

Wydanie interaktywne



Nocna Opieka Lekarska
Kiedy w nocy źle się poczujesz...

Migrena a dieta
Co jeść, czego unikać w jadłospisie?

SIS - w walce z bólem
Innowacyjna technologia

7 porad na zimę
Na czas ferii i nie tylko

Szanowni Państwo,

w tym trudnym dla nas wszystkich czasie pandemii Covid-19 bardzo łatwo zaniedbać zdrowie, zignorować „przeziębienie” - a to może doprowadzić do poważnego uszczerbku na zdrowiu. Dodatkowo zmagamy się z niską temperaturą i zimową aurą, a jej niejednokrotnie towarzyszy skłonność do zachorowań na grypę, zatoki, dolegliwości ze strony układu oddechowego.

Trzeba zatem w tym czasie pamiętać i dbać o higienę zdrowia psychicznego oraz zdrowy styl życia. Niezwykle ważne będą tu: właściwa dieta, aktywność fizyczna i przestrzeganie reżimu sanitarnego. Dbając o zdrowie swoje i bliskich pamiętajmy o dawce przypominającej dla osób już zaszczepionych przeciw Covid-19, a niezaszczepionym rekomendujemy zaszczepienie. Pamiętajmy też o profilaktyce zachorowania na grypę, czyli o możliwości zaszczepienia się przeciwko tej chorobie.

Nie bagatelizujmy żadnych objawów, a jeśli mamy obawy o swój stan zdrowia lub naszych bliskich skorzystajmy z nocnej opieki lekarskiej w weekendy. Wychodząc naprzeciw Państwa potrzebom w tym zakresie, Luxmed oferuje nową usługę - Nocną Opiekę Lekarską.

Ważne i ciekawe wątki zdrowotne znajdziecie Państwo na łamach tego kwartalnika. Zachęcam do zgłębienia informacji na temat zdrowego odżywiania (dużo wiedzy na temat wpływu diety na bóle migrenowe). Podążając za potrzebami i śledząc nowości w medycynie w naszej ofercie usług pojawia się SIS, czyli innowacyjna technologia walki z bólem w różnych schorzeniach. Zabieg ma bardzo szerokie zastosowanie, a na uwagę zasługują potwierdzone efekty w rehabilitacji po przebyciu Covid-19. Warto również poczytać o potrzebach naszej skóry zimą, a czy właściwie o nią dbamy, wyjaśnia nasza specjalistka kosmologii.

Szanowni Państwo, przed nami Nowy 2022 Rok.
Życzymy zatem zdrowia, optymizmu i codziennej radości.

Prezes Zarządu
Mirosław Jakubczak

Spis treści:

1. Nocna opieka lekarska	3
2. SIS – innowacyjna technologia w walce z bólem.....	4
3. Laboratorium Luxmed bez tajemnic.....	6
4. Wizyty patronażowe.....	9
5. „Eliksir młodości” tylko w renomowanych gabinetach.....	10
6. 7 porad na zimę na czas ferii i nie tylko.....	12
7. Antybiotyk - przyjaciel czy wróg?.....	13
8. Migrena a dieta.....	15
9. Zakładam czapkę bo... zatoki!.....	16
10. O najczęstszych chorobach płuc.....	18

Nasze marki:





KIEDY W NOCY ŹLE SIĘ POCZUJESZ...

Nocna Opieka Lekarska

CO ZROBIĆ, KIEDY ŹLE SIĘ POCZUJESZ LUB NAGLE ZACHORUJESZ W NOCY? PRZYCHODNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ (POZ) NIE PEŁNIĄ PRZECIEŻ DYŻURÓW CAŁODOBOWYCH.

W TAKICH SYTUACJACH MOŻESZ UDAĆ SIĘ DO PUNKTU NOCNEJ OPIEKI LEKARSKIEJ.

DOBRCZE WIEDZIEĆ GDZIE I W JAKICH GODZINACH W LUXMEDZIE MOŻNA ZNALEŻĆ POMOC.

Kiedy korzystać z nocnej opieki lekarskiej?

Zawsze wtedy, kiedy Ty lub Twoje dziecko, ktoś z Twojej rodziny źle się poczuje, wiesz, że jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo, ale boisz się, że stan zdrowia pogorszy się do następnego dnia.

Luxmed wychodzi naprzeciw potrzebom Pacjenta. Nocna opieka realizowana jest dla dzieci i pacjentów dorosłych. Podczas płatnej wizyty lekarz przeprowadza badanie, może wykonać EKG, wystawić skierowanie, zlecić wykonanie szybkich testów diagnostycznych. Z nocnej opieki w Luxmedzie można skorzystać **w piątki, soboty i niedziele w godzinach 18:00 - 24:00 przy ulicy Orkana 7 w Lublinie. Wymagana jest wcześniejsza rezerwacja** terminu on-line lub pod dedykowanym numerem telefonu: **81 473 60 70**.

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

Otrzymane wyniki badań skonsultuj ze swoim lekarzem rodzinnym.

Aby pójść do lekarza nie musisz czekać do rana. Wystarczy, że zadzwonisz na dedykowany numer telefonu i umówisz się na poradę w ramach Nocnej Opieki Lekarskiej.



Piątek, sobota i niedziela
w godz.: **18:00-24:00** tel: **81 473 60 70**
Zarezerwuj termin już teraz!



SIS – innowacyjna technologia w walce z bólem



PACJENCI ODWIEDZAJĄCY PORADNIĘ REHABILITACYJNĄ ZGŁASZAJĄ SIĘ ZARÓWNO W OSTRYCH, JAK I PRZEWLEKŁYCH STADIACH CHOROBY. ZWYKLE NATYCHMIASTOWA ULGA W BÓLU JEST NIEMOŻLIWA Z WIELU POWODÓW. ALE CZY MUSI TAK BYĆ? CZY WYKORZYSTYWANIE INNOWACYJNYCH TECHNOLOGII W WALCE Z BÓLEM MOŻE PRZYNIEŚĆ SZYBKI EFEKT, A ROZWIĄZANIE MOŻE BYĆ DLA PACJENTA NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI? O TYM, NA CO NAJCZĘŚCIEJ USKARŻAJĄ SIĘ PACJENCI I CO W RÓŻNYCH DOLEGLIWOŚCIACH POMAGA – CZYLI O INNOWACYJNYCH TECHNOLOGIACH - ROZMAWIAMY Z ANNĄ MICHAŁOWSKĄ, FIZJOTERAPEUTKĄ.

Codziennie spotyka Pani różnych Pacjentów, z różnymi schorzeniami i dolegliwościami. Na co uskarżają się najczęściej?

Oczywiście na ból, a właściwie na różnorodne dolegliwości bólowe. Pacjenci przychodzą, by poprawić sprawność ruchową i fizyczną. Chcą odzyskać siłę, wrócić do codziennych czynności. Spotykam i pracuję

z ludźmi cierpiącymi na schorzenia neurologiczne, schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego, układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. A mówiąc normalnym językiem – moi Pacjenci skarżą się na bóle po urazach kręgosłupa, po urazach sportowych, chorują na stwardnienie rozsiane, zmagają się z chorobą Parkinsona, chorobami serca, leczą się po udarze albo zawale serca, walczą z mukowiscydozą albo astmą. Nie sposób wymienić wszystkich schorzeń...

W takim wachlarzu chorób musi Pani stosować różnorodne rodzaje fizjoterapii. Będzie to na przykład krioterapia, elektroterapia, masaż i tak moglibyśmy długo wymieniać. Ale nas interesują nowości. Jest jakaś metoda, rodzaj fizjoterapii, którą może Pani polecić przy wielu schorzeniach?

Mogę polecić innowacyjną technologię w walce z bólem – tzw. Super Indukcyjną Stymulację SIS, która wywołuje miostymulację, miorelaksację, mobilizację stawów, wpływa pozytywnie na układ oddechowy, przyspiesza gojenie złamań. Działa więc przeciwbólowo i regeneracyjnie.

Brzmi skomplikowanie i bardzo medycznie...

To innowacyjna technologia wykorzystująca pole elektromagnetyczne o wysokiej intensywności, które pozytywnie oddziałuje na ludzką tkankę. Polecam, ponieważ BTL SIS jest skuteczny w wielu schorzeniach ortopedycznych i neurologicznych. Żeby trochę zobrazować – mówię tu na przykład o takich dolegliwościach, jak zespół bolesnego barku, dyskopatia, bóle odcinka L-S, regeneracja nerwu, neuropatia, nerwobóle, zmiany zwyrodnieniowe stawów. SIS wspomaga manualną mobilizację stawu wykonywaną zazwyczaj przez terapeutę. To oczywiście nie wszystko. Dobrze wpływa też na gojenie ran i złamań, stymuluje mięśnie, redukuje spastyczność. Jest skuteczny w leczeniu chorób układu oddechowego, w schorzeniach uroginekologicznych, na przykład w stymulacji mięśni dna miednicy.

