

Jesień 2022



# ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM  
**LUXMED**  
MEDYCZNE



■ Trądzik na plecach

Jak sobie z nim radzić?

■ Smartfony, internet i...

Czym jest FOMO?

■ Kalendarz badań

Te badania ratują życie

■ Optometrysta

Specjalista w doborze okularów



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



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



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

## Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Nadeszła jesień a wraz z nią wróciliśmy do pracy i szkoły. Cieszymy się jej kolorami i spokojnym już słońcem. Niestety narażeni jesteśmy również na pogodę deszczową i zimno. Musimy pamiętać, by w tym czasie szczególnie zadbać o swoje zdrowie, aby w pełni sił cieszyć się urokami życia. Po urlopie i wakacyjnych przygodach (zwłaszcza tych na basenach) niektórzy z nas borykają się z problemem grzybicy. O tym, jak zapobiegać i leczyć grzybicę stóp i paznokci przeczytacie Państwo w naszej gazecie.

Wycieczki do lasów, parków, przebywanie na innych terenach zielonych sprzyjały kontaktom z kleszczami i alergenami pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Konsumpcja owoców zaraz po zerwaniu mogła wywołać infekcje pasożytnicze. Dlatego zachęcam do skorzystania z badań diagnostycznych. Aby w naszych ośrodkach nie czuli się Państwo obco, prezentujemy trzecią już część dotyczącą pracowni diagnostycznych LUXMED. Zabieramy Państwa do świata diagnostyki laboratoryjnej.

Październik jest od wielu lat na całym świecie miesiącem świadomości raka piersi. To najczęściej występujący rodzaj nowotworu u kobiet. Od zawsze wiadomo, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Profilaktyka chroni nas przed poważnymi zachorowaniami, a wczesne wykrycie nowotworu daje większe szanse wyleczenia. Centrum Medyczne LUXMED od początku wspiera akcję miesięcznika „Twój styl”. Dzięki kampanii możecie Państwo skorzystać z 30% zniżki na następujące badania: mammografia, cytologia i cytologia na podłożu płynnym, test na HPV.

Pamiętajmy także o innych badaniach profilaktycznych przeciwnowotworowych. Zachęcam do zapoznania się z kalendarzem takich badań. Dodatkowo Państwa uwadze polecam tekst o nowotworach płuc i wpływie palenia papierosów na zachorowania. Jesień to dobry czas na pozbycie się nałogu!

Myśląc trochę kategoriami porządków w naszym organizmie, trzeba też zadbać o oczy. Badania pokazują, że 10 milionów Polek i Polaków nosi okulary, a kolejnym 10 milionom będą one wkrótce potrzebne. 50% osób w Polsce ma kłopoty ze wzrokiem i udają się wtedy po poradę do okulisty lub optometrysty. Zapraszam do naszych gabinetów.

W gazecie znajdziecie Państwo porady związane z unikaniem zatruc pokarmowych w czasie ciąży oraz skuteczne sposoby na walkę z pojawiającym się na plecach trądzikiem. Na uwagę zasługuje także artykuł o FOMO, czyli problematycznym użytkowaniu internetu.

Życząc zdrowej i kolorowej jesieni, zapraszam do lektury!

Prezes Zarządu  
Miroslaw Jakubczak

## Spis treści

1. Syndrom płaskiej głowy.....3
2. Jak unikać zatruc pokarmowych w ciąży .....4
3. Trądzik na plecach. Jak sobie z nim radzić? .....6
4. Kalendarz badań profilaktycznych. Te badania ratują życie.....7
5. Laboratorium Luxmed bez tajemnic. Uchylamy drzwi do świata diagnostyki laboratoryjnej.....8
6. Grzybica. Wstydlivy problem .....10
7. Rak płuc oczami torakochirurga .....12
8. Optometrysta, specjalista w doborze okularów.....13
9. Smartfony, internet i ... FOMO .....14

## Nasze marki

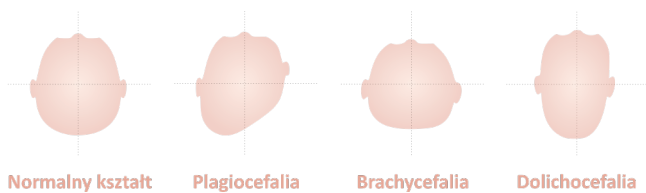


# Syndrom płaskiej główki

DZIECI RODZĄ SIĘ Z MIĘKKIMI GŁOWAMI, CO UWARUNKOWANE JEST SZYBKO ROSNĄCYM W PIERWSZYM ROKU ŻYCIA MÓZGIEM I PRZYCZYNIĄ SIĘ JEDNOCZEŚNIE DO ODKSZTAŁCENIA GŁOWY MALEŃKICH DZIECI. NA SZCZĘŚCIE TAKIE ODKSZTAŁCENIE, CZYLI SYNDROM PŁASKIEJ GŁÓWKI NAJCZĘŚCIEJ NIE WPŁYWA NA ROZWÓJ MÓZGU I NIE POWODUJE TRWAŁYCH ZMIAN W WYGLĄDZIE. ZAZWYCZAJ PROSTE ZABIEGI MAJĄ POZYTYWNY WPŁYW NA REDUKCJĘ SPŁASZCZENIA. O SYNDROMIE PŁASKIEJ GŁOWY I ZAPOBIEGANIU ROZMAWIAMY Z FIZJOTERAPEUTKĄ - MGR OLGĄ LETKIEWICZ-RYŁÓW.

## „Syndrom płaskiej głowy” - co to jest?

Syndrom płaskiej głowy to stan charakteryzujący się widocznym spłaszczeniem boku lub tyłu główki niemowlęcia. Kości czaszki niemowlaka są bardzo plastyczne, najbardziej do 6. miesiąca życia dziecka, dlatego w większości przypadków spłaszczenia ustępują pod warunkiem, że zadziałamy w odpowiedni sposób. Zignorowanie tego stanu może spowodować zmiany kształtu czaszki i twarzy.



## Trzeba być uważnym rodzicem... Muszą być przecież przyczyny występowania tego syndromu. Jak je dostrzec?

Przyczyn jest kilka. Syndrom płaskiej główki może pojawić się u dzieci jeszcze przed urodzeniem, jeśli główka jest uciskana przez kość miednicy lub przy ciąży mnogiej przez rodzeństwo. Pozycja dziecka w łonie matki też może prowadzić do kręczy szyi, a ten do spłaszczenia głowy. Przyczyną może być również nadmierna masa płodu i sam poród - problemy z przejściem przez kanał rodny. Podatne na spłaszczenie głowy są wcześniaki. Z jednej strony ich czaszki są jeszcze bardziej miękkie niż dzieci urodzonych w terminie, z drugiej ich stan najczęściej wymaga pobytu na oddziale intensywnej terapii w inkubatorze, a więc w pozycji leżącej z bardzo ograniczoną możliwością jej zmiany.

## Na te przyczyny raczej nie mamy wpływu. A możemy jakoś zapobiegać?

Możemy, oczywiście. Jedną z najczęstszych przyczyn syndromu płaskiej głowy jest układanie dziecka do snu jedynie na plecach. To powoduje ciągły nacisk miękkich kości czaszki i może powodować odkształcenie. Dodatkowo może przyczyniać się umieszczanie dziecka w fotelikach samochodowych, bujaczkach, nosidełkach, wózkach w pozycji leżącej lub półleżącej.

Może się też zdarzyć, że u niektórych dzieci z syndromem płaskiej głowy rozwinie się kręczy szyi. Wtedy dziecko przechyla główkę tylko w jedną stronę, a to może skutkować plagiocefalią.



