

Depilacja laserowa
Dlaczego jej popularność rośnie?

Dietetyka
Czy otyłość to defekt kosmetyczny?

Mgła mózgowa?
Co to właściwie jest?

Mikroudar
Zwiastun udaru mózgu?

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Sezon wypoczynkowy mamy już za sobą. I jeśli nawet wciągnęliśmy się już w wir pracy, to chociażby opalenizna nie daje nam zapomnieć o letnim szaleństwie. Wraz ze zmianą aury, zapewne więcej czasu będziemy spędzać w domu, ale pamiętajmy, że dobry stan fizyczny i psychiczny jest nam potrzebny w każdym wieku.

W tym numerze poruszamy tematy dotyczące przede wszystkim kondycji zdrowotnej, wyjaśniamy jak rozpoznać i jak poradzić sobie z występującymi coraz częściej przypadłościami takimi jak: mgła mózgowa, mikro udar czy rwa kulszowa. Poza tym nasi specjaliści doradzają w kwestiach dietetycznych oraz jak zadbać o urodę.

Zdrowie Pacjenta to dla nas priorytet, przypominamy zatem o trwających aktualnie programach prozdrowotnych. Badając się regularnie można zapobiec rozwojowi chorób przewlekłych, które często przez długie lata nie dają żadnych objawów. W ramach programu Profilaktyka 40 PLUS wszyscy pacjenci po 40 roku życia mogą wykonać bezpłatnie badania. O szczegółach programu informujemy w artykule obok oraz na naszej stronie.

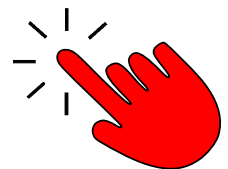
Od lat, jak również w tym roku wspieramy akcję „TWOJE ŻYCIE – Twój STYL”, dedykowaną kobietom. W ramach akcji w październikowym magazynie Twój Styl znajdują się kupony z rabatem 30% na badania profilaktyczne raka piersi i raka szyjki macicy, które zrealizować można w placówkach CM Luxmed.

Dla tych z Państwa, którzy zastanawiają się, w jaki sposób w tak krótkim czasie wykonujemy tak dużą ilość badań laboratoryjnych, opisaliśmy krok po kroku drogę do wyniku. Luxmed to nie tylko przychodnie specjalistyczne i punkty pobrań, ale olbrzymie zaplecze diagnostyczne składające się z nowoczesnego, szerokoprofilowego laboratorium diagnostycznego oraz wykwalifikowanego personelu.

Życzę miłej lektury i niestabnącej odporności na jesień!

Prezes Zarządu
Miroslaw Jakubczak

Spis treści:



| | |
|--|----|
| 1. Badaj się bezpłatnie - Program Profilaktyka 40+..... | 3 |
| 2. Badania laboratoryjne w Luxmed. Jak powstaje Twój wynik?..... | 4 |
| 3. Aktywna Mama - z sercem do przyszłej mamy i taty..... | 6 |
| 4. Cała prawda o depilacji laserowej - dlaczego jej popularność rośnie?..... | 7 |
| 5. Gdy dopadnie Cię RWA KULSZOWA..... | 9 |
| 6. Czy otyłość to defekt kosmetyczny?..... | 11 |
| 7. Mgła mózgowa? Co to właściwie jest?..... | 12 |
| 8. Wizyta adaptacyjna. Czy ma sens?..... | 14 |
| 9. Pasożyty nie tylko u dzieci..... | 16 |
| 10. Mikroudar - zwiastun udaru mózgu?..... | 18 |

Nasze marki:



Badaj się bezpłatnie - Program Profilaktyka 40+

PROGRAM BEZPŁATNYCH BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH DEDYKOWANY JEST OSOBOM, KTÓRE CHCĄ OZNACZYĆ CZYNNIKI RYZYKA LUB WYKRYĆ SCHOZRENIA W POCZĄTKOWYM STADIUM, CHCĄ WYKRYĆ PRZYCZYNY ZŁEGO SAMOPOCZUCIA LUB PO PROSTU ZADBAĆ O ZDROWIE. W RAMACH PROGRAMU MOŻNA SKORZYSTAĆ Z BEZPŁATNYCH, DEDYKOWANYCH BADAŃ DIAGNOSTYCZNYCH W PLACÓWKACH CM LUXMED. DOWIEDZ SIĘ JAKIE BADANIA MOŻNA WYKONAĆ BEZPŁATNIE I JAK SKORZYSTAĆ Z PROGRAMU PROFILAKTYKA 40 PLUS?

Profilaktyka 40 PLUS to narodowy program obejmujący pakiet bezpłatnych badań diagnostycznych dla osób, które mają 40 lat i więcej oraz posiadają e-skierowanie.

Jakie badania można wykonać bezpłatnie?

Zakres badań dostosowany jest indywidualnie do informacji udzielanych przez pacjenta w specjalnie przygotowanej ankiecie.

Badania dostępne w pakiecie:

- morfologia,
- cholesterol całkowity lub lipidogram,
- glukoza,
- ALAT, ASPAT, GGTP,
- kreatynina we krwi,
- badanie ogólne moczu,
- poziom kwasu moczowego we krwi,
- krew utajona w kale,
- PSA 3 generacja,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczanie wskaźnika masy ciała (BMI),
- ocena miarowości rytmu serca (przy pomiarze ciśnienia).

Jak uzyskać e-skierowanie w ramach programu?

Aby odebrać e-skierowanie nie potrzebna jest wizyta u lekarza. E-skierowanie można uzyskać na dwa sposoby - telefonicznie lub online przez Internetowe Konto Pacjenta.



Co należy zrobić aby wystawić sobie e-skierowanie? Należy wybrać jeden z poniższych sposobów:

- » Wypełnić ankietę online zamieszczoną w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) na pacjent.gov.pl
- » Zadzwożyć na infolinię Domowej Opieki Medycznej na numer tel. **22 735 39 53** (w wypełnieniu ankiety pomaga konsultant)

Po wypełnieniu ankiety otrzymuje się e-skierowanie. Z badań profilaktycznych w ramach programu można skorzystać tylko raz. Powtórne wypełnienie ankiety nie uprawnia do otrzymania kolejnego e-skierowania.



Gdzie wykonać badania w ramach programu?

Bezpłatne badania wykonujemy w większości punktów CM Luxmed, wystarczy zgłosić się do Rejestracji z kodem e-skierowania otrzymanym SMS'em. Wykaz placówek zamieszczony jest na luxmedlublin.pl.

Jak odebrać wyniki badań

Wyniki badań dostępne są online na luxmedlublin.pl lub w placówkach CM Luxmed w e-kiosku.

Otrzymane wyniki badań skonsultuj ze swoim lekarzem rodzinnym.

Badania laboratoryjne w Luxmed Jak powstaje Twój wynik?



HISTORIA KAŻDEGO WYNIKU BADANIA LABORATORYJNEGO ROZPOCZYNA SIĘ W MOMENCIE JEGO ZLECENIA, CZY TO PRZEZ LEKARZA KIERUJĄCEGO, CZY TEŻ PRZEZ SAMEGO PACJENTA. ZLECENIE TAKIE, POTOCZNIE NAZYWANE SKIEROWANIEM TO WAŻNY DOKUMENT, NA JEGO PODSTAWIE IDENTYFIKUJE SIĘ PACJENTA W LABORATORIUM. PRZED WEJŚCIEM DO PUNKTU POBRAŃ KONIECZNIE SPRAWDŹ CZY TWOJE DANE OSOBOWE (IMIĘ, NAZWISKO, PESEL) I ZAKRES BADAŃ NA SKIEROWANIU SĄ POPRAWNE.

Na wiarygodność wyniku duży wpływ ma właściwe **przygotowanie pacjenta do danego badania**. Chcesz aby wynik był wiarygodny i wskazywał faktyczny stan Twojego zdrowia? Przed wizytą w Punkcie Pobrań sprawdź jak się do niego odpowiednio przygotować. Wszystkie potrzebne informacje znajdziesz wchodząc na luxmedlublin.pl.

Następny krok na drodze do wyniku to **pobranie materiału** do badania. W zależności od rodzaju badania materiałem tym może być krew, mocz, kał, wymaz mikrobiologiczny, mykologiczny lub inny wymagany materiał. Mocz i kał pacjent pobiera samodzielnie w domu i dostarcza próbkę do Punktu Pobrań, krew, wymazy i pozostały materiał pobierane są w placówce CM Luxmed przez wykwalifikowany personel.

Po pobraniu materiału nadchodzi czas na **zapewnienie właściwej identyfikacji próbek**, co zapewnia ich integralność i chroni przed pomyłkami. W tym celu pracownik Punktu Pobrań oznakowuje skierowanie i pobrane od pacjenta próbki unikalnym, indywidualnym kodem kreskowym, na podstawie którego pacjent będzie potem zarejestrowany w laboratoryjnym systemie informatycznym. Kod ten wydawany jest także pacjentowi do odbioru wyniku badania.

