



Profilaktyka raka jelita grubego – BEZPŁATNE badania

Medycyna estetyczna – zabiegi na jesień

Zbuntowana dieta nastolatka



Droży Czytelnicy!

W tym wydaniu magazynu chciałbym zwrócić Państwa uwagę na tematy, o których najgłośniejsz bywa właśnie jesienią. Pierwszy – to szczepienia. Przypominamy o nich przy okazji zbliżającego się sezonu grypy, ale nie tylko. Warto również pamiętać o szczepieniach przeciwko od-

kleszczowemu zapaleniu opon mózgowych, przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B oraz o innych, może mniej popularnych, ale niezbędnych dla osób wyjeżdżających do krajów tropikalnych. Więcej na ten temat znajdziecie w materiale na str. 3.

O potrzebie profilaktyki raka piersi i szyjki macicy piszemy często na łamach naszego magazynu, ale warto o tym mówić przy każdej okazji. W październiku rusza kampania, mająca na celu zachęcić kobiety do regularnych badań przesiewowych. Również w tym roku, przebiega pod hasłem „Różowa Wstążka” i tradycyjnie uczestniczy w niej CM Luxmed. O tym, w materiale obok.

W tym wydaniu magazynu pragnę zwrócić Państwa uwagę na wywiad z gastroenterologiem. Znajdziecie tam wiele cennych informacji dotyczących profilaktyki chorób jelita grubego, samej istoty schorzenia oraz możliwości wykonania bezplatnych badań kolonoskopowych.

Dyżurnym tematem jesiennym w wielu domach jest oczywiście szkoła. W ferworze kompletowania podręczników, zakupów, nie zapomnijmy o zdrowiu naszych dzieci. Jaki wpływ ma odpowiednie żywienie dziecka na jego rozwój nie tylko fizyczny, ale przede wszystkim na emocjonalny i intelektualny? Na str. 14 wiedzą na ten temat i swoim doświadczeniem dzieli się z nami psycholog.

I jeszcze jeden temat godny szczególnej uwagi jesienią, to zabiegi z medycyny estetycznej. Teraz jest najlepszy moment, by zadbać o piękno i zdrowie naszej skóry – zarówno tej, na której widać niekorzystne skutki intensywnego opalania, jak i tej, na której swoje piętno odcisnął upływający czas. Przekonuje nas o tym artykuł na str. 6-9.

Zachęcam naszych Czytelników do szczególnej troski o zdrowie w okresie jesienno-zimowym, zapraszam do lektury.

Prezes Zarządu
Mirosław Jakubczak

Kampania z Różową Wstążką



W RAMACH AKCJI POD HASŁEM „RÓŻOWA WSTĄŻKA” CM LUXMED

ZAPRASZA NA BADANIA MAMMOGRAFICZNE, ULTRASONOGRAFICZNE PIERSI ORAZ CYTOLOGIĘ. TA OD LAT PROWADZONA AKCJA MIESIĘCZNIKA „TWÓJ STYL” OD POCZĄTKU WSPIERANA JEST PRZEZ NASZĄ PLACÓWKĘ I STAŁA SIĘ JUŻ SYMBOLEM PAŹDZIERNIKA. DZIĘKI NIEJ CORAZ WIĘCEJ KOBIET DECYDUJE SIĘ NA PROFILAKTYCZNE BADANIE PIERSI I BADANIA PRZESIEWOWE W KIERUNKU RAKA SZYJKI MACICY. PO 40 ROKU ŻYCIA BADANIE PIERSI POWINNO BYĆ PRZEPROWADZANE CO DWA LATA, A PO 50 – RAZ W ROKU. U KOBIET MŁODSZYCH MOŻNA WYKONAĆ USG PIERSI.

W pracowni mammograficznej CM Luxmed prowadzona jest pełna diagnostyka obrazowa piersi. Badania wykonywane są z wykorzystaniem metody cyfrowej.

Mammografia w systemie cyfrowym zdecydowanie zwiększa precyzję obrazowania, pozwala na analityczne przekształcanie obrazu, powiększanie dowolnych fragmentów w celu dokładniejszej analizy. Większy zakres kontrastowania, możliwość regulacji kontrastu są szczególnie przydatne w badaniu piersi z dużą ilością tkanki gruczołowo-włóknistej.

U kobiet do 40 r.ż. sugerowanym badaniem profilaktycznym w kierunku raka piersi jest USG. W CM Luxmed doświadczeni lekarze pracują na aparaturze klinicznej.

Podstawowym badaniem przesiewowym w kierunku raka szyjki macicy jest cytologia. Pozwala ona uchwycić jeszcze przedinwazyjne stadium raka. Szanse wyleczenia raka szyjki macicy w początkowym stadium sięgają 100%. Warto więc tego dopilnować i zrobić badanie cytologiczne raz w roku.

Dzięki kampanii „Twoje życie – Twój styl” możesz skorzystać z 30% promocji na te badania. Wystarczy przynieść ze sobą kupon z październikowego numeru miesięcznika „Twój Styl”.