## To termin medyczny. Wyjaśni Pani?

Tak w skrócie warto wiedzieć, że w zależności od czynników mających wpływ na wystąpienie syndromu płaskiej głowy wyróżnia się kilka rodzajów spłaszczeń głowy:

- plagiocefalia, czyli płaska głowa z jednej strony powoduje widoczną asymetrię- deformacja nazywana jest skośnogłowiem,
- brachycefalia, czyli spłaszczenie tylnej części główki- główka z tyłu jest szeroka i płaska,
- dolichocefalia, czyli spłaszczenie główki dziecka po bokach - nazywane długogłownością.

Zapamiętanie tych terminów przez rodziców nie jest aż tak istotne. Najważniejszym jest fakt, że rodzice dziecka mogą łatwo zauważyć, rozpoznać i przeciwdziałać.

## Nie panikować! Jak uniknąć problemu i pomóc dziecku?

Najważniejsza jest prawidłowa pielęgnacja dziecka i minimalizowanie nacisku głowy na twarde podłoża.

## Żeby zredukować spłaszczenie należy:

- zmieniać ułożenie główki dziecka podczas snu- kiedy dziecko leży na plecach warto od czasu do czasu przełożyć główkę z jednej strony na drugą, uważać, by część spłaszczona była odciążona i nie dotykała materaca,
- zmieniać pozycję dziecka w łóżeczku,
- nosić dziecko na rękach, by głowa mogła „odpocząć” od nacisku w pozycji leżącej,
- zachęcać dziecko do zabawy na brzuszku, by kształtować i rozwijać mięśnie szyi oraz odciążać główkę.

**Jeśli zauważyłeś asymetrię główki swojego dziecka, skonsultuj to z pediatrą. Określi możliwą przyczynę i zaleci konsultację neurologiczną, ortopedyczną czy wizytę u fizjoterapeuty.**

# Jak unikać zatruc pokarmowych w ciąży

**ŻYWIENIE MA ZNACZENIE. POWIEDZIEĆ, ŻE JEST ISTOTNE TO ZA MAŁO. TO JEDEN Z NAJWAŻNIEJSZYCH ELEMENTÓW ŻYCIA. TO CO JEMY JEST SZCZEGÓLNIIE ISTOTNE W PRZYPADKU PRZYSZŁEJ MAMY. ODŻYWIAJĄC SIĘ POKRYWAMY ZAPOTRZEBOWANIE NA SKŁADNIKI ODŻYWCZE SWOJEGO ORGANIZMU, ALE TAKŻE ORGANIZMU DZIECKA A TO MA WPŁYW NA JEGO PRAWIDŁOWY ROZWÓJ. WAŻNE JEST NIE TYLKO TO CO JEMY, ALE RÓWNIEŻ JAK. DLATEGO JEDNYM Z ISTOTNIEJSZYCH ELEMENTÓW JEST UNIKANIE POTENCJALNYCH ZATRUC POKARMOWYCH.**

**Spożycie niektórych produktów w ciąży może stanowić ryzyko.** Pasteryzacja, przechowywanie i pochodzenie posiłków oraz to jak często spożywamy produkty gotowe może zwiększyć ryzyko wystąpienia zatruc pokarmowych. Na co zwrócić szczególną uwagę wyjaśnia dietetyk **mgr Maciej Pokarowski**.

- Sery z niepasteryzowanego mleka (camembert, brie, sery importowane czy sery meksykańskie np. queso blanco), dania garmażeryjne i produkty gotowe, wszelkie produkty dłużej przechowywane w lodówce (szczególnie mleko i jego przetwory oraz mięso i wędliny). W odniesieniu do tych produktów istnieje ryzyko zakażenia bakterią *Listeria monocytogenes*. Zatrucie to występuje częściej u kobiet ciężarnych niż u kobiet nieciążarnych a badania wskazują na 80% śmiertelność noworodków w przypadku wystąpienia zakażenia.

Mleko niepasteryzowane – co ciekawe w literaturze wymienia się szczególnie mleko kozie, niedokładnie umyte warzywa i owoce czy niedogotowane mięso. Spożycie wymienionych produktów to potencjalne ryzyko zakażenia *Toxoplasma gondii*. Ze względu na zdolność pasożyta do przechodzenia przez łożysko jest on szczególnie niebezpieczny dla płodu.

Surowe ryby – ryzyko zatrucia bakteriami *Escherichia coli* lub *Salmonella*. Rozwagę należy zachować również w kontekście takich ryb jak śledź, karp, halibut czy okoń (do 1 porcji na tydzień). Niezalecane ryby w ciąży to: miecznik, tuńczyk, łosoś bałtycki wędzony, tilapia, szczupak czy makrela królewska.

Surowe kiełki warzyw – niestety mycie surowych kiełków nie stanowi efektywnej metody walki z mikroorganizmami, dlatego należy zachować rozwagę przy spożyciu kiełków w codziennej diecie.

Jaja – należy gotować jaja na twardo do pełnego ścięcia białka i żółtka, wszelkie potrawy powinny być przygotowywane w temperaturze minimum 72 stopni. Pomimo dokładnego umycia jaj, mimo wszystko mogą być one źródłem bakterii *Salmonella*.

Niepasteryzowane soki warzywne i owocowe.



### Jak minimalizować ryzyko zatruc pokarmowych?

- Większość niżej wymienionych sposobów z pewnością już znasz. Wiadomo, że mycie rąk przed posiłkiem to podstawa, podobnie jak mycie owoców i warzyw zanim trafią na talerz. Ale to nie wszystko! Poniżej znajdziesz 10 zasad zmniejszających ryzyko zatruc pokarmowych.

- 1 Zwróć uwagę na dokładną higienę rąk przed kontaktem z żywnością, korzystaniem z toalety, czy kontaktem ze zwierzętami. Pamiętaj żeby zawsze umyć dokładnie ręce wodą i mydłem.
- 2 Pamiętaj żeby zawsze umyć dokładnie wszystkie naczynia kuchenne.
- 3 Przed spożyciem warzyw i owoców zawsze umyj je pod bieżącą wodą.
- 4 Nie myj mięsa przed jego przygotowaniem – zwiększa to ryzyko przenoszenia zanieczyszczeń.
- 5 Myj regularnie lodówkę i zadbaj o rozdział produktów żywnościowych: osobno trzymaj mięso, a osobno świeże owoce i warzywa. Ugotowane potrawy przenoś zawsze do czystego naczynia.
- 6 Jedz tylko dogotowane potrawy (możesz korzystać np. z termometrów kuchennych i zwrócić uwagę żeby temperatura potrawy zawsze miała wartość powyżej 70 stopni).
- 7 Zweryfikuj czy lodówka dobrze chłodzi. Powinna to być temperatura maksymalnie do 4 stopni, natomiast w zamrażarce do -18 stopni.
- 8 Stosuj zasadę FIFO - first in - first out - produkty, które pierwsze znalazły się w lodówce, pierwsze powinny zostać skonsumowane. Jeśli jest lato rośnie ryzyko psucia się produktów żywnościowych, dlatego uważaj na zbyt długie pozostawianie produktów w temperaturze pokojowej. Zazwyczaj zaleca się minimalizację tego czasu do 1 godziny.
- 9 Obserwuj czy sklep nie podał właśnie informacji o wycofaniu danej partii produktu czy potencjalnym ryzyku zakażenia żywności znajdującej się w sprzedaży.
- 10 Unikaj produktów wymienionych powyżej z grupy wysokiego ryzyka.

Spożywanie posiłku to jedna z istotniejszych, codziennych przyjemności. Jedzenie to także zmysłowe doświadczenie! Poza tym, jeśli do stołu siadamy wspólnie, to jest to także znakomity sposób na relaks i odpoczynek. Zadbaj o to, aby problemy żołądkowe nie zepsuły miłych chwil spędzonych z rodziną. Nie bagatelizuj zawartości talerza, przygotuj zbilansowane posiłki z zachowaniem wyżej wymienionych zasad odżywiania. Na zdrowie mamy i maluszka!