Kolejny krok to **zabezpieczenie próbek** do czasu ich **transportu do Laboratorium**, w tym celu próbki są przechowywane w odpowiednich warunkach, które zapewniają stabilność pobranego materiału. Transport próbek odbywa się także w dedykowanych, kontrolowanych warunkach gwarantujących zachowanie stabilności.

Niezwłocznie po dotarciu do Laboratorium następuje **rejestracja skierowania i próbek** w laboratoryjnym systemie informatycznym (LIS) oraz **wstępne przygotowanie próbki**, zależne od wymogów dla danego materiału i badania (na przykład wirowanie, separowanie, inkubacja).

Następnie **próbka trafia do automatycznego sortera**, który na podstawie kodu identyfikacyjnego grupuje próbki stosownie do rodzaju zleconych badań.

Po tym etapie próbka jest gotowa do fazy analitycznej. W laboratorium CM Luxmed proces ten odbywa się **na pokładach analizatorów zintegrowanych w automatycznej linii GLP**, która na podstawie kodu identyfikacyjnego zarządza transportem próbek do odpowiednich analizatorów.

Wykorzystanie automatycznej linii umożliwia optymalizację procesu przedanalizacyjnego i analitycznego, **dzięki czemu znacznie skraca się czas wydania wyniku badania.**

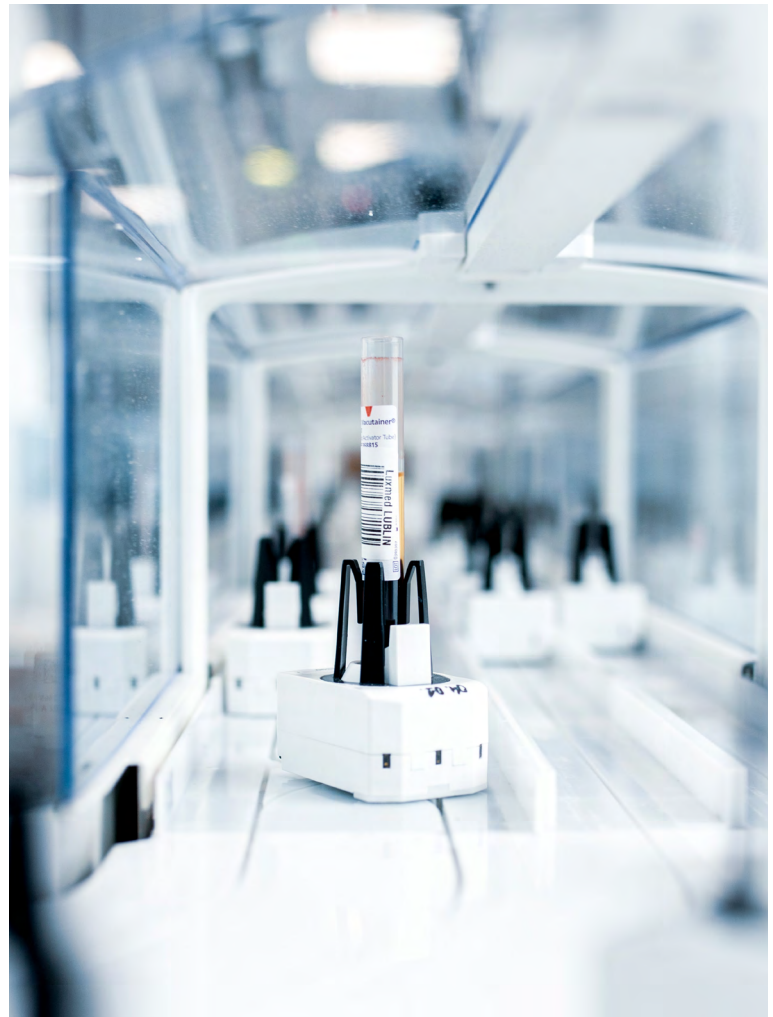
Analizatory wyposażone są w czytniki kodów kreskowych, co pozwala na elektroniczne pobieranie danych o zleceniu z LIS, za pomocą specjalnego protokołu transmisji danych.

Po zebraniu danych o zleceniu aparat pobiera z próbki stosowaną objętość badanego materiału, który następnie poddawany jest analizie przy użyciu dedykowanych odczynników.

Po przeprowadzeniu analiz aparat odsyła uzyskane wyniki drogą elektronicznej transmisji do LIS.

W ten sposób wyniki każdej analizowanej próbki są generowane w systemie informatycznym na podstawie unikalnego kodu nadanego w Punkcie Pobrań.

Następnie upoważnieni diagności laboratoryjni dokonują analizy uzyskanych wyników, a w razie potrzeby próbka jest rozcieńczana i ponownie badana.



Ponownemu oznaczeniu poddawane są także próbki, w których uzyskano wyniki znacznie odbiegające od tzw. „normy”, lub wyniki niejednoznaczne.

Po uzyskaniu pewności co do analitycznej poprawności uzyskanego wyniku jest on **autoryzowany przez uprawnionego diagnostę laboratoryjnego i udostępniany do odbioru.**

Celem nadrzędnym Laboratorium Luxmed jest wydawanie wyników o najwyższej jakości i przydatności klinicznej. Czuwamy nad jakością naszych wyników poprzez: odpowiednie przygotowanie merytoryczne personelu, stosowanie najwyższej klasy analizatorów, prowadzenie codziennej wewnętrznej kontroli jakości wykonywanych badań, jak też udział w krajowych i międzynarodowych programach zewnętrznej kontroli jakości, uzyskując bardzo dobre wyniki.

mgr Ewa Bielecka
Diagnosta Laboratoryjny
Pełnomocnik ds. Jakości Laboratorium

Aktywna Mama z sercem do przyszłej mamy i taty

ROLA RODZICA TO WAKAT NA CAŁĄ DOBĘ, W WEEKENDY I ŚWIĘTA. JEŚLI ZASTANAWIACIE SIĘ CZY DZIECKO DUŻO ZMIENI W WASZYM ŻYCIU RODZINNYM, TO MOŻECIE BYĆ PEWNI, ŻE PRZEMODELUJE JE CAŁKOWICIE. CZY MOŻNA WIĘC PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ROLI RODZICA? RODZICIELSTWO TO WYZWANIE DLA RODZICÓW, ALE RÓWNOCZEŚNIE DLA AKTYWNEJ MAMY.

Zadaniem naszej szkoły rodzenia jest przygotowywanie was do porodu, do macierzyństwa i tacierzyństwa, do rodzicielstwa poprzez szeroką ofertę ciekawych usług. Od kilku miesięcy istnieje możliwość uczestniczenia w spotkaniach, które skierowane są bezpośrednio do kobiet. Są to warsztaty szkoleniowe dotyczące bardzo ważnych tematów treningu mięśni dna miednicy oraz treningu oddychania i relaksacji. Żyjemy w czasach, które nie sprzyjają relaksowi, wyciszeniu, ciągle się śpieszymy, więc tym bardziej zachęcamy do udziału w tematycznych warsztatach.

Stres

Stres obecny na każdym kroku towarzyszy również przyszłym mamom. Czasami już bycie w ciąży stresuje. Do tego pytania- czy urodzę, w jaki sposób, a może cesarka, czy sobie ze wszystkim poradzę... Tysiące stresorów myślowych.

Warsztat dotyczący treningu oddechu i relaksacji

pomaga nabrać pewności siebie. Techniki oddechowe wpływają na rozluźnienie całego ciała a w szczególności na mięśnie kanału rodnego. Można tego doświadczyć przez świadome oddychanie. Skupiając się na zadaniu jakim jest oddech, odwracamy uwagę od doznań porodowych. Oddech jest jedyną funkcją, która jest jednocześnie automatyczna i zależna od naszej woli. Oddech to dotlenienie własnych tkanek, ochrona przed nadmiernym odczuwaniem bólu, zmęczenia, rozluźnienie psychofizyczne rodzącej, zapewnienie odpowiedniej ilości tlenu dla dziecka, regulacja stresu w organizmie. Najczęstsze błędy popełniane przez kobiety w czasie porodu to zatrzymanie oddechu w czasie skurczu, utrzymywanie przyspieszonego oddechu-to ogranicza podaż tlenu dziecku, nabieranie zbyt dużej ilości powietrza do płuc, zaciskanie gardła, szczęk, nieefektywne parcie, to powoduje zbyt duże zmęczenie rodzącej. Uczymy się więc oddychać świadomie i prawidłowo.