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PLACÓWEK

www.luxmedlublin.pl

**w Lublinie -
w Biłgoraju -
w Chełmie -
w Kraśniku -
w Krasnymstawie -
w Zamościu -
w Nałęczowie -**

ul. Radziwiłłowska 5, ul. Królewska 11, ul. Zwycięska 6A, ul. Koncertowa 4D, tel.: 81 532 37 11
ul. Kościuszki 18, tel.: 84 686 95 33
pl. Kupiecki 12, tel.: 82 540 80 51
ul. Lubelska 56A, tel.: 81 884 47 90
ul. Poniatowskiego 33a, tel.: 82 540 80 41
ul. Spadek 41, tel.: 84 539 80 40
Luxmed - Uzdrowisko Nałęczów, ul. Kasztanowa 6, tel.: 81 501 60 12

Jesienne szczepienia

O TEJ PORZE ROKU MÓWI SIĘ O NICH NAJCZĘŚCIEJ. NIC DZIWNEGO, SKORO ZBLIŻA SIĘ SEZON ZWIĘKSZONYCH ZACHOROWAŃ NA GRYPĘ. PRZYPOMINAMY TEŻ O „ŻÓŁTYM PAŹDZIERNIKU”, CHOCIAŻ NA WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY CHORUJEMY NIEZALEŻNIE OD PORY ROKU.

Żółty październik

Przypomina o szczepieniach przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B. WZW A to znana wszystkim żółtaczką pokarmową, nazywana „chorobą brudnych rąk”, na którą szczególnie narażone są dzieci. Szczepienie zalecane jest także osobom wyjeżdżającym w tropiki.

Wirusowe zapalenie wątroby typu B i C przez lata może przebiegać skrycie, prowadząc do marskości wątroby czy raka pierwotnego tego narządu.

Szczepienie przeciwko WZW typu B wykonywane jest w ramach obowiązkowego kalendarza szczepień u dzieci

wie zaleceń wydawanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Oznacza to, że szczepionka jest najbardziej skuteczna w tym sezonie, na który została przygotowana. Odporność uzyskuje się po 2 tygodniach od szczepienia.

Szczepienie zalecane jest szczególnie osobom przewlekle chorym (z cukrzycą, astmą oskrzelową, chorobami układu krążenia, układu oddechowego, z niewydolnością nerek), pacjentom z obniżoną odpornością, osobom powyżej 55 lat, jak też osobom przebywającym w dużych skupiskach ludzi (zakłady pracy, szkoły, przedszkola, autobusy, itp.). **Zaszczepić może się każdy, ale należy**

sercowy, mięśnie gładkie, a także do monocytów i fagocytów, gdzie następuje szybkie namnażanie się wirusa (wiremia pierwotna). W drugiej fazie wiremii wirus TBE przenosi się do centralnego układu nerwowego (CUN).

Około 10-30% zainfekowanych osób wykazuje symptomy zakażenia w przebiegu 7-14 dni po infekcji. Są to objawy niecharakterystyczne, grypopodobne - gorączka, bóle głowy, bóle stawów i mięśni, nudności, wymioty, ból brzucha, biegunka.

Mijają często po kilku dniach. U około 10 % pacjentów, zwykle po tygodniu od ustąpienia gorączki zaczyna się druga faza choroby - zajęcie centralnego układu nerwowego.

Szczepienia dla osób wyjeżdżających do krajów tropikalnych

Dobór szczepień uzależniony jest od rejonu danego kraju, czasu pobytu, stanu naszej odporności immunologicznej, a także od charakteru wyjazdu i rodzaju wykonywanych zajęć. Lekarz medycyny podróży ustali grafik szczepień, które powinien wykonać. Pamiętaj, że odporność nabywa się minimum po 2 tygodniach od zaszczepienia.

Szczepienia zalecane przed wyjazdem:

Afryka Północna - WZW A i B, tężec, błonica, dur brzuszny, polio, wścieklizna,

Afryka (na poł. od Sahary) - żółta gorączka, WZW A i B, tężec, błonica, dur brzuszny, polio, wścieklizna,

Afryka Południowa - WZW A i B, tężec, błonica, dur brzuszny, polio,

Ameryka Północna - tężec, błonica, WZW B,

Ameryka Środkowa - WZW A i B, tężec, błonica, dur brzuszny,

Ameryka Południowa (w strefie tropikalnej) - żółta gorączka, WZW A i B, tężec, błonica, dur brzuszny, zakażenia meningokokowe,

Azja - WZW A i B, tężec, błonica, dur brzuszny, zakażenia meningokokowi, wścieklizna, japońskie zapalenie mózgu,

Europa Północna - tężec, błonica, WZW B, odkleszczowe zapalenie mózgu,

Europa Południowa - WZW A i B, tężec, błonica, dur brzuszny, polio, zakażenia meningokokowe, wścieklizna, odkleszczowe zapalenie mózgu.

Wszystkie szczepienia można wykonać w gabinecie szczepień CM Luxmed w Lublinie.



i młodzieży. Wiadomo jest, że jeśli ktoś przeszedł pełny cykl szczepień, czyli przyjął trzy dawki szczepionki, ma odporność na zakażenie prawdopodobnie do końca życia. Doszczepienie dawką przypominającą konieczne jest u osób chorych na cukrzycę, z niewydolnością nerek, chorych onkologicznie, po przeszczepach narządów lub w chorobach autoimmunologicznych. Wcześniej można sprawdzić miano przeciwciał.