Rozumiem, że pomoże w leczeniu łokcia tenisisty, kolana skoczka i ścięgna Achillesa... Ale wspomniała też Pani o rehabilitacji układu oddechowego. Dużo się ostatnio mówi o powikłaniach pocovidowych i rehabilitacji po zakażeniu koronawirusem. SIS może rzeczywiście pomóc?

Pacjenci z Covid-19 skarżą się na duszności po aktywności fizycznej i atrofii mięśni (na przykład mięśni oddechowych i mięśni tułowia). Mówią o złej kondycji fi-

zycznej i psychicznej. Rehabilitacja oddechowa z Super Indukcyjną Stymulacją SIS wzmocni przeponę, mięśnie międzyżebrowe, poprawi krążenie krwi w okolicy klatki piersiowej, poprawi wentylację płuc. Terapia polem elektromagnetycznym jest skuteczna również u pacjentów, którzy przeszli ciężkie zapalenie płuc.

Zabiegi są bolesne?

Terapia polega na umiejscowieniu głowicy bez kontaktu ze skórą nad tkankami, które chcemy poddać zabiegowi. Fizjoterapeuta dobiera dla pacjenta odpowiednie programy terapeutyczne oraz intensywność bodźca. Podczas zabiegu pacjent powinien odczuwać intensywne wibracje, mrowienie, skurcze mięśni, jednak nie mogą one być nieprzyjemne. Nie boją, a przynoszą zaskakujące efekty terapeutyczne.

Pozostaje tylko zapytać, gdzie i w jaki sposób można się zapisać?

W CM Luxmed w Lublinie, przy ulicy Zwycięskiej 6a. Zabieg wymaga skierowania od specjalisty fizjoterapii lub lekarza.

**Terapia wcześniaków,
niemowląt i dzieci****Ocena funkcjonalna
dziecka**

**Zadbaj o prawidłowy rozwój swojego dziecka
Zarezerwuj termin pod numerem 81 532 37 11 lub w rejestracji bezpośredniej.
CM Luxmed, ul. Zwycięskiej 6A w Lublinie
Serdecznie zapraszam
mgr Olga Letkiewicz-Ryłów Fizjoterapeuta dziecięcy**

Laboratorium Luxmed bez tajemnic

Uchylamy drzwi do świata diagnostyki laboratoryjnej

KAŻDE LABORATORIUM MA SWOJĄ SPECYFIKĘ, ZALEŻNĄ OD PROFILU PACJENTÓW I LEKARZY ZLECAJĄCYCH BADANIA DO WYKONANIA. LABORATORIUM CM LUXMED JEST DUŻYM, SZEROKOPROFILOWYM LABORATORIUM, KTÓRE ODPOWIADA NA POTRZEBY ZARÓWNO PODSTAWOWEJ OPIEKI NAD PACJENTEM, PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ, JAK TEŻ BADAŃ SPECJALISTYCZNYCH Z RÓŻNYCH DYSCYPLIN MEDYCZNYCH.

Najważniejszym zasobem laboratorium jest kompetentny personel, posiadający niezbędną wiedzę, kwalifikacje oraz doświadczenie, które w połączeniu z wysokiej jakości sprzętem diagnostycznym zapewniają najwyższą jakość wydawanych wyników badań laboratoryjnych. Dokładamy starań aby powierzone nam do badania próbki analizowane były przez najbardziej kompetentny personel.

W skład naszego zespołu wchodzi doświadczeni diagnostycy laboratoryjni, specjaliści laboratoryjnej diagnostyki medycznej, laboratoryjnej toksykologii medycznej, mikrobiologii medycznej, laboratoryjnej transfuzjologii medycznej, cytomorfologii medycznej, patomorfologii. Cały personel stale podnosi swoje kompetencje uczestnicząc w licznych szkoleniach zawodowych oraz spotkaniach naukowych.

Podczas dzisiejszego spaceru po laboratorium przyjrzymy się dokładniej pracowniom, w których wykonuje się najbardziej popularne badania, oceniające ogólny stan zdrowia pacjenta, tak zwane badania podstawowe.

Pracownia Hematologii

To tutaj wykonuje się jedno z najważniejszych badań, niezbędnych do oceny stanu zdrowia, jakim jest **morfologia krwi**, wykonywana z krwi żyłnej. Z jej pomocą sprawdzimy kondycję układu krwiotwórczego, odpowiedzialnego za wytwarzanie wszystkich komórek krwi, uczestniczących w reakcjach biologicznych i warunkujących prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Za pomocą morfologii między innymi uzyskamy podstawowe informacje o ustroju, stanie odżywienia (ilość krwinek czerwonych, poziom hemoglobiny, MCV, MSCH, MCHC), kondycji układu odpornościowego (liczba leukocytów, ich rozdział na poszczególne frakcje) ilości i sprawności płytek krwi, które uczestniczą w procesach krzepnięcia.



Badaniu morfologii towarzyszy często **OB**, które jest wskaźnikiem stanu zapalnego oraz retikulocyty, wspierające ocenę gospodarki żelazowej oraz funkcję układu czerwokrwinkowego.

W razie wykrycia nieprawidłowości w morfologii podstawowej, zalecane jest wykonanie dokładniejszej wersji tego badania – morfologii z rozmazem manualnym, gdzie z pomocą mikroskopu diagnosta szczegółowo określa skład komórkowy krwi i wskazuje zaburzenia w zakresie ilości i jakości komórek.

Pracownia chemii klinicznej

W tej pracowni wykonujemy badania tzw. biochemiczne (na przykład: lipidogram, próby nerkowe, próby wątrobowe, sód, potas, chlor, fosfor, magnez, amylaza, lipaza, fosfataza alkaliczna, LDH, CK), dzięki którym możemy sprawdzić stan funkcjonowania najważniejszych układów i narządów organizmu, takich jak układ sercowo-naczyniowy, gospodarka wodno-elektrolitowa, funkcje wątroby, trzustki i nerek, metabolizm lipidów i poziom glukozy.

W tej pracowni wykonuje się również badanie hemoglobiny glikowanej, która jest wskaźnikiem średnich poziomów glukozy z ostatnich 3 miesięcy. Badania te wykonuje się z krwi żyłnej, a gdy jest takie zlecenie, niektóre parametry oznacza się także w dobowej zbiórce moczu.

Pracownia analityki ogólnej

W pracowni analitycznej wykonujemy kilka rodzajów badań. Materiałem do tych badań jest mocz oraz kał. Jednym z najważniejszych badań jest analiza ogólna moczu. Genialna w swej prostocie dostarcza wiele ważnych informacji o funkcji układu moczowego, a także pośrednio, innych narządów i układów. W laboratorium Luxmed każda analiza ogólna moczu przeprowadzana jest w sposób zautomatyzowany, co zapewnia najlepszą standaryzację i wysoką jakość wyniku.

Analiza moczu zawiera:

- Ocenę fizykochemiczną moczu
- Badanie osadu moczu techniką cyfrowej analizy obrazu

Poza analizą ogólną pracownia wykonuje także badania moczu na obecność narkotyków i leków z grupy barbituranów i benzodiazepin.

Niemniej istotne dla oceny stanu zdrowia są badania wykonywane w kale. Należą do nich:

- badanie ogólne kału, oceniające stopień strawienia resztek pokarmowych oraz tłuszczu, wykonywane przy podejrzeniu nieprawidłowego trawienia i wchłaniania pokarmów,
- badanie kału na obecność krwi utajonej, niezwykle istotne, nieinwazyjne badanie skryningowe przy podejrzeniu krwawień z układu pokarmowego,
- badanie na obecność rota i adenowirusów, wykonywane przy uporczywych biegunkach, szczególnie groźnych w przypadku małych dzieci,
- badanie na obecność pasożytów, polegające na poszukiwaniu w specjalnie przygotowanej próbce kału jaj, larw i innych postaci rozwojowych najczęściej występujących pasożytów układu pokarmowego w naszej strefie geograficznej (glista ludzka, tasiemiec, węgorek jelitowy, włosogłówka, przywry wątrobowe).