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



**TWOJE  
ŻYCIE**

*Twój* **STYL**<sup>®</sup>

Październik jest od wielu lat miesiącem świadomości raka piersi na całym świecie. W naszych placówkach jest to okres, w którym skupiamy się na przypominaniu jak ważne są badania profilaktyczne i jak istotny wpływ na wyniki leczenia ma wykrycie nowotworu w jak najwcześniejszym stadium rozwoju.

O tym właśnie jest akcja „**Twoje Życie Twój STYL**” prowadzona przez miesięcznik „*Twój Styl*”. Wspieramy ją od początku i stała się już symbolem października w naszych placówkach. Dzięki niej coraz więcej kobiet decyduje się na profilaktyczne badanie piersi i badania przesiewowe w kierunku raka szyjki macicy.

**Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet!**

Dzięki kampanii „**Twoje Życie Twój STYL**” w naszych placówkach można skorzystać z **rabatu 30%** na badania:

- **Mammografia**
- **Cytologia i cytologia na podłożu płynnym**
- **Test na HPV**

Należy przynieść ze sobą kupon z wrześniowego numeru miesięcznika „*Twojego STYLU*” (10/2022).

**Badania można wykonać w wybranych placówkach CM Luxmed. Więcej informacji na [www.luxmedlublin.pl](http://www.luxmedlublin.pl)**

# Trądzik na plecach Jak sobie z nim radzić?



**ZMIANY TRĄDZIKOWE ZWYKLE KOJARZĄ SIĘ Z WIEKIEM DOJRZEWANIA. TO KOSZMAR NASTOLATKÓW POWODUJĄCY DUŻY DYSKOMFORT, Z KTÓRYM CIĘŻKO SOBIE PORADZIĆ, PONIEWAŻ JEGO GŁÓWNA PRZYCZYNA SĄ WAHANIA HORMONALNE. TRĄDZIK, SZCZEGÓLNIENIE TEN NA PLECACH, NIE JEST JEDNAK PROBLEMEM WYŁĄCZNIE NASTOLATKÓW. BYWA, ŻE ZOSTAJE Z NAMI MIMO, ŻE BURZA HORMONÓW JUŻ DAWNO MINĘŁA. POWODUJE DUŻE UCZUCIE DYSKOMFORTU I POTRAFI BYĆ PRAWDZIWYM UTRAPIENIEM.**

- Nie brakuje dorosłych pacjentów, którzy borykają się z tym problemem – mówi kosmetolog **mgr Paula Matejko**.

- Główną przyczyną powstawania zmian trądzikowych na plecach jest nadprodukcja łoju (sebum), nadmierne rogowacenie i zaczopowanie ujść mieszków włosowo-łojowych, co powoduje idealne warunki do namnażania bakterii, a w konsekwencji do powstania stanu zapalnego.

## Co jeszcze może być powodem trądziku na plecach?

- Oczywiście powodów jest wiele. Są to m.in. **czynniki genetyczne** oraz **hormony**, czyli androgeny stymulujące rozrost gruczołów łojowych i produkcję łoju. U kobiet, trądzik może wystąpić w niektórych stanach chorobowych takich jak: zespół policystycznych jajników, hirsutyzm.

Do pozostałych czynników sprzyjających powstaniu trądziku należą:

- **dieta** o wysokim indeksie glikemicznym (IG),
- **stres** – powoduje podwyższenie poziomu kortyzolu we krwi,
- **nieodpowiednia pielęgnacja domowa** - agresywne produkty myjące oraz wysokie stężenia detergentów (SLS, SLES) mogą zaburzać barierę skóry. Niektóre składniki preparatów takie jak: oleje, wazelina, oleje mineralne, parafina czy syntetyczne barwniki mogą powodować rozwój stanów zapalnych. Jeżeli zmagasz się z trądzikiem - unikaj tych substancji w kosmetykach,
- **zazywanie niektórych leków**- glikokortykosteroidy, sterydy anaboliczne, leki przeciwpadaczkowe, witamina B12 w dużych dawkach i inne.

## Wiemy już jaka jest przyczyna, ale jak pozbyć się tego problemu?

- Przede wszystkim nie można drapać miejsc objętych trądzikiem oraz wyciskać zmian trądzikowych. Najważniejsze to zachowanie odpowiedniej higieny. Do mycia stosować łagodne preparaty, pozbawione substancji komedogennych, czyli blokujących ujście gruczołów łojowych.

## Co jeszcze możesz zrobić?

- Raz w tygodniu wykonaj delikatny peeling całego ciała by pozbyć się zrogowaciałego naskórka. Wybieraj delikatne peelingsi drobnoziarniste lub enzymatyczne.
- Noś lekkie, przewiewne ubrania. Postaw na bardziej przewiewne, wykonane z dobrej jakości tkanin.
- Zadbaj o właściwe nawilżenie (mocznik, kwas hialuronowy, trehaloza, alantoina, panthenol) oraz działanie antibakteryjne (kwasy AHA, BHA, retinol).
- Unikaj słodczy- ogranicz słodzone napoje, jedzenie typu fast food, przetworzonej żywności oraz produktów o wysokim IG.
- Nie przesuszaj skóry- wystrzegaj się preparatów z alkoholem, mydeł zasadowych w kąpielii oraz mocnych kwasów.
- Nie opalaj się- promieniowanie słoneczne, bądź lampy w solarium powodują pogrubienie warstwy rogowej naskórka oraz wysuszenie skóry. To w konsekwencji spowoduje nadmierną produkcję sebum.

**Dziękujemy za rozmowę**

# Kalendarz badań profilaktycznych

## Te badania ratują życie

**BADANIA PROFILAKTYCZNE MAJĄ NA CELU OCHRONĘ NASZEGO ZDROWIA. WYKONUJE SIĘ JE, BY WYKRYĆ PROBLEMY ZDROWOTNE NA WCZESNYM ETAPIE ZAAWANSOWANIA, CZYLI WTEDY, KIEDY ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ CAŁKOWITEGO WYLECZENIA CHOROBY. ICH WARTOŚĆ JEST WIĘC NIE DO PRZECENIENIA, A WYKONANIE WYRAZEM TROSKI O SAMEGO SIEBIE. ODGRYWAJĄ SZCZEGÓLNĄ ROLĘ W ONKOLOGII. CZĘŚĆ NOWOTWORÓW ROZWIJA SIĘ W ORGANIZMIE, NIE DAJĄC OBJAWÓW, A REGULARNE BADANIA PROFILAKTYCZNE DAJĄ SZANSĘ NA WYKRYCIE CHOROBY I PODJĘCIE LECZENIA.**

Ważną przesłanką – wskazaniem do przeprowadzenia badań profilaktycznych jest wiek pacjenta i możliwość rozwoju danej choroby. To są dwa czynniki istotne w rokowaniach, a jednocześnie pozwalające wdrożyć leczenie na wczesnym etapie. Zaproponowany przez nas kalendarz badań profilaktycznych uporządkowuje badania według wskazań.

