

Lato 2023



ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM
LUXMED
MEDYCZNE



WŁOSY LATEM

Jak o nie dbać?

RUMIEŃ wędrujący

pierwszy objaw boreliozy

CHOLESTEROL

dobry i zły

SIBO

ukryty wróg jelit



luxmedlublin.pl



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



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

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Przed nami piękny czas wakacji, urlopów, odpoczynku, wędrówek... Dlatego proponujemy Państwu cykl artykułów dotyczących aktualnych, „letnich” spraw. Lato jest porą roku, w której na świeżym powietrzu przebywamy najdłużej – zażywamy słonecznych kąpeli, plewimy grządki na działkach, relaksujemy się spacerując górskimi szlakami. Podpowiadamy zatem, jak o siebie i najbliższych w tym czasie zadbać.

Rodziców, dziadków, opiekunów zachęcamy do przeczytania artykułu o tym, jak bezpiecznie i zdrowo spędzać wakacje z dziećmi. W innym podpowiadamy, jak latem dbać o włosy. Osoby kochające spędzanie wolnego czasu na łonie natury i piesze wędrówki zachęcamy do lektury artykułu o rumieniu wędrującym – pierwszym objawie boreliozy. Kleszcze wszak wakacji nie mają! Miłośniczki i miłośników grillowania zainteresuje z pewnością artykuł o dobrym i złym cholesterolu. Warto mieć taką wiedzę, dobierając menu na spotkania z przyjaciółmi.

Na uwagę zasługuje też artykuł w dziale Aktywna Mama, zachęcający przyszłe mamy do przygody z jogą. Spokój i równowaga mamy jest przecież nieodłącznym elementem prawidłowego rozwoju dziecka.

Proponujemy również lekturę dotyczącą choroby Graves-Basedowa – najczęstszej przyczynie niedoczynności tarczycy. Polecamy artykuł o zapobieganiu chorobom nerek. Często lekceważymy symptomy chorób narządów, które chorując nie boją. Nerki nie boją, ale spełniają wiele istotnych dla organizmu funkcji i trzeba o nie zadbać.

Życzymy Państwu pięknych, pogodnych i zdrowych wakacji!

**Prezes Zarządu
Miroslaw Jakubczak**

Spis treści

1. Nowe punkty pobrań CM LUXMED 3
2. Włosy latem. Jak o nie dbać? 4
3. Harmonia dla Dwojga. Joga w Aktywnej Mamie 5
4. Wakacje z dziećmi – bezpiecznie i zdrowo 6
5. Jak odróżnić? Kurzajka, modzel, odcisk 7
6. Najczęstsza przyczyna nadczynności tarczycy- choroba Graves-Basedowa 8
7. Rumień wędrujący – pierwszy objaw boreliozy 10
8. Dobry i zły – CHOLESTEROL 11
9. Możesz mieć chore nerki i o tym nie wiedzieć 13
10. SIBO - ukryty wróg jelit. 14

Nasze marki



Nowe punkty pobrań CM LUXMED

Każdego roku tworzymy nowe, niezależne punkty pobrań CM Luxmed, mając na celu zapewnienie pacjentom wygodnego dostępu do wysokiej jakości usług medycznych w dogodnym czasie i miejscu. Do dyspozycji Pacjentów są pełnoprofilowe placówki oraz samodzielne punkty pobrań badań laboratoryjnych, zlokalizowane w 18 głównych miastach Lubelszczyzny. Obecnie pacjenci mogą korzystać z **kolejnych nowych samodzielnych punktów pobrań w Lublinie, Hrubieszowie, Włodawie i Tarnogrodzie.**

Dobrze wyposażone gabinety i odpowiednio przeszkolony personel medyczny pozwalają na zapewnienie usług na wysokim poziomie, bezpieczeństwo pobierania materiału do badań oraz prawidłowego przechowywania i transportowania próbek. To wszystko przekłada się na wiarygodność i dokładność wyników. Dzięki profesjonalnemu podejściu personelu proces pobierania staje się łatwiejszy i mniej stresujący dla najmniejszych pacjentów.

Starannie dobrane lokalizacje naszych punktów pobrań to dostępność i wygoda. Rozbudowa sieci punktów pobrań uwzględnia potrzeby osób starszych, niepełnosprawnych lub o ograniczonej mobilności. Dzięki temu wszyscy pacjenci niezależnie od swojej sytuacji mogą skorzystać z usług diagnostycznych w bezpieczny i wygodny sposób.

Nowe samodzielne punkty pobrań to **krok w usprawnieniu procesu diagnostycznego.** Stały wzrost ich liczby jest wynikiem dążenia do zapewnienia pacjentom najwyższej jakości opieki medycznej, łatwego dostępu do badań laboratoryjnych i zwiększenia komfortu podczas procesu diagnostycznego.



Zapraszamy do naszych samodzielnych punktów pobrań otwartych w ostatnim czasie:

- 📍 **Lublin**
ul. Zana 14
pon.-pt. 7.00-12.00, sob. 8.00-12.00
ul. Bazylianówka 58
pon.-pt. 7.00-12.00, sob. 8.00-12.00
ul. Łabędzia 17
pon.-pt. 7.30-12.30, sob. 8.00-12.00
ul. Józefa Franczaka „Lalka” 43
pon.-pt. 7.00-12.00, sob. 8.00-12.00

- 📍 **Tarnogród**
ul. 1 Maja 69
pon.-pt. 7.30-11.30, sob. 7.30-10.00

- 📍 **Hrubieszów**
ul. Szeroka 3a
pon.-pt. 7.00-12.00, sob. 8.00-11.00

- 📍 **Włodawa**
ul. Wojska Polskiego 1
pon.-pt. 7.30-12.00, sob. 7.30-11.00

Aktualne godziny pracy znajdziesz zawsze na luxmedlublin.pl



Włosy latem - Jak o nie dbać?

LATO TO CZAS, KIEDY CHCEMY WYGLĄDAĆ I CZUĆ SIĘ PIĘKNIE OD STÓP DO GŁÓW. ZDROWE I LŚNIĄCE WŁOSY SĄ NIEODŁĄCZNYM ELEMENTEM NASZEJ URODY, DLATEGO WARTO ZADBAĆ O NIE SZCZEGÓLNIIE W OKRESIE LETNIM. WIELOGODZINNE PLAŻOWANIE, KĄPIELE W SŁONEJ WODZIE CZY EKSPOZYCJA NA SŁOŃCE MOGĄ JEDNAK WPŁYWAĆ NEGATYWNIE NA ICH KONDYCJĘ.

Ale nie martw się! W tym artykule **trycholog i specjalista w dziedzinie medycznej mikropigmentacji skóry głowy, mgr Łukasz Budzyński** podzieli się z Tobą najlepszymi trikami i sekretami pielęgnacji włosów, które sprawią, że Twoje włosy będą promienne, gładkie i pełne życia.

Promieniowanie UV

Promieniowanie UV w nadmiarze ma negatywny wpływ nie tylko na skórę głowy, ale również na włosy. Zbyt częsta ekspozycja sprzyja ich przesuszeniu, puszeniu się, utracie mostków siarczkowych, a w konsekwencji nadmiernej łamliwości. Szczególnej pielęgnacji wymagają włosy rozjaśnione, gdyż słońce dodatkowo wzmacnia ten proces.

Aby chronić włosy przed działaniem promieni słonecznych, zadbaj o regularne ich nawilżenie poprzez stosowanie odpowiednich kosmetyków, a także włącz do codziennej pielęgnacji produkty z ochroną UV np. mgiełki. Podczas kąpieli morskich, czy basenowych należy włosy zabezpieczyć przed solą i chlorem. Jeśli nie jest to możliwe należy pozbyć się tych substancji zwykłym, codziennym myciem, tak by zmniejszyć ryzyko wysuszenia i odwodnienia włosów.