Choroby pasożytnicze u osób ogólnie zdrowych i ze sprawnym układem odpornościowym zwykle nie są groźne, lecz się je skutecznie lekami przeciw pasożytniczymi. Jednak przy osłabieniu odporności inwazje pasożytnicze mogą być masywne i wywoływać nieprzyjemne, a nawet groźne dla zdrowia objawy.

Dlatego przy nagłym pojawieniu się uporczywych objawów takich jak: ból głowy, zmęczenie, bezsenność, nadmierna pobudliwość nerwowa, ogólne osłabienie, brak apetytu lub wilczy apetyt, spadek masy ciała, wysypka, nudności, wymioty, biegunki, bóle brzucha, anemia,

których nie tłumaczą żadne zdiagnozowane schorzenia warto wykonać badanie na obecność pasożytów w kale.

Ze względu na specyficzny cykl rozwojowy owsika ludzkiego, pasożyta popularnego zwłaszcza wśród najmłodszych pacjentów, wymagane jest pobranie próbki do badania za pomocą specjalnego zestawu, który zawiera niezbędne akcesoria oraz instrukcję pobrania. Zestaw można uzyskać w Punktach Pobrań CM Luxmed.

Pracownia immunochemii (badania hormonów)

Hormony to niepozorne białka o subtelnej budowie i zawiłych funkcjach, wzajemnie ze sobą powiązanych. Pomimo małej masy cząsteczkowej ich rola jest ogromna. Sterują funkcjami całego organizmu. Dla prawidłowego funkcjonowania ustroju i dobrego zdrowia niezwykle ważne jest aby były wydzielane w odpowiednich ilościach, rytmach i wzajemnych proporcjach, co ogólnie określane jest jako równowaga hormonalna. Już niewielkie zaburzenia w wydzielaniu hormonów mogą skutkować pogorszeniem samopoczucia, a czasem zagrażać zdrowiu.

Określanie poziomu hormonów zajmuje się pracownia immunochemii. W Laboratorium Luxmed oznaczamy szeroki panel badań, począwszy od hormonów tarczycy (TSH, FT3, FT4), przeciwciał anty TG, anty TPO, TSI, poprzez badanie hormonów płciowych (np. FSH, LH, estradiol, progesteron, testosteron), markerów nowotworowych (np. CEA, AFP, Ca-125, Ca-19,9, Ca-15,3, test ROMA), hormonów wydzielanych przez trzustkę (insulina, C-Peptyd) i nadnercza (kortyzol). W pracowni bada się także poziom witaminy D, witaminy B12 i kwasu foliowego, hormon wzrostu, wykonując bada-





nie HCG total można potwierdzić dobrą nowiną o powiększeniu się rodziny.

Pracownia immunochemii wykonuje także inne, specjalistyczne badania, których wykaz można znaleźć na luxmedlublin.pl.

W swojej codziennej pracy stawiamy na rygorystyczną kontrolę jakości, którą wykonujemy codziennie przed przystąpieniem do oznaczeń w próbkach pacjenta, entuzjazm i pasję zawodową, wspieraną przez ciągłe doskonalenie wiedzy.

W następnym wydaniu naszej gazetki przybliżymy kolejne pracownie, w których wykonywane są badania specjalistyczne. Do zobaczenia.

mgr Ewa Bielecka
Diagnosta Laboratoryjny
Pełnomocnik ds. Jakości Laboratorium

Reklama



LUBELSKIE
 HOSPICIUM
 DLA DZIECI
 im. Małego Króla

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. Łędzian 49, 20-828 Lublin

Wizyty patronażowe

WIZYTY PATRONAŻOWE ZOSTAŁY STWORZONE PO TO ABY WSPIERAĆ ŚWIEŻO UPIECZONĄ MAMĘ I POMÓC JEJ WEJŚĆ W NOWĄ ŻYCIOWĄ ROLĘ. NA PIERWSZYM PLANIE POJAWIA SIĘ DZIECKO, KTÓRE POWAŻNIE ZAWAŻY NA ŻYCIU GŁÓWNEJ BOHATERKI. NA TYM ETAPIE NOWEJ PRZYGODY PIERWSZA Z POMOCĄ PRZYCHODZI POŁOŻNA, KTÓRA OBEJMUJE OPIEKĄ MAMĘ I DZIECKO PRZEZ OSIEM TYGODNI OD PORODU. WŁAŚNIE W TYM OKRESIE REALIZOWANE SĄ WIZYTY PATRONAŻOWE - W DOMU BĄDŹ PRZEZ KONTAKT TELEFONICZNY. ILOŚĆ WIZYT JEST ZALEŻNA OD POTRZEB MAMY I DZIECKA, SĄ ONE USTALANE INDYWIDUALNIE Z POŁOŻNĄ.

O ICH POTRZEBIE I WADZE ROZMAWIAMY KRÓTKO Z POŁOŻNĄ – P. JAGODĄ ŁYP

Kiedy odbywa się wizyta patronażowa i dlaczego jest tak ważna?

Pierwsza wizyta patronażowa położnej POZ odbywa się po narodzinach dziecka, nie później niż 48 godzin po opuszczeniu szpitala przez matkę i dziecko.

Jest zazwyczaj wizytą najdłuższą ze względu na konieczność uzupełnienia dokumentacji ze szpitala, dotyczącej przebiegu porodu oraz oceny stanu zdrowia noworodka. Podczas spotkania poruszane są tematy dotyczące pielęgnacji Maluszka, częstości karmień, kontrolnych wizyt u lekarza czy kontynuacji szczepień lub ewentualnych codziennych trudności.

Wizyta patronażowa może być stresująca dla Mamy opiekującej się noworodkiem. Trzeba się do niej jakoś przygotować?

Wizyta ma być pomocą dla Mamy, nie stresem. Często w pierwszych dniach/tygodniu pojawia się stres, niepewność, a nawet przerażenie. To zupełnie normalne, że młoda Mama martwi się, czy da sobie radę w całym nowym świecie, w której to ona będzie spędzała z dzieckiem najwięcej czasu i to ona będzie musiała podjąć wielu nowych obowiązków. Dlatego też, aby choć trochę uspokoić obawy, uzyskać odpowiedź na najważniejsze pytania oraz upewnić się, jak codziennie pielęgnować Maleństwo warto spotkać się i porozmawiać z położną. Dobrym pomysłem jest przygotowanie listy z nurtującymi zagadnieniami/pytaniami :).

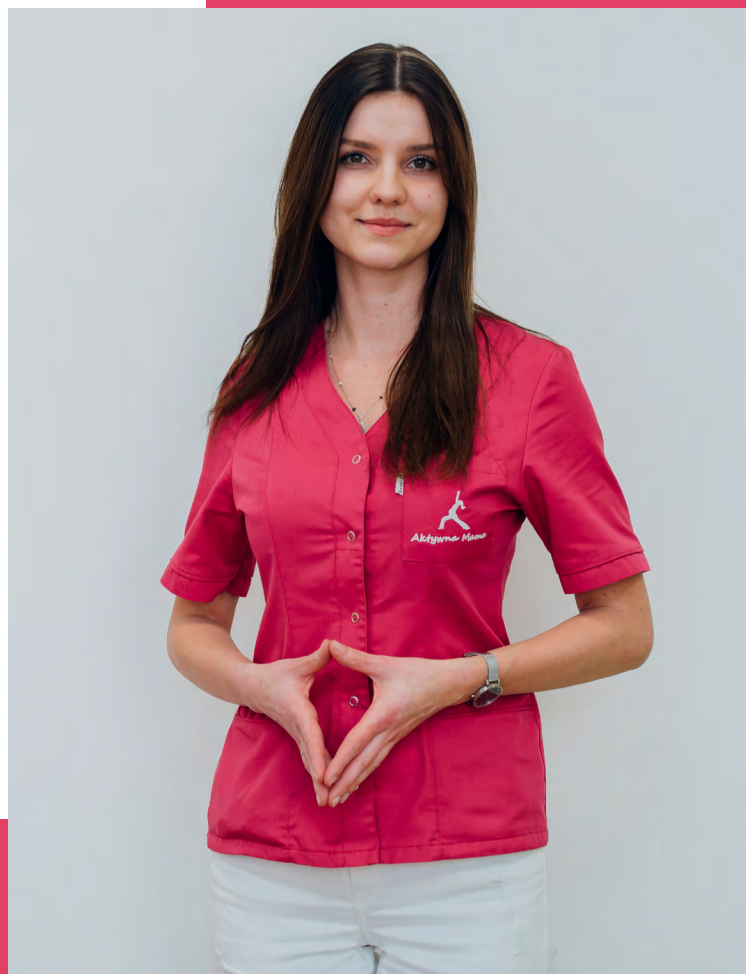
Podczas takiego spotkania skupia się Pani przede wszystkim na dziecku, na opiece nad nim?