Dysfunkcje dna miednicy

Kolejny warsztat to **trening mięśni dna miednicy**, które są bardzo zaniebywane. Dysfunkcyjne dno miednicy to nietrzymanie moczu, obniżenie narządu rodnego, hemoroidy, bolesne współżycie seksualne, obrzęki nóg, dysplazja stawu biodrowego i inne. Potrzebne są zatem ćwiczenia. Niestety często fałszywie rozumiany trening mięśni dna miednicy ukierunkowany jest na jego zewnętrzną warstwę, czyli zwieracze, a w dłuższej perspektywie bardziej szkodzi niż jest przydatny.

Dlatego w trakcie zajęć uczymy się jak prawidłowo ćwiczyć.

Dobrze funkcjonujące dno miednicy to szybszy i łatwiejszy poród, a III trymestr ciąży to czas na naukę rozluźniania mięśni.

Bardzo ważny jest również trening funkcjonalny czyli codzienne czynności: wstawanie, siadanie, chodzenie, podnoszenie ciężkich rzeczy, kaszel, kichanie- wykonywane poprawnie. Trzeba o tym pamiętać, ponieważ brak prawidłowych wzorców w życiu codziennym może zaprzepaścić cały wysiłek włożony w ćwiczenia.

Agnieszka Krzeszowiec
 Położna, CDL,
 spec. w dziedzinie pielęgniarstwa gin.-poł.



Cała prawda o depilacji laserowej

Dlaczego jej popularność rośnie?

DEPILACJA LASEROWA OD DŁUŻSZEGO CZASU CIESZY SIĘ DUŻĄ POPULARNOŚCIĄ I JEST TO NAJCZĘŚCIEJ WYKONYWANY ZABIEG W GABINETACH KOSMETOLOGICZNYCH. TO JEDYNA METODA TRWAŁEGO USUWANIA NIECHCIANEGO OWŁOSIENIA, CZYLI SPOSÓB NA STAŁE ODRASTAJĄCE, NIEESTETYCZNE WYGLĄDAJĄCE WŁOSKI NA RÓŻNYCH PARTIACH CIAŁA.

Czy ma znaczenie jakim urządzeniem zabieg jest wykonywany i czym kierować się przy wyborze gabinetu medycyny estetycznej?

Na to pytanie odpowie **kosmolog Pani Paula Matejko**.

- W renomowanych gabinetach spotkasz tylko wykwalifikowany personel i jest to bezwzględna zasada. Ważne jest, aby osoby świadczące usługi posiadały dyplom kosmologii lub ukończyły pokrewne kierunki. Gwarantuje to, nie tylko skuteczne wykonanie zabiegów kosmetycznych np. depilacji laserowej, ale również bezpieczeństwo podczas jego wykonywania.

Renomowane gabinety medycyny estetycznej zapewniają swoim pacjentom bezpłatną konsultację kosmetyczną, bezwzględnie przeprowadzaną przed wykonaniem pierwszego zabiegu depilacji laserowej. Specjalista wyklucza przeciwwskazania, ocenia wygląd i stan skóry, co umożliwi mu dobranie odpowiednich parametrów wiązki laserowej oraz rozplanowanie serii zabiegów w czasie. Dzięki temu możesz czuć się w pełni bezpiecznie.

- Depilacja wykonana rękoma specjalisty to połowa sukcesu. Jednak niemniej ważne jest to, czym zabieg jest wykonywany.

Co ze sprzętem do depilacji laserowej? Czy jest aż tak ważny?

W naszym gabinecie wykorzystujemy najnowocześniejszy sprzęt do depilacji laserowej stworzony przez izraelską firmę Alma Lasers - światowego lidera w nowoczesnych technologiach przeznaczonych do medycyny estetycznej.

Depilacja laserowa Soprano Ice Platinum umożliwia szybką i skuteczną depilację zarówno dużych jak i małych obszarów. W krótkim czasie usuwamy zbędne owłosienie np. z nóg, pleców, przedramion. Precyzyjnie depilujemy okolice bikini, pach oraz fragmenty twarzy (wąsik, baki, broda).



Soprano Ice Platinum to urządzenie, które emituje trzy długości fali w jednym impulsie. Dzięki temu innowacyjnemu rozwiązaniu możemy oddziaływać na różnych głębokościach włosa, niszcząc strukturę anatomiczną w obrębie mieszków włosowych, zapobiegając ich ponownemu wzrostowi. Depilacja laserowa wykonywana tym urządzeniem jest skuteczna zarówno w przypadku włosów ciemnych i jasnych.

Równocześnie zabieg ten jest całkowicie bezpieczny, gdyż laser nie przedostaje się do głębszych warstw naskórka.

Czas na jedno z ważniejszych pytań, gdy decydujemy się na depilację? Czy zabieg jest bolesny?

- Najnowsze technologie, zastosowane w urządzeniach do depilacji laserowej pozwalają uzyskać wyjątkową skuteczność zabiegu, jak również to, że jest on praktycznie bezbolesny. Za bezbolesność depilacji Soprano Ice Platinum odpowiada zastosowanie technologii ICE TM oraz SHR TM.

SHRTM jest metodą ogrzewania, która efektywnie niszczy mieszki włosowe bez uszkodzenia otaczającej tkanki. W porównaniu z innymi technologiami stwierdzono, że SHRTM wywołuje znacznie mniej bólu, jest bardziej skuteczna nie powodując skutków ubocznych nawet w przy-

padku ciemnych karnacji. Natomiast ICE TM to końcówka wykonana z szafiru, która w trakcie kontaktu chłodzi skórę, powodując bardziej komfortowe odczucia podczas depilacji. Połączenie tych dwóch technologii redukuje ból towarzyszący zabiegowi niemal do zera.

Dodatkowymi rozwiązaniami technologicznymi jest również In-motion™ czyli metoda wykonania zabiegu polegająca na ciągłym ruchu głowicy w pełnym obszarze zabiegu, co dodatkowo zwiększa uczucie komfortu.

Jak przygotować się do zabiegu?

- To tylko kilka przykładowych czynności, które należy wykonać zanim rozpoczniemy depilację laserową:

- Dzień wcześniej należy dokładnie ogolić obszar który będzie poddawany depilacji laserowej maszynką jednorazową. Nie należy używać metod mechanicznych i chemicznych (pęseta, wosk, depilator).
- W dniu zabiegu nie należy stosować antyperspirantów oraz środków mogących spowodować podrażnienie skóry.
- Jeśli skóra jest podrażniona lub sucha, należy zastosować preparaty nawilżające kilka dni wcześniej.
- Stosowanie kremów lub maści z wit. A, retinoidami (np. Isotrexin, Differin, Zorac i inne), wit. C i kwasami owocowymi w miejscu depilowanej powierzchni wymaga 4 tygodni przerwy przed zabiegiem.
- Tydzień przed depilacją laserową nie wolno złuszczać skóry kremami, lekami i za pomocą peelingów.
- Aktywna opalenizna oraz samoopalacze są przeciwwskazaniem do zabiegu. Minimalna przerwa po opalaniu wynosi 4-6 tygodni.
- Również leki i zioła o działaniu fotouczulającym oraz antybiotyki są czasowym przeciwwskazaniem.

Czy efekt depilacji laserowej jest trwały?

- W trakcie jednego zabiegu trwale usuwamy od 10- 30% włosów w danym obszarze, które w tym dniu znajdują się we wzrostowej fazie zwanej anagenem. Nie jesteśmy z reguły świadomi, że są trzy fazy wzrostu. Nie wiemy również, w jakich fazach aktualnie znajdują się nasze cebulki włosowe. Dlatego zdecydowanie się tylko na jeden zabieg nie jest dobrym pomysłem. Najlepsze efekty uzyskamy decydując się na serie zabiegów, ok. 6-8 powtórzeń, w odstępach 4-8 tygodni w zależności od danej partii, na której wykonywana jest depilacja. Po pewnym czasie organizm może zregenerować i uaktywnić brodawki włosowe, dlatego zaleca się wykonanie zabiegu przypominającego raz w roku.



Depilacja laserowa przeznaczona jest dla osób, które chcą zadbać o wygląd zewnętrzny, zaoszczędzić czas i poprawić komfort dnia codziennego. Decydując się na depilację laserową w renomowanym gabinecie medycyny estetycznej, zyskujesz pewność, że zabieg będzie skuteczny i bezpieczny. Natomiast wybierając serię zabiegów w pakiecie, masz gwarancję, że za trwałe usunięcie włosów zapłacisz mniej, a kosmetolog odpowiednio rozplanuje je w czasie.