Prawidłowe oczyszczanie

Lato to czas, kiedy nasze włosy wymagają wzmoczonej pielęgnacji i ochrony. Ciepłe dni sprzyjają szybszemu przetłuszczaniu się skóry głowy i wydzielaniu większej ilości sebum. Dlatego pamiętaj o regularnym i prawidłowym oczyszczaniu i stosowaniu peelingu do skóry głowy.

Kilka dobrych rad jak to zrobić:

- Przed umyciem włosów rozczesz je, aby nie były splątane. Po myciu również rozczesz włosy bez nadmiernego szarpania;
- Szampon nakładaj na dłoń i dopiero na skórę głowy delikatnie ją masując;
- Temperatura wody powinna być umiarkowana. Na koniec pielęgnacji możesz spłukać zimną wodą same włosy;
- Dokładnie wypłukuj włosy i produkty, które stosujesz;
- Nie idź spać z mokrymi włosami! Wilgoć to idealne miejsce dla rozwoju grzybów i tym samym powstania łupieżu.

Jak często powinniśmy myć skórę głowy latem?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi dla wszystkich osób, zależy to od indywidualnych potrzeb oraz różnych czynników, np.:

- 1) rutyny dnia codziennego (np. uprawianie sportu, warunki, w jakich na co dzień przebywamy),
- 2) typu skóry głowy,
- 3) długości i rodzaju włosów,
- 4) stosowanych produktów pielęgnacyjnych.

Dlatego włosy należy myć tak często jak tego potrzebują.

Jednak ogólna zasada jest taka, że warto częściej myć skórę głowy w okresie letnim ze względu na upał, powodujący nadmiar sebum i zanieczyszczenia atmosferyczne.

Pamiętaj, że indywidualne czynniki, takie jak aktywność fizyczna, wilgotność powietrza i stylizacja włosów, mogą wpływać na potrzebę częstszego ich mycia. Jeśli po kilku dniach włosy wyglądają na „czyste” nie oznacza to, że nie należy ich umyć. Codziennie mają kontakt z różnymi zanieczyszczeniami, osiada na nich kurz i brud dnia codziennego.

Kobiety vs. mężczyźni

Kobiety z reguły myją włosy co drugi dzień, rekomendowane jest mycie dwukrotne, tzn. myjemy włosy szamponem – spłukujemy wodą i powtarzamy tę czynność jeszcze raz. Pamiętajmy, że szampon powinien być dopasowany do naszej skóry głowy, a nie włosów.

Jeżeli czujemy potrzebę częstszego mycia włosów, wybierajmy szampony, które przeznaczone są do codziennej pielęgnacji i nie powodują mocnego podrażnienia skóry głowy.

Mężczyźni z reguły myją włosy codziennie w celu ich odświeżenia, stosując delikatniejsze szampony.

Ważne!

Stosując produkty do włosów (odżywki, maski itp.), pamiętaj, aby nakładać je na same włosy bez wcierania i kontaktu ze skórą głowy. Produkty te są dobre dla włosów, ale niekoniecznie dla samej skóry głowy.

Peeling do skóry głowy

Kondycja skóry głowy jest bardzo ważna, dlatego nie zapominaj o regularnym stosowaniu peelingu do skóry głowy (2-4 razy w miesiącu). Prawidłowo wykonany peeling pozwala pozbyć się nie tylko komórek martwego naskórka, ale również pozostałości składników produktów do włosów np. produkty do stylizacji, które są trudne do zmycia. Dobrze oczyszczona skóra lepiej funkcjonuje, dodatkową korzyścią jest pobudzenie mikrokrążenia. Dobry peeling do skóry głowy to peeling o działaniu enzymatycznym lub mechaniczno-enzymatycznym (z delikatnymi mikrodrobinkami).

Tak na marginesie peeling skóry głowy jest bardzo przyjemnym i relaksującym zabiegiem.

Podsumowanie

Prawidłowa pielęgnacja skóry głowy jest niezbędna do utrzymania pięknych, zdrowych i lśniących włosów.

Pamiętaj o kilku podstawowych zasadach

- 1) Myj włosy tak często jak tego potrzebują
- 2) Stosuj szampon dopasowany do Twojej skóry głowy, a nie włosów
- 3) Nie kładź się spać z mokrymi włosami
- 4) Wspomagaj oczyszczanie wykonując regularnie peeling do skóry głowy 2-4 razy w miesiącu

Harmonia dla Dwojga. Joga w Aktywnej Mamie

JOGA TO JEDNA Z BEZPIECZNIEJSZYCH FORM RUCHU. MÓWI SIĘ, ŻE JEŚLI UMIESZ ODDYCHAĆ, TO MOŻESZ UPRAWIAĆ JOGĘ. MEDITACJA, UWAŻNOŚĆ, WYKONYWANIE ASAN O RÓŻNYM NATĘŻENIU, ODDECH, ŚPIEW, CAŁKOWITY SPOKÓJ I BEZRUCH - JOGA MOŻE PRZYJMOWAĆ RÓŻNE FORMY, STĄD MOŻE BYĆ BEZPIECZNIE WYKONYWANA PRZEZ KAŻDEGO. NIEZALEŻNIE CZY DANA OSOBA JEST ATLETĄ, LAIKIEM, JEST PO KONTUZJACH, W CIĄŻY, CZY JEST SENIOREM, MOŻE ZNALEŹĆ SWOJĄ FORMĘ TEJ AKTYWNOŚCI. NAUCZYCIELE JOGI KSZTAŁCĄ SIĘ W RÓŻNYCH RODZAJACH JOGI, DOSTOSOWUJĄC NATĘŻENIE RUCHU I INNYCH ELEMENTÓW DO POTRZEBY DANEJ OSOBY.

O korzyściach jogi dla kobiet w ciąży rozmawiamy z certyfikowanym nauczycielem jogi Pauliną Jasińską, która prowadzi zajęcia w Szkole Rodzenia Aktywna Mama.

Jakie są zalety uprawiania jogi dla kobiet w ciąży, zarówno w kontekście porodu, jak i na co dzień?

- Zajęcia dla kobiet w ciąży mają za zadanie rozciągnąć ciało, by prawidłowo przygotować je do porodu. Nauczyć oddechu, który będzie wsparciem dla rodzącej, ale również dla przyszłej mamy zmagającej się z różnymi sytuacjami w codziennym życiu.

Naszym celem jest również wzmocnienie ciała, które powinno być gotowe do wysiłku, jaki niesie ze sobą poród naturalny, a także wsparcie szybszej regeneracji po cesarskim cięciu.

Od którego tygodnia ciąży można wziąć udział w zajęciach Jogi?

- Na zajęcia Jogi dla kobiet w ciąży zapraszamy do Aktywnej Mamy wszystkie przyszłe mamy od 14 tygodnia ciąży, czyli zaraz po skończeniu pierwszego trymestru.

Ile trwają zajęcia?

- Zajęcia trwają 1,5 h, zapraszamy ok. 10-15 min wcześniej, żeby się spokojnie przebrać i wyciszyć. Są to zajęcia o zmiennej intensywności dla ciała, poradzi sobie z nimi każda kobieta bez względu na stopień zaawansowania ciąży.

Nigdy nie byłam na jodze, czy mogę dołączyć do grupy?