Nie, nie tylko. Spotkanie z położną to również opieka nad Matką.

Podczas takiej wizyty zajmujemy się też zdrowiem Mamy, a więc poruszamy temat krwawienia czy dyskomfortu spowodowanego przez założone szwy, a także dalszego działania po zagojeniu rany. Jeśli szwy na ewentualnej ranie nie zostały zdjęte przed wyjściem ze szpitala, to wizyta położnej jest idealnym momentem na ich usunięcie. Dla młodej Mamy będzie to zdecydowanie bardziej komfortowe niż kolejna wizyta na izbie przyjęć.

Wizyty patronażowe odbywają się w określonym czasie życia Maluszka. Jak ta opieka wygląda później?

Po zakończeniu wizyt patronażowych położna przekazuje opiekę nad niemowlęciem pielęgniarce podstawowej opieki zdrowotnej.



Jagoda Łyp Magister położnictwa
Szkoła Rodzenia Aktywna Mama

Lublin, ul. Orkana 7, tel.: 81 532 37 11 wew. 3

„Eliksir młodości” tylko w renomowanych gabinetach

KAŻDY Z NAS CHCIAŁBY WYGLĄDAĆ PIĘKNIE I MŁODO. CHĘTNIE ODWIEDZAMY GABINETY ZE STREFY BEAUTY, A W GABINECIE KOSMETOLOGICZNYM CHCEMY ODDAĆ SIĘ W DOBRE RĘCE. O TYM, CO TRZEBA WIEDZIEĆ O CERZE I JAK WYBRAĆ MIEJSCE, W KTÓRYM TE DOBRE RĘCE ZATROSZCZĄ SIĘ O JEJ STAN ROZMAWIAMY Z KOSMETOLOGIEM – PATRYCJĄ OŁTARZEWSKĄ, Z GABINETÓW MED ESTETYKA.



Na rynku kosmetycznym jest mnóstwo preparatów, które mają poprawić kondycję naszej skóry. Bogata oferta kremów, maseczek, eliksirów kusi. Gabinet kosmetyczne oferują przeróżne zabiegi i też zachęcają... O czym powinniśmy pamiętać, decydując się na zakup kosmetyków i poddając się zabiegom kosmetycznym?

Musimy przede wszystkim pamiętać, że skóra ulega zmianom w zależności od wieku, pory roku czy też zaburzeń hormonalnych zachodzących w naszym organizmie. Niewątpliwie każda wymaga pielęgnacji. Przed decyzją o zakupie kosmetyku czy wybraniem zabiegu z oferty gabinetu medycyny estetycznej, warto skorzystać z konsultacji kosmetycznej, która przygotowana jest w oparciu o takie parametry jak: wiek, typ i potrzeby danej cery. Kosmetolog oceni również, czy skóra jest odpowiednio pielęgnowana, jakich składników aktywnych potrzebuje, doradzi jakie preparaty stosować.

Reklamy kuszą nas różnymi substancjami, które będą działać pielęgnacyjnie, regeneracyjnie, liftingująco,

lecniczo... Można się w tym chaosie informacji o składnikach zagubić. Jak się w tym orientować? Co trzeba wiedzieć?

Dobrze znać podstawowe substancje, które mogą pomóc w różnych dolegliwościach oraz odpowiednio wypielęgnować skórę. Jedną z nich jest „eliksir młodości”, czyli retinol - związek chemiczny, produkowany w wątrobie z prowitaminy A. Bogactwo korzyści jakie niesie jego stosowanie to: przyspieszanie regeneracji naskórka, złuszczenie martwych komórek znajdujących się w warstwie rogowej, pobudzenie syntezy kolagenu. Retinol posiada udokumentowane działanie anti-aging. Skóra jest wygładzona, jędrna i napięta, dodatkowo odżywia ją i odbudowuje.

To jakim zabiegiem powinniśmy się zainteresować?

Retix C jest to zabieg mający w swoim składzie 4% retinolu i 8% witaminy C. Dzięki niemu zostaje przywrócony młody wygląd skóry. Obecność kwasu askorbinowego pozwala wyeliminować przebarwienia, a cera nabiera blasku. Dodatkowo retinol reguluje ilość wytwarzanego łoju, co powoduje zanikanie zaskórników i wyprysków.

Dużo słyszy się na temat kwasów w kosmetologii. Które z nich pomogą, wypielęgnują i zrelaksują? Czy są bezpieczne?

Najważniejsze jest aby odpowiednio dobrać kwas do cery. Na uwagę na pewno zasługują kwasy - ferulowy i azelainowy.

Kwas ferulowy jest pochodną kwasu cytrynowego i przede wszystkim silnym przeciwutleniaczem. Jego działanie opiera się na zwalczaniu wolnych rodników, dzięki czemu, stosując go na skórę otrzymujemy właściwości antyoksydacyjne. Zabiegi z kwasem ferulowym są przeznaczone dla osób zmagających się z fotostarzeniem, przebarwieniami czy też utratą jędrności skóry.

Kwas azelainowy z kolei charakteryzuje wielokierunkowe działanie oparte na redukowaniu stanu zapalnego skóry oraz łagodzeniu rumienia powstałego wskutek rozszerzonych naczynek. Będzie przynosił ulgę osobom posiadającym cerę naczyniową. Wykazuje także działanie keratolityczne oraz zmniejszające produkcję łoju, dzięki czemu znajduje zastosowanie w walce z trądzikiem. Wykorzystuje się go w zabiegu Azelac Peel, który jest idealnym rozwiązaniem dla osób z cerą problematyczną, potrzebującą dogłębnego oczyszczenia i odświeżenia.

A lifting? Jest jakiś bezpieczny, „magiczny” środek o działaniu liftingującym?

„Magicznie” albo kosmicznie brzmi PRX – T33, czyli połączenie kwasu trójchlorooctowego z kwasem kojowym i nadtlenkiem wodoru. Każdy z tych składników wykazuje działanie rozjaśniające i odżywiające. Ponadto zastosowanie tych trzech substancji aktywnych pozwala uzyskać nieinwazyjny lifting: wygładza, ujędrnia i poprawia strukturę skóry. Posiada intensywne, ale przede wszystkim bezpieczne działanie, którego efekty widoczne są już po pierwszym zabiegu. Jest dedykowany dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku.

O czym jeszcze powinniśmy wiedzieć, udając się do gabinetu kosmetycznego? Zależy nam przecież i na efekcie i na bezpieczeństwie.

Doświadczenie i wiedza kosmetyków ma kluczowe znaczenie, ponieważ pozwala na odpowiednie dobranie zabiegów do indywidualnych potrzeb pacjenta. Kosmetyczki, po przeprowadzonym podczas konsultacji wywiadzie, dostosują rodzaj i stężenie substancji czynnych, zastosowanych podczas zabiegu, które będą miały za zadanie osiągnąć zadowalający efekt terapeutyczny.

Doświadczony specjalista dokładnie objaśni, na czym polega wybrany zabieg, poinformuje o ewentualnych

zagrożeniach czy efektach ubocznych, przygotowaniu do zabiegu i pielęgnacji skóry po nim.

Ponadto profesjonalny gabinet powinien zapewnić bezpieczeństwo epidemiologiczne zarówno pacjentowi jak i własnemu personelowi.

Podsumowując – oczekiwany efekt zależy od trafnego dobrania substancji aktywnej do cery i potrzeb?

Dokładnie tak! Ale nie tylko, bądźmy piękni lecz przede wszystkim bezpieczni. Stawiamy na dobre, polecane gabinety medycyny estetycznej z wypracowaną renomą.



M · E · D
ESTETYKA



www.med-estetyka.pl

7 PORAD NA ZIMĘ

na czas ferii i nie tylko

Nie daj się zaskoczyć zimie! Przygotuj się, zadбай o siebie i swoich najbliższych, by czas ferii był czasem odpoczynku. Poniższe rady i wskazówki pomogą Ci!