### Wykonuj 1 raz w roku niezależnie od wieku

**Kobiety i mężczyźni:**

- podstawowe badania krwi, moczu
- pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi
- badanie znamion dermatoskopem u dermatologa (samoobserwacja znamion na skórze raz w miesiącu)

### Wykonuj raz na 5 lat niezależnie od wieku

**Kobiety i mężczyźni:**

- lipidogram (pomiar stężenia cholesterolu we krwi)
- USG jamy brzusznej i RTG klatki piersiowej

### Wykonuj dodatkowo Między 20 a 30 r.ż.

**Kobiety:**

- coroczne badanie ginekologiczne z cytologią
- comiesięczne samobadanie piersi (między 6 a 9 dniem cyklu)
- USG piersi co pół roku – kobiety z grupy ryzyka
- coroczna mammografia – kobiety z grupy ryzyka

**Mężczyźni:**

- comiesięczne badanie jąder
- proktologiczne badanie prostaty (mężczyźni z grupy ryzyka)

### Wykonuj dodatkowo Między 30 a 40 r.ż.

**Kobiety i mężczyźni:**

- wizyta u okulisty z badaniem dna oka co 5 lat

**Kobiety:**

- jednorazowe badanie USG narządów rodnych

**Mężczyźni:**

- comiesięczne badanie jąder
- proktologiczne badanie prostaty (mężczyźni z grupy ryzyka)

### Wykonuj dodatkowo Między 40 a 50 r.ż.

**Kobiety i mężczyźni:**

- EKG co 3 lata
- gastroskopia raz na 5 lat
- coroczne badanie na krew utajoną w kale
- coroczne RTG klatki piersiowej – osoby palące
- badanie densytometryczne kości

**Kobiety:**

- przezpochwowe USG narządów rodnych co 2 lata
- USG piersi i mammografia raz na 2 lata
- jednorazowe badanie poziomu hormonów tarczycy

**Mężczyźni:**

- coroczne badanie prostaty per rectum
- RTG płuc co 2 lata

### Wykonuj dodatkowo Po 50 roku życia

**Kobiety i mężczyźni:**

- USG jamy brzusznej powtarzać co roku
- kolonoskopia co 5 lat
- EKG co pół roku

**Kobiety:**

- badanie ginekologiczne z cytologią i USG narządów rodnych oraz badaniem poziomu hormonów tarczycy 1 raz w roku
- mammografia piersi co 2 lata

**Mężczyźni:**

- badanie prostaty per rectum co 2 lata
- oznaczenie poziomu antygenu PSA raz w roku
- badanie jąder przez lekarza raz na 3 lata
- comiesięczne samodzielne badanie jąder

Badania profilaktyczne należy wykonywać regularnie, w każdym wieku i nawet wtedy, kiedy nasze samopoczucie jest dobre. Każde nieprawidłowości, które są wykryte na początku łatwiej uregulować, a rak wcześniej wykryty jest uleczalny! Dlatego warto się badać.

**Konsultacja medyczna**  
**lekarz Agnieszka Król-Krawczyk**  
**Specjalista w zakresie medycyny rodzinnej**

## Laboratorium Luxmed bez tajemnic. Uchylamy drzwi do świata diagnostyki laboratoryjnej, część 3

W DZISIEJSZYM WYDANIU NASZEJ GAZETY POZNAMY KOLEJNE PRACOWNIE SPECJALISTYCZNE LABORATORIUM CM LUXMED. POWITALIŚMY JESIEŃ I MOŻEMY POTRZEBOWAĆ SPECJALISTYCZNYCH BADAŃ, POMOCNYCH W DIAGNOZOWANIU POWAKACYJNYCH, NIESPODZIEWANYCH I NIECHCIANYCH „PAMIĄTEK”. WYCIECZKI NA ŁONO NATURY - DO LASÓW, PARKÓW I INNYCH TERENÓW ZIELONYCH TO KONTAKT Z KLESZCZAMI, CZY ALERGENAMI POCHODZENIA ROŚLINNEGO I ZWIERZĘCEGO. PIĘKNA POGODA I DOSTĘPNOŚĆ OWOCÓW WYWOŁUJE NIECIERPLIWOŚĆ I POKUSĘ ZJADANIA ICH OD RAZU PO ZAKUPIE CZY ZERWANIU, CO MOŻE SPRZYJAĆ INFEKCIOM PASOŻYTNICZYM. KĄPIELE W NATURALNYCH ZBIORNIKACH WODNYCH I BASENACH, BRODZENIE W PIASKU, NIOSĄ ZAGROŻENIA ZAKAŻENIAMI GRZYBICZYMI, SZCZEGÓLNIJE GDY SKÓRA ZOSTAŁA USZKODZONA, A O OTARCIA I DROBNE SKALECZENIA LATEM NIETRUDNO, CZĘSTO NAWET POZOSTAJĄ NIEZAUWAŻONE.

Takie jak najbardziej naturalne i radosne wakacyjne aktywności przynoszą upragniony odpoczynek i relaks, ładują nasze baterie na kolejny jesienno-zimowy sezon. Jednak gdy po powrocie do domu odkrywamy niepokojące objawy, szukamy przyczyn, to najlepszym sposobem jest wykonanie celowanych badań laboratoryjnych.

Niekiedy też na okres wakacji odkładamy decyzję o wykonaniu zaleconych przez lekarza badań kontrolnych. W takich sytuacjach jesteśmy do dyspozycji naszych Pacjentów, uzbrojeni w niezbędne kwalifikacje, najlepsze chęci, wspomagani specjalistycznym sprzętem diagnostycznym.

### Pracownia badań naukowych

W tej pracowni wykonywane są **badania rzadkie i specjalistyczne** z zakresu autoimmunologii, alergologii, diagnostyki boreliozy, odkleszczowego zapalenia mózgu, celiakii, zespołu antyfosfolipidowego, cukrzycy typu I, RZS, hormonów płciowych, badania przeciwciał przeciwko Chlamydia trachomatis i Chlamydia pneumoniae, Mycoplasma, Ureaplasma, Yersinia, Helicobacter pylori, odrze, śwince, krztusćwi, HSV, oznaczanie kalprotektyny i wiele innych badań.

Pracownia wykonuje **szeroki panel badań z zakresu diagnostyki alergologicznej**, w tym wiele alergenów w panelach, pogrupowanych ze względu na najczęściej występujące alergeny wziewne, pokarmowe i mieszane, a także antybiotyki, jady owadów oraz panele dedykowane szczególnie dzieciom. Panele zawierają 10, 20 lub 30 alergenów. Na szczególną uwagę zasługuje **panel ALEX 2**, służący do diagnostyki **alergii IgE zależnej**. Zawiera aż 295 alergenów, aktualnie jest to najszersze spectrum alergenów możliwych do zbadania z jednego pobrania krwi. Tym co wyróżnia test ALEX 2 jest jego innowacyjna konstrukcja. Zawiera nie tylko całe alergeny, ale także poszczególne molekuly, co w znaczący sposób zwiększa dokładność badania w porównaniu do tradycyjnych metod wykrywania przeciwciał IgE.



Niektóre objawy skórne, ze strony układu pokarmowego, zmęczenie i ogólne złe samopoczucie są przejawem rozwijającej się **nietolerancji pokarmowej**. Jest to zjawisko odmienne od typowych alergii IgE zależnych. W tym przypadku występuje **reakcja IgG zależna**. Proces zachodzi z kilku lub nawet kilkudziesięciogodzinnym opóźnieniem. Mechanizm nietolerancji związany jest z wytwarzaniem kompleksów: antygen pokarmowy- przeciwciało IgG, co prowadzi do powstania stanu zapalnego, uwalniania wolnych rodników tlenowych i innych szkodliwych substancji uszkadzających zdrowe tkanki.

Do wykrycia obecności nietolerancji pokarmowych służą testy: Nietolerancja pokarmowa IgG zależna panel zawierający 90 alergenów, oraz **test FOX** zawierający aż 286 alergenów.

Wykrycie istniejącej nietolerancji umożliwia czasową eliminację z diety nietolerowanych pokarmów, co sprzyja wygaszaniu stanów zapalnych i wspomaga powrót organizmu do stanu równowagi.

W pracowni wykonywane są także badania mające na celu **wykrywanie chorób autoimmunologicznych**. Podstawowym badaniem w podejrzeniu takich chorób jest test- P.ciała p.jądrowe i cytoplazmatyczne (ANA). W pierwszej kolejności powinien być wykonany test przesiewowy, a gdy jest wskazanie następnie test ANA Western Blot.