Jeśli nigdy nie byłeś szczepiony przeciw WZW B, zaplanuj to jak najszybciej. Taka ochrona jest niezbędna chociażby w przypadku zabiegu operacyjnego.

Nie daj się grypie

Szczepienia są najskuteczniejszą i właściwie jedyną metodą zapobiegającą tej chorobie. Ponieważ wirus grypy szybko podlega mutacji, każdego roku uaktualniany jest skład szczepionki na podsta-

pamiętać, że kwalifikację do szczepienia przeprowadza lekarz, a szczepionkę podaje się nie później niż 24 godziny od kwalifikacji.

Szczepienia przeciwko odkleszczowemu zapaleniu opon mózgowych

Odkleszczowe zapalenie mózgu jest infekcją ogólnoustrojową wywołowaną przez wirus TBE przenoszony w trakcie ukąszenia przez zakażonego kleszcza. Częstość występowania choroby zależy od pory roku i wynika z sezonowej aktywności kleszczy, bowiem ryzyko zakażenia pojawia się już w lutym i trwa nawet do końca listopada.

Podczas ukąszenia, wirus jest transportowany z gruczołów ślinowych kleszcza do skóry ofiary, a stąd do otaczających węzłów chłonnych. Następnie przenoszony jest do organów takich jak: trzustka, mięśnie szkieletowe, mięsień

BEZPŁATNE BADANIA

Profilaktyka raka jelita grubego

RAK JELITA GRUBEGO TO W KRAJACH EUROPEJSKICH JEDEN Z NAJBARDZIEJ ROZPOWSZECHNIANYCH TYPÓW NOWOTWORÓW. W POLSCE JEST TRZECIM (PO RAKU PŁUC I PROSTATY) NAJCZĘSTSZYM NOWOTWOREM ZŁOŚLIWYM WYKRYWANYM U MĘŻCZYZN. W POPULACJI KOBIET NATOMIAST WIODĄCYMI UMIEJSCOWIENIAMI NOWOTWORÓW SĄ PIERSĆ, A RAK JELITA GRUBEGO JEST NA DRUGIM MIEJSCU.

W Polsce obserwuje się dynamiczny wzrost zachorowań na raka jelita grubego, a współczynnik umieralności na ten nowotwór jest u nas wyższy niż w północnych i zachodnich krajach UE. Jedynym sposobem na zminimalizowanie skutków choroby są badania umożliwiające wczesne wykrycie nowotworu. Rozpoznanie raka w początkowym stadium daje możliwość pełnego wyleczenia.

Najbardziej optymalną metodą badań przesiewowych jest kolonoskopia wykonywana raz na 10 lat. Takie postępowanie ma wiele zalet i w dodatku jest najbardziej efektywne.

rzędzie i rzadko stanowi bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia. W pewnych sytuacjach, nieleczone zmiany o charakterze nowotworów łagodnych, mogą ulec przemianom w postaci złośliwej. Komórki nowotworów złośliwych są mało podobne do tych, które normalnie występują w zdrowej tkance, mnożą się w sposób niekontrolowany i mogą niszczyć lub zaburzać funkcję dotychczas zdrowych narządów. Ponadto wraz z krwią lub limfą rozprzestrzeniają się po całym organizmie dając tzw. przerzuty. Nieleczone nowotwory złośliwe prowadzą do wyniszczenia i śmierci.

Ich usunięcie skutecznie zapobiega przekształceniu się w inwazyjnego raka, natomiast **wykrycie początkowego stadium nowotworu złośliwego daje szansę na całkowity powrót do zdrowia. Stąd tak ważne jest odpowiednio wczesne rozpoznanie choroby.**

Czy poznane zostały przyczyny rozwoju raka jelita grubego?

- Przyczyny nie są jednoznaczne i ostatecznie stwierdzone. Lata badań pozwoliły jednak na wytypowanie głównych czynników sprzyjających powstawaniu choroby.

Jako pierwszego winowajcę wymieniamy **polipy**. Są to łagodne zmiany nowotworowe, wyrastające ze ściany jelita, które są najczęściej punktem wyjścia dla rozwoju raka. Polipy dzielimy na płaskie i wyniosłe (uszypułowane, półuszupełowane i przysadziaste). Szacuje się, że proces wzrostu polipa i powstania raka w przybliżeniu sięga 10-12 lat, dlatego tak ważne jest prowadzenie badań przesiewowych, aby jak najwcześniej zdiagnozować polipy i je usunąć.

Nowotworzeniu w jelicie grubym sprzyja również **przewlekły stan zapalny błony śluzowej**, który przez wiele lat obserwuje się w przebiegu tzw. nieswoistych zapaleń jelit - wrzodziejącego zapalenia jelita grubego lub choroby Leśniowskiego-Crohna.

Rak jelita grubego występuje częściej u osób po 50 roku życia, choć w pewnych warunkach może pojawić się u osoby młodszej (m.in. przy występowaniu raka w rodzinie, w genetycznie uwarunkowanych chorobach jelita grubego, w przewlekłych zapalnych chorobach jelit).