1 Dobry strój na wyjazd to podstawa, zwłaszcza podczas uprawiania zimowych sportów. Powinien być nieprzemakalny, gwarantujący ciepło i wygodę. Sprawdzi się zasada „na cebulkę”, ponieważ pozwoli dostosować warstwy ubioru do warunków:

- bielizna termoaktywna,
- skarpety - grubsze i wyższe niż standardowo,
- bluza - zapewniająca izolację termiczną i cyrkulację powietrza i pary wodnej, odprowadzająca wilgoć od ciała,
- spodnie i kurtka, najlepiej z membraną, która zapewni wodoodporność w trakcie aktywności,
- rękawice (dwie pary – zewnętrzne, nieprzemakalne i drugie - do ocieplenia),
- czapka, szalik lub chusta wielofunkcyjna,
- buty trekkingowe.

Uprawiając „zwykłe” aktywności nie ubierajmy się zbyt „ciepło”. Podczas pierwszych minut aktywności powinniśmy odczuwać lekki dyskomfort termiczny, który minie po kilku minutach, wraz ze wzrostem częstotliwości pracy serca.

2 Jeśli Twoje dziecko wyjeżdża na zimowisko – upewnij się, czy na miejscu będzie wykwalifikowana kadra medyczna. Poinformuj o chorobach, jeśli dziecko na nie cierpi, o alergiach, przyjmowanych lekach.

3 Zadбай o skórę – narażoną zimą na wiatr, chłód, niskie temperatury, reagującą suchością i napięciem, bardzo podatną na podrażnienia. Pamiętaj o jej intensywnym i regularnym nawilżaniu. Nawadniaj organizm i pij co najmniej 2 litry wody dziennie.

Zadбай o:

- delikatną skórę warg – stosuj na przykład ochronne pomadki z woskiem pszczelim i tłuste kremy,
- skórę dłoni - ich podstawowa ochrona to przede wszystkim... rękawiczki; zwróć też szczególną uwagę na wybór odpowiedniego kremu do rąk, zastąp delikatne, nawilżające emulsje, gęstymi, natłuszczającymi balsamami,
- skórę twarzy – pamiętaj o delikatnym oczyszczaniu, chcąc zachować naturalny stan ochronnej powłoki, którą tworzy tzw. płaszcz wodno-lipidowy, unikaj gruboziarnistych, agresywnych peelingów i drażniących żeli, zaopatrz się w odpowiedni dla Twojego rodzaju skóry krem,
- skórę całego ciała - warto zmienić balsam na od-



żywcze masło lub pielęgnacyjny olejek i regularnie złuszczać skórę, np. za pomocą peelingu opartego na olejowej bazie.

4 Pamiętaj, że promienie słoneczne działają na naszą skórę i oczy przez cały rok, stąd konieczność ochrony przed ich szkodliwym działaniem. Smaruj odsłoniętą skórę kremem z filtrem również jesienią i zimą, chroń oczy nosząc dobre okulary przeciwsłoneczne i nakrycie głowy.

5 Zwróć uwagę na fakt, że ogrzewanie i klimatyzacja mogą pogorszyć stan skóry. Dodatkowo urządzenia - telefony, komputery, drukarki itp. zaburzają równowagę jonową powietrza. Przez to skóra staje się niejednokrotnie szorstka, poszarzała i sucha. Zadбай o utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia powietrza.

6 Zadбай o kondycję fizyczną - swoją i rodziny. Ministerstwo Zdrowia zaleca, by każdy uczeń był aktywny fizycznie co najmniej 60 minut codziennie, wykonując różnorodny wysiłek: poranna gimnastyka, spacer, chodzenie po schodach, uprawianie sportów indywidualnych i grupowych, taniec. WHO rekomenduje, by osoby w wieku 18-64 lata przeznaczały przynajmniej 150 minut tygodniowo na umiarkowaną aktywność fizyczną lub 75 minut na intensywne ćwiczenia.

7 Pomyśl o przyzwyczajeniu organizmu do zmiany temperatury. Hartowanie kojarzy się nam przede wszystkim z morsowaniem, ale są też inne sposoby adaptacji organizmu do zmiany temperatur. Najprostszą metodą jest przebywanie na świeżym powietrzu – można spacerować, biegać, uprawiać różne aktywności. Można też ćwiczyć w domu, ale przy otwartym oknie. Ważne, by pamiętać, że musimy być wtedy zdrowi.

I na koniec jedna ważna sprawa. Ferie to czas odpoczynku. Nie planujmy na te dni nadrabiania zaległości czy nauki nowych rzeczy. Odpocznijmy!

Antybiotyki

– przyjaciel czy wróg?

ANTYBIOTYKI SĄ JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH OSIĄGNIĘĆ MEDYCyny XX WIEKU. PRZYCZYNIŁY SIĘ DO WYDŁUŻENIA ŻYCIA CZŁOWIEKA, ZWALCZAJĄ WIELE CHOROÓB UZNAWANYCH WCZEŚNIEJ ZA NIEULECZALNE. STOSOWANE ODPOWIEDZIALNIE RATUJĄ ŻYCIE, A NIEWŁAŚCIWIE SZKODZĄ.

CO O ANTYBIOTYKACH WIEDZIEĆ TRZEBA?

Antybiotyki to inaczej leki przeciwdrobnoustrojowe, mające zdolność zabijania bakterii lub hamowania ich wzrostu. Stosowane są w celu leczenia zakażeń u ludzi, zwierząt. Nie wszystkie antybiotyki działają na każdy rodzaj bakterii. Wskazany antybiotyk może być skuteczny względem jednego lub wielu gatunków bakterii.

Ważne, by pamiętać, że **antybiotyki są lekami do leczenia zakażeń bakteryjnych (nie wirusowych!).**

Antybiotyki nie obniżają gorączki, nie leczą:

grypy, przeziębienia, większości ostrych zapaleń gardła i oskrzeli, kaszlu, kataru - kolor kataru nie świadczy o jego charakterze.

Stosowanie antybiotyków na wirusy jest bezskuteczne! Wpływa natomiast szkodliwie na naturalną florę bakteryjną, zwiększanie oporności bakterii na antybiotyki.

Jak właściwie stosować antybiotyki?

- bezwzględnie stosować się do zaleceń lekarza,
- dostosować się do czasu leczenia (nie skracać go),
- pilnować dawkowania (nie obniżyć dawki),
- przestrzegać częstotliwości dawkowania (np. nie przyjmujemy antybiotyku 3 razy dziennie, tylko 3 razy na dobę albo co 8 godzin).
- Nieprawidłowe przyjmowanie antybiotyków powoduje niewystarczające stężenie leku w organizmie, a efektem takiego stanu jest oporność bakterii na leczenie podejmowane w przyszłości. To z kolei stanowi zagrożenie nie tylko dla zdrowia osoby, która w niewłaściwy sposób przyjmowała antybiotyki, ale również dla tych, którzy mogą ulec zakażeniu opornymi bakteriami.

Kiedy i jak działa antybiotyk?

Działanie antybiotyku rozpoczyna się już po przyjęciu leku. Nie jest to proces zauważalny od razu, ponieważ organizm potrzebuje czasu, by rozprzecznić lek w ustroju. Najczęściej pierwsze efekty terapii odczuwalne są po 2 – 3 dobach właściwego (zgodnego z zaleceniami lekarza) przyjmowania antybiotyku.

Skuteczność terapii antybiotykowej warunkowana jest licznymi czynnikami. To, jak szybko odczuwamy działanie

leku, zależy m.in. od rodzaju bakterii chorobotwórczej, naszego stanu ogólnego, przestrzegania zaleceń lekarza, kondycji układu immunologicznego, występowania chorób towarzyszących, wieku.

Jak zażywać antybiotyki?

Antybiotyki to silnie działające leki. Zwalczają patogeny, ale wpływają też na narządy, wchodzą w interakcje z regularnie przyjmowanymi lekami. Mogą różnie reagować z pokarmami, z uwagi na substancje w nich zawarte.

Trzeba pamiętać, że:

- ✓ nie należy popijać antybiotyku sokami, wysokozmianalizowaną wodą, napojami mlecznymi, napojami zawierającymi kofeinę (kawa, herbata, cola),
- ✓ najlepiej zażywać antybiotyk godzinę przed lub 2 godziny po posiłku, popijając go szklanką przegotowanej, przestudzonej wody,
- ✓ po spożyciu alkoholu obserwuje się wiele działań niepożądanych (m.in. nudności, wymioty, bóle głowy, drgawki), ponadto alkohol osłabia działanie większości antybiotyków, a dodatkowo osłabia cały organizm przez co opóźnia proces zdrowienia – dlatego podczas terapii nie należy spożywać alkoholu,
- ✓ preparaty wielowitaminowe mogą osłabiać działanie antybiotyku, stanowią dobrą pożywkę dla bakterii – warto je stosować już po zakończeniu antybiotykoterapii,
- ✓ nie zaleca się nadmiernej ekspozycji na słońce podczas przyjmowania antybiotyku, ponieważ mogą pojawić się reakcje fototoksyczne (np. wysypka, pieczenie, świąd).