Do tej kategorii badań, wykonywanych w pracowni techniką immunofluorescencji pośredniej należą także badania: przeciwciała przeciwplemnikowe, przeciwciała przeciw endomysium i gliadynie w klasie IgA i IgG, profil wątrobowy, Profil EBV, przeciwciała ANCA, panel przewlekłe choroby jelit (CIBD).

W pracowni wykonywane są również badania: awidność przeciwciał IgG CMV oraz awidność przeciwciał IgG różyczki, badanie ma na celu ustalenie, czy zakażenie jest świeże



czy też miało miejsce w przeszłości. Informacja taka jest niezwykle istotna dla kobiet w pierwszym trymestrze ciąży.

W pracowni prowadzona jest także diagnostyka chorób autoimmunologicznych tkanki łącznej. Do tego celu służy oznaczanie przeciwciał anti-SS-A i przeciwciał SS-B, przydatnych w diagnostyce tocznia układowego trzewnego i choroby Sjoberga (in zespół suchości), oraz przeciwciała AMA M2, przydatne w diagnostyce pierwotnej marskości żółciowej wątroby.

Pracownia wspiera także **diagnostykę chorób pasożytniczych**, oznaczane są przeciwciała przeciwko Giardia IgM i IgG, przeciw glicście ludzkiej IgG, tasiemcowi IgG oraz antygen Giardia lamblia w kale, przeciwciała przeciw Toxocara canis IgG.

W pracowni wykonywana jest również elektroforeza i immunofiksacja białek surowicy. Elektroforeza białek to badanie stosowane w diagnostyce chorób wątroby i krwi.

Znaczącą pozycję wśród wykonywanych w pracowni badań zajmują hormony rzadko dostępne w rutynowych laboratoriach, ale niezbędne do **diagnostyki niektórych zaburzeń hormonalnych**. Pracownia wykonuje badania hormonów płciowych: DHEA, 17-OH Progesteron, testosteron wolny oraz dihydrotestosteron (DHT) oraz oznaczenie hormonu AMH (służącego do oceny tzw. rezerwy jajnikowej, inaczej oceny płodności kobiety).

#### Pracownia Mykologiczna

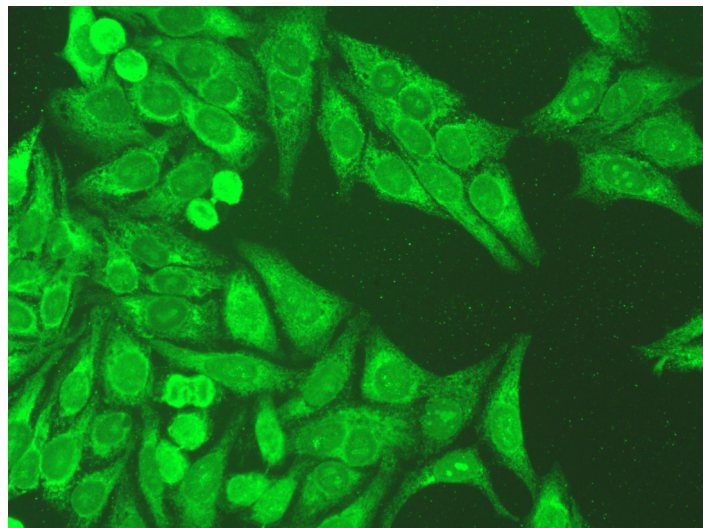
Gdy na naszym ciele pojawiają się niepokojące symptomy takie jak zaczerwienienie i pękanie skóry, świadczące o toczącej się infekcji, bardzo ważna w kontekście podjęcia leczenia jest odpowiedź do jakiej grupy należy patogen będący „winowajcą” naszego problemu. Zazwyczaj gdy zgłaszamy się do lekarza dermatologa, ten na podstawie oceny wizualnej zmiany, ustala kierunek badań, które należy wykonać w celu potwierdzenia wstępnej hipotezy.

Grzyby to wszechobecne w naszym otoczeniu organizmy, niegroźne do czasu gdy na skutek obniżenia odporności organizmu, terapii antybiotykami, czy też otwarcia dróg inwazji na skutek uszkodzenia skóry lub błon śluzowych dochodzi do ich nadmiernego namnażania się, co powoduje objawy chorobowe w miejscu inwazji. Ponieważ istnieje pewna grupa objawów, które mogą świadczyć zarówno o wystąpieniu alergii, zakażeniu bakteryjnym lub zakażeniu grzybiczym, inaczej nazywanym mikozą istotną jest identyfikacja czynnika wywołującego zmiany chorobowe.

**Identyfikacją zakażeń grzybiczych zajmuje się pracownia mykologiczna, która prowadzi diagnostykę w zakresie: grzybic powierzchniowych skóry i jej przydatków oraz błon śluzowych jamy ustnej i narządów płciowych.**

Materiałem do badań mykologicznych są zeszkrobiny pobierane z miejsca chorobowo zmienionego, lub wymaz, gdy tym miejscem są błony śluzowe. Z pobranego materiału, zależnie od zlecenia wykonuje się badanie mykologiczne bezpośrednio lub posiew mykologiczny.

Aby wynik badania mykologicznego był wiarygodny i odzwierciedlał faktyczny stan pacjenta, niezwykle ważne jest odpowiednie przygotowanie się do badania. Materiał do ba-



dań mykologicznych powinien być pobierany przed rozpoczęciem terapii przeciwgrzybiczej lub po upływie co najmniej 4 tygodni od momentu zakończenia terapii. W zależności od miejsca pobrania istnieje szereg specjalnych zaleceń dotyczących przygotowania, które można znaleźć w opisie badania na [www.luxmedlublin.pl](http://www.luxmedlublin.pl).

Wypadanie rzęs, brwi, zaczerwienienie spojówek, świąd i łzawienie oczu, osłabienie włosów na głowie, zmiany skórne na nosie, policzkach, podbródku to objawy mogące świadczyć o nużycy. Tą uciążliwą chorobę wywołuje roztocze Demodex, popularnie nazywane nużeńcem.

Tak jak w przypadku innych chorób do wykrycia czynnika chorobotwórczego i postawienia ostatecznej diagnozy niezbędne jest wykonanie badania laboratoryjnego w kierunku nużycy.

Badanie w kierunku Demodex sp. (nużeńca), obok diagnostyki mykologicznej wykonywane jest w pracowni mykologii. Polega na pobraniu materiału do badania z miejsc chorobowo zmienionych (brwi, rzęsy, zeszkrobiny ze skóry), z którego przygotowuje się preparaty, a następnie ogląda pod mikroskopem.

Pracownia prowadzi także diagnostykę chorób przenoszonych drogą płciową: Trichomonas vaginalis, Neisseria gonorrhoeae oraz ocenę biocenozy pochwy (stopień czystości pochwy).

Podobnie jak w przypadku badań mykologicznych, także do pozostałych wymienionych badań obowiązuje określone przygotowanie się do badania. Przed ich wykonaniem konieczne sprawdzić w opisie badania jak się do niego przygotować.

Badajmy się, aby zyskać pewność, że jedyną pamiątką z wakacji jest piękna opalenizna. Spokojni o nasze zdrowie cieszymy się jesienią, oczekując, że będzie piękna, słoneczna i pełna kolorów.