Ryzyko zachorowania na raka jelita grubego jest większe u tych osób, u których w rodzinie ktoś chorował na raka (rodzice, rodzeństwo, dzieci). **Wymienić tu można zespół Lynch.** Jest to dziedziczny rak jelita grubego, ale niezwiązany z polipowatością. Spowodowany jest mutacją genu i dziedziczony jest w taki sposób, że jeśli jedno z rodziców ma raka, ryzyko zachorowania u dziecka wynosi 50%.

Nie bez znaczenia na rozwój raka jelita mają wpływ **inne choroby, jak np. cukrzyca typu II, wcześniejsze choroby nowotworowe**, przy których stosowane było napromienianie okolic brzucha.

Potwierdzenie występowania jednego

O przyczynach, objawach i zapobieganiu tej groźnej chorobie rozmawiamy z gastroenterologiem, dr. n.med. Wojciechem Kosikowskim.

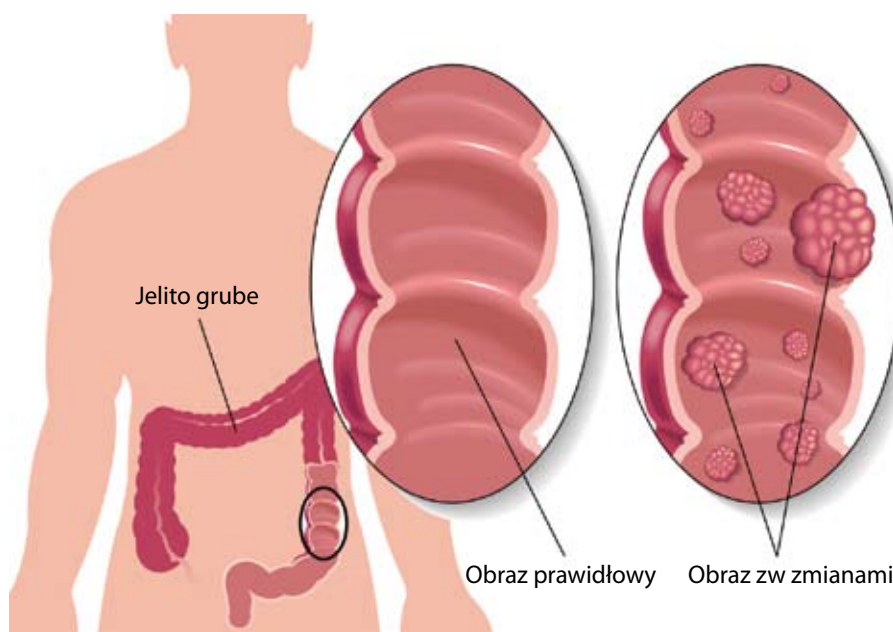
Panie Doktorze, na czym ogólnie polega istota raka?

- W zdrowym organizmie zachowana jest równowaga pomiędzy powstawaniem nowych komórek, a naturalną śmiercią innych. Czasami nadliczbowe, niepotrzebne komórki, które mnożą się w sposób niekontrolowany stanowią punkt wyjścia do rozwoju nowotworów łagodnych lub złośliwych. Tkanka nowotworów łagodnych jest podobna do normalnie występującej w danym na-

W jaki sposób rozwija się rak jelita grubego?

- Okrężnica i odbytnica nazywane są jelicem grubym. Okrężnica dzieli się na kątnicę, wstępną, poprzeczną, zstępną oraz esicę. Rak może rozwinąć się w każdym odcinku okrężnicy oraz w odbytnicy. **Nowotwór jelita grubego rozwija się powoli, szacuje się, że kilka do kilkunastu lat, głównie z polipów.** Początkowo niewielkie polipy powstają ze zmutowanych komórek nabłonka jelita grubego. Niektóre z nich rozrastają się nadmiernie, zachodzą w nich kolejne mutacje, aż w końcu rozwija się nowotwór, przyjmując w pierwszej fazie formę łagodnych zmian, czyli gruczolaków.





lub więcej z wyżej wymienionych czynników, nie jest równoznaczne z wystąpieniem choroby, jednak zwiększa ryzyko zachorowania, dlatego niezbędna jest wzmożona „czujność” i regularne badania diagnostyczne.

Czy zdrowy tryb życia, np. odpowiednia dieta, może zapobiegać powstawaniu raka?

- Dieta - wysokokaloryczna, bogata w mięso i tłuszcze oraz z małą zawartością błonnika zwiększa ryzyko zachorowania. Zmiana nawyków żywieniowych w postaci ograniczenia spożywania czerwonego mięsa i alkoholu przy jednoczesnym zwiększeniu spożycia warzyw i owoców (minimum 400 gram dziennie) oraz ryb, stanowi dobry sposób profilaktyki raka jelita grubego.

Jakie objawy powinny skłonić do natychmiastowej wizyty u lekarza?

- Chociaż rak może lokalizować się w każdym odcinku jelita, to najczęściej zajmuje końcowe jego części – esicę i odbytnicę. Dolegliwości różnią się w zależności od lokalizacji nowotworu. We wczesnym stadium choroby objawy

raka są zazwyczaj niespecyficzne, jak ból brzucha, wzdęcia, co może sugerować inne, mniej groźne schorzenia.