- Na zajęcia zapraszam osoby zarówno początkujące, jak i bardziej zaawansowane. Wszystkie panie odnajdą się na tych zajęciach, ja wielokrotnie powtarzam polecenia, powtarzamy także podobne pozycje. Osoby, które nigdy nie miały styczności z jogą z pewnością sobie poradzą.

Dla kogo są te zajęcia? Czy istnieją przeciwwskazania?

- Są to zajęcia dla kobiet w ciąży, bez żadnych powikłań. Jeżeli występują jakieś dolegliwości, które towarzyszą ciąży, proszę o zgłaszanie ich przed zajęciami, abym mogła w trakcie spotkania dostosować poszczególne pozycje do aktualnego stanu i samopoczucia. W ciąży tych niekomfortowych momentów jest sporo, dlatego zachęcam do omówienia ich przed zajęciami. Zapraszam wszystkie mamy, które czują się zdrowe czy też nie mają żadnych szczególnych zaleceń od lekarza.

Co ze sobą zabrać?

- Zachęcam, aby ubrać się wygodnie, ponieważ są to zajęcia ruchowe. Można zabrać coś do picia lub ewentualnie małą przekąskę, w szczególności, kiedy występują dolegliwości ciążowe, które mogą wpływać na samopoczucie w trakcie zajęć. Proszę o zabranie ze sobą maty przeznaczonej do jogi, jest wygodniejsza i sprawia, że komfort zajęć znacznie wrasta (nie zalecam mat piankowych do fitnessu, są dosyć śliskie).

Jak wyglądają zajęcia?

- Zajęcia jogi dla kobiet w ciąży są oparte na Jodze Vinyasie. Jest to dynamiczna joga, jest sporo ruchu, w zasadzie płynie się z oddechem, otula się siebie i swojego maluszka zarówno swoim ciałem, jak i nastawieniem. Podczas spotkania rozmawiamy na temat ciąży, porodu, tak aby przyszłe mamy poczuły się dobrze w swoim ciele oraz czuły się przygotowane do porodu.

Dziękujemy za rozmowę



Wakacje z dziećmi – bezpiecznie i zdrowo

WYJAZD NA WAKACJE Z DZIEĆMI DETERMINUJE ORGANIZACJĘ CAŁEGO WYPOCZYNKU. DOROŚLI MUSZĄ MIEĆ NA UWADZE FAKT, ŻE NIE MOGĄ SKUPIĆ SIĘ JEDYNIEM NA WŁASNYM ODPOCZYNKU. TRZEBA PAMIĘTAĆ O BEZPIECZEŃSTWIE I ZDROWIU MALUCHÓW BEZ WZGLĘDU NA TO, CZY JESTEŚMY W GÓRACH CZY NAD WODĄ. PODPOWIADAMY, JAK ZADBAĆ O SIEBIE I DZIECI PODCZAS WAKACYJNEGO WYPOCZYNKU.

Bezpieczne wakacje nad wodą

Przede wszystkim pozwalamy dzieciom na kąpiele tylko w miejscach do tego wyznaczonych, będących pod nadzorem ratownika i blisko brzegu. Sprzątamy miejsce na plaży, by żadne znaleźdźko nie znalazło się w buzi malucha. Dawkujemy kąpiele słoneczne. Zamiast spędzania całego dnia na plaży, warto dzień podzielić na dwie lub trzy wizyty przeznaczone na pływanie i wypoczynek na plaży. Trzeba przy tym pamiętać o nakryciu głowy i używaniu kosmetyków chroniących przed słońcem. Skóra dzieci jest delikatniejsza, więc kosmetyki aplikujemy częściej niż u dorosłych. Dbamy również o uzupełnianie płynów w organizmie.

Bezpieczne wakacje w górach

W górach ważne jest dostosowanie aktywności do prognoz pogody i zaleceń odpowiednich służb. Częste zmiany pogody w górach wymuszają przygotowanie różnych części garderoby na zmienne sytuacje w pogodzie. Wybór tras spacerowych dostosowujemy do możliwości najstarszego uczestnika wyjazdu. Uczymy też dzieci zasad bezpieczeństwa, by zminimalizować ryzyko urazów. Podobnie, jak w innych miejscach wypoczynku, dbamy o nakrycie głowy, właściwe nawodnienie organizmu i stosowanie kremu ochronnego z filtrem.

Bezpieczne wakacje w mieście

Wakacje spędzane w mieście też mogą być fajne, szczególnie jak uatrakcyjnimy je aktywnościami jak rower, hulajnoga, rolki. Pilnujemy przy tym, by te środki transportu były sprawne, a dzieci wyposażamy w kaski i ochraniacze. Uczymy zasad bezpiecznego poruszania się po ulicach. Pamiętamy, że dzieci nie potrafią właściwie oceniać odległości, dlatego bezwzględnie przestrzegamy zasady zejścia z roweru czy hulajnogi i przeprowadzenia pojazdu przez przejście. Poza tym dbamy o nakrycie głowy, uzupełnianie płynów i stosowanie kremu ochronnego.

Wyjazd za granicę

Przed wyjazdem za granicę do krajów tropikalnych warto odwiedzić specjalistę medycyny podróży. Wizytę powinniśmy zaplanować 4 – 6 tygodni przed planowaną podróżą. Lekarz poinformuje nas o różnych zagrożeniach chorobami zakaźnymi, profilaktyce przeciwmalarycznej i szczepieniach (obowiązkowych i zalecanych).

Apteczka na wakacje

Wakacyjna apteczka powinna być przygotowana indywidualnie, z uwzględnieniem potrzeb osób podróżujących i wypoczywających. Na pewno zabieramy przyjmowane regularnie leki. A poza tym warto mieć przy sobie:

- żel antybakteryjny do rąk,
- krem przeciwsłoneczny,
- środki łagodzące ukąszenia owadów,
- podstawowe środki opatrunkowe – plastry, bandaże,
- środek dezynfekujący,
- leki przeciwbólowe i przeciwzapalne,
- leki na dolegliwości ze strony układu pokarmowego i biegunkę,
- leki antyalergiczne,
- leki na chorobę lokomocyjną,
- zestaw do usuwania kleszczy,
- nożyczki, rękawiczki ochronne,
- termometr.

Pakując leki na wakacje pamiętajmy o zabraniu ich w oryginalnych opakowaniach, żeby w razie potrzeby szybko zapoznać się z informacjami z pudełka czy ulotki, o sprawdzeniu terminu ważności leków i warunkach ich przechowywania.



Jak odróżnić? Kurzajka, modzel, odcisk

LETNIE MIESIĄCE SĄ CZASEM SPRZYJAJĄCYM NIESTETY PROBLEMOM SKÓRNYM STÓP. WYSOKA TEMPERATURA, POCENIE SIĘ STÓP I OBCISŁE OBUWIE, KONTAKT Z DUŻĄ ILOŚCIĄ OSÓB W BASENACH PODCZAS WAKACYJNYCH WYJAZDÓW SPRZYJAJĄ POWSTAWANIU DOKUCZLIWYCH ZMIAN NA STOPACH. A TE MOGĄ UPRZYKRZYĆ ŻYCIE... JAK IM ZAPOBIEGAĆ, A JAK REAGOWAĆ, GDY JUŻ SIĘ POJAWIA?

Skąd te problemy?

Za problemy skórne stóp odpowiedzialna jest przede wszystkim budowa skóry, która na stopach jest grubsza, nie posiada gruczołów łojowych, ale dużą ilość gruczołów potowych. Taki stan sprzyja powstawaniu różnych schorzeń i kłopotów ze skórą stóp. Dodatkowo, nie bez znaczenia jest noszenie niewygodnego obuwia i niewłaściwa pielęgnacja stóp. Pod wpływem tych czynników może dochodzić do zmian, które z łagodnych i prawie niezauważalnych mogą rozwinąć się w bolesne i trudne do usunięcia.