**mgr Ewa Bielecka**  
**Diagnosta Laboratoryjny**  
**Pełnomocnik ds. Jakości Laboratorium**

# Grzybica wstydlivy problem

**GRZYBICA STÓP I PAZNOKCI JEST TO PROBLEM DOTYKAJĄCY 15-30% SPOŁECZEŃSTWA. W POLSCE CHORUJE NA NIĄ CO PIĄTY POLAK. JEST CHOROBA CYWILIZACYJNĄ. JEST TEŻ CHOROBA ZAKAŻNĄ, PRZENOSI SIĘ Z CZŁOWIEKA NA CZŁOWIEKA. NIELECZONA MOŻE MIEĆ POWAŻNE SKUTKI. O PRZYCZYNACH, OBJAWACH I PRZEDE WSZYSTKIM ZAPOBIEGANIU ROZMAWIAMY Z DERMATOLOGIEM DR. N. MED. WOJCIECHEM CIELICĄ.**

Grzybicę wywołują grzyby. Do zakażenia dochodzi jednak w dogodnych dla tych grzybów warunkach. **Jakie czynniki sprzyjają rozwojowi grzybicy?**

- Grzybicę wywołują trzy rodzaje grzybów: dermatofity, grzyby drożdżopodobne i pleśniowe. Bardzo często sami przyczyniamy się do zachorowania. Najczęstszymi przyczynami grzybic skórnych są: nieprawidłowa i często przesadna higiena osobista, przebywanie w ciepłym i wilgotnym pomieszczeniu, wspólne używanie przedmiotów osobistych (ręczników, grzebieni, butów), brak kłapek w saunie czy na basenie. Każdy z nas powinien uważać, wypożyczając obuwie, przymierzając buty w sklepie, korzystając z ogólnodostępnych urządzeń sanitarnych (toalet, pryszniców), stykając się nagą skórą z powierzchniami narażonymi na działanie grzybicy na przykład w saunie czy na basenie. Trzeba też uważać przy korzystaniu z usług gabinetów kosmetycznych, gabinetów masażu i fizjoterapii.

Pamiętajmy, że infekcje grzybicze rozwijają się dłuższy czas i pierwsze zmiany chorobowe mogą być łatwe do przeoczenia.

Dodatkowo czynnikami sprzyjającymi rozwojowi grzybicy są przewlekłe choroby metaboliczne (m.in. cukrzyca), zaburzenia hormonalne (niedoczynność tarczycy, zmniejszenie stężenia estrogenów u kobiet po menopauzie), otyłość, nadmierna potliwość, stosowanie niektórych leków (np. kortykosteroidy), obniżenie systemu odpornościowego (choroby nowotworowe, AIDS), ciąża i wiek.

## Z jakimi postaciami grzybicy spotykamy się najczęściej?

- Najczęstszą postacią zakażenia grzybiczego skóry i jej dodatków jest grzybica paznokci. Zdecydowanie częściej dotyczy paznokci stóp, niż rąk. Obraz kliniczny zależy od miejsca wniknięcia grzyba do płytki paznokciowej oraz nasilenia procesu chorobowego. Najczęściej jest to zmiana zabarwienia płytki paznokciowej, łamliwość i wykruszanie się paznokcia, rogowacenie podpaznokciowe, onycholiza, czy częściowa lub całkowita destrukcja płytki paznokciowej.

Dosyć częstą postacią jest także grzybica stóp – zakażenie zlokalizowane jest na powierzchni podeszwy stóp, w przestrzeniach międzypalcowych oraz na powierzchniach



bocznych palców. Ze względu na obraz kliniczny oraz miejsce zakażenia wyróżniamy: grzybicę międzypalcową, potnicową oraz złuszczącą. Najczęstszym rodzajem jest zakażenie przestrzeni międzypalcowej stóp-zwłaszcza III i IV. Grzybica stóp często współistnieje z zakażeniem grzybiczym paznokci.

Stosunkowo często możemy się także spotkać z grzybicą pachwin, w której stwierdzamy ogniska rumieniowo-złuszczone nasilone na obwodzie zmian. Głównie chorują młodzi mężczyźni i często schorzenie ma przebieg nawrotowy.

Grzybicę często bagatelizujemy, próbujemy „zaleczyć” domowymi sposobami. Czy leczenie grzybicy jest konieczne? Czy jest szansa, że choroba ustąpi na przykład sama?

- Objawy grzybicy nie ustępują samodzielnie i bardzo często nie poddają się „domowym kuracjom”. Nieleczona grzybica może mieć poważne powikłania zdrowotne oraz powoduje wzrost ryzyka zakażenia grzybicą u rodziny czy współmieszkańców. Leczenie należy wprowadzić jak najszybciej po zauważeniu pierwszych objawów ale po wykonaniu badań diagnostycznych.

## Proces leczenia jest więc na pewno długotrwały. Jak wygląda leczenie grzybicy?

- Niepokojące zmiany trzeba skonsultować z lekarzem dermatologiem. On skieruje nas na badanie mikologiczne bezpośrednie, które polega na pobraniu próbki zmiany i obejrzeniu jej pod mikroskopem i/lub na posiew mikologiczny (hodowla). Leczenie infekcji grzybiczej najczęściej zaczyna się od zastosowania leków miejscowych w postaci kremów, płynów, żelów czy lakierów w przypadku grzybicy paznokci. Niekiedy wskazane jest leczenie ogólnoustrojowe (leki doustne). Podstawą udanej kuracji jest systematyczność w leczeniu i odpowiednia higiena.

**Czy na grzybicę stóp i paznokci chorują dzieci? Mówi się dużo o dorosłych, a dzieci?**

- Dzieci chorują rzadziej. Zazwyczaj grzybica stóp dotyka dzieci starszych, które uprawiają na przykład jakiś sport i zakładają nieprzepuszczające powietrze obuwie. Ważne jest wówczas wyeliminowanie czynnika, który przyczynił się do rozwoju choroby. Grzybica paznokci u dzieci zdarza się jeszcze rzadziej, dotyczy wówczas najczęściej nastolatków. Jest jednak grupa dzieci bardziej narażonych na infekcje grzybicze, są to głównie pacjenci z zaburzeniami odporności.

**Na koniec naszej rozmowy – ważne pytanie: co możemy zrobić aby uchronić się przed grzybicą?**

Podstawowe zasady aby zminimalizować możliwość zakażenia się grzybicą:

- ✓ Używanie tylko własnego ręcznika i własnych przyborów toaletowych.
- ✓ Utrzymanie odpowiedniej codziennej higieny.
- ✓ Codzienna zmiana bielizny.
- ✓ Zakładanie kłapek na basenach, saunach, ogólnodostępnych prysznicach itp.
- ✓ Niewypożyczanie obuwia.
- ✓ Profilaktyka u osób w grupach podwyższonego ryzyka.

**Dziękujemy za rozmowę**

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

# Rak płuc oczami torakochirurga

**NAJWIĘKSZY ODSETEK PACJENTÓW W PORADNI TORAKOCHIRURGICZNEJ STANOWIĄ CHOROZY Z PODEJRZENIEM BĄDŹ ROZPOZNANIEM RAKA PŁUCA. JEST TO NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCY NOWOTWÓR ZŁOŚLIWY W POLSCE I NA ŚWIECIE. NIESTETY ROZPOZNAWANY JEST ZWYKLE W ZA-  
AWANSOWANYM STADIUM, KIEDY ROKOWANIA NIE MOGĄ BYĆ JUŻ POMYŚLNE. KONIECZNA JEST WIĘC PROFILAKTYKA – BADANIA OKRESOWE I ZWALCZANIE NAŁOGU PALENIA TYTONIU.**

## Aż 22% Polaków to nałogowi palacze

Palenie tytoniu to bardzo silny nałóg uzależniający od nikotyny, sytuacji i emocji. Palenie papierosa uznaje się powszechnie za skuteczny środek na nerwy i stres. Dodatkowo w pandemii wzrósł odsetek czynnych palaczy wszystkich wyrobów tytoniowych – wynosi średnio 30%, w tym 22% Polaków zalicza się do nałogowych palaczy.

Tak duża grupa obejmuje tych, którzy nie chcą rzucić palenia i tych, którzy nieskutecznie próbują zerwać z nałogiem. Niestety, duża część z nich zachoruje na raka płuc. Dlatego też, każda osoba nałogowo paląca tytoń powinna wykonywać badania profilaktyczne.