Najczęstszym objawem jest zmiana rytmu wypróżnień – pojawiające się przez dłuższy okres zaparcia lub biegunki. Jednym z charakterystycznych objawów jest krwawienie z odbytnicy, może to być krew żywoczerwona lub ciemniejsza zmieszana z kałem. Badanie kału na krew utajoną jest jedną z opcji badań profilaktycznych. Krew utajona, niewidoczna okiem jest możliwa do wykrycia jedynie podczas badania laboratoryjnego. Kolejnymi objawami są: niedokrwistość mikrocytarna, bóle brzucha lub dolnej partii pleców, narastające osłabienie, nieuzasadniona utrata masy ciała.

Zdarza się, że gdy nowotwór blokuje drożność jelita, pojawiają się nudności, zatrzymanie gazów i stolca, bóle oraz uczucie rozpierania w brzuchu. Objawy te są bezwzględnym wskazaniem do wizyty u lekarza.

Co można zrobić, by nie dopuścić do rozwoju raka?

- **Najważniejsza jest profilaktyka.** Do wykrywania raka jelita grubego we wczesnym etapie rozwoju służą badania przesiewowe. Dzięki nim „wyłapać” można przypadki, które nie dają jeszcze żadnych objawów. Najlepsze są badania, które pozwalają na wykrycie nie tylko raka w początkowym stadium, ale również stanów przedrakowych, czyli najczęściej podejrzanych polipów. Najbardziej wiarygodna w tym celu jest diagnostyka obrazowa przy wykorzystaniu technik endoskopowych, takich jak: **videokolonoskopia**. Daje ona pełny wgląd w sytuację, jaka jest w świetle jelita grubego. Badanie pozwala dokładnie obejrzeć wewnętrzną powierzchnię narządu. Dzięki temu lekarz może ocenić

m.in. barwę śluzówki jelita, zmiany patologiczne – polipy, owrzodzenia, uchyłki, stan zapalny. Przy pomocy urządzeń endoskopowych można pobrać wycinki do badań histopatologicznych, można wykonać też drobne zabiegi chirurgiczne bez przecinania powłok brzusznych np. usunięcie polipów.

Kolonoskopia jest badaniem bezpiecznym, może być wykonana w warunkach ambulatoryjnych. U pacjentów bardziej wrażliwych, w celu zmniejszenia dyskomfortu podczas badania, lekarz może zdecydować o podaniu leków przeciwbólowych lub wykonaniu kolonoskopii w znieczuleniu ogólnym.

Jakość kolonoskopii zależy od oczyszczenia jelita grubego, dlatego bardzo ważne jest odpowiednie przygotowanie do badania. Należy stosować się do zaleceń odnośnie czasu i ilości płynu, który trzeba wypić przed badaniem.

Kolonoskopia jest optymalną metodą profilaktyki przeciwnowotworowej, pozwalającą wykryć raka jelita grubego w bardzo wczesnym jego stadium i doprowadzić do jego pełnego wyleczenia.

Dziękujemy za rozmowę.

Program BEZPŁATNYCH badań kolonoskopowych

CM Luxmed rozpoczął realizację projektu unijnego „Zwiększenie ilości badań kolonoskopowych wśród pacjentów kwalifikujących się do objęcia programem profilaktyki raka jelita grubego”.

Projekt skierowany jest do pacjentów z powiatów: **lubelskiego, lubartowskiego, łęczyńskiego, świdnickiego i miasta Lublin.**

W ramach projektu realizowane są **bezpłatne badania kolonoskopowe dla pacjentów:**

- w wieku 50 – 65 lat, niezależnie od wywiadu rodzinnego,
- w wieku 40 – 49 lat, które mają krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci), u którego rozpoznano raka jelita grubego,
- w wieku 25 – 49 lat z rodziny z zespołem Lynch.

Do badania nie są kwalifikowane osoby, które miały wykonaną kolonoskopię w ciągu ostatnich 10 lat (poza pacjentami z zespołem Lynch).

Zapytaj swojego lekarza rodzinnego, czy współpracuje z CM Luxmed w zakresie wykonania badań kolonoskopowych. Jeśli nie nawiązał takiej współpracy, możesz sam zgłosić się do programu, dzwoniąc pod dedykowany numer 81 538 54 29 od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00.



Zabiegi medycyny estetycznej, które najlepiej wykonać w okresie jesiennie - zimowym

JESIEŃ TO DOSKONAŁY MOMENT, KIEDY MOŻEMY ZATROSZCZYĆ SIĘ O PIĘKNO I ZDROWIE NASZEJ SKÓRY – ZARÓWNO TEJ, NA KTÓREJ WIDAĆ NIEKORZYSTNE SKUTKI INTENSYWNEGO OPALANIA, JAK I TEJ, NA KTÓREJ SVOJE PIĘTNO ODCISNĄŁ UPŁYWAJĄCY CZAS. TERAZ, GDY SŁOŃCE SŁABIEJ GRZEJE, SKÓRA MOŻE „ODPOCZAĆ” I ZREGENEROWAĆ SIĘ. W ZWIĄZKU Z MNIEJSZYM PROMIENIOWANIEM UV, O TEJ PORZE ROKU BEZ OBAW MOŻNA PODDAĆ SIĘ :

ZABIEGOM LASEROWYM – fotoodmładzanie, redukcja przebarwień, blizn, zmarszczek

PEELINGOM CHEMICZNYM – złuszczenie, ujędrnianie i rozjaśnianie skóry, usuwanie przebarwień

GVO peptydy biomimetyczne - nawilżanie, poprawa elastyczności i napięcia, redukcja przebarwień

MEZOTERAPII – rewitalizacja, ujędrnienie, rozjaśnienie

ZABIEGOM ODMŁADZAJĄCYM – botox, wypełniacze (mogą być stosowane o każdej porze roku).

