

Wiosna 2023



ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM
LUXMED
MEDYCZNE



■ **Wiosna łapie za serce**

Czas na porządki ze zdrowiem

■ **Starzenie się skóry**

Proces, na który mamy wpływ

■ **Czy astma jest uleczalna?**

Objawy, które powinny niepokoić

■ **Prawda o salicylanach**

Szkodzą czy pomagają?



luxmedlublin.pl



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



[centrum_medyczne_luxmed](https://www.instagram.com/centrum_medyczne_luxmed)

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Oddajemy w Państwa ręce kolejny numer naszej gazetki. Tym razem motywem przewodnim jest... serce. Wiadomo – wiosna to czas budzenia się do życia przyrody, więc natura wkracza także w nasze życie i budzi serca. Warto więc zatroszczyć się o nie. Prezentujemy Państwu obszerny artykuł kardiologiczny, a w nim – między innymi - porady fizjoterapeuty.

Wiosna sprzyja spacerom, częstszemu przebywaniu na powietrzu... Zwracamy wtedy nasze twarze ku słońcu, oddychamy pełną piersią, delektując się świeżym powietrzem. W tym numerze opisujemy, jak zadbać o skórę, aby proces jej starzenia spowolnić. Sygnalizujemy, jak zadbać o układ nerwowy tak, by zapobiegać udarowi mózgu. Piszemy o salicylanach i sposobach ich eliminacji, by żyć zdrowo.

Urokami wiosny są pierwsze pąki na drzewach i pierwsze kwiaty. Niestety to też czas nasilonego występowania alergenów roślinnych, które mogą być przyczyną astmy. Dlatego piszemy o niepokojących objawach i sposobach leczenia tej choroby. Działkowiczom przypominamy, że dbanie o ogród nie może zastąpić dbania o siebie. Trzeba być ostrożnym i uważnie obserwować swój organizm. Na pewno nie można bagatelizować mrowienia i drętwienia w nadgarstku, mogą to być objawy zespołu cieśni nadgarstka, o czym piszemy w bieżącym numerze.

Nasze organizmy również czują, że pora już na zmianę warunków. Ciepłe ubrania chowamy do szafy, wyjmując lżejsze kurtki. Wybieramy się na wycieczki do parków i lasów. My zabieramy Państwa na wycieczkę po naszych laboratoriach, odkrywając kolejne tajemnice.

I jeszcze jedno! Dla osób poszukujących ciekawej pracy piszemy o nowym zawodzie flebotomisty. O tym, czym zajmuje się flebotomista i jak zdobyć uprawnienia, przeczytacie Państwo w tym numerze.

Zbliżają się także Święta Wielkanocne. Niech będzie to czas odpoczynku, harmonii, piękna. Życzymy Państwu zdrowych, wiosennych, pogodnych dni.

Prezes Zarządu
Mirosław Jakubczak

Spis treści

1. Wiosna łapie za serce.....	3
2. Starzenie się skóry jako proces, na który mamy wpływ	5
3. Prawda o salicylanach.....	6
4. Do neurologa... poproszę.....	7
5. Zespół cieśni nadgarstka	8
6. Coś o toksoplazmozie w ciąży.....	9
7. Czy astma jest uleczalna? Objawy, które powinny niepokoić	10
8. Ginekomastia Męski problem.....	12
9. Laboratorium Luxmed bez tajemnic. Uchylamy drzwi do świata diagnostyki laboratoryjnej, część 5.....	13
10. Flebotomista- nowy zawód w ochronie zdrowia	15

Nasze marki



Wiosna łąpie za serce

WIOSNA TO CZAS, KIEDY BUDZIMY SIĘ DO ŻYCIA. ROBIMY WIOSENNE PORZĄDKI, W TYM PORZĄDKI ZE ZDROWIEM. WARTO ZWŁASZCZA ZADBAĆ O SERCE, BO JAK POKAZUJĄ BADANIA – O SERCE DBAMY ZDECYDOWANIE ZA RZADKO. A SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA, NIEWŁAŚCIWA DIETA, STRES... NIE WSPIERAJĄ PRACY UKŁADU KRĄŻENIA. CHOROBY SERCA SĄ JEDNYMI Z NAJCZĘSTSZYCH PRZYCZYŃ ZGONÓW NA ŚWIECIE. DLATEGO TAK WAŻNE JEST, ABY DZIAŁAĆ PROFILAKTYCZNIE I W PORĘ ZAREAGOWAĆ NA NIEPOKOJĄCE OBJAWY.

Lekarze kardiologzy i interniści zwracają uwagę, iż wiosna to trudny czas dla „sercowców”. Na wiosenne przesilenie szczególnie podatne są osoby starsze i uskarżające się na choroby układu krążenia. Dlaczego tak się dzieje?

Na to pytanie szukamy odpowiedzi, rozmawiając z **Panią Mileną Stachyrą, lekarzem kardiologiem.**

Dlaczego przełom marca i kwietnia jest taki trudny dla seniorów i pacjentów cierpiących z powodu chorób serca i układu krążenia?

W ciągu roku są dwa niewralgiczne okresy dla tej grupy pacjentów. To przełom marca i kwietnia, a później października i listopada. Bardziej siedzący tryb życia w miesiącach zimowych negatywnie wpływa na układ krążenia. Brak ruchu, uboższa w owoce i warzywa, a bogatsza w tłuszcze dieta powodują przybieranie na wadze. Dodatkowe kilogramy obciążają między innymi układ krążenia oraz negatywnie wpływają na kontrolę ciśnienia tętniczego. Kiedy robi się cieplej, wiele osób zaczyna porządki w domu, w ogródku, na działce. Taki intensywny, nagły wysiłek staje się niebezpieczny dla serca. Może spowodować nasilenie się dolegliwości wieńcowych, a w konsekwencji nawet zawał.

Co jeszcze jest przyczyną gorszego samopoczucia w okresie przedwiośnia?

Czynników jest kilka. Na pewno na gorsze samopoczucie wpływa niestabilna pogoda. Wahania ciśnienia atmosferycznego powodują, że pacjenci z chorobami układu krążenia czują się gorzej. W marcu i kwietniu częściej wieje halny, który wpływa na odczuwanie niepokoju, apatii, zniechęcenia i ogólnego zmęczenia. Ciągle doskwiera mała ilość słońca i światła słonecznego. Niedobory magnezu i potasu po „zimowej” diecie mogą wywoływać zaburzenia pracy serca, być przyczyną osłabienia organizmu i gorszej kontroli ciśnienia tętniczego.

Jak można poradzić sobie z wiosennym przesileniem?

Trzeba się o siebie zatroszczyć. Zadbać o urozmaiconą dietę, wzbogacić codzienne menu o warzywa, owoce, kasze. Spacerować przynajmniej pół godziny w ciągu dnia. Dobrze jest też pomyśleć o regularnej aktywności fizycznej (nawet po konsultacji z lekarzem). I nie żałować czasu na sen. Profilaktyka jest bardzo ważna.

Lepiej zapobiegać niż leczyć. Jak w takim razie zapobiegać chorobom serca?

Najważniejszy jest zdrowy styl życia. Odpowiednia dieta, regularny wysiłek fizyczny, zrezygnowanie z nałogów, a także właściwa kontrola ciśnienia tętniczego, poziomu cholesterolu i glukozy.

Dlaczego nadciśnienie tętnicze jest takie groźne?

Pacjenci z pierwotnym nadciśnieniem tętniczym długo czują się dobrze i nie odczuwają specyficznych dolegliwości. Dlatego też potocznie mówi się, że nadciśnienie to „cichy zabójca”. Jest wypadkową czynników środowiskowych i genetycznych: braku aktywności fizycznej, otyłości, nieprawidłowej diety z dużą ilością soli i cukru, stresu, palenia papierosów, nadmiernego spożywania alkoholu, złej jakości snu. Dodatkowo ryzyko nadciśnienia tętniczego wzrasta z wiekiem. U mężczyzn zaczyna się rozwijać w wieku 30-40 lat, u kobiet 40-60 lat. I im dłużej jesteśmy narażeni na wysokie wartości, tym większe jest ryzyko chorób sercowo – naczyniowych, w tym zawału serca.

Jakich objawów ze strony układu sercowo – naczyniowego, pod żadnym pozorem, nie można bagatelizować?

Natychmiast trzeba wezwać pomoc, gdy wystąpią objawy zawału serca, takie jak:

- gniotące, rozpierające bóle w klatce piersiowej, za mostkiem, czasami również promieniujące do lewej kończyny górnej lub szczęki,
- wzmożona potliwość,
- spadek ciśnienia tętniczego krwi,
- duszność,
- niepokój.