Jak powstają?

Odciski, modzele i inne uciążliwe zmiany skórne stóp powstają w wyniku długotrwałego ucisku i tarcia, albo mikrourazu. Na ich występowanie narażone są głównie osoby dorosłe (u dzieci takie zmiany pojawiają się sporadycznie). Narażone są przy tym przede wszystkim kobiety, osoby starsze i otyłe.

Za powstawanie problemów skórnych odpowiadają też:

- nieprawidłowa budowa anatomiczna stóp,
- tj. płaskostopie, koślawy paluch,
- źle dobrane, zbyt ciasne i wąskie obuwie,
- noszenie butów na wysokim obcasie,
- noszenie butów z cienką podszewką,
- wkładanie butów na bosą stopę,
- długotrwała praca w pozycji stojącej,
- nieprawidłowy chód,
- niedostateczne ukrwienie skóry.

Odciski, modzele, kurzajki...

Rozróżnienie tych zmian skórnych nie jest wcale łatwe. Mają podobny wygląd i wszystkie wywołują dolegliwości bólowe. Warto wiedzieć, że:

kurzajki (brodawki)

przybierają postać grudkowej zmiany skórnej o białym lub żółtawym zabarwieniu, najczęściej są płaskie i występują na podszewkach stóp (ale również na dłoniach i innych częściach ciała), w postaci pojedynczych lub skupiskowych zgrubień; wywołuje je wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), przenoszony przez dotyk; można się nimi zarazić, korzystając z ogólnodostępnych łazienek na basenach, w saunach, klubach fitness, szatniach, nie można ich wycinać, rozdrapywać i wyciskać, ponieważ można tym doprowadzić do autozakażenia.

odciski

mają postać żółtawych plam zrogowaciałej skóry, pod którą umieszczony jest czop rogowy, bardzo często są wyniesione ponad poziom naskórka;

najczęściej usytuowane są w obrębie boków palców, powyżej pięty, na podbiciu i wierzchniej skórze palców, czyli w miejscach, w których skóra styka się z wnętrzem źle dobranego, uciskającego buta;

do leczenia stosuje się maści na bazie kwasu salicylowego, maść cynkową, gorące kąpiele zmiękczające.

modzele

mają postać dużych, żółtawych (lub brunatnych) plam zgrubiałej skóry o kolistym kształcie,

usytuowane są najczęściej na podszewkach, jako mechanizm obronny na duży i długotrwały nacisk,

mają zazwyczaj ok. 2 cm średnicy, a tkanka wokół nich jest zaczerwieniona,

charakteryzują się silnym pieczeniem w miejscu powstawania zmiany (jak stąpanie po rozżarzonych węglach),

mogą być następstwem chorób, np. reumatoidalnego zapalenia stawów, ostrogi piętowej, płaskostopia.

Leczenie zmian skórnych stóp

Leczenie odcisków i modzeli dobrze rozpocząć od zidentyfikowania źródła ich powstania. Często ulgę przyniesie zmiana niewygodnego obuwia na dobrze dopasowane i miękkie. Do domowych sposobów należą: moczenie stóp w ciepłej wodzie z dodatkiem soli lub ziół, przykładanie opatrunków z aloesu czy naparu z pokrzywy. Szybką ulgę przynoszą preparaty apteczne o działaniu złuszcającym zrogowaciałą warstwę naskórka – kremy, maści, płyny i plastry z mocznikiem, kwasem salicylowym i kwasem mlekowym.

W leczeniu kurzajek z pomocą przychodzą produkty zmiękczające i złuszczące zrogowaciały naskórek z kwasem salicylowym oraz krioterapia, czyli wymrażanie.

Nawracające stany chorobowe powinny być przyczyną wizyty u dermatologa lub podologa.

Profilaktyka

- ✓ odpowiednia higiena stóp
- ✓ utrzymywanie stóp w suchości
- ✓ ostrożność w korzystaniu z basenów i saun
- ✓ noszenie dobrze dopasowanego, wygodnego, miękkiego obuwia
- ✓ stosowanie kosmetyków do stóp



Najczęstsza przyczyna nadczynności tarczycy - choroba Graves-Basedowa

CHOROBA GRAVES-BASEDOWA JEST CHOROBA AUTOIMMUNOLOGICZNA, BĘDĄCĄ NAJCZĘSTSZĄ PRZYCYNĄ NADCZYNNOŚCI TARCZYCY. ISTOTĄ CHOROBY JEST OBECNOŚĆ PRZECIWCIAŁ POBUDZAJĄCYCH TARCZYCĘ DO ZWIĘKSZONEJ PRODUKCJI HORMONÓW, CO PROWADZI DO ROZWOJU OBJAWÓW NADCZYNNOŚCI TARCZYCY. SAM GRUCZOŁ RÓWNIEŻ ULEGA ROZROSTOWI, POJAWIA SIĘ WOLE MIĄSZSOWE ORAZ MOGĄ WYSTĄPIĆ OBJAWY POZATARCZYCOWE: WYTRZESZC GAŁEK OCZNYCH (ORBITOPATIA), OBRZĘK PRZEDGOLENIOWY I NIEBOLESNY OBRZĘK PALCÓW RĄK LUB NIEKIEDY STÓP Z TOWARZYSZĄCYM PODOKOSTNOWYM ZGRUBIENIEM KOŚCI (AKROPACHIA).

Choroba ta może rozwijać się w każdej grupie wiekowej, dziesięciokrotnie częściej występuje u kobiet.

Przyczyny

Pojawienie się autoprzeciwciał przeciwko receptorowi TSH (TRAb-thyrotropin receptor antibodies) wynika z zaburzeń funkcjonowania układu immunologicznego. Mechanizm tego zjawiska nie jest dokładnie znany. Rozwój choroby zależy od interakcji pomiędzy czynnikami genetycznymi, jak i środowiskowymi.

Należą do nich m.in.:

1. predyspozycja dziedziczna – odgrywa istotną rolę i ma charakter wielogenowy, udział genów ocenia się na 80%,
2. palenie tytoniu – zwiększa około 2-krotnie ryzyko nadczynności tarczycy, wpływa niekorzystnie na skuteczność leczenia i ok. 7–8-krotnie zwiększa ryzyko rozwoju orbitopatii,
3. stres emocjonalny – jest jednym z czynników wyzwalających rozwój choroby,
4. nadmiar jodu w diecie.

Obraz kliniczny u dorosłych

1. Nadczynność tarczycy

Objawy nadczynności tarczycy to:

- Utrata masy ciała (pomimo często dobrego apetytu),
- osłabienie, • uczucie gorąca, • niepokój, • drażliwość,
- pobudzenie psychoruchowe, • trudności w skupieniu uwagi, • bezsenność, • drżenie rąk, • wzmożona potliwość i przekrwienie skóry, • łatwo wypadające, cienkie i łamliwe włosy; • cienkie i łamliwe paznokcie, • osłabienie siły mięśniowej, • kołatanie serca, • zaburzenia rytmu serca, • częste wypróżnienia lub biegunka, • czasami zmniejszenie libido, • zaburzenia wzrodu, • ginekomastia, • rzadkie miesiączki lub wyjątkowo brak miesiączki.

2. Wole mięszone

Wole mięszone (rzadziej postać guzkowa wola) powoduje powiększenie obwodu szyi.