WARTO JUŻ TERAZ ZAPLANOWAĆ REGENERACJĘ SKÓRY I SKORZYSTAĆ Z ZABIEGÓW.

Laser frakcyjny Fire-Xel CO2 likwiduje wszelkie niedoskonałości

Obecność na powierzchni skóry zmarszczek, linii, bruzd, blizn, przebarwień oraz zwiótczenie, utrata elastyczności i jędrności, ziemistość cery nie muszą już być problemem. Zabieg może być wykonany na każdym obszarze skóry, choć najczęściej stosowany jest na twarzy, szyi, dekolcie oraz grzbietach rąk, czyli tam, gdzie skóra starzeje się najszybciej pod wpływem promieniowania UV. Doskonałe rezultaty uzyskuje się na obszarach bardzo trudnych do odmłodzenia innymi metodami, jak szyja i dekolt oraz zmarszczki wokół ust i starzejąca się skóra wokół oczu i powiek. Bardzo dobre efekty można uzyskać likwidując rozstępki. Zabiegi laserem tego typu wskazane są też w celu likwidacji rozszerzonych porów i blizn potrądzikowych.

Efekty wykonanego zabiegu

W trakcie zabiegu laser niszczy starzejącą się skórę i jednocześnie dzięki technologii frakcjonowanej wiązki laserowej pobudza ją do intensywnej regeneracji. Skóra staje się jędrna, napięta i elastyczniejsza, zmarszczki, bruzdy i blizny są spłycone, przebarwienia mniej widoczne, pory zwężone i spłycone, kolor skóry bardziej świeży i promienny. Skóra wyraźnie odmładza się i jest lepszej jakości.

Bezpośrednio po zabiegu skóra poddana terapii może być obrzęknięta, zaczerwieniona i rozgrzana. Może pojawić się też pieczenie, które mija w pierwszej dobie. Po 2 – 3 dniach obrzęk i rumień ustępują i pojawia się powierzchowny, cienki, ale rozległy strup na powierzchni skóry, który przez kolejne 4 – 5 dni ulega stopniowemu złuszczeniu. Odsłania się



wówczas nowa skóra, która przez kolejne tygodnie cały czas w głębi ulega regeneracji.

Gojenie skóry bezpośrednio po zabiegu trwa około tygodnia, ale rezultaty oceniamy po upływie kilku tygodni od zabiegu. Zazwyczaj wtedy wykonujemy drugi zabieg, który ma na celu pobudzenie skóry do dalszej regeneracji.

Poprawa jakości skóry jest efektem zmiany jej struktury i utrzymuje się długo, nawet kilka lat. Widać to wyraźnie w przypadkach poprawy wyglądu blizn

potrądzikowych, gdzie rezultaty są naprawdę trwałe.

Przy nieznacznych zmarszczkach i zwiótczeniu skóry satysfakcjonujące efekty uzyskujemy już po jednym zabiegu. Natomiast głębokie zmarszczki, bruzdy i blizny wymagają powtórzeń w odstępach 6-12 tygodniowych.

Przeciwwskazaniem do wykonania zabiegu jest m.in. ciąża, stosowanie niektórych leków z retinolem i ziół, choroby nowotworowe, dermatozy czy też otwar-

te rany. O ewentualnych innych przeciwwskazaniach poinformuje lekarz specjalista.

Zabiegi laserem frakcyjnym Fire-Xel CO2 wykonywane są przez lekarzy posiadających wiedzę i doświadczenie z medycyny estetycznej. Lekarz udzieli dokładnych wskazówek, jak dbać o skórę po zabiegu.

Świeżą i elastyczną skórę uzyskasz dzięki peelingom

Ich zadaniem jest złuszczenie naskórka, które ma na celu usunięcie martwych komórek oraz stymulację skóry, poprawę mikrokrążenia i dotlenienia. Dzięki temu nasza skóra staje się świeża, bardziej elastyczna, spłycają się zmarszczki i blizny, również te potrądzikowe. W ofercie znajdziemy wiele rodzajów peelingów, w zależności od problemu i rodzaju skóry.

Peeling medyczny migdałowy i salicylowy

Zabieg polega na złuszczeniu skóry kwasem migdałowym otrzymywanym z wyciągu z gorzkich migdałów. Efekt jest natychmiastowy, skóra odzyskuje blask i świeżość. Stosowane są różne formy preparatów, w zależności od wskazań: trądzik, blizny po trądziku, fotostarzenie, skóra łojotokowa, wrażliwa, przebarwienia pozapalne, piegi.

Peeling medyczny pirogronowy

Doskonale sprawdza się w walce ze skórą łojotokową, z trądzikiem oraz przebarwieniami pozapalnymi. Dzięki szybkiej penetracji w skórę właściwą, pozwala na uzyskanie w krótkim czasie dobrych efektów. Złuszczenie skóry jest delikatne, łuszkowate, łatwe do ukrycia.