U pacjentów chorujących na niewydolność serca alarmująca jest wzmożona duszność (często nasilająca się przy wysiłku lub w pozycji leżącej) oraz narastające obrzęki kończyn dolnych.

Nie można również zwlekać z wezwaniem pomocy, gdy pojawią się nowe objawy u osoby dotychczas zdrowej, tj. wysokie wartości ciśnienia tętniczego krwi, uczucie kołatania serca, zawroty głowy czy utrata przytomności.



Fizjoterapeuta radzi na wiosnę

Wraz z nadejściem wiosny, kiedy przyroda budzi się do życia, warto zadbać o swoje zdrowie i zacząć regularnie uprawiać aktywność fizyczną. Oczywiście, łatwiej o tym mówić niż zrealizować, ale warto się postarać!

Poniżej przedstawiam kilka rad, które Ci w tym pomogą:

- Dostosuj aktywność fizyczną do swojego wieku oraz stanu zdrowia. Nie zmuszaj swojego organizmu do zbyt wielkiego wysiłku. Pamiętaj, że każdy ma swoje ograniczenia.
- Jeśli zaczynasz swoją przygodę z aktywnością fizyczną, polecam systematyczne spacerowanie w spokojnym tempie. To dobry początek dla osób z nadwagą lub słabą kondycją fizyczną. W miarę poprawy stanu zdrowia możesz stopniowo zwiększać tempo spacerów.
- Jeśli czujesz, że spacerowanie to dla Ciebie jeszcze zbyt mało, spróbuj urozmaicić je intensywnym marszem lub truchtem. Możesz również wypróbować metodę interwałową, np.: 5 minut chodu, a następnie 1 minutę intensywnego marszu lub truchtu. Całość powtórz 5- 8 razy. Taki trening pomoże Ci poprawić kondycję i zwiększyć wytrzymałość.

- Zajęcia grupowe, np.: joga, pilates czy zdrowy kręgosłup, to również świetna opcja. W takiej formie aktywności angażujesz całe ciało, rozwijasz swoje zdolności ruchowe i jednocześnie poprawiasz kondycję. Co ważne, podczas takich zajęć masz wsparcie instruktora, który pomoże Ci wykonywać ćwiczenia w sposób prawidłowy.
- Coraz większą popularnością cieszy się również aquaerobik- aktywność fizyczna wykonywana w wodzie. To doskonała opcja dla osób, które nie lubią pływać, a jednocześnie chcą zwiększyć swoją sprawność fizyczną. Aquaerobik wzmocni mięśnie, poprawi kondycję oraz koordynację ruchową.
- Jazda na rowerze to także świetny sposób na poprawienie zdrowia. To nie tylko trening dla układu krążenia i oddechowego, ale również wspaniała okazja do spędzenia czasu na świeżym powietrzu. Przy okazji możesz również zadbać o swoją skórę i dostarczyć organizmowi potrzebnej witaminy D.

Fizjoterapeuta mgr Fabian Burakowski

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



Starzenie się skóry jako proces, na który mamy wpływ

SKÓRA TO NAJWIĘKSZY NARZĄD LUDZKI. WIDOCZNE SĄ NA NIEJ WSZYSTKIE ZMIANY ZACHODZĄCE W ORGANIZMIE. NIE BEZ POWODU MÓWI SIĘ O TYM, ŻE SKÓRA JEST MAPĄ, Z KTÓREJ MOŻNA WIELE ODCZYTAĆ. Z WIEKIEM JEJ WYGLĄD ZNACZĄCO SIĘ ZMIENIA PRZEZ KILKA ISTOTNYCH CZYNNIKÓW.

O jakich czynnikach mowa?

- Po pierwsze z biegiem lat spada ilość kwasu hialuronowego. Po 40 roku życia jest go aż 50 % mniej, natomiast po 60-stce utrzymuje się na poziomie jedynie 10 %. W skutek tego skóra staje się bardziej wiotka, sucha oraz podatna na powstawanie zmarszczek.
- Kolagen, zwany białkiem młodości, to kolejny czynnik, którego ilość wraz z wiekiem stopniowo spada. Dzieje się tak, ponieważ fibroblasty, czyli komórki odpowiedzialne za jego syntezę zmniejszają swoją aktywność. Cały ten proces powoduje utratę gęstości i jędrności skóry.
- Należy również wspomnieć o elastynie, która obok kolagenu jest głównym białkiem podporowym skóry. Warunkuje ona sprężystość i elastyczność, której z czasem też nam zaczyna brakować.

Czy można coś zrobić, żeby temu zapobiec?

Nie jesteśmy w stanie całkowicie zatrzymać tych procesów, ale możemy je na pewno spowolnić. Warto pamiętać o tym, że im szybciej zaczniemy reagować tym lepsze efekty jesteśmy w stanie osiągnąć. Specjalistyczna pielęgnacja domowa, bogata w odpowiednio dobrane składniki aktywne oraz profesjonalne zabiegi medycyny estetycznej są w stanie stymulować i pobudzić poszczególne warstwy skóry.

Nasuwa się pytanie jakie zabiegi wybrać?

Przede wszystkim każdy nasz wybór zabiegu powinniśmy wcześniej skonsultować z kosmetologiem lub lekarzem medycyny estetycznej, ponieważ często widzimy swoją własną skórę inaczej niż odzwierciedla to rzeczywistość. Wszystko zależy od rodzaju skóry, od typu naszej cery i przede wszystkim od tego jakie efekty chcemy uzyskać. Moim pacjentkom polecam peelingi chemiczne, które doskonale rewitalizują i odmładzają. Jednym z moich faworytów jest kwas ferulowy, który pobudza fibroblasty do syntezy kolagenu i elastyny. Można go zastosować samodzielnie, bądź w połączeniu z witaminą C, która podbija efekt zabiegowy.

Retinol ma silne działanie Anti-Aging, ale również doskonale nawilża i ujędrnia, często dopełnia zabiegi kwasowe, w celu zwiększenia działania przeciwstarzeniowego. Polecany jest jednak w okresie jesienno-zimowym.

Dobre gabinety świadczące usługi z zakresu medycyny estetycznej oferują wiele skutecznych zabiegów o działaniu przeciwstarzeniowym. Do rekomendowanych zabiegów dla skóry dojrzałej należą mezoterapia, laseroterapia, Accent Prime, termolifting oraz age element. Łączy w sobie bogactwo składników aktywnych przekazywanych w głąb skóry poprzez masaż z elementami kobido.

Nie zapominamy o codziennym dbaniu o skórę

Prawidłowo dobrana pielęgnacja domowa przedłuża efekt zabiegowy. Ważne, aby przy zakupie odpowiedniego preparatu skupić się na składnikach aktywnych, a także na składnikach pomocniczych, które odpowiadają za konsystencję. Warto jest kupić profesjonalne dermokosmetyki o sprawdzonych składach, oraz zasięgnąć porady u specjalisty, który chętnie pomoże dobrać odpowiednią pielęgnację.

Kosmetolog Patrycja Ołtarzewska-Wacińska

Co zrobić, aby odmłodzić i poprawić jakość skóry?

- Pić minimum 1,5 l wody dziennie
- Stosować kremy z filtrem cały rok
- Zadbać o Regularny ruch oraz zbilansowaną dietę
- Zrezygnować z używek
- Unikać przemęczenia i zadbać o odpowiednią ilość snu



Prawda o salicylanach



ZDARZYŁO CI SIĘ ZAUWAŻYĆ DELIKATNE ZACZERWIENIENIE PO ZJEDZENIU TRUSKAWEK, POMARAŃCZY ALBO OGÓRKÓW? A MOŻE DOŚWIADCZYŁEŚ ŁZAWIENIA I SWĘDZENIA OCZU? MIAŁEŚ UCZUCIE ZATKANEGO NOSA? JEŚLI TAK, TO PRZECZYTAJ TEN ARTYKUŁ. DOWIESZ SIĘ, CZYM SĄ SALICYLANY, GDZIE WYSTĘPUJĄ I JAKI MAJĄ WPŁYW NA NASZ ORGANIZM.

Czym są salicylany?

Salicylany to sole i estry kwasu salicylowego. Występują naturalnie w przyrodzie, w owocach, warzywach, ziołach, orzechach. Znajdują się też w produktach żywnościowych, a zszyntetyzowane wykorzystywane są do produkcji kosmetyków i leków.

Salicylany występujące w naturze

Salicylany występują w naturze, w owocach i warzywach jako naturalna bariera przeciw wirusom.