Zapraszamy do gabinetów Med Estetyka
w Lublinie, ul. Orkana 7, II piętro
tel: 81 532 37 11 wew. 5
Znajdziesz nas na [med-estetyka.pl](https://www.facebook.com/med-estetyka.pl)
Facebooku i Instagramie



Gdy dopadnie Cię

RWA KULSZOWA

WYSTARCZY NAGŁY SKŁON, CZY GWAŁTOWNY RUCH PRZY POCHYLANIU, BY NIE MÓC SIĘ JUŻ WYPROSTOWAĆ. NAJCZĘŚCIEJ ZDARZA SIĘ TO W NAJMNIJ OCZEKIWANYM MOMENCIE I NIE MOŻNA SIĘ DO TEGO PRZYGOTOWAĆ. NAJGORZEJ JAK „ZAPALENIE KORZONKÓW” ZAGONI NAS DO ŁÓŻKA I NIE CHCE ODPUSCIĆ, A BÓL KRĘGOSŁUPA WRĘCZ PARALIŻUJE NAS OD ŁĘDŹWI, CZASEM AŻ DO STOPY.

Co wtedy możemy zrobić, aby sobie pomóc i czym właściwie jest rwa kulszowa, wyjaśnia nasz specjalista mgr Fabian Burakowski.

- Rwa kulszowa to bardzo dokuczliwy zespół objawów bólowych, na który składa się m.in. ostry ból w okolicy lędźwiowej kręgosłupa z promieniowaniem do pośladka, biegnący przez udo i łydkę aż do stopy, zmniejszenie siły mięśniowej oraz czucia powierzchownego na udzie lub stopie. Objawy mogą się utrzymywać od kilku dni do kilku tygodni. Ból bardzo utrudnia codzienne funkcjonowanie szczególnie w fazie ostrej.

Nerw kulszowy to największy nerw w naszym organizmie. Swoje początki ma w korzeniach nerwowych znajdujących się w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

Jest to jedno z najczęstszych miejsc, gdzie może dochodzić do ucisku / modelowania przez inne struktury, np. uszkodzony krążek międzykręgowy lub zmiany zwyrodnieniowe. Dalej biegnie on pomiędzy mięśniami grupy pośladkowej oraz kulszowo- goleniowej (tył uda) i na wysokości dołu podkolanowego dzieli się na 2 mniejsze nerwy: piszczelowy i strzałkowy. Na całej swojej długości występują charakterystyczne miejsca, w których istnieje ryzyko jego ucisku, np. okolica mięśnia gruszkowatego.

W tym nerwie możemy sklasyfikować poszczególne włókna: czuciowe, ruchowe, autonomiczne.

Jakie są objawy rwy kulszowej?

Paraliżujący ból przy zapaleniu korzonków, przy każdym ruchu promieniujący od pośladka do kończyny dolnej. To znak rozpoznawczy tej przypadłości, ale nie jedyny.

Pacjent może odczuwać także:

- trudności w poruszaniu się, ze zmianą pozycji,
- utrudnione utrzymanie pozycji wyprostowanej,
- drętwienie i uczucie pieczenia wzdłuż przebiegu nerwu,
- mrowienie, drętwienie w palcach i stopach,
- osłabienie czucia powierzchownego w kończynie dolnej,
- zmniejszenie siły mięśniowej w zajętej nodze.

Początkową fazę ostrą rozpoczyna silny, rwący i kłujący ból pleców, promieniujący od lędźwi do pośladka. Najczęściej biegnie, przez udo i łydkę, do stopy.

Faza ostra, czyli początkowa? Iu faz możemy się zatem spodziewać?

- Przypadłość ta dzieli się na dwie fazy **ostra** - zalecany jest odpoczynek oraz farmakoterapia, **przewlekła** - w której pomocna będzie fizjoterapia.

Faza ostra- zazwyczaj trwa kilka dni, charakteryzuje się silnym bólem. Problemem staje się zmiana pozycji w łóżku, często niemożliwością jest przyjęcie spionizowanej postawy (pacjenci mówią wtedy, że do WC chodzą na czworaka). Jest to faza, w której na ogół nie obędzie się bez farmakoterapii (leki przeciwbólowe, przeciwzapalne) w celu uśmierzania bólu. Oczywiście taki stan trzeba skonsultować z lekarzem rodzinnym lub neurologiem, żeby wykluczyć inne schorzenia niż problemy odkręgosłupowe. Osobą pierwszego kontaktu może być również fizjoterapeuta, który podpowie jakie pozycje można przyjmować, a w razie potrzeby poinformuje o konieczności udania się na wizytę lekarską. Lekarz zaordynuje leczenie farmakologiczne, zleci badanie obrazowe lub wyda zwolnienie.



Faza przewlekła - następuje stopniowo po fazie ostrej. Ta faza może trwać 2 tygodnie, a czasami kilka miesięcy. Pacjent może się poruszać, ale zazwyczaj w określonych pozycjach lub po dłuższym siedzeniu / chodzeniu odczuwa dyskomfort / ból, promieniowanie do nogi. Czasami utrzymuje się ciągłe zmniejszenie czucia powierzchniowego, czy nawet niewielkie osłabienie siły mięśniowej. To jest czas, w którym trzeba odwiedzić fizjoterapeutę w celu zaplanowania terapii, która może pomóc w uniknięciu nawrotu dolegliwości oraz przyspieszyć powrót do pełnej sprawności fizycznej.

A czy możemy pomóc sobie domowymi sposobami?

- Unikałbym raczej mocnego nagrzewania, bo może to spotęgować stan zapalny. Delikatne ciepło natomiast może być przydatne, może zmniejszyć napięcie mięśniowe, które powstaje przy takich ostrych epizodach bólowych.

Aby zmniejszyć dolegliwości bólowe możemy przyjmować pozycje przeciwbólowe, np.: pozycja embrionalna lub leżenie na plecach z nogami ułożonymi na krześle (kończyny ugięte pod kątem 90 stopni w stawach biodrowych oraz kolanowych) – tzw. pozycja krzeselkowa.

Na tyle ile to możliwe, wskazany jest ruch. Nawet proste ćwiczenia jak unoszenia bioder w górę w pozycji leżącej, przekładanie kolan z lewej na prawą stronę, jeśli jest możliwość to spacer. Bezruch w łóżku gra na naszą niekorzyść.

Kiedy bezwzględnie należy udać się do lekarza neurologa / neurochirurga?

- Do lekarza powinniśmy zgłosić się koniecznie, gdy obserwujemy u siebie:

- znacznie zmniejszoną siłę w kończynie dolnej np. opadanie stopy, brak możliwości wspięcia się na palce, stojąc na jednej nodze,
- niedowład kończyny dolnej,
- zaburzenia przy oddawaniu moczu, stolca (może świadczyć o znacznym ucisku na struktury nerwowe),
- silny ból.

Co może być bezpośrednią przyczyną problemów z korzonkami?

Jest wiele przyczyn problemów z korzonkami, podam te najważniejsze:

- ucisk na korzenie nerwowe, najczęściej na po-

ziomie L5-S1 lub L4-L5,

- zablokowanie stawu międzywyrstkowego bądź krzyżowo-biodrowego – są to objawy imitujące dolegliwości bólowe pochodzenia nerwowego - podobne objawy jak ucisk na strukturę nerwową,
- przeciążenia kręgosłupa (praca fizyczna, ciąża, nadwaga),
- praca siedząca – przykurczone mięśnie, odwodnione krążki międzykręgowe (podatne na uszkodzenia) długotrwały ucisk nerwu,
- zwyrodnienia krążków międzykręgowych,
- stenoza kanału kręgowego, czyli jego zwężenie,
- kręgozmyk,
- nowotwory w okolicach kręgosłupa,
- otyłość.



Jak leczyć rwę kulszową?

W fazie ostrej zaleca się odpoczynek oraz farmakoterapię by zmniejszyć silne dolegliwości bólowe. Dobrym rozwiązaniem jest wizyta u fizjoterapeuty, który po wywiadzie oraz badaniu zaplanuje indywidualny proces terapeutyczny dla Pacjenta. Najczęściej składa się z: terapii manualnej (mobilizacji), odpowiednich ćwiczeń oraz wspomagająco z zabiegów fizykoterapeutycznych (np. laser wysokoenergetyczny, prądy i inne).

Rwa kulszowa to dolegliwość wyjątkowo dokuczliwa dla Pacjenta, która dopada nas często w najmniej oczekiwanym momencie. Warto żebyśmy wiedzieli jak sobie pomóc zanim trafimy do lekarza, czy fizjoterapeuty.

Zapraszamy na rehabilitację do gabinetów
CM Luxmed w Lublinie i Chełmie

Czy otyłość to defekt kosmetyczny?

ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA (WHO) ALARMUJE, ŻE NA PRZESTRZENI ZALEDWIE 30 LAT (1980-2008) ODSETEK OSÓB OTYŁYCH NA ŚWIECIE PODWOIŁ SIĘ. RÓWNIŻ W POLSCE MOŻEMY MÓWIĆ O PRAWDZIWEJ EPIDEMII OTYŁOŚCI. PONAD 50 % OSÓB DOROSŁYCH W NASZYM KRAJU MA NADWAGĘ, ZAŚ OTYŁYCH JEST OKOŁO 20 % POLAKÓW (WEDŁUG NIEKTÓRYCH DANYCH NAWET 25 %)! EKSPERCI PRZEWIDUJĄ, ŻE JEŚLI NIE ZMIENIMY ZDECYDOWANIE STYLU ŻYCIA, W 2035 ROKU W POLSCE OTYŁA BĘDZIE JUŻ NIE CO PIĄTA, ALE CO TRZECIA OSOBA.