Peeling medyczny glikolowy

Jest odpowiedni dla każdego typu skóry. Stymuluje, oczyszcza, napina i odżywia skórę. Działa zmniejszająco na pory i zaskórniki, spłycająco na zmarszczki i blizny potrądzikowe.

Peeling medyczny TCA chelatowe

Jest jednym z najsukuteczniejszych zabiegów na powierzchniowe defekty skóry. Redukuje płytkie blizny i zmarszczki oraz powierzchniowe przebarwienia skórne. Zaletą tego peelingu jest

ciałej warstwy naskórka, zmniejsza nadmiar łoju skórniego. Stymuluje i oczyszcza pory oraz napina i odżywia skórę. Nadaje się do każdego typu skóry, w tym wrażliwej, tłustej z trądzikiem, z nadmiernym łojotokiem, z przebarwieniami czy rozszerzonymi porami.

Yellow Peel

To progresywny peeling, którego rezultat zależy od ilości nałożonych warstw. Usuwa przebarwienia, rozświetla, oczyszcza i odtłuszcza. W ciągu paru



szybkim uzyskaniem efektów estetycznych, czasem nawet już po pierwszym zabiegu.

Maska Glikolowa

Może być stosowana jako wstępny peeling powierzchniowy w celu odmładzania skóry. Poprzez działanie ściągające powoduje redukcję zrogowa-

godzin po zabiegu zwiększa się mikrokrążenie, poprawia utlenienie skóry, która staje się odżywiona.

Główny czynnik peelingu odpowiada za utrzymanie wody, co przynosi natychmiastowy efekt zwiększający jędrność i napięcie skóry, a tym samym spłyca zmarszczki.

CAŁOTYGODNIOWA
APTEKA
na Bazylanówce

ul. Bazylanówka 58
Lublin

pn-sb 8:00 - 21:00
nd 9:00 - 20:00


APTEKA
pomocna

CAŁODOBOWA
Apteka Pomocna
na Deptaku

ul. Krakowskie
Przedmieście 23
Lublin

CAŁODOBOWA
APTEKA
na Zana

Apteka na Zana
ul. T. Zana 27
Lublin

24h

Apteka internetowa: www.aptekapomocna24.pl



Peeling PQ AGE - twarz, dekolt, dłonie

Innowacyjny zabieg, nazywany eliksirem młodości. Daje podobny efekt do mezoterapii. Zabieg jest odpowiedni dla każdego typu cery. Mimo intensywnie działających kwasów nie powoduje złuszczenia. Natychmiast po zabiegu skóra jest wygładzona i młodsza, mocno napięta i rozjaśniona. Zabieg zmniejsza wielkość porów, usuwa przebarwienia i drobne blizny, wypełnia zmarszczki, zwalcza niedoskonałości.

- dla osób 25-35 lat – stosowany w celu likwidacji rozstępów i przebarwień,
- w wieku 35-45 lat i więcej - zapobiega starzeniu się skóry, poprawa jej jędrność i wygląd.

Fizjologiczne procesy skóry przywróci zabieg GVO - peptydy biomimetyczne

Wraz z wiekiem ilość naturalnych peptydów organizmu maleje lub uszkodzona zostaje ich prawidłowa synteza, a kontrolowane przez nie procesy na-

Zabieg przynosi szczególne rezultaty u osób z delikatną, wiotką, odwodnioną i dojrzałą skórą. Staje się ona rozjaśniona, napięta, z odbudowanymi uszkodzeniami. Efekt widoczny jest po pierwszym zabiegu, jest trwały i stopniowo poprawia kondycję skóry.

Przeciwwskazaniem do zabiegu są: infekcje skóry, alergie na składniki koktajlu, zaburzenia krzepliwości krwi, zażywanie leków przeciwzakrzepowych, aspiryny (na kilka dni przed zabiegiem), choroby autoimmunologiczne, ciąża i karmienie piersią.

Specjalna biostymulacja skóry z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego

Regeneris to zabieg, w którym wykorzystuje się osocze bogatopłytkowe z własnej krwi. Polega na pobudzeniu komórek własnego organizmu do regeneracji. Skóra odzyskuje młodzieńczą witalność, staje się gładzsza, elastyczna, kolor skóry jest nasycony i ujednolicony. Efekty widoczne są po pierwszym zabiegu.