Naturalne salicylany można znaleźć w:

- **owocach:** malinach, truskawkach, jabłkach, pomarańczach, borówkach, porzeczkach, winogronach, ananasach, morelach, nektarynkach, wiśniach, śliwkach,
- **warzywach:** pomidorach, ogórkach, brokułach, szpinaku, kukurydzy, oliwkach,
- **ziołach:** mięcie, oregano, koprze, szalwii, bazylii, tymianku, rozmarynie, majeranku, anyżu,
- **przyprawach:** cynamonie, kminku, papryce, curry, gałce muszkatołowej, kurkumie, pieprzu tureckim,
- **bakaliach:** suszonych daktylach, morelach, śliwkach, rodzynkach,
- **orzechach:** włoskich, pistacjowych, kokosowych, orzeszkach ziemnych, migdałach,
- **miodach.**

Salicylany występują w bardzo dużych ilościach w żywności przetworzonej: sokach owocowych i syropach, w produktach drożdżowych, musztardzie, kawie, herbacie, alkoholu.

Salicylany występujące w lekach i kosmetykach

Kwas salicylowy jest składnikiem wielu preparatów o działaniu antybakteryjnym, przeciwgrzybiczym i przeciwzapalnym.

Salicylany w formie kwasu możemy znaleźć w:

- lekach z grupy niesterydowych leków przeciwzapalnych, tj. na przykład ibuprofen, diklofenak, naproksen, kwas acetylosalicylowy (aspiryna, polopiryna),



- środkach odkażających, np. spirytus salicylowy, - preparatach na odciski i brodawki (także w plastrach). Pochodne kwasu salicylowego wykorzystywane są w produkcji kosmetyków przeciwtrądzikowych: pianek oczyszczających, peelingów, kremów matujących.

Objawy nadwrażliwości na salicylany

U osób nadwrażliwych salicylany mogą wywołać szereg objawów chorobowych o podłożu alergicznym.

Uczulenie na salicylany może objawiać się:

- pokrzywką,
- świądem,
- obrzękiem błony śluzowej nosa,
- wystąpieniem duszności,
- skurczem oskrzeli,
- astmą,
- obrzękiem naczynioruchowym.

Wśród objawów towarzyszących zauważa się także: napady lękowe, bóle głowy, wzdęcia, zaparcia, nudności i wymioty, trądzik, polipy w nosie, szumy uszne. U osób silnie uczulonych może wystąpić wstrząs anafilaktyczny.

Jak usunąć salicylany z organizmu?

Niestety nie ma skutecznej metody, by usunąć salicylany z organizmu. Jedynym sposobem leczenia nadwrażliwości na salicylany jest unikanie i eliminowanie produktów spożywczych, kosmetyków i leków, które je zawierają.

Dieta ubogosalicylanowa składa się przede wszystkim z: mięsa, ryb, jajek, produktów zbożowych i nabiału. Za bezpieczne uznaje się:

- warzywa: ziemniaki, kapustę, selera, fasolę,
- owoce: banany, gruszki (obrane ze skórki), granaty, mango, papaję,
- bakalie: mak, orzechy laskowe, słonecznik,
- tłuszcze: oleje roślinne tłoczone na zimno, masło, margaryna,

Dopuszczalne jest stosowanie takich przypraw jak sól i sos sojowy.

Wskazane jest spożywanie jedynie dojrzałych owoców i warzyw, ponieważ w miarę dojrzewania owoców zawartość salicylanów maleje. Zawartość salicylanów w pokarmach maleje również po ugotowaniu. Ważny jest nawyk odczytywania etykiet produktów spożywczych, kosmetyków i leków.

Salicylany mogą być naszym wsparciem w walce o odporność, ale jednocześnie mogą być bardzo niebezpieczne u osób silnie uczulonych. Jeśli zauważasz u siebie objawy mogące świadczyć o alergii, skonsultuj je z lekarzem. Nieleczona alergia może mieć negatywny wpływ na organizm.

Konsultacja medyczna
lekarz Radosław Strokoń Internista w CM Luxmed

Do neurologa... poproszę

NEUROLOGIA JEST DZIEDZINĄ MEDYCZYNY, KTÓRA KOJARZY SIĘ PACJENTOM Z CHOROBYMI UKŁADU NERWOWEGO. WIEMY, ŻE UKŁAD NERWOWY SKŁADA SIĘ Z MÓZGU I NERWÓW, KTÓRE ZNAJDUJĄ SIĘ W CAŁYM CIELE CZŁOWIEKA. ZAKŁÓCENIA W ICH FUNKCJONOWANIU BĘDĄ WYWOŁYWAĆ SCHORZENIA ZWIĄZANE Z UKŁADEM NERWOWYM I Z POSZCZEGÓLNYMI NARZĄDAMI. Z TEGO POWODU ZAOBSERWOWANIE OBJAWÓW TZW. NEUROLOGICZNYCH NIE JEST PROSTE. O TYM, CO POWINNO NAS ZANIEPKOIĆ I KIEDY POWINNIŚMY ZGŁOSIĆ SIĘ DO SPECJALISTY NEUROLOGA ROZMAWIAMY Z LEKARZEM OLGĄ TRZCINIECKĄ, SPECJALISTĄ NEUROLOGII.

Z czym przychodzą pacjenci najczęściej? Na co się uskarżają?

Częstą przyczyną wizyty w gabinecie neurologa jest ból głowy, kręgosłupa albo rwa kulszowa czy tzw. korzonki. Pacjenci zgłaszają się z zawrotami głowy, drętwieniem lub mrowieniem kończyn, kłopotami z pamięcią. Rzadko jest to jedna przyczyna, jeden objaw. Najczęściej objawów jest kilka.

Jakie objawy powinny skłonić pacjenta do wizyty u specjalisty neurologa, a są często bagatelizowane?

Objawy chorób neurologicznych nie zawsze są łatwe do rozpoznania. Niejednokrotnie, zwłaszcza we wczesnych stadiach chorób, można je wytłumaczyć przemęczeniem, ogólnym przejściowym osłabieniem czy spadkiem nastroju. Nie wszystkie problemy są od razu zwiastunem poważnych chorób, ale jeśli pacjent obserwuje pewne objawy, powinien zgłosić się do neurologa. Mam tu na myśli takie objawy jak na przykład: zawroty i częste bóle głowy, zaburzenia przytomności, zaburzenia pamięci, zaburzenia równowagi i koordynacji ruchowej, zaburzenia czucia, zaburzenia widzenia, szumy uszne, drżenie mięśni, osłabienie siły mięśniowej.

Może wskazać Pani objawy najczęściej bagatelizowane, takie o których pacjenci nie wspominają albo uznają je za nieznaczące, a mogące być ważnym symptomem choroby?

Są to bardzo indywidualne kwestie, ale zdarza się często, że pacjenci nie obserwują narastających objawów nieprawidłowych funkcji układu nerwowego, takich jak na przykład osłabienie mięśni czy wzmożona męczliwość mięśni. Odwlekają wizytę z powodu zaburzeń widzenia, tłumacząc trudności wiekiem. Nie zwracają uwagi na zaburzenia snu, uznając je za nieistotne. A te wszystkie symptomy mogą mieć znaczenie i sygnalizować zmiany chorobowe.

Neurolog leczy... Dokończy Pani?

Najprościej rzecz ujmując, neurolog leczy choroby związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem mózgu, kręgosłupa i mięśni. Pracuje więc z pacjentami cierpiącymi na choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa, rwę kulszową, udary mózgu, guzy mózgu, padaczkę, stwardnienie rozsiane, chorobę Al-

zheimera, chorobę Parkinsona, migrenę, miastenię, polineuropatię... Wymienić można by jeszcze wiele schorzeń, ale te wydają się być najpopularniejsze.

Niektóre choroby neurologiczne stwarzają zagrożenie życia. Jak pacjenci powinniśmy umieć je rozpoznawać. Na co zwracać uwagę?