Przyczyny nadmiernej masy ciała

Nie wystarczy powiedzieć: „Jesz za dużo. Jedz mniej i więcej się ruszaj a problem sam się rozwiąże.” Przyczyn otyłości jest wiele i są one skomplikowane. Niemniej jednak do odkładania się tkanki tłuszczowej prowadzi dodatni bilans energetyczny, który jest wynikiem zaburzonej równowagi pomiędzy ilością energii dostarczanej do organizmu a tej, którą jesteśmy w stanie spalić. Wiąże się to z dostępem do wysokoprzetworzonej żywności, bogatej w cukry proste i tłuszcze, nieregularne posiłki lub ich pomijanie, podjadanie kalorycznych przekąsek. Dochodzą do tego czynniki genetyczne oraz środowiskowe, siedzący tryb życia, zbyt niska aktywność fizyczna, pośpiech i przewlekły stres, choroby przewlekłe i efekty uboczne przyjmowania niektórych leków, zaburzenia w ośrodku kontroli głodu i sytości, będące efektem przekarmiania. Jedzenie jest ściśle powiązane z naszą psychiką, emocjami, może pełnić rolę pocieszenia lub nagrody.

Czym jest otyłość?

Trzeba jasno podkreślić, że otyłość to choroba. W międzynarodowej klasyfikacji chorób ma ona swój numer (E-66). Jest to nadmierne nagromadzenie się tkanki tłuszczowej w ciele powyżej 30% u kobiet i powyżej 20% u mężczyzn. Żeby ocenić procentową zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie należy wykonać badanie składu ciała na profesjonalnym urządzeniu (analiza składu ciała).

Prostszym sposobem jest wyliczenie BMI (Body Mass Index, wskaźnik masy ciała) i jego interpretacja na podstawie klasyfikacji WHO dostępnej w Internecie. Możesz również zmierzyć swój obwód pasa na wyso-

kości pępka. Redukcję masy ciała zaleca się w szczególności, gdy wynosi on 88 cm u kobiet oraz 102 cm u mężczyzn. Najkorzystniej byłoby jednak, gdyby obwód pasa u kobiet nie przekraczał 80 cm, natomiast u mężczyzn 94 cm.

Dlaczego otyłość jest niebezpieczna?

Otyłość jest chorobą, która stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia. Znacznie zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, dyslipidemii, chorób pęcherzyka żółciowego, insulinooporności. U osób otyłych częściej występuje choroba niedokrwienna serca, zawał serca, udar mózgu, bezdech senny, zadyszka, choroba zwyrodnieniowa stawów, dna moczanowa, zespół policystycznych jajników, zaburzenia hormonalne, zaburzenia płodności, niektóre rodzaje nowotworów (np. rak jelita grubego, sutka, jajników, prostaty, chorób wątroby i dróg żółciowych). Otyłości często towarzyszą również bezsenność, stany depresyjne związane m. in. z niską samooceną i brakiem akceptacji przez otoczenie. Dlatego WARTO zmniejszyć masę ciała, przede wszystkim DLA ZDROWIA.

Od czego zacząć leczenie otyłości?

Pierwszym krokiem może być wizyta u lekarza rodzinnego, który zleci podstawowe badania krwi i oceni stopień otyłości. Niezbędnym elementem leczenia będzie modyfikacja stylu życia obejmująca zmiany w sposobie odżywiania połączone z dostosowaną do możliwości aktywnością fizyczną. Na tym etapie bardzo pomocne jest wsparcie doświadczonego dietetyka, który zaplanuje strategię postępowania. Należy pamiętać, że „dieta cud” nie istnieje. Rolą dietetyka jest pomoc w trwałej zmianie Twoich nawyków żywieniowych w bezpieczny i zdrowy sposób.

Czasami konieczne może być również połączenie z dietoterapią leczenia farmakologicznego lub w bardzo zaawansowanych sytuacjach chirurgiczne leczenie otyłości (CHLO).

mgr Natalia Parulska
Dietetyk kliniczny



Mgła mózgowa?

Co to właściwie jest?

PACJENCI OPISUJĄ TO SCHORZENIE JAKO PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ, TRUDNOŚCI W WYŚLAWIANIU SIĘ, ZAPOMINANIE SŁÓW, ZMĘCZENIE, SENNOŚĆ. O MGLE MÓZGOWEJ, NAZYWANEJ RÓWNIEŻ „PSYCHICZNĄ” RZADKO MÓWIŁO SIĘ PRZED KORONAWIRUSEM. PROBLEM „OŻYŁ” DOPIERO PO KILKU MIESIĄCACH PANDEMII, KIEDY POJAWILI SIĘ PIERWSI OZDROWIEŃCY.

Czy jest to choroba?

Mgła mózgowa lub inaczej „zmętnienie świadomości” nie występuje jako samodzielna jednostka chorobowa, ale może powstać w konsekwencji różnych schorzeń. Do najczęściej wymienianych chorób powodujących mgłę psychiczną zalicza się: boreliozę, zaburzenia lękowe, niedoczynność tarczycy, choroby autoimmunologiczne, jak Hashimoto lub celiakia. Ostatnio coraz częściej mgła mózgowa pojawia się po przechorowaniu Covid-19, stąd zaczęło być coraz głośniejsze o tej dolegliwości.

Jakie dolegliwości daje mgła psychiczna?

Definicja określa mgłę umysłową jako zespół objawów charakterystycznych dla zaburzeń w funkcjonowaniu układu nerwowego.

Serotonina, dopamina, acetylocholina i kwas gamma-aminomasłowy to neuroprzekaźniki, których zadaniem jest przekazywanie sygnałów między komórkami układu nerwowego. Jeśli dochodzi do zaburzenia ich regulacji, np. w wyniku stresu, przewlekłego zmęczenia, małej ilości snu, odwodnienia, czy małej aktywności fizycznej i dotlenienia, pojawić się może mgła mózgowa. Objawy jakie odczuwają zwykle pacjenci to: problemy z koncentracją, zaburzenia pamięci, nadmierna męczliwość podczas wykonywania pracy umysłowej, przekręcanie słów, przewlekłe zmęczenie i osłabienie, senność. W większości przypadków są to objawy przemijające, jednak zdarza się, że nie ustępują. Wówczas zdiagnozowanie problemu może wymagać zaangażowania nawet kilku specjalistów.

Zamglenie umysłu po Covid-19

Mgła mózgowa jako powikłanie po koronawirusie często daje objawy opóźnione w czasie, zwykle po około 3 miesiącach od zakażenia. Prawdopodobnie mgła mózgowa po COVID-19 jest konsekwencją trwającego stanu zapalnego i nadmiernej reakcji układu odpornościowego.

Na tego typu komplikacje neurologiczne najbardziej narażeni są ludzie młodzi, aktywni zawodowo, żyjący



w dużym stresie, ale także pacjenci z chorobami współistniejącymi, po przebytych udarach, urazach mózgu czy z chorobą Alzheimera. Nie ma również znaczenia, czy pacjent ciężko przeszedł Covid-19, czy miał jedynie znikome objawy. W obydwu przypadkach powikłania mogą z nim pozostać na długo.

Jak sobie poradzić z mgłą mózgową?

Nie powstał jeszcze lek, który umożliwi skuteczne pozbycie się tej przypadłości. Problem stał się jednak tak powszechny, że zaowocował utworzeniem się wielu grup wsparcia w mediach społecznościowych dla osób borykających się z mgłą umysłową. Walka z nią jest o tyle trudna, że przypadłość może mieć wiele przyczyn, a diagnostyka jest szeroka. Polega ona na ocenie stanu psychicznego i neurologicznego pacjenta, oraz na wykluczeniu chorób internistycznych – m.in. zaburzeń hormonalnych, anemii, niedoborów witamin i minerałów (np. witaminy D, żelaza) oraz zaburzeń elektrolitowych. Leczenie zależy od postawionej diagnozy – od uregulowania stwierdzonych odchyśleń w badaniach laboratoryjnych, przez suplementację witamin z grupy B oraz zalecenie ćwiczeń stymulujących pracę umysłu, aż po psychoterapię.

Co jednak możesz zrobić już teraz?

Na pewno, w szybszym dojściu do pełnej sprawności, może pomóc poprawienie ogólnej kondycji organizmu.