Według szacunków amerykańskiego Centrum Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom (CDC) palenie papierosów skraca życie mężczyzn o 13,2 lat, a kobiet o 14,5 lat.

## Bierne palenie

Palenie bierne jest również rakotwórcze. Ryzyko raka płuca u osób narażonych na bierne palenie tytoniu jest większe niż u osób niemających kontaktu z dymem papierosowym. Dym unoszący się z papierosa jest czterokrotnie bardziej toksyczny niż ten, którym zaciąga się palacz. Bierne palenie podnosi ryzyko zachorowania na raka płuca o jedną czwartą, zwiększa też zagrożenie zachorowania na raka przełyku i krtani.

## Palenie papierosów a rak płuca

Rak płuca jest nowotworem ze znanym czynnikiem sprawczym, czyli paleniem papierosów. Około 90% pacjentów ze zdiagnozowanym rakiem płuca to byli i obecni palacze tytoniu (tylko 10% chorujących nigdy nie paliło, chociaż ta liczba wzrasta, sięgając nawet 20%). Aż 80-90% zgonów z powodu raka płuca związanych jest z paleniem tytoniu. W perspektywie takich danych rzucenie palenia mogłoby ograniczyć, a nawet wyeliminować raka płuc nawet w 90%. Na pewno ten nowotwór nie byłby uznawany za najbardziej zabójczy. Lekarze podkreślają, że samo ograniczenie palenia tytoniu nie zmniejsza ryzyka zachorowania. Palenie należy bezwzględnie rzucić. Zwiększone ryzyko zachorowania na raka płuca wiąże się ściśle z przewlekłością i intensywnością nałogu i utrzymuje się do ok. 15 lat po zaprzestaniu palenia. Badania chorych we wczesniej postaci raka płuca wskazują, że kontynuacja palenia zwiększa ryzyko nawrotu choroby o 86%, u chorych z zaawansowaną chorobą aktywne palenie

zwiększa ryzyko zgonu związane z nowotworem o 60%. Czynniki niebezpiecznymi są też: zanieczyszczenie powietrza, czynniki genetyczne, częsty kontakt z niektórymi metalami ciężkimi (nikiel, ołów, kadm) i innymi substancjami chemicznymi czy promieniowaniem jonizującym.

## Objawy raka płuca

Rak płuc we wczesnych stadiach rozwoju nie daje wyraźnych objawów. Bardziej specyficzne objawy pojawiają się, kiedy diagnozujemy już zaawansowane stadium choroby. Są jednak wczesne symptomy, na które trzeba zareagować, należą do nich:

- chroniczny kaszel,
- chrypka,
- duszności,
- świszczący oddech,
- ból w klatce piersiowej i barkach,
- ciągłe zmęczenie,
- częste zapalenia płuc,
- odkrztuszanie wydzieliny z krwią.



Takie objawy powinny być powodem konsultacji ze specjalistą i właściwej diagnostyki.

## Leczenie raka płuca

Strategia leczenia raka płuca zależy od typu nowotworu, stopnia zaawansowania choroby, ogólnego stanu zdrowia pacjenta i chorób współistniejących. Podstawą leczenia jest terapia skojarzona, czyli leczenie chirurgiczne, chemioterapia i radioterapia. Jeśli choroba znajduje się w relatywnie wczesnym stadium, pacjent jest kwalifikowany do leczenia operacyjnego. Jest to najczęściej lobektomia, czyli wycięcia płata płuca albo pneumonektomia – wycięcie całego płuca. Po operacji włącza się leczenie uzupełniające – radioterapię i/lub chemioterapię.

## Program Wczesnego Wykrywania Raka Płuca

Od kilku lat osoby palące tytoń mogą przebadac się profilaktycznie. Badanie tomograficzne pozwala wykryć wczesne stopnie zaawansowania raka płuca. Program jest bezpłatny, dedykowany osobom palącym z grupy ryzyka (występowanie raka płuc w rodzinie, narażenie na toksyczne substancje chemiczne) i realizowany w całej Polsce. Informację o miejscu wykonywania badań można znaleźć na stronie Ministerstwa Zdrowia [www.gov.pl](http://www.gov.pl).

**Konsultacja medyczna**  
**dr n. med. Piotr Skoczylas**  
**Specjalista w zakresie chirurgii klatki piersiowej**

# Optometrysta, specjalista w doborze okularów

**STATYSTYKI PODAJĄ, ŻE OBECNIE OKOŁO 10 MLN POLAKÓW NOSI OKULARY, A PROGNOZUJE SIĘ, ŻE KOLEJNYM 10 MILIONOM BĘDĄ ONE JUŻ WKRÓTCE POTRZEBNE. CO DRUGA OSOBA W POLSCE MA KŁOPOTY ZE WZROKIEM. KIEDY ZAUWAŻYMY PROBLEM Z OSTROŚCIĄ WIDZENIA, WARTO UDAĆ SIĘ DO OPTOMETRYSTY, KTÓRY SPECJALIZUJE SIĘ W PRAWDŁOWYM I SZCZEGÓŁOWYM DOBORZE MOCY OKULAROWEJ.**

## Dlaczego wzrok się psuje?

Wady refrakcji, nazywane inaczej niemiarkowością oka, najczęściej dotyczą krótkowzroczności, nadwzroczności oraz astygmatyzmu (niezborności rogówki). Wada wzroku jaką jest krótkowzroczność bywa dziedziczna, jednak obecnie najczęstszą jej przyczyną jest używanie wzroku głównie na bliskie odległości, do czytania, czy też niestety najczęściej, przesiadywanie przy smartfonie lub monitorze komputera. W przeszłości dużo więcej czasu spędzano na świeżym powietrzu, patrząc głównie w dal, dlatego postęp krótkowzroczności był zdecydowanie mniejszy. Dla oczu bardzo uciążliwa jest konieczność ciągłej akomodacji, czyli dostosowywania wzroku tak, by ostro widzieć przedmioty znajdujące się w różnej odległości od patrzącego- monitor, klawiatura, notatki. Gałki oczne wykonują wtedy tysiące ruchów, co sprawia, że już po kilku miesiącach może nastąpić wyraźne pogorszenie ostrości widzenia.

## Czym jest starczowzroczność

Inną wadą wzroku jest tzw. prezbiopia, czyli starczowzroczność. Dotyczy ona zwykle osób powyżej 40 roku życia i jest naturalnym procesem związanym ze starzeniem się soczewki

ki oka. Najpierw zauważamy konieczność czytania w lepszym oświetleniu, później coraz bardziej oddalamy czytany tekst od oczu („zaczyna brakować nam ręki”). Dzieje się tak dlatego, że soczewka staje się mniej elastyczna i traci zdolność akomodacji. W pewnym wieku dotyka niemal każdego. Z czasem może dojść do niemożności czytania bez specjalnej korekcji wzroku. Potrzebne są okulary, które zastąpią zdolność akomodacji oka.

Do niedawna, osoby, które nosiły już wcześniej okulary ze względu na jakąś wadę wzroku w momencie pojawienia się przeziopii, były zmuszone używać zamiennie dwóch par okularów (o innych mocach do dali, innych do czytania z bliska). Teraz możliwe są inne rozwiązania, np. używanie okularów progresywnych.

Nie kupujmy na własną rękę w sklepach lub aptekach okularów do czytania! Niewłaściwie dobrana moc szkieł korekcyjnych może pogłębić wadę, zamiast ją skorygować, bądź nawet doprowadzić do gorszych komplikacji zdrowotnych. Szkodliwe są również soczewki kontaktowe kupowane bez konsultacji ze specjalistą, na przykład w sklepach internetowych. Użytkownicy często noszą je przez wiele dni, a nawet tygodni, bez przerwy, co zwiększa ryzyko infekcji spojówek i rogówki.