3. Zmiany oczne

Jawna orbitopatia występuje u ok. 25% chorych, mogą obejmować objawy wynikające z pobudzenia współczulnego układu nerwowego – bardzo szeroko otwarte oczy (wrażenie wpatrywania się), a także rzadkie mruganie. Ponadto może wystąpić wytrzeszcz gałek ocznych (orbitopatia).



4. Dermopatia (2-3% chorych)

Rzadkim objawem jest obrzęk przedgoleniowy, który objawia się obrzękiem goleni bez zajęcia stóp (dermopatia).

5. Akropachia (<1% chorych)

Wyjątkowo rzadkim objawem jest akropachia tarczycowa, czyli stan, w którym końce palców rąk stają się pogrubiałe i zaokrąglone.

Najbardziej typową cechą choroby Gravesa i Basedowa jest jej nawracający przebieg, z okresami zaostrzeń i remisji (wycofywanie się objawów).

Rozpoznanie

Wstępne podejrzenie choroby może być wysunięte na podstawie wywiadu i badania fizykalnego, jednak pewne rozpoznanie wymaga wykonania badań dodatkowych:

- stężenia hormonów, które świadczą o funkcjonowaniu tarczycy- TSH (zazwyczaj zmniejszone), FT3 i FT4 (zwiększone),
- przeciwciał, ich stężenie jest zazwyczaj zwiększone (zwłaszcza antyTSHR (TRAb) najbardziej charakterystyczne),
- USG tarczycy – charakterystyczna jest obniżona echogeniczność miększu tarczycy oraz wzmożone unaczynienie i powiększenie gruczołu (tzw. wole naczyniowe).

Leczenie

Głównym celem leczenia nadczynności tarczycy w przebiegu choroby Gravesa-Basedowa jest osiągnięcie eutyreozy, czyli prawidłowego poziomu hormonów tarczycowych. Istnieją trzy główne metody leczenia choroby Gravesa Basedowa:

1. farmakologiczne,
2. jodem promieniotwórczym,
3. operacyjne – wycięcie tarczycy.

Zazwyczaj zaczyna się od leczenia farmakologicznego, a w razie nawrotu nadczynności tarczycy preferuje się postępowanie radykalne – leczenie radiojodem lub operacyjne.

Leczenie farmakologiczne

W leczeniu stosowane są leki przeciwtarczycowe, które nie tylko hamują wytwarzanie hormonów tarczycy, lecz działają także immunosupresyjnie na tarczycę, w wyniku czego zmniejsza się stężenie przeciwciał TRAb. Leczenie farmakologiczne stosuje się zazwyczaj przynajmniej przez 12–18 miesięcy. Celem leczenia jest uzyskanie eutyreozy (normalizacja wszystkich hormonów) oraz osiągnięcie remisji immunologicznej (obniżenie się poziomu przeciwciał TRAb).

Wszyscy chorzy na chorobę Gravesa i Basedowa powinni zaprzestać palenia tytoniu, ponieważ jest ono istotnym czynnikiem ryzyka rozwoju oraz cięższego przebiegu orbitopatii.

Leczenie jodem promieniotwórczym

W wielu przypadkach wystarcza jednorazowe podanie dawki promieniotwórczego jodu niszczącej, nadczynną tkankę tarczycy.

Leczenie radiojodem szczególnie stosuje się u:

- chorych w starszym wieku, u których choroby współistniejące zwiększają ryzyko operacyjne,
- chorych mających przeciwwskazania do leczenia lekami przeciwtarczycowymi,
- kobiet, które planują ciążę.

Leczenie operacyjne

Leczenie operacyjne jest preferowane w przypadku dużego wola o objętości > 80 ml, podejrzenia raka tarczycy, obecności dużych guzków, u pacjentów z umiarkowaną i ciężką aktywną orbitopatią Gravesa. Jest alternatywą leczenia jodem promieniotwórczym u kobiet planujących ciążę.

Ostateczną decyzję o wyborze leczenia podejmuje lekarz w porozumieniu z pacjentem.

dr n. med. Ewa Obel
Specjalista z zakresu endokrynologii



Rumień wędrujący - pierwszy objaw boreliozy



RYZIKO UKĄSZENIA PRZEZ KLESZCZA WZRASTA WIOSNĄ I LATEM. DOTYCZY NIE TYLKO OSÓB WĘDRUJĄCYCH PO LESIE, ALE RÓWNIEŻ OSÓB SPĘDZAJĄCYCH CZAS WOLNY W PARKACH, OGRÓDKACH DZIAŁKOWYCH I INNYCH TERENACH ZIELONYCH. PAJĘCZAKI WYBIERAJĄ NA LUDZKIEJ SKÓRZE MIEJSCA Z CIENKĄ I DOBRZE UKRWIONĄ SKÓRĄ, A WIĘC SKÓRĘ SZYI I GŁOWY, PACHY, PACHWINY. WYWOŁUJĄ TAK NIEBEZPIECZNE CHOROBY, JAK BORELIOZA CZY KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU.

O TYM, JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED UKĄSZENIAMI I JAK ROZPOZNAĆ NIEPOKOJĄCE OBJAWY INFEKЦИИ POKLESZCZOWYCH PRZECZYTASZ W TYM ARTYKULE.

Jak rozpoznać rumień wędrujący?

Rumień wędrujący to duża wysypka, pojawiająca się w miejscu ugryzienia przez kleszcza w ciągu od 3 do 30 dni po ukąszeniu. Najczęściej jest to okres od 7 do 10 dni. Wysypka mierzy zwykle około od 5 do 6,5 cm, ale może osiągnąć nawet szerokość do 30 cm. U niektórych osób rumień może zacząć ustępować, przekształcając się w zmianę o zaokrąglonym kształcie. Przypomina wówczas strzelniczą tarczę: w środku znajduje się okrągła lub owalna plamka po ukąszeniu, a po niej błądy okrąg. Rumień zamyka czerwona obręcz, która „wędruje” i staje się coraz większa.

U osób z ciemną karnacją zmiana może przypominać siniak. Rumień może pojawić się w więcej niż jednym miejscu na ciele. Może być ciepły, gdy się go dotknie, zwykle nie jest swędzący ani bolesny.

Czy każdy rumień wędrujący jest symptomem boreliozy?

U większości osób po ugryzieniu przez kleszcza pojawia się zaczerwienienie lub swędzący guzek, przypominający ukąszenie komara. Taka zmiana nie przekracza 5 cm i jest normalnym zjawiskiem, które nie jest oznaką boreliozy. Jednak już pojawienie się objawu, jakim jest rumień wędrujący, oznacza boreliozę. Samo ukąszenie przez kleszcza nie jest równoznaczne z chorobą, boreliozę powoduje zakażenie bakterią *Borrelia burgdorferi*, które jest przenoszone na człowieka przez ukąszenie zakażonego kleszcza.

Jak zapobiegać ukąszeniom i chorobom?

Aby zmniejszyć ryzyko ugryzienia przez kleszcza, warto podjąć następujące środki ostrożności podczas wędrowek:

- noszenie długich spodni i koszul z długimi rękawami,
- używanie środków odstraszających owady,
- sprawdzanie siebie, dzieci po powrocie do domu,
- sprawdzanie zwierząt domowych po powrocie ze spaceru,
- umieszczanie ubrań w suszarce na 10 minut w wysokiej temperaturze.

Co zrobić po ukąszeniu przez kleszcza?

W razie wczepienia się kleszcza w skórę należy go jak najszybciej usunąć. Można to zrobić w gabinecie zabiegowym albo z wykorzystaniem zestawu do usuwania kleszczy z apteki. Po wyjęciu kleszcza trzeba zdezynfekować miejsce ukłucia.