Ważne jest więc, abyś zadbał o:

- **wypoczynek i odpowiednią ilość snu**, wybierając godzinę pójścia spać pamiętajmy, że między 22 a 23 nasz organizm regeneruje się najintensywniej
- umiarkowana **aktywność fizyczna na świeżym powietrzu**
- odpowiednie nawodnienie organizmu, wskazane jest picie ok. 2 litrów płynów dziennie
- **zdrową dietę** bogatą w różnorodne warzywa (z przewagą ciemno-zielonych), świeżo wyciskane soki owocowo-warzywne, kwasy omega-3, np. siemię lniane, ryby z dzikiego połowu, i źródło witamin z grupy B,
- **unikanie przewlekłego stresu**, stres krótkotrwały jest zupełnie naturalny, ale ten przewlekły jest dla organizmu bardzo wyniszczający
- **nie zwlekaj z fachową pomocą** neurologiczną czy psychologiczną, jeśli dolegliwości utrudniają ci codzienne funkcjonowanie

Kondycja psychiczna po COVID-19

Mgła mózgowa będąca efektem przechorowania COVID-19 jest zazwyczaj stanem przemijającym. Zaburzenia koncentracji, pamięci krótkotrwałej i dezorientacja mogą utrzymywać się od kilku tygodni do kilku miesięcy. W obecnej chwili z uwagi na zbyt krótki okres

obserwacji pacjentów, którzy przechorowali Covid-19, trudno jest stwierdzić, czy możemy spodziewać się zaburzeń długotrwałych i przewlekłych. Z tego powodu tak ważna jest konsultacja z neurologiem. Pogorszenie komfortu życia może negatywnie wpłynąć na stan psychiczny i nie należy zostawać z tym samemu, szczególnie jeśli pojawiają się stany lękowe, czy depresyjne, a nawet zespół stresu pourazowego. W takich przypadkach warto jest zadbać o zdrowie psychiczne i skorzystać z pomocy psychoterapeuty.

Covid-19, choroby przewlekłe, niewłaściwy tryb życia, mogą powodować długofalowe konsekwencje zdrowotne. Mgła mózgowa, utrzymująca się lub nawracająca, znacznie obniża komfort codziennego życia. Dlatego obecnie, w łagodzeniu jej objawów, zaleca się przede wszystkim prozdrowotną zmianę stylu życia. Pamiętaj, że zawsze możesz poradzić się specjalisty.

**Konsultacja medyczna lek. med. Dorota Korzeb
Specjalista neurologii**

W CM Luxmed udziela porad neurologicznych w placówce przy ul. Zwycięskiej 6a i Koncertowej 4D oraz porad telefonicznych

Reklama



LUBELSKIE
HOSPICJUM
DLA DZIECI
im. Małgołki Karciań

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

Wizyta adaptacyjna

– Czy ma sens?

DZIECKO W GABINECIE STOMATOLOGICZNYM POSTRZEGANE JEST JAKO SZCZEGÓLNY PACJENT, CZĘSTO TRUDNY. BARDZO ISTOTNĄ ROLĘ W TYM PROCESIE ODGRYWAJĄ RODZICE. ALE NIE TYLKO PO TO, ABY WSPIERAĆ MALCA PODCZAS LECZENIA NA FOTELU DENTYSTYCZNYM. WAŻNE JEST, ABYŚMY JAK NAJWCZEŚNIEJ UŚWIADOMILI SOBIE POTRZEBĘ PRYZYWCZAJANIA DZIECKA DO GABINETU I STOMATOLOGA. NIE MNIEJ WAŻNA JEST SYSTEMATYCZNOŚĆ SPOTKAŃ Z PERSONELEM MEDYCZNYM, JAK I INSTRUKTAŻ HIGIENY. TYM CELOM SŁUŻY WŁAŚNIE WIZYTA ADAPTACYJNA.

Czym jest wizyta adaptacyjna i jak skutecznie nauczyć pociechę prawidłowej higieny jamy ustnej?

O odpowiedź poprosiliśmy dyplomowaną higienistkę stomatologiczną Panią Ewelinę Bandosz.

- Proces zaprzyjaźniania się z gabinetem denty-
stycznym najlepiej rozpocząć ok. 18 miesiąca
życia. Pamiętajmy, aby nie przekazywać dziecku
naszych negatywnych odczuć związanych z wizytą
u dentysty, wynikających być może z doświadczeń
z dzieciństwa. Dzieci są dobrymi obserwatorami
i nawet jeśli nie mamy złych intencji, możemy
własny lęk przenieść na dziecko. Celem pierw-
szej wizyty jest wykształcenie pozytywnych relacji
z personelem stomatologicznym oraz przygoto-
wanie na późniejsze leczenie. Dziecko wymaga
specjalnego podejścia również w gabinecie higie-
ny dlatego tak ważna jest rozmowa, częstotliwość
wizyt kontrolnych oraz mocny nacisk na instruk-
taż higieny.

Kluczową rolę odgrywa profesjonalny i doświad-
czony personel. Stomatolog lub higienistka, przez
zabawę i w miłej atmosferze, nauczy malucha jak
prawidłowo dbać o jamę ustną. Podczas takiej wi-
zyty zadbamy o to, aby gabinet stomatologiczny
budził wyłącznie pozytywne emocje.

Wiemy już, jak ważny jest psychologiczny aspekt wizyt w gabinecie.

Ale przecież „mlecza” same wypadną, czy aż tak powinniśmy o nie dbać?

- Zęby mleczne są bardziej narażone na rozwój
próchnicy, co jest uwarunkowane inną anatomią.
Do podstawowych różnic zaliczamy rozmiar oraz
ruchomość zębów. Fizjologiczna wymiana uzębie-
nia przypada na okres, gdy zdolności manualne
malucha nie są w pełni rozwinięte. Szczególnie,
że dieta dziecka często jest bogata w cukry, a ma-
luchy lubią ukradkiem podjadać między posiłka-
mi. Pilnowanie szczotkowania zębów po każdym
posiłku staje się nie lada wyzwaniem, dlatego
bardzo często przychodzą do nas mali pacjenci
już z ubytkami próchnicowymi. Próchnica zębów
mlecznych jest tak samo bolesna jak stałych. Dla-
tego zrobimy wszystko aby oszczędzić bólu na-
szym pociechom.

**Jak zatem dbać o zęby i jamę ustną aby próch-
nica nie miała szans się rozwinąć?**

**O odpowiedź poprosiliśmy kolejną naszą dyplo-
mowaną higienistkę stomatologiczną Panią Do-
rotę Górecką.**

- Problem z jakim najczęściej spotykam się na
wizycie adaptacyjnej to niedokładne oczysz-
czanie płytki nazębnej, wynikające z bra-
ku umiejętności operowania szczoteczką.
Bardzo pomocne w edukacji małych pacjentów
jest wybarwienie płytki oraz dokumentacja fo-
tograficzna. To pozwala na kontrolowanie co-
dziennej, domowej higieny ząbków dziecka i we-
ryfikację tych czynności przy kolejnych wizytach
u higienistki stomatologicznej.

W wizycie czynny udział biorą także rodzice. Przyj-
mujemy, że pomoc w szczotkowaniu oraz nadzór
rodzica nad jej prawidłowym przebiegiem powin-
ien trwać do ok. 12 r.ż. Należy jak najwcześniej
wprowadzić i wypracować nawyk oczyszczania
przestrzeni międzyzębowych. Najbardziej efek-
tywne rozwiązania w redukcji płytki bakteryjnej
to zastosowanie szczoteczki elektrycznej z małą
okrągłą główką dopasowaną do małej buzi dziec-
ka. Wystarczy, że szczotka będzie przystawiana do
każdej powierzchni prostopadle i przytrzymywana
3 sek. Szczotka elektryczna doskonale oczyszcza



oraz nie podrażnia delikatnych dziąseł dziecka.

Wybór szczoteczek elektrycznych dla dzieci jest bardzo duży, ich atrakcyjność znacznie wzrosła w czasie ostatnich kilku lat. Można wybrać szczoteczkę np. z ulubionym bohaterem z bajki, świecącą, z czujnikiem siły nacisku na dziąsła.

A jak często należałoby przychodzić na wizytę adaptacyjną?

Najlepsze efekty obserwujemy gdy wizyty odbywają się średnio co 3-4 miesiące. Pamiętajmy, że mają one za zadanie przyzwyczaić dziecko do personelu stomatologicznego, zawartości gabinetu oraz wykonywanych zabiegów. Ilość tych kontaktów ma zasadniczy wpływ na adaptację dziecka.

Czy ma znaczenie jaką pastę dla dzieci wybieramy?

- Dobierając pastę do zębów należy zawsze kierować się wiekiem dziecka, pamiętając żeby w produktach znalazł się fluor w odpowiedniej zawartości.

Stężenie fluoru wg POLSKIEGO TOWARZYSTWA STOMATOLOGII DZIECIĘCEJ:

- 6 m- 6 lat- 1000 ppm
 - powyżej 6 lat (od 1 zębów stałych)- 1450 ppm
 - powyżej 12 lat (uzębienie stałe)- 5000 ppm
- Istotna jest również ilość pasty jaką nakładamy na szczoteczkę.