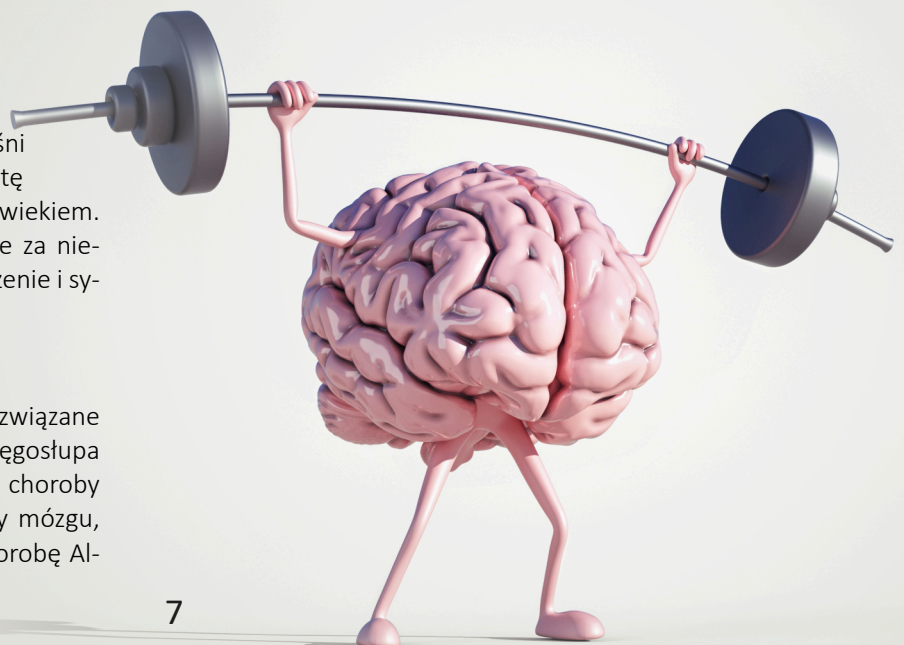
Szczególnie niebezpieczne mogą okazać się objawy świadczące o udarze mózgu, dlatego trzeba je znać, by interweniować natychmiast po ich wystąpieniu. Szybkie wdrożenie leczenia zwiększa szanse pacjenta na przeżycie i powrót do zdrowia. Do najbardziej charakterystycznych objawów udaru mózgu należą:

- osłabienie lub niedowład kończyn po jednej stronie ciała,
- opadnięcie kącika ust po jednej stronie twarzy, podnoszenie się tylko jednego kącika ust przy próbie szerokiego uśmiechu (osłabienie mięśni twarzy),
- bełkotliwa, niewyraźna mowa,
- nagły, ostry ból głowy,
- nagłe zaburzenia widzenia,
- zaburzenia równowagi i koordynacji ruchów,
- splątanie, zaburzenia orientacji w miejscu i czasie,
- utrata przytomności.

Neurolog leczy też na pewno choroby rzadkie. Są takie?

Oczywiście, w poradni neurologicznej leczą się pacjenci ze schorzeniami takimi jak na przykład choroba Huntingtona, rdzeniowy zanik mięśni (SMA), stwardnienie zanikowe boczne. Wiele chorób manifestuje się objawami ze strony układu nerwowego.

Gdy pojawiają się objawy mogące świadczyć o schorzeniu neurologicznym lepiej nie zwlekać z wizytą w poradni. W Centrum Medycznym Luxmed świadczymy porady neurologiczne w ramach NFZ oraz komercyjne. Z bezpłatnej wizyty Pacjenci mogą skorzystać w placówkach Luxmed w Lublinie przy ul. Orkana 7 i ul. Koncertowej 4d.



Zespół cieśni nadgarstka

NEUROPATIA UCISKOWA NERWU POŚRODKOWEGO NA POZIOMIE KANAŁU NADGARSTKA TO INNA NAZWA ZESPOŁU CIEŚNI. CHOROBA WYSTĘPUJE ZARÓWNO U KOBIET, JAK I U MĘŻCZYZN, W RÓŻNYM WIEKU. DOTYCZY RĘKI, A PRZEZ TO SPRAWIA OGROMNY DYSKOMFORT W ŻYCIU CODZIENNYM. CZĘSTE WYPADNIE PRZEDMIOTÓW Z RĘKI, TRUDNOŚCI Z CHWYTANIEM CZY DRĘTWIENIE PALCÓW MOGĄ BYĆ JEJ OBJAWEM.

Przyczyny zespołu cieśni

Zespół cieśni nadgarstka powstaje na skutek długotrwałego ucisku wywieranego na nerw pośrodkowy, umiejscowiony w kanale nadgarstka. Wśród najczęstszych przyczyn choroby wymienia się obrzęk wywołany stanem zapalnym nerwu lub otaczających go tkanek, złamania kości promieniowej, łokciowej czy kości nadgarstka oraz zwłóknienia i zwyrodnienia. Chorobę może wywołać również nadmiar płynu zapalnego, gromadzącego się w nadgarstku w przebiegu chorób reumatoidalnych (tj. reumatoidalne zapalenia stawów, dna moczynowa).

Można też wskazać czynniki sprzyjające powstawaniu zespołu cieśni. Należą do nich m.in.: zaburzenia hormonalne, zaburzenia naczynioruchowe i mięsno-szkieletowe, zaawansowany wiek, nadmierna masa ciała.

Za jedną z możliwych i częstych przyczyn zespołu cieśni uznaje się długotrwałe, nadmierne i jednostronne obciążenie małych mięśni dłoni i przedramienia. Dlatego zespół cieśni nadgarstka może być też chorobą zawodową. Na jej wystąpienie narażone są szczególnie osoby piszące na klawiaturze, grające na instrumentach klawiszowych, pracujące w zakładzie fryzjerskim, na budowie lub w fabryce.

Na zespół cieśni nadgarstka mogą uskarżać się kobiety w ciąży, zwłaszcza w okresie III trymestru, co wiąże się z występowaniem obrzęków w trakcie ciąży.

Objawy zespołu cieśni nadgarstka

Pacjenci uskarżają się przede wszystkim na drętwienie i bóle palców. Niejednokrotnie bagatelizują te objawy, tłumacząc nieprawidłową pozycją podczas snu. Objawami zespołu cieśni są:

- ból i zaburzenia czucia,
- mrowienie i drętwienie palców ręki – od pierwszego do piątego czwartego palca ręki (zespół nie dotyczy palca małego),
- osłabienie siły chwytu,
- brak precyzji w wykonywaniu ruchów dłonią,
- trudności w zaciśnięciu ręki w pięść,
- wypadanie przedmiotów z ręki,
- zanik mięśni kłębku kciuka, który sprawia, że kciuk przestaje być palem przeciwstawnym i ustawia się w jednej płaszczyźnie z pozostałymi (tzw. efekt małpiej ręki).

Dolegliwości towarzyszące zespołowi cieśni nasilają się w nocy i po uniesieniu kończyny. Ulgę przynosi opuszczenie ręki i wykonanie nią ruchu „strzepnięcia”. W drugim stadium

objawy nasilają się, ból i drętwienie palców pojawiają się coraz częściej, dolegliwości występują również w ciągu dnia.

Diagnostyka i leczenie zespołu cieśni

Na diagnostykę zespołu cieśni składa się przede wszystkim wywiad i badanie przedmiotowe stawu wykonane przez specjalistę ortopedę lub chirurga ręki oraz badania: USG i elektromiografia (EMG nerwu pośrodkowego), czyli badanie przedstawiające czynność mięśni i przewodnictwo w nerwach obwodowych. Wszystkie badania można wykonać w CM Luxmed.

W terapii stosowana jest Super Indukcyjna Stymulacja SIS i fizjoterapia (dostępna w placówce CM Luxmed ul. Zwycięska 6a).

W wielu przypadkach skuteczną formą leczenia zespołu cieśni jest leczenie operacyjne. Zabieg wykonywany jest najczęściej w trybie chirurgii jednego dnia, w znieczuleniu miejscowych lub regionalnym i jest zabiegiem bezpiecznym. Po zabiegu konieczna jest właściwa rehabilitacja.

Zapobieganie zespołowi cieśni nadgarstka

Ponieważ zespół cieśni nadgarstka często jest chorobą współwystępującą, ważna jest dbałość o ogólny stan zdrowia. Zapobieganie opiera się na:

- utrzymaniu prawidłowej wagi,
- utrzymywaniu prawidłowej postawy ciała,
- dbałości o prawidłowe układanie rąk w trakcie pracy,
- aktywności fizycznej,
- pilnowaniu, aby równomiernie rozkładać obciążenie na obie ręce.

Konsultacja medyczna

lekarz Łukasz Zakościelny

Specjalista z zakresu ortopedii i traumatologii

CZY TO ZESPÓŁ CIEŚNI NADGARSTKA?

TEST PHALENA

- Unieś rękę przed siebie i zegnij w łokciu tak, by powstał kąt prosty.
 - Następnie maksymalnie zegnij nadgarstek, tak jakbyś chciał dotknąć palcami jego wewnętrznej strony. Staraj się, by palce i dłoń były rozluźnione.
 - Wytrzymaj w tej pozycji minutę.
- Jeśli cierpisz na zespół cieśni nadgarstka, poczujesz drętwienie, mrowienie lub uczucie „przebiegania prądu” wzdłuż nerwu.

ODWRÓCONY TEST PHALENA

- Złącz dłonie, jak do modlitwy, z wyprostowanymi palcami.
 - Odciągnij łokcie na boki, tak by nadgarstki były maksymalnie zgięte, a palce naciskały na siebie.
- Jeśli cierpisz na zespół cieśni nadgarstka, w ciągu 10-15 sekund pojawi się ból.