## Czym zajmuje się optometrysta?

Optometrysta to specjalista zajmujący się bardzo dokładnym i profesjonalnym doбором mocy okularowej i soczewkowej. Za pomocą wielu testów bardzo precyzyjnie i ze szczególną dokładnością dobierze moce i wystawi receptę. Zwróci uwagę również na inne aspekty zdrowotne. Dzięki temu, że optometrysta zajmuje się głównie badaniem wzroku i doбором okularów, może poświęcić pacjentowi więcej czasu i przekazać pełną informację na temat różnych możliwości korekty wady.

Jeśli podczas badania optometrysta zauważy zmiany chorobowe w oku, nie może podjąć specjalistycznego leczenia. Wtedy zaleci badanie u lekarza okulisty.

**W CM Luxmed w Lublinie do optometrysty mogą zgłaszać się pacjenci od 18 roku życia. Na wizytę należy zarezerwować termin przez e-Rezerwację na [luxmedlublin.pl](http://luxmedlublin.pl) lub telefonicznie 81 532 37 11**

**Konsultacja merytoryczna  
Optometrysta mgr Katarzyna Capała**



# Smartfony, internet i... FOMO

**NASZ CZAS JEST CENNY. A CORAZ WIĘCEJ SPĘDZAMY GO W INTERNECIE – PRACUJEMY, KONTAKTUJEMY SIĘ Z INNYMI, SZUKAMY ROZRYWKI I ODPOCZYNKU. RÓŻNE AKTYWNOŚCI NASZEGO ŻYCIA PRZENOSIMY DO SIECI. POMNAŻAMY MINUTY I GODZINY SPĘDZANE ONLINE. CZY TO FOMO?**

## Czym jest FOMO?

FOMO- Fear of Missing Out definiuje się obecnie jako problematyczne użytkowanie internetu, rodzaj uzależnienia od mediów społecznościowych, smartfonów i komunikatorów online.

To lęk przed odłączeniem, wypadnięciem z obiegu, obawa, że coś nas ominie, gdy odłożymy telefon i nie będziemy online. To lęk, że inni w danym momencie przeżywają bardzo satysfakcjonujące doświadczenia, bawią się bez nas. To lęk przed byciem pozbawionym informacji. Ten strach łączy się z potrzebą i chęcią bycia w stałej łączności z innymi, z potrzebą przynależności. Problem dotyczy znacznej liczby internautów i może dotknąć każdego, niezależnie od wieku. Dlatego trzeba wiedzieć, czym jest FOMO i zapobiegać.

**Warto reagować na niektóre zachowania, by ustrzec się przed problemem:**

- przymus noszenia telefonu cały czas,
- ciągłe kontrolowanie i reagowanie na wiadomości i powiadomienia,
- korzystanie z telefonu podczas codziennych czynności – zaraz po przebudzeniu, podczas posiłków, w trakcie spotkań ze znajomymi,
- poczucie pustki i niepokoju, gdy telefon milczy,
- długie godziny spędzane w mediach społecznościowych,
- kłopoty z koncentracją, problemy ze snem,
- wahania nastroju w zależności od różnych reakcji na materiały zamieszczane w sieci,
- częste porównywanie się z ludźmi obserwowanymi w sieci,
- posiadanie kont w różnych mediach społecznościowych.

**W przypadku pozbawienia dostępu do świata online, osoby z wysokim FOMO odczuwają:**

- niepokój, dyskomfort, stres, strach, samotność,
- objawy somatyczne: bóle brzucha, nudności, zawroty głowy.

**Poza tym:**

- zaniedbują obowiązki domowe i zawodowe,
- osłabiają jakość relacji, lekceważąc rozmówców na rzecz poświęcania uwagi smartfonowi (phubbing),
- poprzez ciągłe porównywanie się z innymi obniżają poczucie własnej wartości, doświadczają frustracji.

## Jak zapobiegać FOMO?

Podstawą zdrowego funkcjonowania jest świadomość pozytywnych i negatywnych stron internetu i mediów społecznościowych. Zauważenie niepokojących zachowań powinno



skłonić nas do podjęcia kroków, które będą zapobiegać problemowi. Co robić, jak zapobiegać?

- ograniczyć czas korzystania z internetu na rzecz aktywności ruchowej,
- rozwijać pasje i hobby (niezwiązane z mediami),
- budować i podtrzymywać relacje międzyludzkie,
- zadbać o siebie, o swoje zdrowie i wygląd fizyczny,
- dawać pozytywny przykład dzieciom i nastolatkom,
- spróbować JOMO.

## Czym jest JOMO?

JOMO – Joy of Missing Out, czyli zadowolenie z ucieczki przed natłokiem informacji, eliminowanie bodźców poprzez ograniczanie aktywności w sieci i skupienie się na teraźniejszości. To styl życia z dala od zamętu i szybkiego tempa codziennego życia.

## Dzieci, młodzież i FOMO

### Badania każą działać

FOMO może dotyczyć każdego z nas. Narażone są dzieci i nastolatki. Badania NASK Nastolatki 3.0 z 2020 roku pokazały, że:

- nastolatki spędzają w sieci w czasie wolnym średnio 5 godzin i 50 minut dziennie, w dni wolne ten czas ulega wydłużeniu do 6 godzin i 10 minut dziennie
- co dziesiąty nastolatek (11,5%) w czasie wolnym jest aktywny w sieci ponad 8 godzin dziennie, a co piąty (21,3%) spędza tyle czasu przed monitorem w dni wolne od edukacji.
- co szósty nastolatek (16,9%) intensywnie korzysta z internetu w godzinach nocnych
- co trzeci nastolatek (33,6%) wykazuje się wysokim natężeniem wskaźników problematycznego użytkowania internetu (PUI), a trzech na stu – bardzo wysokim (3,2%).

Na podstawie:  
Lange R. (red.), (2021), Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

## Podstawowe zasady postępowania

Gdy podejrzewamy, że dziecko używa internetu w problemowy sposób:

- 1 Zbadajmy sytuację i obserwujmy dziecko (jego rytm dnia, sposoby spędzania czasu, relacje z rówieśnikami, hobby).
- 2 Porozmawiajmy z dzieckiem koncentrując się na autorefleksji i pokazaniu różnic między rzeczywistością w mediach społecznościowych a doświadczeniami offline.

- 3 Ustalmy zasady korzystania z internetu obowiązujące w wszystkich domownikach (np. strefy bez telefonów, nieużywanie smartfonów podczas posiłków i dwie godziny przed snem, wyzwanie – weekend bez telefonów!).
- 4 Wspólnie poszukajcie alternatywy (sport, hobby, ciekawe zajęcia offline).

## 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. Bazylanówka 58  
ul. Józefa Franczaka „Lalka” 43  
ul. Łabędzia 17

#### Poniatowa

ul. 11 Listopada 1

#### Radzyń Podlaski

ul. Pocztowa 4

#### Biała Podlaska

ul. Janowska 76  
ul. Łomaska 46

#### Łęczna

ul. Górnicza 3

#### Lubartów

ul. Cicha 19

#### Biłgoraj

ul. Pojaska 3

#### Tomaszów Lubelski

ul. Zamojska 13

#### Chełm

ul. Piłsudskiego 11B  
ul. Szymanowskiego 6

#### Parczew

ul. Żabia 11

#### Zamość

ul. Koszary 55

#### Hrubieszów

ul. Szeroka 3a

#### Włodawa

ul. Wojska Polskiego 1

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



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

**W KAŻDĄ ŚRODĘ**  
**-20%**  
**NA ASORTYMENT**  
**POMOCNICZY**

**W KAŻDY PIĄTEK**  
**-15%**  
**NA ASORTYMENT**  
**DO STÓP**

\* szczegóły promocji dostępne pod nr tel 81 528 09 25 lub na stronie [www.stasiak-med.pl](http://www.stasiak-med.pl)

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

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