Zalecana dawka pasty do wieku dziecka:

- śladowa ilość pasty: 6-36 miesięcy
- ziarno grochu: 3-12 lat

A jakie zalecenia dietetyczne prześlemy rodzicom naszych małych pacjentów?

Może od tego powinniśmy zacząć, bo zdrowe nawyki to podstawa.

Jest kilka zaleceń, których bezwzględnie powinniśmy pilnować:

- spożywanie produktów wymagających gryzienia, twardych, nieoblepiających,
- woda zamiast soków oraz napojów słodzonych,
- eliminacja podjadania pomiędzy posiłkami, wprowadzenie słodkich sobót.

Zachęcamy do odwiedzenia naszych gabinetów higieny stomatologicznej CM Luxmed w Lublinie, ul. Koncertowa 4D i Radziwiłłowska 5.

Pasożyty nie tylko u dzieci

POMIMO WZROSTU POZIOMU HIGIENY I WZROSTU KONTROLI ŻYWNOŚCI PASOŻYTY DALEJ WYSTĘPUJĄ U DZIECI I DOROSŁYCH. CHOROBY PASOŻYTNICZE ZAZWYCZAJ PRZYPISUJEMY MAŁYM DZIECIOM. W SEZONIE LETNIM TO NAJCZĘŚCIEJ DZIECI SPĘDZAJĄ CZAS W PIASKOWNICACH, CZY NA PLAŻACH, W MIEJSCACH, GDZIE PRZEBYWAJĄ RÓWNIEŻ ZWIERZĘTA. O ILE PSY TOWARZYSZĄ PRZEWAŻNIE SWOIM WŁAŚCICIELOM I MOŻNA SIĘ SPODZIEWAĆ, ŻE SĄ REGULARNIE ODROBACZANE, TO WIĘKSZYM PROBLEMEM SĄ WOLNO ŻYJĄCE KOTY, KTÓRE TRAKTUJĄ PIASKOWNICE JAK WYGODNE KUWETY. STĄD TYLKO KROK DO ZARAŻENIA PASOŻYTAMI U DZIECKA, A W DALSZEJ KOLEJNOŚCI RÓWNIEŻ DOROSŁYCH DOMOWNIKÓW. CHOROBY PASOŻYTNICZE NA POCZĄTKU NIE DAJĄ ŻADNYCH OZNAK I PRZEZ DŁUGI CZAS MOGĄ POZOSTAĆ NIEZAUWAŻONE, NIE NALEŻY JEDNAK ZAPOMINAĆ O TYM PROBLEMIE.

Owsiki – najczęściej spotykany pasożyt u dzieci

Dorośle owsiki żyją w końcowym odcinku jelita cienkiego i w jelicie grubym. W zależności od intensywności zarażenia, owsica może objawiać się utratą apetytu i bólami brzucha, nudnościami, rozdrażnieniem, zaburzeniami snu, swędzeniem okolic odbytu czy też stanami zapalnymi sromu i pochwy- jeżeli w tych miejscach zostały złożone jaja.

W celu wykrycia owsików przeprowadza się badanie kału. Zalecaną metodą jest tzw. wycier, czyli próbka pobrana z okolic odbytu na szkiełko z celafonem.

Lamblioza wykrywana jest równie często

Lambliozę wywołują pierwotniaki z gatunku *Lamblia intestinalis* /*Giardia lamblia*/. Lamblie umiejscawiają się w jelicie cienkim, a także w przewodach żółciowych, przewodzie trzustkowym i w pęcherzyku żółciowym. Lamblioza może powodować bóle brzucha, nudności, wzdęcia, nawracające biegunki, bóle głowy, zmęczenie, bezsenność i wywoływać stany podgorączkowe. Lamblie powodują zaburzenia w trawieniu pokarmów, co skutkuje niedoborem witamin i utra-



tą białka. Prowadzi to do niedożywienia i upośledzenia rozwoju fizycznego dziecka.

Badanie w kierunku lamblizacji można obecnie wykonywać metodą immunoenzymatyczną, testem Elisa. Metoda polega na wykrywaniu przeciwciał i antygenów, które wytwarzają się w organizmie w przypadku zarażenia lamblizacją.

O podobnych objawach można mówić w przypadku glistnicy

Glista to pasożyt, który umiejscawia się w jelicie cienkim. Jego wydzielina ma na człowieka działanie toksyczne i alergizujące. Duża liczba glist może doprowadzić nawet do niedrożności jelit. Zdarza się też, że pasożyty wnikają do przewodów żółciowych i wyrostka robaczkowego, powodując stany zapalne. Z krwią przedostają się do płuc, po drodze przechodzą przez wątrobę i serce. Mogą przebić ścianki pęcherzyków płucnych i dotrzeć do tchawicy i gardła.

Zakażenie glistą ludzką może objawiać się bólem brzucha, mdłościami, wymiotami, biegunką lub zaparciami, wysypką, świądem skóry, bólem głowy, a nawet obrzękiem twarzy czy rąk. Towarzyszyć może temu gorączka i kaszel, ponieważ larwy powodują podrażnienie nabłonka oskrzelowego. Tak szerokie objawy powodują, że glistnica bywa rozpoznawana dość późno, a zmiany powstałe w organizmie poważne na tyle, że nie wystarcza leczenie ambulatoryjne.

Badanie w kierunku obecności jaj pasożytów wykonywane jest trzykrotnie z pobranych próbek kału w kilkudniowych odstępach.

Toxocarozę trudna do rozpoznania

Powodem są nietypowe objawy. Nosicielami pasożytów są zwierzęta, głównie psy i koty. Do zakażenia dochodzi po połknięciu jaj znajdujących się w ich odchodach. U ludzi gatunki *Toxocara* wywołują chorobę zwaną zespołem larwy wędrującej. Larwy wylęgają się w jelicie cienkim, przechodzą przez jego ściankę i wraz z krwią rozprzestrzeniają się w całym organizmie. Najczęściej umiejscawiają się w wątrobie, ośrodkowym układzie nerwowym i oku.

W przypadku podejrzenia o zakażenie nicieniami *Toxocara* należy natychmiast skontaktować się z lekarzem, który skieruje na odpowiednie badania za pomocą testów serologicznych wykonywanych z krwi.

Konieczna jest higiena, jak i profilaktyka

Dokładne mycie rąk przed jedzeniem, po wyjściu z toalety, po zabawie z psem lub kotem, po zaba-

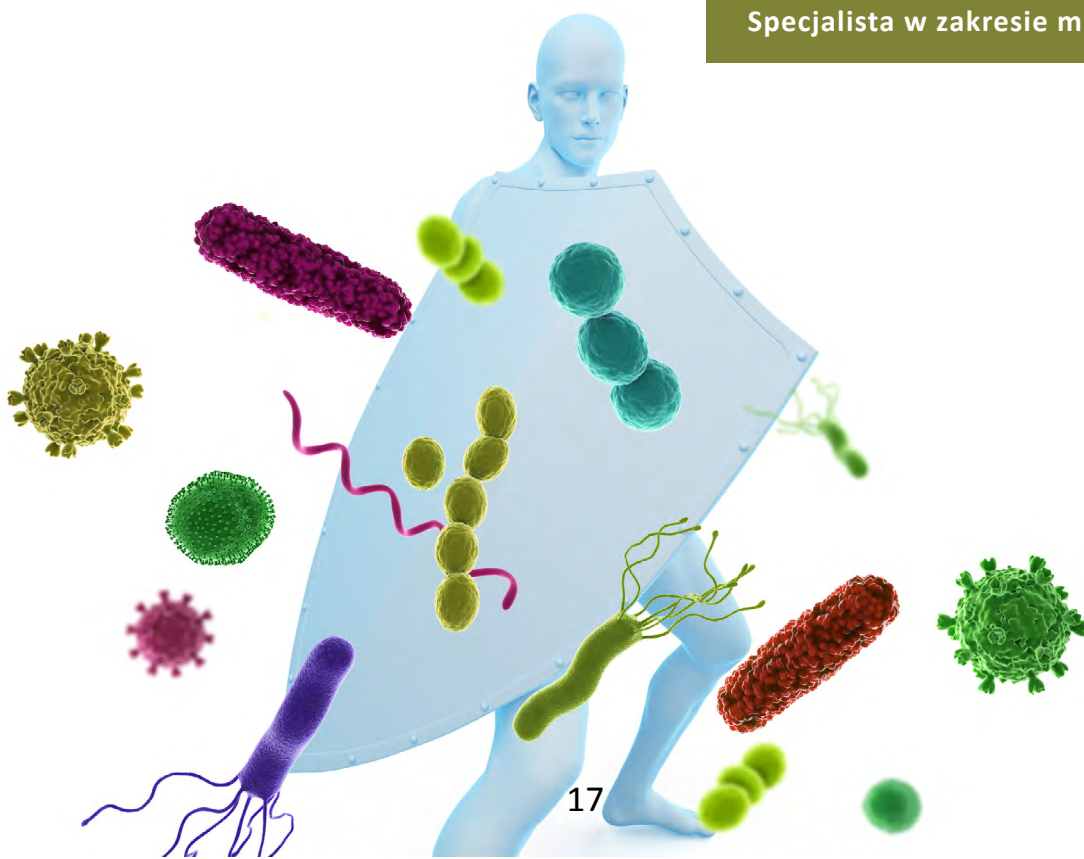
wie w piaskownicy, to podstawowe zasady higieny. Nie powinno się również używać wspólnych ręczników, często zmieniać bieliznę osobistą i pościel, utrzymywać w czystości łazienkę, ubikację, kuchnię i inne pomieszczenia związane z przygotowaniem posiłków. Pamiętać należy o dokładnym myciu warzyw i owoców, szczególnie spożywanych na surowo. Jeśli hodujemy psy i koty trzeba je systematycznie odrobaczać.