TEST OPASKI UCISKOWEJ

- Załóż na ramię opaskę ciśnieniomierza i napompuj ją powyżej twojego typowego ciśnienia skurczowego.
- Jeśli ręka znacznie mrowić i drętwieć w nadgarstku, możesz podejrzewać, że cierpisz na zespół cieśni.

Coś o toksoplazmozie w ciąży

KOTY SĄ DOSKONAŁYMI TOWARZYSZAMI, ZAPRZYJAŹNIAJĄ SIĘ I OBDAROWUJĄ MIŁOŚCIĄ WSZYSTKICH DOMOWNIKÓW. WYWOŁUJĄ UŚMIECH NA TWARZY I POPRAWIAJĄ SAMOPOCZUCIE. MOGĄ TEŻ BYĆ ŚWIETNYMI TOWARZYSZAMI CODZIENNYCH SPACERÓW, CO KORZYSTNIE WPŁYWA NA ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE. JEDNAK JEŚLI DOMOWNICY OCZEKUJĄ PRZYJŚCIA NA ŚWIAT NOWEGO CZŁONKA RODZINY, POJAWIA SIĘ PYTANIE: CZY KOT MOŻE STANOWIĆ ZAGROŻENIE DLA PŁODU?

Ciężarne często pytają mnie o potencjalne zagrożenie dla płodu, jakim jest posiadanie w domu kota – **mówi ginekolog dr Dariusz Swatowski**. - Powszechnie wiadomo, że te sympatyczne zwierzęta mogą przenosić toksoplazmozę na człowieka. Dziwne, ale w mojej praktyce chore kobiety nie miały kotów.

Toksoplazmoza nie jest groźna dla dorosłych i przebiega prawie bezobjawowo, lecz w ciąży może spowodować poważne powikłania. Przy odpowiednim postępowaniu można jednak uniknąć choroby. Groźne są odchody kota, które zawierają pasożyty. Do zarażenia człowieka dochodzi przez spożycie pokarmu nimi zanieczyszczonego. Oczywiście dzieje się tak tylko wtedy, kiedy kot jest chory. Nie wszystkie przecież mają toksoplazmozę! Choć można zrobić kotu badanie w celu określenia obecności pasożyta, trzeba się liczyć z możliwością świeżego zarażenia już po wykonanym badaniu. W końcu ciąża trwa dosyć długo. W celu ograniczenia zarażenia kota proponuje się stosować do karmienia przetworzone karmy zamiast surowego mięsa.

Niestety toksoplazmoza w ciąży jest chorobą pasożytniczą, która może spowodować poważne zmiany w płodzie. Dlatego bardzo ważna jest diagnostyka!! – wyjaśnia dr Swatowski.

Ustawowo istnieje obowiązek oznaczenia przeciwciał przeciwko toksoplazmozie do 10. tygodnia, a w przypadku braku przeciwciał IgG należy skontrolować ponownie przeciwciała IgM pomiędzy 21 do 26 tygodnia. Niektórzy zalecają jeszcze oznaczenie 2 tygodnie przed rozwiązaniem.

Potwierdzenie zakażenia ciężarnej pozwala na zastosowanie antybiotykoterapii, która zapobiega przejściu pasożyta przez łożysko na płód. Antybiotyk nie przenika przez łożysko i w związku z tym nie leczy płodu. Jednak w przypadku zdiagnozowania infekcji wewnątrzmacicznej stosujemy leki przechodzące przez łożysko do płodu. Rozpoznanie zakażenia wewnątrzmacicznego opiera się na badaniach ultrasonograficznych i na diagnostyce inwazyjnej- pozyskaniu płynu owodniowego podczas amniopunkcji diagnostycznej. Żeby zmniejszyć ryzyko powikłań dla płodu i uzyskać większą czułość badanie wykonuje się po 18. tygodniu, a nie jak podczas diagnostyki genetycznej w 15-17 tygodniu.

Ryzyko transmisji pasożyta na dziecko jest uzależnione od etapu ciąży- mówi dr Dariusz Swatowski.- Najniższe jest w I trymestrze ciąży i zawiera się w przedziale 3 do 9%, zaś w III trymestrze rośnie do 60- 80%.

Zarażenie odbywa się drogą pokarmową. Najważniejsza jest zatem profilaktyka:

1. Nie wolno spożywać surowego lub niedopieczonego mięsa.
2. Nie wolno jeść tataru i próbować mięsa podczas produkcji kotletów mielonych.
3. Dokładnie myć sztućce i deskę użyte podczas przygotowywania mięsa.
4. Używać rękawic i myć dokładnie ręce.
5. Nie jeść mięsa wędzonego, peklowanego i suszonego.
6. Myć warzywa i owoce, ponieważ mogą być zanieczyszczone przez odchody kocie.
7. Nie pić wody niepewnego pochodzenia.
8. Unikać spożywania niepasteryzowanego mleka.
9. Do pracy w ogrodzie przy kontakcie z ziemią (być może zanieczyszczoną przez odchody kocie) stosować rękawice ochronne i pamiętać o myciu rąk.

Podsumowując, nie pozbywajmy się kotów z domu, tylko zlećmy czyszczenie kociej kuwety mamusi, czyli teściowej. Ewentualnie gdy musimy robić to sami, róbmy to w rękawicach.

Dobra wiadomość jest taka, że wykrycie zarażenia toksoplazmozą w ciąży pozwala na zabezpieczenie przed przeniesieniem choroby na płód i jej leczenie.

Jeśli jeszcze kota nie mamy, po założeniu rodziny planujmy ciążę, a nie kupujmy kota.

**Dziękujemy za rozmowę
Zapraszamy na konsultację ginekologiczną
oraz badania diagnostyczne**



Czy astma jest uleczalna?