Czy antybiotyki są bezpieczne?

Antybiotyki są grupą leków względnie bezpiecznych do stosowania, jednak podobnie jak inne leki mogą powodować działania niepożądane. Są to najczęściej lekkie objawy ze strony przewodu pokarmowego jak mdłości, biegunka, wymioty lub wysypki skórne o różnym stopniu nasilenia, ale mogą być cięższe, a nawet bar-



dzo ciężkie jak wstrząs anafilaktyczny, wysoka gorączka, bóle stawów, ciężka biegunka poantybiotykowa. Większość objawów ustępuje po odstawieniu antybiotyku, lecz zawsze należy konsultować się z lekarzem, który zdecyduje o zmianie leku.

U osób w podeszłym wieku istnieje podwyższone ryzyko działań niepożądanych. W tej grupie wiekowej zwiększa się liczba czynników sprzyjających kumulacji leków, dlatego przed zaleceniem antybiotyku, lekarz zbiera dokładny wywiad na temat innych leków przyjmowanych przez pacjenta przewlekłe lub okresowo.

Stosowanie antybiotyków podczas ciąży i karmienia piersią wymaga zawsze bardzo dokładnego rozważenia przez lekarza, czy istnieje potencjalne ryzyko tego leczenia dla przyszłej mamy i płodu i czy korzyści wynikające z antybiotykoterapii przewyższają to ryzyko.

Jak wzmocnić odporność w trakcie i po antybiotykoterapii?

Zubożenie flory bakteryjnej wpływa na osłabienie całego organizmu – patogeny wnikają przez drogi oddechowe i jelita do organizmu. Co w konsekwencji prowadzić może do zakażeń grzybiczych. Można temu zapobiec, wdrażając profilaktykę podczas antybiotykoterapii. Jak? Sięgając po probiotyki (bakterie odpowiedzialne za prawidłowe działanie flory jelitowej).

Lekarz lub farmaceuta właściwie dobierze preparat probiotyczny do wieku i potrzeb pacjenta oraz do rodzaju antybiotyku.

Probiotyk też powinien być przyjmowany według zaleceń lekarza. Antybiotyk niszczy bakterie – również te zawarte w probiotyku. Dlatego najczęściej powinno się je podawać rozłącznie, zachowując 2 godzinną przerwę pomiędzy jednym a drugim preparatem (na rynku dostępne są preparaty, które można przyjmować łącznie z antybiotykiem).

Antybiotyki, oprócz bakterii wywołujących infekcje, niszczą również te, które fizjologicznie występują w naszym organizmie i stanowią barierę przed wnikaniem wszelkich patogenów. Stąd po zakończonej antybiotykoterapii jesteśmy osłabieni i narażeni na kolejne zakażenia. W tej sytuacji konieczne jest odbudowanie mikroflory.

Jak to zrobić?

- zadbać o wypoczynek po zakończonej kuracji antybiotykiem,
- zadbać o pełnowartościową dietę,
- zadbać o niezbyt intensywny ruch na świeżym powietrzu,
- co najmniej przez tydzień po zakończonej kuracji zażywać probiotyk.

Dieta przy antybiotykoterapii

W czasie leczenia antybiotykiem i po jego zakończeniu konieczne jest stosowanie probiotyków i prebiotyków. Jedne i drugie znajdziemy w aptece, ale warto pamiętać, że można się wspomóc również naturalnymi probiotykami, zmieniając nawyki żywieniowe. W diecie chorego powinny pojawić się kiszonki, kwas chlebowy i duża ilość produktów mlecznych (zsiadłe mleko, kefir, jogurt naturalny, maślanka).

Dobrym rozwiązaniem jest też zastosowanie diety prebiotycznej, bogatej w substancje pobudzające rozwój właściwej flory jelitowej. W odróżnieniu od probiotyków, prebiotyki nie zawierają żywych kultur bakterii, a jedynie wspierają ich rozwój. Ich źródłem są rośliny stanowiące codzienne pożywienie, np. cebula, czosnek, banany, pory, szparagi, cykorja, pszenica, ziemniaki, miód.



Antybiotyk to lek dla zdyscyplinowanych, którzy pamiętają i wiedzą, że:

1. nigdy nie należy stosować antybiotyku, który został z poprzedniej antybiotykoterapii
2. nie należy przyjmować antybiotyku „na wszelki wypadek”
3. bezwzględnie trzeba stosować się do zaleceń lekarza
4. nie można przerywać kuracji, nawet po ustąpieniu dolegliwości
5. należy pamiętać o stosowaniu probiotyków
6. należy zgłaszać lekarzowi wszelkie działania niepożądane
7. trzeba stosować podstawowe zasady higieny
8. jeśli to możliwe – trzeba zapobiegać zakażeniom poprzez szczepienia
9. nie można zachowywać niewykorzystanych antybiotyków (należy zapytać farmaceutę o sposoby postępowania z lekiem, który został)
10. trzeba o siebie dbać!

Konsultacja medyczna **lek.med. Barbara Rusinek**
Specjalista medycyny rodzinnej

Migrena a dieta

MIGRENA NALEŻY DO JEDNYCH Z NAJCZĘSTSZYCH DOLEGLIWOŚCI NEUROLOGICZNYCH – JEJ NAPADY DOTYCZĄ NAWET 15% NASZEJ POPULACJI. OBJAWIA SIĘ NAJCZĘŚCIEJ JEDNOSTRONNYM BÓLEM GŁOWY PRZEZ KILKANAŚCIE GODZIN, KTÓREMU TOWARZYSZY CZĘSTO ŚWIATŁOWSTRĘT I MDŁOŚCI. NIEKTÓRE OSOBY USKARŻAJĄ SIĘ NA TZW. AURĘ, CZYLI ZABURZENIA WIDZENIA W POSTACI ŚWIETLNYCH PUNKTÓW LUB BŁYSKÓW. MIGRENA SPRAWIA, ŻE OSOBA NA NIĄ CIERPIĄCA NIE JEST W STANIE PODJĄĆ NORMALNYCH, CODZIENNYCH CZYNNOŚCI. BÓLE MIGRENOWE MAJĄ CHARAKTER NAPADOWY I NAWRACAJĄCY.

Migrena jest przedmiotem badań neurologów, psychologów i epidemiologów. Zapobieganie jej jest wyzwaniem. Leki stosowane są zwykle nie zapobiegawczo, ale już w momencie, kiedy migrena się pojawi.

Wielu specjalistów zwraca uwagę na związek migreny z zażywaniem lekami i pokarmami. Stąd rodzą się pytania o dietę - co jeść, czego unikać w jadłospisie?

Szukanie skutecznych sposobów zapobiegania i leczenia migreny wynika z obserwacji przyczyn choroby.

Lekarze zwracają uwagę na szereg czynników sprzyjających wystąpieniu napadu bólu migrenowego:

• stres • zmianę rytmu snu • czynniki hormonalne • czynniki atmosferyczne • silne zapachy • hałas • ostre światło • wysiłek fizyczny • otyłość • palenie papierosów • nadużywanie leków • u kobiet – okres przedmiesiączkowy • głódówka wywołująca spadki glikemii oraz przebiegająca z odwodnieniem małą podaż płynów • nieprawidłowe nawyki żywieniowe i nieregularne posiłki • niektóre składniki diety

Właśnie, niektóre składniki diety mogą być jednym z czynników prowokujących napad migrenowy. Zdarza się, że spożycie danego produktu – z równoległym wystąpieniem innego poza żywieniowego czynnika (np. stres, zmiana pogody) – wywołuje migrenę. Jest to oczywiście proces indywidualny, nie wszystkie osoby cierpiące na migrenę będą reagowały tak samo na określone składniki diety. Nie istnieje też lista pokarmów, które miałyby być wykluczone i służyły każdemu choremu. Dieta antymigrenowa bazuje na eliminacji produktów, które potencjalnie mogą być czynnikiem wywołującym ból lub zwiększającym częstotliwość napadów.

Czego NIE JEŚĆ przy migrenie?