Nie czekajmy, aż u dziecka wystąpią objawy, ale starajmy się systematycznie kontrolować, czy nie zaraziło się pasożytami. Zwłaszcza po okresie letnim takie badania powinny być wręcz koniecznością. Jeśli wynik badania okaże się dodatni, kurację odrobaczającą powinni przejść wszyscy domownicy. Jeśli wyleczymy dziecko, a sami nie poddamy się kuracji, za kilka tygodni wszystko wróci do punktu wyjścia.

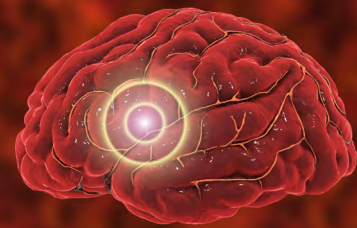
Pamiętajmy jednak, że nie powinno się przyjmować leków przeciwpasożytniczych „na wszelki wypadek”. Decyzję poddania dziecka oraz reszty domowników kuracji pozostawmy lekarzowi, który po zapoznaniu się z wynikami odpowiednich badań diagnostycznych, dobierze sposób leczenia.

Badania w kierunku pasożytów możesz wykonać w laboratorium CM Luxmed. Kupisz je online w e-Sklepie, a wynik odbierzesz wygodnie przez Internet lub w dowolnej placówce Luxmed.

**Konsultacja medyczna
lekarz Barbara Rusinek
Specjalista w zakresie medycyny rodzinnej**



Mikroudar - zwiastun udaru mózgu?



ZDARZYŁO CI SIĘ KIEDYKOLWIEK, ŻE NAGLE POCZUŁEŚ JEDNOSTRONNY NIEDOWŁAD RĘKI LUB NOGI? POJAWIŁO SIĘ ZABURZENIE CZUCIA PO JEDNEJ STRONIE CIAŁA? A MOŻE WYSTĄPIŁO UPOŚLEDZENIE ROZUMIENIA MOWY LUB TRUDNOŚCI W WYPOWIADANIU SŁÓW? EPIZOD TEN TRWAŁ KRÓTKO I USTĄPIŁ CAŁKOWICIE? PRAWDOPODOBNI PRZESZEDŁEŚ MIKROUDAR (TIA ANG. TRANSIENT ISCHEMIC ATTACK).

Mózg człowieka jest stale zaopatrywany w tlen i glukozę. Te niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu „składniki” transportowane są wraz z krwią. Wystarczy najmniejsze zaburzenie w dopływie krwi, by pojawiły się różne objawy neurologiczne. W taki sposób dochodzi do udaru mózgu, który powoduje trwałą utratę komórek nerwowych, jest zagrożeniem życia lub prowadzi do znacznej niepełnosprawności.

Udar mózgu, to materiał na osobny artykuł. Tym razem chcielibyśmy zająć się przejściowym napadem niedokrwiennym struktur mózgu, jakim jest mikroudar. Definicja opisuje mikroudar jako zespół kliniczny ogniskowych zaburzeń czynności mózgu, które występują nagle i ustępują samoistnie. Objawy mikroudaru ustępują całkowicie w ciągu doby (zazwyczaj trwa to znacznie krócej) i nie pozostawiają żadnych zmian w badaniach tomografii komputerowej głowy czy rezonansie magnetycznym mózgu.

Objawy mikroudaru mózgu

Zależą od tego w jakim obszarze doszło do niedokrwienia. Do najczęściej wymienianych przez pacjentów są:

- zaburzenia czucia po jednej stronie ciała,
- osłabienie siły mięśni, a nawet niedowład kończyn lub jednej kończyny po tej samej stronie ciała,
- zaburzenie widzenia na jedno oko,
- zaburzenia w mówieniu bądź rozumieniu mowy,
- mimowolne ruchy.

Rodzi się pytanie, co powoduje zaburzenia w dopływie krwi do mózgu?

Przyczyn jest wiele. Mogą to być np. zaburzenia rytmu serca, zakrzepy w obrębie tętnic, zwężenie tętnic (miażdżyca), gwałtowny spadek ciśnienia tętniczego

krwi, nadpłytkowość (zbyt duża liczba płytek krwi). Obserwuje się, że przemijający atak niedokrwienny występuje częściej u osób powyżej 55 roku życia, z chorobą niedokrwienną serca, z nadciśnieniem, otyłością typu brzuszego, czy też u osób palących papierosy lub u kobiet stosujących doustną antykoncepcję hormonalną.

Jakie ryzyko niesie przejściowy napad niedokrwienny mózgu?

Mikroudar jest czynnikiem ryzyka udaru niedokrwiennego i może poprzedzać wystąpienie udaru mózgu. Niektóre źródła podają, że może to dotyczyć 7 procent przypadków, inne, że nawet 40 procent. Ta rozbieżność wynika prawdopodobnie z tego, iż wiele osób, nie odczuwając silnych zaburzeń neurologicznych, nie zgłasza się do lekarza.

W przypadku wystąpienia objawów przemijającego ataku niedokrwiennego należy bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem lub wezwać pogotowie. Pamiętajmy, że te objawy mogą poprzedzać wystąpienie udaru mózgu. Lekarz, po zebraniu wywiadu, przeprowadzi badanie neurologiczne i oceni ryzyko wystąpienia udaru. Dodajmy, że ryzyko udaru wzrasta, jeśli objawy TIA wystąpią kilkakrotnie w ciągu doby lub w ciągu ostatnich kilku dni.

Diagnostyka pogłębiona

Dla bezpieczeństwa lekarz zleci prawdopodobnie tomografię komputerową głowy w celu wykluczenia krwawienia do mózgu czy udarów, które czasami mogły przebiegać bezobjawowo. Ważnym badaniem u pacjentów z TIA jest doppler tętnic doprowadzających krew do ośrodkowego układu nerwowego, EKG, ewentualnie USG serca.

Badania naukowe dowodzą, że prawidłowa diagnostyka i szybkie zastosowanie leczenia pozwalają obniżyć ryzyko wystąpienia udaru mózgu nawet o 80%.

Konsultacja medyczna
dr n. med. Katarzyna Hanus-Atras
Specjalista neurologii

W CM Luxmed skorzystasz z porady neurologicznej oraz wykonasz niezbędne badania diagnostyczne.

 **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. Czysza 3
82 540 80 41

Kraśnik

ul. Lubelska 56A
81 884 47 90

Świdnik

ul. Raławicka 16
81 532 37 11

Zamość

ul. Pocztowa 3
84 539 80 40

**Pukty pobrań:****Lublin**

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

Poniatowa

ul. 11 Listopada 1

Biała Podlaska

ul. Janowska 76

Radzyń Podlaski

ul. Pocztowa 4

Lubartów

ul. Cicha 19

Łęczna

ul. Górnicza 3

Tomaszów Lubelski

ul. Zamojska 13

Biłgoraj

ul. Pojaska 3

Parczew

ul. Żabia 11

Nałęczów

ul. Kasztanowa 6

Chełm

ul. Piłsudskiego 11B
ul. Szymanowskiego 6

Zamość

ul. Koszary 55

Wydawca: CM Luxmed Sp. z o.o., ul. Radziwiłłowska 5, 20-080 Lublin

Redakcja / projekt: Dział marketingu CM Luxmed

Reklama: marketing@luxmedlublin.pl

Godziny otwarcia:
Pn-Pt: 9.00 -18.00
Sob: 10.00 -14.00
tel. 81 528 09 25



- + PIELUCHOMAJTKI, PODKŁADY NA ŁÓŻKO**
- + MATERACE I PODUSZKI PRZECIWODLEŻYNOWE**
- + WYROBY PRZECIWŻYLAKOWE**
(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

Posiadamy również wypożyczalnię sprzętu medycznego tel. 793 787 888