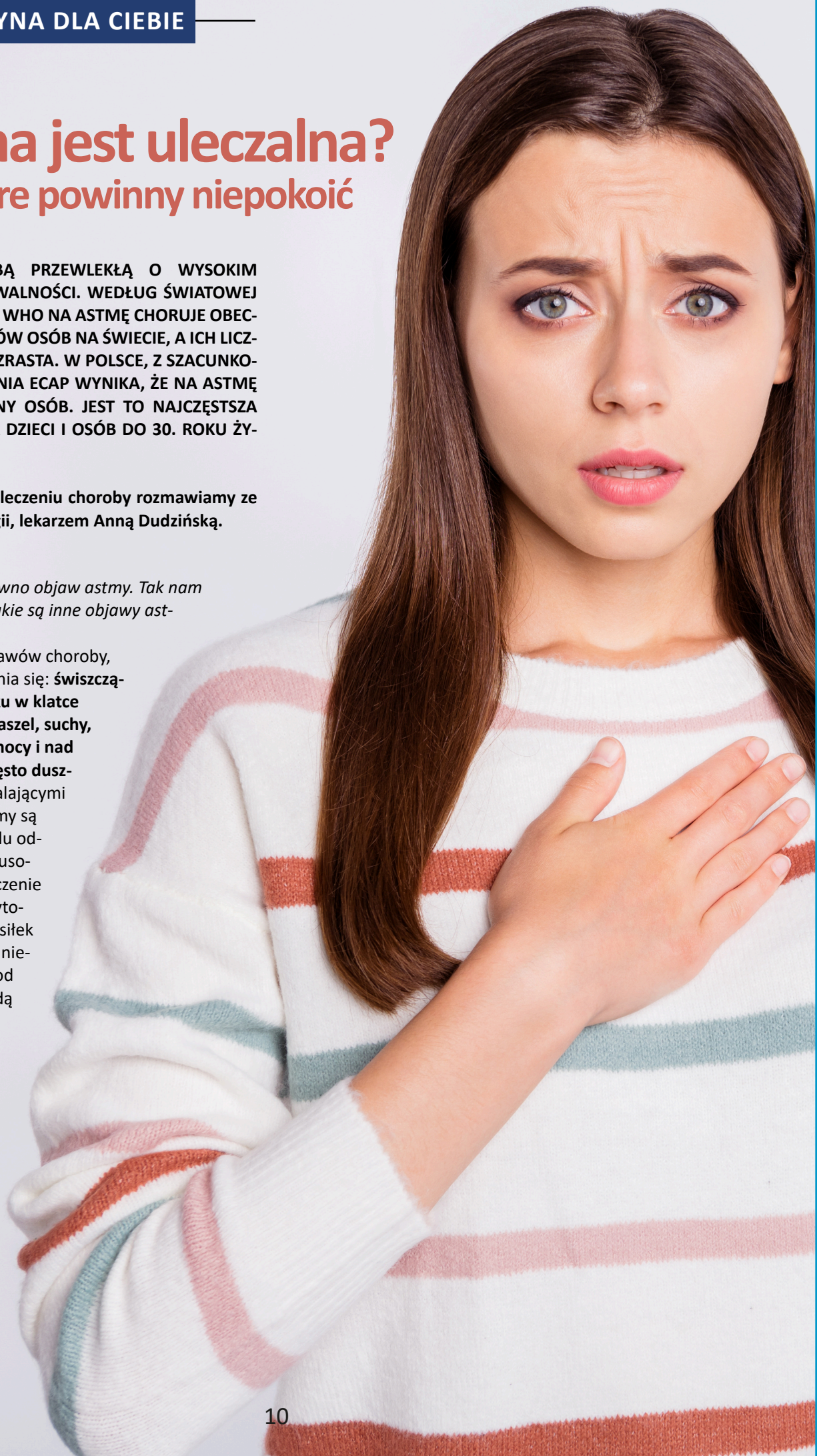
Objawy, które powinny niepokoić

ASTMA JEST CHOROBA PRZEWLEKŁĄ O WYSOKIM WSKAŹNIKU ZACHOROWALNOŚCI. WEDŁUG ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA WHO NA ASTMĘ CHORUJE OBECNIE OKOŁO 300 MILIONÓW OSÓB NA ŚWIECIE, A ICH LICZBA SYSTEMATYCZNIE WZRASTA. W POLSCE, Z SZACUNKOWYCH DANYCH Z BADANIA ECAP WYNIKA, ŻE NA ASTMĘ CHORUJE OK. 4 MILIONY OSÓB. JEST TO NAJCZĘSTSZA CHOROBA PRZEWLEKŁA DZIECI I OSÓB DO 30. ROKU ŻYCIA.

O obawach, diagnozie i leczeniu choroby rozmawiamy ze specjalistką pulmonologii, lekarzem Anną Dudzińską.

Nagła duszność to na pewno objaw astmy. Tak nam się ta choroba kojarzy. Jakie są inne objawy astmy?

Wśród najczęstszych objawów choroby, poza **dusznością**, wymienia się: **świszczący oddech, uczucie ucisku w klatce piersiowej, napadowy kaszel, suchy, nasilający się zwykle w nocy i nad ranem, towarzyszący często duszności**. Czynnikiem wyzwalającymi napady i zaostrzenia astmy są najczęściej infekcje układu oddechowego, głównie wirusowe, alergen, zanieczyszczenie powietrza (w tym dym tytoniowy), silne emocje, wysiłek fizyczny, zmiany pogody, niektóre leki. W zależności od osoby, objawy astmy będą różne.



Może Pani wskazać na objawy, które powinny skłonić pacjenta do natychmiastowej wizyty u lekarza?

Objawy te, to przede wszystkim duszność w spoczynku, nadmierna duszność, która pojawia się po niewielkim nawet wysiłku, przedłużający się kaszel, suchy, czasem świszczący z uczuciem ucisku w klatce piersiowej.

Jak wygląda diagnostyka astmy?

Diagnostyka to przede wszystkim **wywiad z pacjentem, badanie fizykalne** oraz badania dodatkowe. Zaliczamy do nich badanie **spirometryczne z próbą rozkurczową, prześwietlenie płuc**, badania **oznaczenie miana przeciwciał IgE w surowicy krwi**. Wykonujemy też próbę prowokacyjną, najczęściej u osób z typowymi objawami astmy i prawidłowym wynikiem spirometrii. Kolejnym badaniem jest pomiar szczytowego przepływu wydechowego - PEF, pomiar wykorzystywany do rozpoznania i monitorowania choroby.



Wspomniała Pani o alergicznym podłożu choroby. Astma może być niealergiczna?

Astmę ze względu na etiologię **dzielimy na alergiczną i niealergiczną**. Tę pierwszą najczęściej **rozpoznajemy w dzieciństwie**. Wtedy też często z astmą współistnieją inne choroby atopowe, zwykle dodatnie są wyniki testów skórnych, wysokie miano przeciwciał IgE w surowicy. Astmę **niealergiczną zwykle rozpoznajemy u osób dorosłych**, kiedy nie udaje się wykryć alergenów ani swoistych IgE. Ma ona zwykle postępujący przebieg, często też obserwujemy gorszą odpowiedź na leczenie.

A teraz ważne dla wszystkich astmatyków pytanie: Czy astmę można wyleczyć?

Astmy nie można wyleczyć, ale prawidłowe leczenie na ogół pozwala uzyskać kontrolę choroby. Celem leczenia jest osiągnięcie i utrzymanie kontroli objawów i normalnej aktywności życiowej - w tym zdolności podejmowania wysiłku, zminimalizowanie ryzyka zaostrzeń i niepożądanych skutków leczenia.

A co jeśli nie będziemy się leczyć? Jakie mogą być skutki?

Nieleczona astma może prowadzić do zaostrzenia zagrażającego życiu, pogarsza jakość życia i utrudnia normalne funkcjonowanie, prowadzi do trwałego upośledzenia czynności układu oddechowego, **może prowadzić do przewlekłej niewydolności oddechowej**.

Czy rozpoznanie astmy wiąże się z koniecznością stosowania jakiejś szczególnej diety?

W astmie nie stosujemy konkretnej diety. Oczywiście warto stosować się do zasad zdrowego odżywiania, aby utrzymywać prawidłową masę ciała i dobre zdrowie. Jeśli astma ma podłoże alergiczne, należy wprowadzić do diety pewne ograniczenia po wykonaniu testów alergicznych.

Stosujmy zdrową dietę ale z głową, najlepiej pod okiem dietetyka.

Dziękujemy za rozmowę

Ginekomastia Męski problem

GINEKOMASTIA TO ŁAGODNY ROZROST GRUCZOŁÓW PIERSIOWYCH U MĘŻCZYZN. TA PRZYPADŁOŚĆ MOŻE DOTYCZYĆ NAWET 30-50% POPULACJI MĘŻCZYZN, A W OKRESIE DORASTANIA NAWET CO DRUGIEGO CHŁOPCA. PRZYCYNĄ JEST PRZEWAGA DZIAŁANIA ESTROGENÓW NAD ANDROGENAMI NA GRUCZOŁ SUTKOWY MĘŻCZYZN. OBJAWEM JEST WŁAŚNIE ROZROST GRUCZOŁÓW PIERSIOWYCH, DLA WIELU – WSTYDLIWA PRZYPADŁOŚĆ. PROBLEM NIEKORZYŚNIE ODBIJA SIĘ NA JAKOŚCI ŻYCIA MĘŻCZYZN, ICH SAMOPOCZUCIU I SAMOOCENIE.

Skąd i dlaczego, czyli przyczyny ginekomastii

Wśród najczęściej spotykanych przyczyn ginekomastii wymienia się:

- predyspozycje genetyczne,
- nadczynność tarczycy,
- występowanie niektórych nowotworów, wydzielających estrogeny lub wpływające na podwyższenie ich stężenia w organizmie,
- zaburzenia hormonalne,
- nadwagę,
- starzenie,
- choroby wątroby,
- dietę,
- niektóre leki,
- nadużywanie alkoholu, zwłaszcza jeśli doszło do marskości wątroby,
- niewydolność nerek.

Przyczyną mogą być również zmiany fizjologiczne związane z okresem dojrzewania i przekwitania. U młodych chłopców zmiany te zwykle ustępują samoistnie.

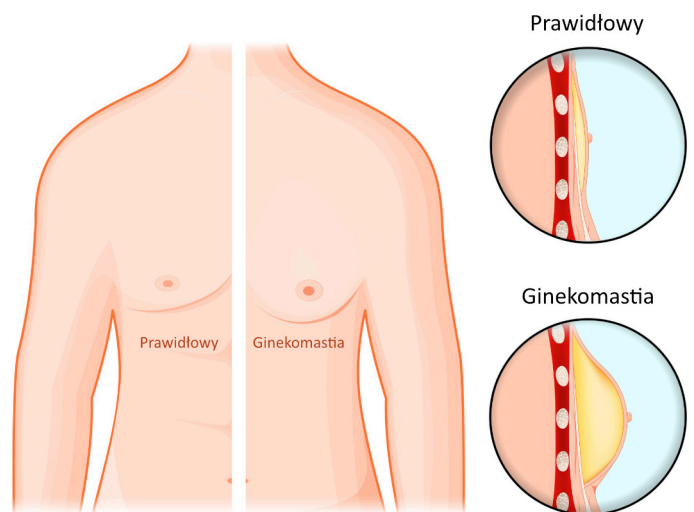
Ginekomastia może być „samodzielną” dolegliwością, ale może też wystąpić jako rezultat innej choroby. W 50% przypadków ginekomastii nie udaje się ustalić przyczyny.