Jeśli pojawią się objawy wczesnego zakażenia należy udać się do lekarza. Wczesne objawy boreliozy obejmują bóle mięśni i stawów, gorączkę, uczucie wyczerpania, rozbicia, a także rumień wędrujący. Dodatkowo można zaobserwować powiększenie węzłów chłonnych.

Zgodnie z obecnymi zaleceniami dotyczącymi diagnostyki chorób przenoszonych przez kleszcze, badanie przeciwciał w kierunku *Borrelia* powinno być wykonane nie wcześniej niż po upływie 4-6 tygodni od potencjalnego momentu zakażenia. W celu kompleksowej diagnostyki zazwyczaj oznacza się zarówno przeciwciała Borelioza IgM i IgG, pozwalające na określenie fazy zakażenia. Wyniki pozytywne lub wątpliwe należy potwierdzić kolejnym testem Western Blot. Po tym etapie diagnostyki lekarz podejmie decyzję odnośnie leczenia infekcji.

W punktach pobrań badań laboratoryjnych CM Luxmed wykonasz badania z krwi w kierunku boreliozy. W przypadku potwierdzenia choroby możesz skorzystać z konsultacji u specjalisty zajmującego się leczeniem boreliozy.

Nie wolno!

smarować kleszcza tłuszczem, benzyną - zatkanie tchawek kleszcza powoduje, że kleszcz wymiotuje do ciała, a tym samym wzrasta ryzyko zakażenia chorobami odkleszczowymi

wykręcać i wyciskać kleszcza - może to spowodować oderwanie odwłoku od główki, która będzie trudna do usunięcia

ciągnąć za odwłok - część kleszcza może pozostać w skórze



Dobry i zły - CHOLESTEROL

DOBRY I ZŁY CHOLESTEROL SĄ POTOCZNYMI NAZWAMI DWÓCH LIPOPROTEIN: FRAKCJI HDL I LDL. CHOLESTEROL JEST NIEZBĘDNY DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU, A JEGO POZIOM ZALEŻY M.IN. OD STYLU ŻYCIA, AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I DIETY. W TYM ARTYKULE ZNAJDZIESZ NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE NA TEMAT CHOLESTEROLU I JEGO ROLI W ORGANIZMIE.

Funkcje cholesterolu w organizmie

Cholesterol jest budulcem błon komórkowych. Ma istotne znaczenie w produkcji hormonów sterydowych czy kwasów żółciowych. Jest składnikiem osłonek mielinowych, które chronią włókna nerwowe przed uszkodzeniem. Ma też swój udział w pracy układu pokarmowego, stanowiąc składnik żółci, ułatwia proces trawienia tłuszczów. Dodatkowo oczyszcza osocze krwi ze złego cholesterolu, a więc chroni przed chorobami układu krążenia. Jest niezbędny do wytwarzania i przyswajania witaminy D.

Dlaczego „zły” cholesterol?

LDL „zły” jest głównym transporterem cholesterolu z wątroby do innych narządów, głównie nerek, mięśni i kory nadnerczy. Niestety odkłada się w naczyniach krwionośnych, zwiężając tym samym ich światło, co powoduje zmiany miażdżycowe, zaburzenia krążenia i niewydolność serca. Jest najbardziej szkodliwy dla żył i tętnic. Zwiężanie, usztywnianie czy zatkanie światła tętnicy, powstanie skrzepów mogą być przyczynami zawału mięśnia sercowego i udaru mózgu.

Podwyższony poziom cholesterolu, znany również jako hipercholesterolemia, jest stanem, w którym stężenie cholesterolu we krwi przekracza normy zdrowia. Istnieje kilka przyczyn i czynników ryzyka związanych z podwyższonym poziomem cholesterolu. Oto niektóre z nich:

- czynniki genetyczne,
- niezdrowa dieta: spożywanie dużej ilości tłuszczów nasyco-



nych i trans, które są obecne w wysoko przetworzonych produktach spożywczych, mięsie czerwonym, masłach, smalcu, a także żywności fast food,

- brak aktywności fizycznej: niski poziom aktywności fizycznej prowadzi do obniżonego poziomu lipoprotein o dużej gęstości (HDL), które są korzystne dla zdrowia, a także sprzyja wzrostowi poziomu złego cholesterolu, czyli lipoprotein o niskiej gęstości (LDL),
- otyłość: wzrost masy ciała wpływa na metabolizm lipidów, co może prowadzić do zwiększenia poziomu LDL i zmniejszenia poziomu HDL,
- palenie tytoniu: substancje chemiczne zawarte w dymie tytoniowym mogą zwiększać poziom cholesterolu LDL i obniżać poziom cholesterolu HDL.

Objawy podwyższonego cholesterolu często są niewidoczne i niecharakterystyczne. Osoby z wysokim poziomem cholesterolu mogą nie odczuwać żadnych symptomów przez długi czas. Jednakże, w przypadkach ekstremalnie wysokich stężeń cholesterolu, mogą występować:

- żółtawe grudki na powiekach, które są wynikiem gromadzenia się lipidów w tkankach,
- żółtawe grudki, które mogą występować na skórze, zwłaszcza w okolicy stawów, tj. łokcie, kolana czy palce,
- bóle w klatce piersiowej.

Jak i kiedy badać cholesterol?

Poziom cholesterolu w organizmie określa się dzięki pobraniu niewielkiej ilości krwi żyłnej. Badanie powinno być wykonywane w warunkach codziennej aktywności i odżywiania się osoby badanej. Jest to tzw. badanie profilu lipidowego, wykonywane na czczo. W jego skład wchodzi oznaczenia:

- cholesterolu całkowitego CHOL,
- cholesterolu HDL „dobrego”,
- cholesterolu LDL „złego”,
- trójglicerydów TG.

Zalecane jest regularne wykonywanie lipidogramu w celu monitorowania poziomu lipidów we krwi. Częstotliwość, z jaką powinno się wykonywać badanie, może zależeć od indywidualnych czynników ryzyka i stanu zdrowia danej osoby.

Zaleca się przeprowadzenie pierwszego lipidogramu między 20. a 30. rokiem życia. Jeśli wyniki są prawidłowe, kolejne badanie można przeprowadzić co 4 – 6 lat.

Osobom z czynnikami ryzyka – otyłością, nadciśnieniem, cukrzycą, palący, z rodzinną hipercholesterolemią lub historią choroby sercowo-naczyniowej – zaleca się wykonanie lipidogramu co 1-2 lata.

Jeśli u pacjenta zdiagnozowano podwyższony poziom cholesterolu lub otrzymał wcześniejszą diagnozę hipercholesterolemii, lekarz może zalecić częstsze badania, zazwyczaj co 3-6 miesięcy, aby monitorować skuteczność leczenia.

Normy cholesterolu

Normy cholesterolu są bardzo złożone. Inne obowiązują osoby młode, bez chorób przewlekłych, inne pacjentów z cukrzycą, jeszcze inne chorych po zawale serca. W uogólnieniu przyjmuje się następujące normy:

Cholesterol całkowity (CHOL) < 190 mg/dl

Cholesterol HDL – „dobry”

> 40 mg/dl dla mężczyzn

> 45 mg/dl dla kobiet

Cholesterol LDL – „zły” - dla osób z grupy umiarkowanego ryzyka wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego – do 100 mg/dl

Jak obniżyć cholesterol?

Jeśli stężenie dobrego i złego cholesterolu jest graniczne, można je uregulować zmianą trybu życia i modyfikacją diety. Trzeba wówczas unikać stresu i używek, zwiększyć aktywność fizyczną (co najmniej 3 razy w tygodniu po 30 minut ćwiczeń) i ograniczyć tłuszcze w diecie na korzyść zwiększenia warzyw i owoców.