Wśród produktów mogących zwiększać ryzyko wystąpienia ataków migreny, znalazły się te, które zawierają: **glutaminian sodu, czerwień koszenilową, aminy biogenne - tyraminę i histaminę, fenyloalaninę.** Z tego powodu prawidłowo skonstruowana dieta migrenowa będzie eliminować produkty spożywcze zawierające wyżej wymienione związki.

Unikaj następujących produktów:

- » kakao i czekolada
- » alkohol, w tym białe oraz czerwone wino
- » kawa
- » sery długo dojrzewające i pleśniowe (np. Cheddar, Brie, Camembert, Parmezan)
- » wędliny, kiełbasy, pasztety
- » drożdże i suplementy drożdży
- » kostki rosółowe i przyprawa typu maggi, vegeta
- » dojrzałe banany, awokado
- » aspartam i inne słodziki (produkty light – cukierki bez cukru, gumy do żucia)
- » ryby- marynowane, solone, wędzone
- » niektóre zioła: papryka, imbir, kolendra, nasiona kopru, czosnek
- » koncentraty, ketchupy, dressingi
- » żywność typu fast-food

Co JEŚĆ i PIĆ?

Do produktów polecanych przy migrenie należą:

- » produkty jak najkrócej przechowywane, żywność naturalna niskoprzetworzona,
- » produkty o niskim indeksie glikemicznym,
- » chude gatunki mięs,
- » oleje roślinne,
- » jajka,
- » czysta woda (min. 1,5–2 litry wody dziennie),
- » napoje pozbawione kofeiny,
- » indywidualnie tolerowane produkty spożywcze.



PAMIĘTAJ!

Jedz regularnie, co 4-5 godzin posiłki o umiarkowanej obfitości. Nie doprowadzaj do uczucia głodu. Spadek poziomu glukozy we krwi może wywołać napad bólu. Koniecznie zjedz śniadanie.

Pij dużo wody - 6-8 szklanek dziennie. Zwiększ tę ilość przy uprawianiu sportu, podczas przebywania w miejscach z wysoką bądź niską temperaturą.

Obserwuj, które produkty i w jakich ilościach prowokują napady bólu.

Dbaj o swoją kondycję fizyczną. Nie stosuj restrykcyjnych diet, nie ograniczaj wszystkich potencjalnie szkodliwych produktów - obserwuj swój organizm, a dietę stosuj pod opieką specjalisty.

Konsultacja medyczna
mgr Marzena Szwed Dietetyk

**W CM Luxmed udziela porad dietetycznych w Zamościu,
przy ul. Pocztovej 3 oraz porad telefonicznych**

Zakładam czapkę bo... **ZATOKI!**



WIELU Z NAS ZNANE SĄ DOLEGLIWOŚCI – BÓL GŁOWY, NIEŻYT NOSA, ŁZAWIENIE OCZU, SPŁYWAJĄCA PO TYLNEJ CZĘŚCI GARDŁA WYDZIELINA. TO CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY ZAPALENIA BŁONY ŚLUZOWEJ NOSA I ZATOK PRZYNOSOWYCH, POTOCZNIE NAZYWANE ZAPALENIEM ZATOK.

Po co człowiekowi zatoki, puste zatoki?

Zatoki (czołowe, szczękowe, sitowe i klinowe) zlokalizowane w twarzoczaszce to puste przestrzenie, wypełnione powietrzem. Są połączone z jamą nosową i stanowią ważną część układu oddechowego. Ich głównym zadaniem jest ogrzewanie, oczyszczanie i nawilżanie powietrza wdychanego przez nos. Codziennie zatoki mogą oczyścić 10 tysięcy litrów powietrza. Są odpowiedzialne również za ochronę mózgu i regulację temperatury w czaszce, za odbieranie bodźców węchowych i tworzenie intonacji mowy.

Zapalenie zatok - objawy

Puste zatoki są zdrowe. Jednak, gdy dochodzi do obrzęku błony śluzowej zatok, wydzielina śluzowa ma trudności z ujściem do jamy nosowej. Jest jej coraz więcej, zmienia kolor, staje się gęstsza. Namnażają się też bakterie. I daje o sobie znać wówczas zapalenie zatok:

- ból głowy, a nawet całej twarzy, zwłaszcza u nasady nosa, z nasileniem przy pochylaniu głowy do przodu,
- niedrożność nosa,
- nieżyt nosa,
- kłopoty z węchem,
- wydzielina – z nosa i spływająca po tylnej ścianie gardła, bez możliwości usunięcia (może powodować kaszel),
- gorączka,
- osłabienie, zmęczenie,
- ból w okolicach oczodołów,
- ból zębów i nieświeży oddech – w zapaleniu zatok szczękowych.

Lekarze wyróżniają kilka rodzajów zapalenia zatok:

- **ostre zapalenie zatok** – gdy infekcja pojawia się nagle, przebiega gwałtownie i **trwa do 12 tygodni**,
- **przewlekłe zapalenie zatok** – gdy choroba przeciąga się **ponad 12 tygodni** i pozostawia po sobie **zmiany widoczne w badaniach**, np. w tomografii komputerowej.

Diagnozowanie i leczenie

Leczenie infekcji zatok musi poprzedzać solidna diagnostyka. Obok badania fizykalnego i wywiadu z pacjentem wykorzystuje się wyniki badań laboratoryjnych, tomografię komputerową i rezonans magnetyczny (badania obrazowe są wskazane w diagnostyce przewlekłego zapalenia zatok).

Leczenie jest uzależnione od czynnika, który wywołał zapalenie zatok. Podstawą leczenia zapalenia zatok nosa jest płukanie jam nosa fizjologicznym roztworem soli oraz podawanie miejscowo glikokortykosteroidów. Jeśli za chorobę odpowiadają bakterie, zostanie zastosowana antybiotykoterapia.

Pomocne będą leki przeciwbólowe, preparaty rozrzedzające wydzielinę i nawilżające jamę nosową. Nierzadko stosuje się też leki obkurczające i przeciwhistaminowe (np. gdy powodem infekcji zatok jest alergja). W przypadkach grzybiczego lub nawracającego przewlekłego zapalenia zatok stosuje się leczenie operacyjne. Leczenie farmakologiczne dobrze połączyć z metodami domowymi.

Do sprawdzonych domowych sposobów leczenia zatok należą:

- inhalacje (np. z kilkoma kroplami olejku eukaliptusowego, szalwiowego i tyżeczką majeranku),
- właściwa dieta – z dużą ilością wody, wzbogacona olejem z czarnuszki,
- dbanie o właściwy poziom nawilżenia powietrza w pomieszczeniach,
- czapka na głowie!

Fizjoterapia zatok

Wskazaniami do fizjoterapii zatok są:

- problemy z zapchanym nosem,
- bóle głowy nasilające się przy pochylaniu,
- częste przeziębienia,
- powracające zapalenia zatok.

Przeciwwskazaniem jest gorączka i ciąża.

Terapia zatok

Terapia zatok polega na wykorzystaniu różnych technik manualnych ukierunkowanych na kluczowe struktury prawidłowego drenażu zatok, tj. drenażu limfatycznego, manipulacji, terapii punktów spustowych, pinoterapii w obrębie twarzy i części szyjnej kręgosłupa. Jej celem jest złagodzenie dolegliwości bólowych oraz odblokowanie zatok.

Dlatego stosuje się:

- rozluźnienie kręgosłupa szyjnego poprzez delikatny masaż okolic potylicy, jak i wyrostków kolczystych, ale także wykorzystanie punktów spustowych na mięśniach podpotylicznych,
- drenaż ręczny twarzy, najprzyjemniejsza część całej terapii polegająca na wykonywaniu okrężnych ruchów przepychających limfę w kierunku węzłów chłonnych podobojczykowych,
- gradowanie twarzy, czyli wzbudzenie względnie dużej ilości bodźców w dość krótkim czasie, w celu pobudzenia kurczów naczyń krwionośnych i lokalnego przekrwienia,
- manualną mobilizację w jamie nosowej, czyli wejście w kierunku zatok szczękowych, by stworzyć jak największą przestrzeń do oddychania.



Dodatkowo, zabiegami uzupełniającymi manualną terapię zatok mogą być:

- inhalacje AMSA (jest to najskuteczniejsze działanie),
- naświetlanie promieniami IR, czyli potocznie zwany Sollux, dający przyjemne ciepło i rozluźnienie, które wspomogę pozbycie się wydzieliny,
- laser wysokoenergetyczny w okolicy zatok czołowych i szczękowych, który działa osuszająco,
- laser niskoenergetyczny, który działa od wewnątrz, również osuszająco.