Co się dzieje, czyli objawy ginekomastii

Głównym objawem ginekomastii jest powiększenie się męskich piersi, a dokładniej – powiększenie tkanki gruczołowej (nie tłuszczowej). Występuje zwykle po obu stronach, chociaż może być też ginekomastia jednostronna. Powiększeniu piersi może towarzyszyć lekki ból i uczucie tklivości. Jeżeli ginekomastia jest objawem choroby ogółoustrojowej, można stwierdzić u pacjenta dodatkowe objawy sugerujące rozpoznanie (np. objawy nadczynności tarczycy, niewydolność wątroby, hipogonadyzm).

Jak się pozbyć, czyli leczenie ginekomastii

Skuteczne leczenie ginekomastii odbywa się u specjalisty, po wykonaniu niezbędnych badań, w tym USG i badań hormonów. Jeśli uda się znaleźć przyczynę, konieczne jest podjęcie leczenia. Jeśli ginekomastia wynika ze stosowania leków, należy je odstawić lub zastąpić odpowiednikami pozbawionymi



mi takiego działania (jeśli to możliwe). W przypadku zmian wywołanych chorobą, działania skupiają się na wyleczeniu dolegliwości. W przypadku otyłości zaleca się zredukowanie tkanki tłuszczowej.

Jeśli przyczyna pozostaje nierozpoznana, lekarze często decydują się na terapię antyestrogenami lub tzw. analogami androgenów (nie przekształcają się w hormony żeńskie).

W niektórych przypadkach rozważa się interwencję chirurgiczną lub lekarza medycyny estetycznej.

Ginekomastia a nowotwór piersi

W niektórych przypadkach wystąpienie ginekomastii tylko po jednej stronie może być objawem raka sutka. Nie można więc problemu bagatelizować. Nowotwory piersi, chociaż kojarzone głównie z kobietami, dotyczą również mężczyzn. Są to rzadkie nowotwory, stanowią <1% wszystkich raków u mężczyzn. Zwiększone ryzyko występowania raka sutka dotyczy mężczyzn z:

- otyłością,
- zapaleniem jąder w wywiadzie,
- wnątrostwem,
- rakiem piersi w rodzinie,
- nosicieli mutacji BRCA2,
- po ekspozycji na egzogenne estrogeny,
- po 60. roku życia.

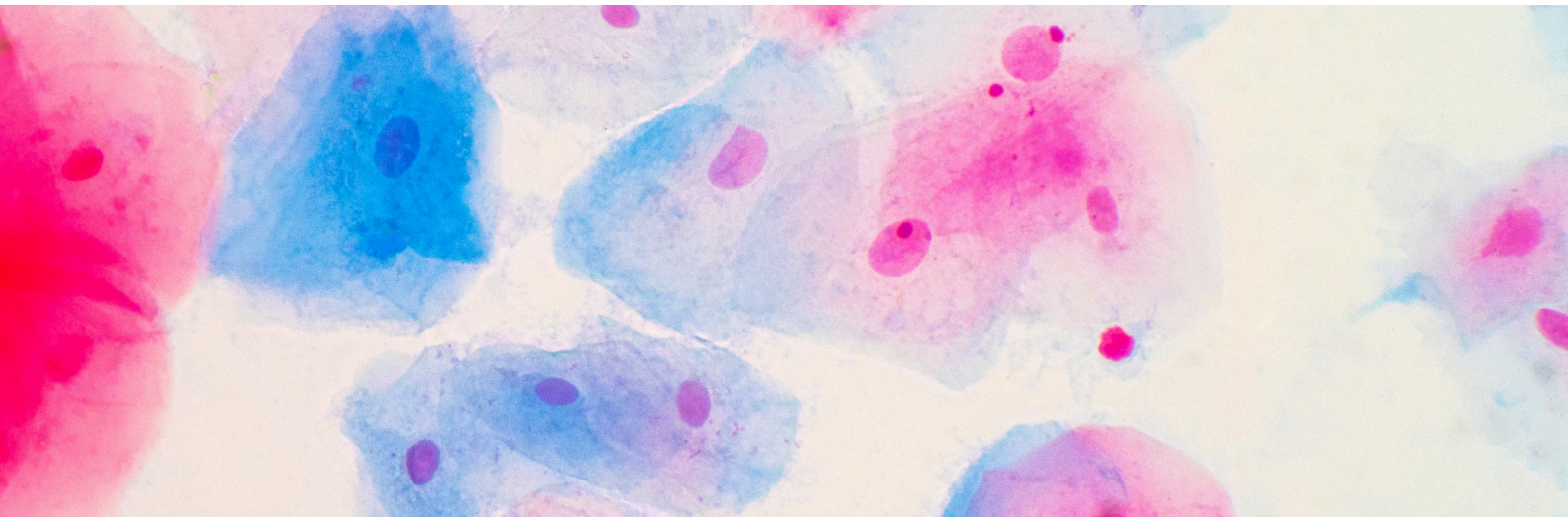
Ginekomastia to nie tylko problem kosmetyczny. Często jest przyczyną wstydu, kłopotów w relacjach międzyludzkich, zaburzeń emocjonalnych i obniżenia poczucia własnej wartości. Pierwszym krokiem do rozwiązania problemu jest konsultacja ze specjalistą. Skuteczne leczenie ginekomastii uwarunkowane jest przede wszystkim przyczyną jej powstania. Zależnie od rozpoznanej przyczyny, lekarz zaleci dedykowane leczenie.

Konsultacja medyczna
dr n. med. Małgorzata Sobstyl
Specjalista z zakresu endokrynologii,
ginekologii i położnictwa

Laboratorium Luxmed bez tajemnic

Uchylamy drzwi do świata diagnostyki laboratoryjnej, część 5

ROZPOCZYNAJEMY KOLEJNĄ WIZYTĘ W LABORATORYJNEJ PRZESTRZENI, DZISIEJSZY SPACER ZAPROWADZI NAS PONOWNIE DO PRACOWNI SPECJALISTYCZNYCH. PRACOWNIE TE WYKONUJĄ BADANIA ISTOTNE DLA OCENY ZDROWIA PACJENTEK, JAK I PACJENTÓW. ODWIEDZIMY PRACOWNIĘ CYTOLOGICZNĄ ORAZ PRACOWNIĘ BADANIA NASIENIA.



PRACOWNIA CYTOLOGICZNA

Rak szyjki macicy to podstępny i groźny przeciwnik, tym groźniejszy im później zostaje wykryty. Początkowo nie daje wyraźnych objawów, dlatego tak wiele przypadków zostaje wykrytych w późnych stadiach, trudnych, a często niemożliwych do wyleczenia.

Dlatego tak ważne są regularne wizyty kontrolne u lekarza ginekologa, których nieodłącznym elementem jest pobranie materiału do badania cytologicznego.

Pracownia cytologii CM Luxmed wykonuje badania cytologii ginekologicznej standardowe, jak również w technologii LBC (Liquid Based Cytology), tak zwaną cytologię płynną.

Obie techniki różnią się sposobem pobrania, który determinuje także wartość diagnostyczną badania. Standardowa cytologia polega na pobraniu wymazu z szyjki macicy za pomocą specjalnej szczoteczki cytologicznej, a następnie wykonaniu rozmazu pobranego materiału na szkiełku podstawowym, który utrwała się dedykowanym do tego celu preparatem i suszy.

W przypadku cytologii płynnej postępuje się podobnie, ale pobrany wymaz umieszcza się w pojemniku z podłożem płynnym, który stabilizuje pobrany materiał. Następnie materiał ten poddaje się szeregu procesom, mającym na celu jego oczyszczenie, a w efekcie uzyskanie preparatu składającego się z jednej warstwy komórek nabłonka szyjki macicy, wolnego od zanieczyszczeń (krwinki, śluz, leukocyty, bakterie, artefakty) co znacznie zwiększa dokładność badania pod względem wykrywania stanów przedrakowych, jak i samych komórek rakowych przy jednoczesnym zredukowaniu ilości kolejnych badań.

Finalnie z materiału do cytologii płynnej uzyskuje się jednowarstwowy preparat na szkiełku podstawowym. Dalsze postępowanie jest dla obydwu rodzajów cytologii jednakowe. Preparaty poddaje się barwieniu, suszy oraz przekazuje do oceny, której dokonują wykwalifikowani cytomorfodzy, wyniki oceny weryfikuje i autoryzuje lekarz patomorfolog.

Niewątpliwą, dodatkową zaletą badania techniką LBC jest możliwość wykorzystania materiału pobranego na cytologię płynną do innych badań diagnostycznych, jak na przykład badanie w kierunku HPV lub Chlamydia trachomatis. Jest to możliwe dzięki długotrwałej stabilności tak pobranego materiału. **Pracownia cytologii CM Luxmed przechowuje materiał po wykonaniu cytologii przez okres 4 tygodni, umożliwiając pacjentkom skorzystanie z takiej opcji.**

W przypadku nieprawidłowego lub niejednoznacznego wyniku badania cytologicznego z materiału można też wykonać badanie CINtec plus, w celu pogłębienia diagnostyki w kierunku zmian przedrakowych i raka szyjki macicy. Badanie umożliwia wykrycie białka p16, które uczestniczy w kontroli cyklu komórkowego oraz białka proliferacji komórkowej ki67. Oba te białka produkowane są w przebiegu zakażenia wysokoonkogennymi typami wirusa HPV.