Jeśli zmiana stylu życia i modyfikacja diety nie jest wystarczająca, konieczna będzie farmakoterapia.

Dieta na cholesterol

1. Wybieraj chude mięso, nabiał o niskiej zawartości tłuszczu, owoce i warzywa;
2. Zwiększ spożywanie błonnika rozpuszczalnego, poprzez włączenie do diety roślin strączkowych i owoców (na przykład: grochu, fasoli, soi, porzeczek, agrestu, jagód, jabłek, dyni);
3. Uzupełnij w diecie kwasy tłuszczowe omega-3, których głównym źródłem są ryby morskie, siemię lniane, olej lniany, oleje roślinne, nasiona i orzechy;
4. Sprawdź, czy twoja dieta zawiera sterole i stanole obecne w olejach roślinnych, orzechach, pełnoziarnistych produktach zbożowych i owocach jagodowych;
5. Zwiększ spożywanie antyoksydantów – witaminy C oraz E, a więc: czarnych porzeczek, papryki, brokułów, kapusty czerwonej, szpinaku, warzyw liściastych, kiwi, cytryny, truskawek, pomarańczy;
6. Ogranicz produkty pochodzenia zwierzęcego;
7. Ogranicz spożycie słodczy, alkoholu oraz soli;
8. Gotuj na parze, na wodzie, grilluj;
9. Stosuj regularne posiłki i unikaj długich okresów głodzenia.

Konsultacja medyczna
dr n. med. Barbara Rusinek
Specjalista z zakresu medycyny rodzinnej

Możesz mieć chore nerki i o tym nie wiedzieć

NERKI SĄ NARZĄDEM SPEŁNIAJĄCYM WIELE ISTOTNYCH DLA FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU FUNKCJI. SĄ GŁÓWNYM ORGANEM OCZYSZCZAJĄCYM, FILTRUJĄ KREW, REGULUJĄ PH ORGANIZMU, BIORĄ UDZIAŁ W NADZOROWANIU PRODUKCJI KRWINEK CZERWONYCH - A TO TYLKO NIEKTÓRE Z ICH FUNKCJI. GDY CHORUJĄ, NIE BOLA. SZWANKUJĄ WTEDY RÓŻNE FUNKCJE ORGANIZMU. DLATEGO UTRZYMANIE NEREK W ZDROWIU JEST BARDZO WAŻNE.

Jakie objawy wskazują na problemy z nerkami?

Zaburzenia pracy nerek mogą prowadzić do wielu chorób. Niestety nie zawsze mamy świadomość, że nasze nerki nie funkcjonują prawidłowo. Na choroby nerek mogą wskazywać takie objawy jak:

- problemy z oddawaniem moczu: krwiomocz, skąpomocz,
- całkowite zatrzymanie moczu,
- zmiany w zabarwieniu, zapachu moczu,
- bóle brzucha,
- silne bóle w części lędźwiowej kręgosłupa,
- zaburzenia pracy serca,
- wymioty i nudności,
- gorączka,
- duszności,
- kaszel.

Niektóre objawy nie są jednak oczywiste, a należą do nich na przykład:

- bezsenność,
- puchnięcie i obrzęki stóp,
- ciągłe zmęczenie i uczucie wyczerpania,
- problemy z koncentracją i pamięcią,
- suchość i swędzenie skóry,
- pogorszenie się stanu skóry.

Najczęstsze choroby nerek

Choroby nerek to rozległa grupa schorzeń. Należą do nich m.in. kamica nerkowa, choroby kłębuszków nerkowych, torbiele czy nowotwory nerek. Jedną z najczęstszych jest kamica nerkowa, która rozwija się, tworząc kamienie. Do częstych chorób zalicza się bakteryjne zapalenie nerek (ostre odmiedniczkowe zapalenie nerek na podłożu bakteryjnym), zwykle poprzedzone zapaleniem pęcherza moczowego. Ze względu na brak objawów na uwagę zasługuje przewlekła choroba nerek, która w konsekwencji prowadzi do schyłkowej niewydolności nerek.

Przyczyny chorób nerek

Choroby nerek mogą mieć liczne przyczyny wynikające z nieprawidłowego funkcjonowania organizmu, z infekcji bakteryjnych czy uwarunkowań genetycznych. Do uszkodzeń nerek może dochodzić podczas chorób przewlekłych, tj. cukrzyca czy przewlekłe nadciśnienie tętnicze.

Występujące często bakteryjne zapalenie nerek wywołane

jest zazwyczaj przez bakterie E. Coli, gronkowce, paciorkowce. Zapalenie nerek z kolei bywa powikłaniem zapalenia dolnej części układu moczowego, na przykład pęcherza.

Kto jest narażony?

W grupie ryzyka znajdują się osoby uskarżające się na choroby, których skutkiem może być uszkodzenie struktur funkcjonalnych nerek. Wśród takich chorób wymienia się m.in. cukrzycę, nadciśnienie, miażdżycę. Dodatkowo istnieje grupa chorób nerek, które wywołane zostały przez wady genetyczne. Szczególnie ostrożne powinny być osoby, które mają nadwagę lub są otyłe, mają ponad 60 lat, w przeszłości miały problemy z nerkami.

Kiedy i jakie badania trzeba wykonać?

Diagnostyka nerek obejmuje najczęściej badanie ogólne moczu oraz USG. Dodatkowo wykonuje się próby nerkowe i morfologię krwi. Wszystkie badania wykonuje laboratorium CM Luxmed w Lublinie.

Profilaktyczne badanie nerek należy wykonywać co 2-3 lata.

Osoby po 50. roku życia badanie powinny wykonywać raz w roku. W przypadku niepokojących objawów czy podejrzenia zaburzeń pracy nerek należy zgłosić się do specjalisty nefrologa bądź urologa.

A jak zapobiegać?

Ryzyko choroby nerek możemy zniwelować różnymi działaniami. Ważna jest regularna kontrola ciśnienia, aktywność fizyczna (co najmniej pół godziny dziennie), monitorowanie poziomu cukru we krwi i kontrolne badanie

moczu. Poza tym trzeba:

- pić dużo wody (2 – 2,5 litra dziennie),
- ograniczyć sól w diecie, by zniwelować ryzyko nadciśnienia (wystarczy 4-5 g dziennie, czyli jedna płaska łyżeczka),
- wzbogacić dietę o warzywa i owoce wspierające nerki (tj. żurawina, pomarańcze, czarne porzeczki, agrest, pietruszka, seler, ogórki),
- utrzymywać wagę w normie, ponieważ nadwaga i otyłość sprzyjają chorobom, które mogą uszkadzać nerki,
- oszczędnie zażywać leki przeciwbólowe, ponieważ ich nadużywanie często uszkadza nerki,
- korzystać z toalety bez zwlekania, by zapobiec mnożeniu się bakterii,
- rozsądnie spożywać alkohol,
- rzucić palenie.

Konsultacja medyczna
lekarz Aneta Łącz

Specjalista z zakresu nefrologii i pulmonologii



SIBO - ukryty wróg jelit

SIBO TO ZESPÓŁ ROZROSTU BAKTERYJNEGO JELITA CIENKIEGO, CZYLI STAN NIEPRAWIDŁOWEGO WZROSTU OGÓLNEJ POPULACJI BAKTERII W JELICIE CIENKIM. DOCHODZI WÓWCZAS DO NADMIERNEGO NAMNAŻANIA SIĘ MIKROORGANIZMÓW W PRZEWODZIE POKARMOWYM, A TO Z KOLEI PROWADZI DO TEGO, ŻE BAKTERIE METABOLIZUJĄ WĘGLOWODANY Z POŻYWIENIA. TAKI STAN WYWOŁUJE NADMIERNE PROCESY FERMENTACYJNE I INNE DOLEGLIWOŚCI, GŁÓWNIIE JELITOWE. BAGATELIZOWANIE OBJAWÓW LUB NIELECZENIE ZDIAGNOZOWANEGO SIBO DOPROWADZA DO POWAŻNYCH KONSEKWENCJI.