Pełna diagnostyka oraz zabiegi fizjoterapii zatok znajdują się w ofercie zabiegów Luxmed. Fizjoterapia zatok wymaga skierowania od specjalisty fizjoterapii lub lekarza.

Konsultacja medyczna
lek.med. Tomasz Broda
Specjalista audiologii i otolaryngologii

W CM Luxmed udziela porad laryngologicznych i audiologicznych w placówce przy ul. Koncertowej 4D oraz porad telefonicznych

O najczęstszych chorobach płuc



CHOROBY PŁUC SĄ JEDNYMI Z NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCYCH W SPOŁECZEŃSTWIE. ICH OBJAWY – KASZEL I DUSZNOŚCI SĄ NIEJEDNOKROTNIENIE BAGATELIZOWANE, LECZONE BEZ KONSULTACJI Z LEKARZEM. DO NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCYCH CHOROBY PŁUC MOŻNA ZALICZYĆ GRUŻLICĘ, NOWOTWORY I POChP (PRZEWLEKŁĄ OBTURACYJNĄ CHOROBY PŁUC).

GRUŻLICA – co trzeba wiedzieć?

Do zakażenia dochodzi drogą oddechową, poprzez kontakt z chorym, który podczas rozmowy, śmiechu, kaszlu uwalnia prątki gruźlicy. Na szczęście nie każdy kontakt z tymi drobnoustrojami spowoduje zachorowanie. Na to mają wpływ różne czynniki indywidualne. Szacuje się, że u ok. 10%, (5% od razu po zakażeniu, a 5% wiele lat później) osób zainfekowanych prątkami gruźlicy rozwinię się pełnoobjawowa choroba. U pozostałych gruźlica będzie skutecznie zwalczana przez układ odpornościowy, przez co przejdzie w postać uśpioną. Sam proces chorobowy najczęściej dotyczy płuc, jednak prątki gruźlicy mogą razem z krwią trafić do wszystkich organów.

Jakie objawy daje choroba? Większość chorych ma mało nasilone objawy, dlatego choroba rozpoznawana jest często zbyt późno. U chorych najczęściej występują objawy ogólnoustrojowe:

- nawracające stany podgorączkowe i gorączkowe, szczególnie wieczorami,
- nocne poty,
- osłabienie, utrata masy ciała,
- przewlekły kaszel – najpierw suchy, potem połączony z odkrztuszaniem ropnej lub śluzowej wydzieliny,
- bóle w klatce piersiowej,
- duszność, krwiotłucie.

RAK PŁUC – co trzeba wiedzieć?

Rak płuc jest jednym z najczęściej występujących nowotworów złośliwych w Polsce, o bardzo złym rokowaniu. W naszym kraju 5 lat po rozpoznaniu przeżywa od 3 do 10% pacjentów (zależy od rodzaju nowotworu i stopnia zaawansowania). Najważniejszym czynnikiem ryzyka zachorowania na raka płuc jest palenie tytoniu (w 9 na 10 przypadków!).

Jakie objawy daje choroba? Niestety u większości pacjentów objawy raka płuc pojawiają się, gdy choroba jest już zaawansowana. Nowotwór może rozwijać się nawet przez 10 lat, zanim pacjent zauważy symptomy choroby. Pierwsze objawy najczęściej obejmują:

- przewlekły kaszel (a szczególnie zmiana jego charakteru),
- ból w klatce piersiowej,
- osłabienie, postępujący ubytek masy ciała,
- duszności, uczucie braku oddechu, ciężki oddech,
- krwiotłucie lub odkrztuszanie krwawo lub brunatno podbarwionej wydzieliny,
- nawracające zapalenia płuc o tej samej lokalizacji.

POChP (Przewlekła obturacyjna choroba płuc) – co trzeba wiedzieć?

POChP jest chorobą przewlekłą, postępującą, zwłaszcza gdy trwa narażenie na czynnik uszkadzający płuca (szkodliwe pyły lub gazy, przede wszystkim dym tytoniowy - 80%). Charakteryzuje się trwałym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe z powodu zwężenia ich światła, rozedmą płuc, nadprodukcją śluzu, zaburzeniami wymiany gazowej. Jest to trzecia najczęstsza przyczyna zgonów na świecie.

Jakie objawy daje choroba? Objawy przewlekłej obturacyjnej choroby płuc obejmują:

- przewlekły kaszel z odkrztuszaniem plwociny, najczęściej rano, rzadko w nocy,
- duszność - zwykle codzienna początkowo wysiłkowa, nasilająca się z upływem czasu, wreszcie spoczynkowa,
- świszczący oddech.

Rozwój POChP wpływa coraz bardziej na funkcjonowanie chorego i ogranicza jego samodzielność, a zaostrzenia wymuszają liczne hospitalizacje. Zaprzestanie palenia papierosów na każdym etapie rozwoju choroby zwalnia tempo utraty czynności płuc i tym samym dalszej progresji.

JAK ZAPOBIEGAĆ CHOROBYM PŁUC?

1. W przypadku gruźlicy największe efekty profilaktyczne dają: zdrowy tryb życia, prawidłowa dieta, dbanie o odporność organizmu. Szczepienie dzieci w okresie noworodkowym chroni je przed ciężkimi postaciami gruźlicy. Niezwykle ważne jest również wczesne wykrycie choroby i natychmiastowe leczenie chorego, by zminimalizować rozprzestrzenianie się gruźlicy (po dwóch tygodniach leczenia większość pacjentów traci zdolność zarażania).

2. W przypadku raka płuc oraz POChP – najważniejszym krokiem jest zaprzestanie palenia. Należy pamiętać, że również bierne palenie jest szkodliwe. Dotyczy to prawdopodobnie również e-papierosów.

3. Duże znaczenie mają zasady higieny. Trzeba pamiętać o częstym wietrzeniu pomieszczeń i zakrywaniu ust podczas kaszlu lub kichania chusteczką, a jeśli jej nie mamy – zgięciem łokcia (nie dłonią, bo na niej przenosimy bakterie).

4. Należy dbać o dobry stan całego organizmu – właściwe odżywianie się i dobrą kondycję fizyczną. Uprawianie sportu zwiększa wydajność i pojemność płuc oraz zapobiega nadwadze.

WAŻNE! W przypadku każdej infekcji układu oddechowego, która jest przewlekła albo przebiega z nietypowymi objawami należy skonsultować się z lekarzem.

Konsultacja medyczna lek. med. Anna Dudzińska
Specjalista chorób wewnętrznych i chorób płuc

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

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

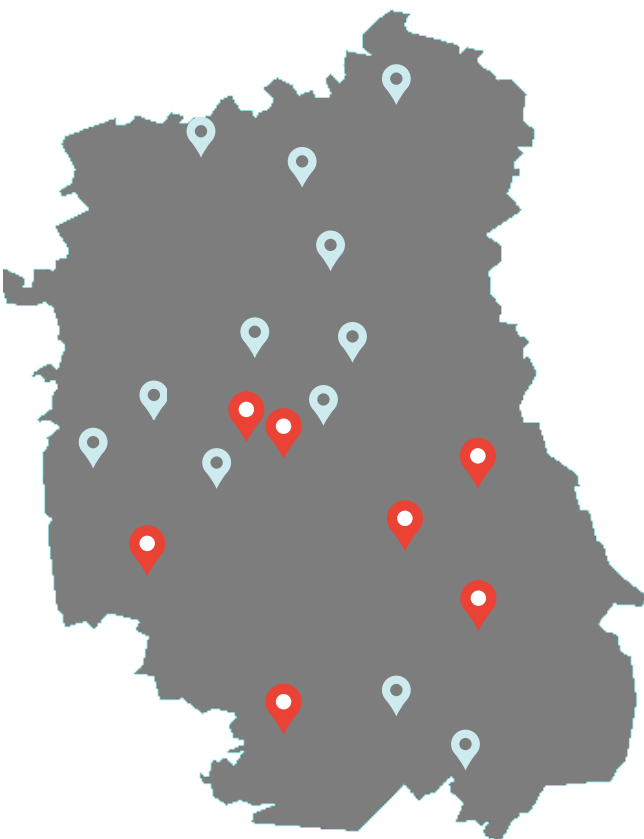
ul. Lubelska 56A
81 884 47 90

Świdnik

ul. Raclawicka 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

Hrubieszów

ul. Szeroka 3a

Chełm

ul. Piłsudskiego 11B
ul. Szymanowskiego 6

Włodawa

ul. Wojska Polskiego 1

Zamość

ul. Koszary 55

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