Ponieważ wirus HPV jest jedną z głównych przyczyn zachorowań na raka szyjki macicy, najpełniejsza, najbardziej wiarygodna i najczulsza metoda badania w kierunku raka szyjki macicy to badanie cytologiczne w technologii płynnej (cytologia LBC) uzupełnione o badanie HPV i CINtec plus.

W pracowni cytologii wykonuje się ponadto badanie materiału z biopsji cienkoigłowej oraz **cytologię osadu moczu**, badanie pomocne w diagnostyce zmian nowotworowych nabłonka dróg moczowych, szczególnie pęcherza moczowe-

go. Jest badaniem nieinwazyjnym i bezbolesnym. W połączeniu z badaniem USG pęcherza moczowego może częściowo zastąpić zaliczaną do inwazyjnych procedurę wziernikowania pęcherza (cystoskopia).

U mężczyzn po 45 roku życia obciążonych genetycznie lub narażonych na działanie czynników karcinogennych, badanie cytologiczne osadu moczu powinno być wykonywane 1 raz w roku.

PRACOWNIA BADANIA NASIENIA

Badanie nasienia wykonuje się najczęściej w celu oceny płodności mężczyzny, a bardziej precyzyjnie mówiąc jego zdolności zapładniającej.

W pracowni badania nasienia CM Luxmed wykonuje się badanie nasienia w zakresie podstawowym, rozszerzonym oraz badanie Sperm Mar, inaczej MAR test.

Aby badanie dało najbardziej miarodajny wynik, bardzo istotne jest zarówno przygotowanie Pacjenta do badania, jak też samo pobranie nasienia. Szczegółowe informacje na ten temat znaleźć można na www.luxmedlublin.pl w opisie badania.

W przypadku, gdy pacjent wykonuje pierwsze tego rodzaju badanie, wskazane jest wykonanie badania w zakresie podstawowym.

Badanie polega na ocenie szeregu parametrów, takich jak **cechy fizyczne nasienia**: barwa, ilość/ waga, lepkość, pH, upłynnienie oraz **parametrów dotyczących** obecnych w nasieniu **plemników**: ich ilości, budowy morfologicznej, żywotności, zdolności do ruchu. Podczas oceny mikroskopowej, oprócz budowy, koncentracji i żywotności plemników nasienie oceniane jest także pod kątem obecności leukocytów, erytrocytów, bakterii, mogących świadczyć o stanie zapalnym w obrębie układu rozrodczego.

Gdy po wykonaniu badania podstawowego okazuje się **konieczna dokładniejsza diagnostyka, wykonuje się badanie nasienia rozszerzone**. W jego obrębie jest zakres oceny podstawowej oraz dodatkowe elementy – badanie HOST służące ocenie ciągłości błony komórkowej plemnika oraz ocena morfologii plemnika po specjalnym barwieniu, co pozwala na dokładną analizę budowy plemnika i wykrycie potencjalnych patologii w tym zakresie mogących być przyczyną zaburzenia płodności.

Przy wykazanej w badaniu podstawowym aglutynacji plemników i związanym z tym faktem **podejrzeniu niepłodności o podłożu immunologicznym** (wywołanej obecnością przeciwciał przeciwplemnikowych) **wskazane jest wykonanie MAR-testu**. Test ten służy do wykrywania w nasieniu przeciwciał przeciwplemnikowych klasy IgG i IgA .

Przeciwciała przeciwplemnikowe mogą powodować zlepianie się plemników (aglutynację), zmniejszać ruchliwość i żywotność plemników, osłabiać zdolność plemników do przenikania przez śluz szyjkowy, hamować połączenia plemnika z komórką jajową kobiety.

Wszystkie te czynniki **mogą być przyczyną obniżenia zdolności zapładniającej mężczyzny**.

W przypadku mężczyzn po wykonaniu zabiegu wazektomii wykonuje się badanie nasienia w celu oceny jego skuteczności. Przez pewien czas po zabiegu plemniki mogą być jeszcze obecne w nasieniu i mieć zdolność do zapłodnienia. Badanie wykonywane w tym celu służy jedynie stwierdzeniu obecności i ewentualnej żywotności plemników, dlatego też powinno obejmować **tylko zakres podstawowy**.

Znużeni zimową aurą, tęsknimy za słońcem i zielenią. Sprawdziwszy stan zdrowia po zimie, powitamy wiosnę jeszcze radośniej, do czego gorąco Państwa zachęcam.

mgr Ewa Bielecka
Diagnosta Laboratoryjny
Pełnomocnik ds. Jakości Laboratorium



FLEBOTOMISTA TO OSOBA PRZESZKOLONA I UPRAWNIONA DO POBIERANIA KRWI I INNYCH MATERIAŁÓW DO MEDYCZNYCH BADAŃ LABORATORYJNYCH ORAZ WYKONYWANIA SZYBKICH TESTÓW DIAGNOSTYCZNYCH. OD ROKU 2023 UPRAWNIENIA FLEBOTOMISTY WPISANE SĄ W PROGRAM KSZTAŁCENIA I ZAWÓD OPIEKUNA MEDYCZNEGO. NAUKA TRWA TYLKO 3 SEMESTRY I JEST BEZPŁATNA, A ZAPOTRZEBOWANIE NA PERSONEL MEDYCZNY NA RYNKU PRACY JEST BARDZO DUŻE. WIELE PLACÓWEK MEDYCZNYCH, W TYM CM LUXMED, POSZUKUJE OSÓB Z TAKIMI UPRAWNIENIAMI.

Zdobycie zawodu opiekuna medycznego z uprawnieniami flebotomisty odbywa się w szkołach policealnych. Warunkiem jest ukończenie 18 lat i posiadanie wykształcenia średniego (egzamin maturalny nie jest konieczny). Nauka trwa 1,5 roku i kończy się egzaminem potwierdzającym kwalifikacje zawodowe przeprowadzonym przez Okręgową Komisję Egzaminacyjną. W trakcie nauki słuchacze szkoły odbywają praktyki zawodowe.

Opiekun medyczny z uprawnieniami flebotomisty będzie potrafił wykonywać:

1. Testy wykonywane przez opiekunów medycznych:

- testy diagnostyczne dla oznaczenia ciał ketonowych i oznaczenia glukozy we krwi wąsniczkowej i w moczu oraz cholesterolu we krwi wąsniczkowej oraz inne testy paskowe w miejscu opieki nad pacjentem;

2. Określone czynności w zakresie pobierania materiału do badań laboratoryjnych i mikrobiologicznych:

- pobieranie krwi żyłnej, wąsniczkowej,
- pobieranie materiału do badań laboratoryjnych z górnych dróg oddechowych w celu wykonania testu,
- czynności z zakresu pobierania materiału do wykonania testów mikrobiologicznych mykologicznych z wyłączeniem wymazów z dróg rodnych.

Absolwenci kierunku Opiekun medyczny z uprawnieniami flebotomisty mogą znaleźć pracę w szpitalach, przychodniach, w zakładach opiekuńczo – leczniczych, domach pomocy społecznej, w środowiskowych domach pomocy. Rośnie też zapotrzebowanie na zatrudnienie w ramach indywidualnej opieki w domu pacjenta oraz w różnych stowarzyszeniach i fundacjach działających na rzecz osób chorych i niepełnosprawnych. Zawód opiekuna medycznego można wykonywać w Polsce i poza jej granicami. Warto więc zdobyć nowe uprawnienia.

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. Bazyliańska 58
ul. Józefa Franczaka „Lalka” 43
ul. Łabędzia 17

Tomaszów Lubelski

ul. Zamojska 13

Radzyń Podlaski

ul. Pocztowa 4

Chełm

ul. Piłsudskiego 11B
ul. Szymanowskiego 6

Biała Podlaska

ul. Janowska 76
ul. Łomaska 46

Parczew

ul. Żabia 11

Łęczna

ul. Górnicza 3

Włodawa

ul. Wojska Polskiego 1

Lubartów

ul. Cicha 19

Hrubieszów

ul. Szeroka 3a

Biłgoraj

ul. Pojaska 3

Poniatowa

ul. 11 Listopada 1

Zamość

ul. Koszary 55

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

ul. Jana Sawy 9 lok 1, 20-632 Lublin www.stasiak-med.pl