W rozmowie ze specjalistą **gastrologiem, dr Weroniką Kaźmierak** odkrywamy tajemnice SIBO i sposoby radzenia sobie z chorobą.

Czy laik może zrozumieć czym jest SIBO?

Tak, na pewno i bez problemu. SIBO jest stanem, w którym jelito cienkie jest kolonizowane przez nadmierną ilość bakterii, zwykle bytujących w okrężnicy (czyli jelicie grubym). W normalnych warunkach fizjologicznych w jelicie cienkim znajduje się niewielka ilość bakterii tlenowych i beztlenowych. Funkcjonują też mechanizmy obronne, które zapobiegają powstawaniu nieprawidłowej mikroflory, na przykład perystaltyka, wydzielanie kwasu żołądkowego i żółci czy immunoglobulina IgA. A jeśli wiele czynników zaburza funkcjonowanie tych barier ochronnych, zwiększa się ryzyko wystąpienia choroby.

Musi więc być jakaś przyczyna albo przyczyny występowania przerostu bakteryjnego. Znając przyczyny, łatwiej można się chronić.

Zespół SIBO wywołać mogą nieprawidłowości w budowie anatomicznej, zaburzenia pracy układu pokarmowego, różne choroby, a nawet przyjmowane leki. Zwykle jest tak, że na rozwój SIBO wpływa kilka czynników sprawczych. Na pewno ryzyko wystąpienia objawów zwiększają zaburzenia ze strony układu pokarmowego, tj. zespół jelita drażliwego, uchyłkowatość jelit, popromienne zapalenie jelit. Duże znaczenie przypisuje się też budowie anatomicznej, a raczej nieprawidłowościom, które są na przykład wynikiem stanów zapalnych, zrostów i przetok jelit po zabiegach operacyjnych. Wskazuje się też na wrodzone albo nabyte niedobory odporności jako czynniki ryzyka. Badania z 2019 roku (Canadian Journal of Gastroenterology and Hepatology) wskazały na fakt, iż starzenie się organizmu również zwiększa ryzyko SIBO.

Wspomniała Pani też o chorobach i lekach, które mogą w jakiś sposób warunkować pojawienie się SIBO. O czym powinniśmy wiedzieć?

Występowanie chorób, tj. na przykład cukrzyca, choroba Le-



śniowskiego-Crohna, refluks żołądkowo-przełykowy, choroba Parkinsona, niewydolność nerek, mukowiscydoza, trądzik różowaty, nowotwory jelit zwiększają ryzyko wystąpienia SIBO. I rzeczywiście stosowane leki też mają swoje znaczenie, zwłaszcza leki hamujące wydzielanie żołądkowe i powodujące niedokwaśność soku żołądkowego, blokery receptora H2 czy opioidy.

Jakie są w takim razie objawy zespołu SIBO?

I tu sprawa nie jest wcale łatwa, ponieważ zespół rozrostu flory bakteryjnej jelita cienkiego nie daje specyficznych objawów. Odczuwane dolegliwości zależą od liczby, rodzaju i lokalizacji bakterii kolonizujących jelito. U niektórych osób dolegliwość może mieć przebieg bezobjawowy. Zwykle jednak chorzy zgłaszają różne problemy występujące bądź nasilające się około 1-2 godzin po posiłku. Do najczęstszych symptomów zaliczyć można: wzdęcia z towarzyszącymi zaparciami, bólami brzucha, uczuciem pełności i nadmiernymi gazami, mdłościami, biegunkę tłuszczową. Niektórzy pacjenci uskarżają się na nieuzasadnioną utratę masy ciała albo powiększony obwód brzucha.

Trzeba też pamiętać, że SIBO może zakłócać wchłanianie niezbędnych składników odżywczych. Skutki niedożywienia będą powodowały też subtelne objawy, tj. na przykład zmęczenie, ale również poważne problemy zdrowotne, tj. depresja, anemia, osteoporoza.

Zespół wymaga na pewno leczenia a może zastosowania odpowiedniej diety?

Za podstawowe leczenie uznaje się antybiotykoterapię. Przy występujących niedoborach witamin i składników mineralnych zaleca się wprowadzenie suplementacji.

Ogromną rolę w terapii odgrywa dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjenta dieta, której podstawą jest ograniczenie produktów zawierających fruktozę, laktozę i tłuszcze.

Jeśli objawy są niespecyficzne, to jak zdiagnozować SIBO?

Najważniejsze jest, by zgłosić się do lekarza niezwłocznie po zaobserwowaniu u siebie niepokojących objawów. SIBO diagnozowane jest dzięki testom oddechowym, badaniu RTG układu pokarmowego z podaniem kontrastu, badaniu treści pobranej z jelita cienkiego podczas endoskopii i wykonanie próby określonych antybiotyków. **Preferowanym badaniem jest wykonanie wodorowego testu oddechowego.** Jest ono nieinwazyjne i bezpieczne. Wykonywane w naszej placówce w Lublinie przy ul. Zwycięskiej.

Nie zawsze możemy zapobiec SIBO, ale zawsze możemy podjąć kroki, które przysłużą się naszemu zdrowiu. Jak zapobiegać rozwojowi SIBO?

Najważniejsze wydaje się być spożywanie produktów, które zwiększą różnorodność flory jelitowej. Pojawiają się tu warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste. Zaleca się czasami stosowanie prokinetyków – leków przyspieszających motorykę przewodu pokarmowego. W profilaktyce SIBO bardzo istotne jest poradzenie sobie z innymi schorzeniami, które narażają pacjenta na ryzyko wystąpienia tego zespołu. Skuteczne leczenie chorób, na przykład cukrzycy, choroby Parkinsona itp. może zmniejszyć ich wpływ na układ pokarmowy.

Odkrycie zespołu rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego jest dla pacjentów dość nowe, jednak wiedza na temat tego zjawiska staje się coraz bardziej istotna. Kluczowe jest, aby nie lekceważyć problemu i aktywnie szukać pomocy, ponieważ problem sam nie zniknie. Należy zacząć od wykonania testu na SIBO, aby zidentyfikować chorobę. Następnie poszukać przyczyny choroby. A co najważniejsze zadbać o swoje zdrowie całościowo, nie pomijając pracy nad emocjami i eliminacji przewlekłego stresu.

Dziękujemy za rozmowę

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

Samodzielne punkty pobrań

Lublin

ul. Bazylianówka 58
ul. Józefa Franczaka „Lalka” 43
ul. Łabędzia 17
ul. Zana 14

Tomaszów Lubelski

ul. Zamojska 13

Radzyń Podlaski

ul. Pocztowa 4

Chełm

ul. Piłsudskiego 11B
ul. Szymanowskiego 6

Biała Podlaska

ul. Janowska 76
ul. Łomaska 46

Parczew

ul. Żabia 11

Łęczna

ul. Górnicza 3

Tarnogród

ul. 1 Maja 69

Lubartów

ul. Cicha 19

Hrubieszów

ul. Szeroka 3a

Biłgoraj

ul. Pojaska 3

Zamość

ul. Koszary 55

Poniatowa

ul. 11 Listopada 1

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

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