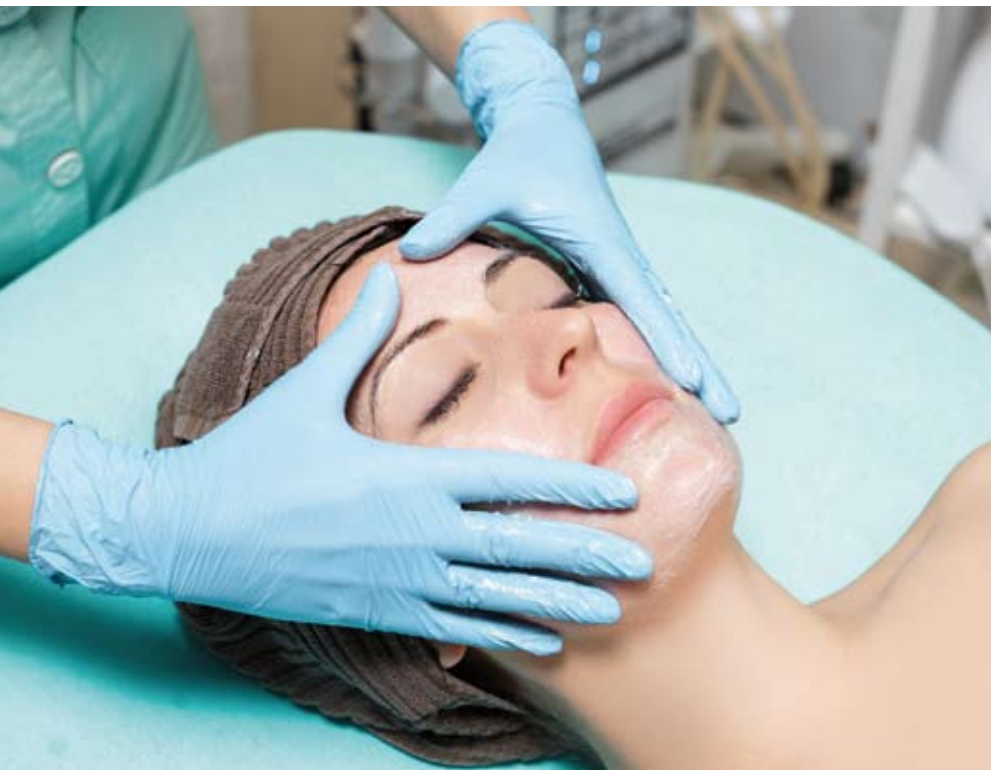
Przeciwwskazaniem do zabiegu są: choroby tarczycy, cukrzyca, choroby autoimmunologiczne.

Do zabiegu Botoxem wracamy najchętniej

Jest to jeden z tych zabiegów, do których pacjenci wracają z ochotą, ponieważ daje bardzo szybkie i długotrwałe efekty. Zabieg nieinwazyjny i prosty w wykonaniu, przeznaczony zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Efekt pojawia się stopniowo w ciągu 4 dni po zabiegu.

Na czym polega działanie Botoxu? Jest to silnie działająca naturalna toksyna, która blokuje połączenia między zakończeniami nerwów, a unerwianymi przez nie mięśniami. Nie dochodzi wtedy do skurczów porażonego mięśnia. Podanie toksyny botulinowej nie wymaga żadnych szczególnych badań diagnostycznych. Botox jest wstrzykiwany przy użyciu jednorazowej strzykawki zaopatrzonej w bardzo cienką igłę. Małą ilość preparatu precyzyjnie wstrzykuje się w określone miejsca na twarzy. Zabieg trwa krótko. Ból związany ze wstrzykiwaniem jest minimalny. Zabiegi można powtarzać co 6 - 8 miesięcy nie częściej niż co 3 miesiące.

Zabiegi z wykorzystaniem Botoxu likwidują zmarszczki mimiczne głównie w górnej części twarzy, wygładzają zmarszczki wokół oczu („kurze łapki”), bruzdy na szyi i brodzie, na czole między brwiami „lwia zmarszczka” a także eliminują nadpotliwość dłoni i stóp.



Do wykonania niektórych peelingów istnieją przeciwwskazania m.in. aktywne infekcje skórne, opryszczka, alergie skórne, leczenie retinoidami w ciągu 6 miesięcy, ciąża, karmienie piersią, skłonność do bliznowców.

Niezależnie od wieku, możesz wybrać PRX-T33

Jest to chemiczny zabieg stymulacji skóry, przeznaczony dla kobiet i mężczyzn, w każdym wieku. Napina i ujędrnia skórę. Może być wykonywany jako samodzielny zabieg lub stanowić dodatek do innych. Efekty widoczne są już po pierwszym zastosowaniu. Wykonywany jest w 2 wersjach: bez nakłuwania lub z nakłuwaniem – umożliwia wprowadzenie aktywnych składników w głąb skóry, co zdecydowanie poprawia efekt zabiegu.

Zabieg wykonywany:

- w wieku 12-25 lat - zastępuje oczyszczanie twarzy,

prawcze i metaboliczne stopniowo słabną i ulegają zaburzeniom. Proces ten w konsekwencji prowadzi do starzenia się organizmu.

Zabieg GVO peptydy biomimetyczne zwiększa elastyczność, nawilżenie i napięcie skóry. Posiada intensywne działanie przeciwzmarszczkowe, redukuje przebarwienia.

GVO peptydy biomimetyczne to zabieg dla wszystkich typów skóry, w tym również dla skóry wrażliwej z tendencją trądziku różowatego.

Mezoterapia igłowa - niechirurgiczna metoda poprawiająca wygląd skóry

Zabieg można wykonać na każdej partii ciała. Polega na nakłuwaniu i podaniu do skóry wysoko wyspecjalizowanych koktajli stymulujących procesy naprawcze. Koktajle dobierane są według indywidualnych potrzeb pacjenta.

**Efekty widoczne
bezpośrednio po
zabiegu uzyskasz dzięki
wypełniaczom**

Na rynku dostępnych jest bardzo wiele wypełniaczy, które można podzielić na dwie grupy: permanentne, które na trwałe wbudowują się w tkanki i wchłanialne, jak kwas hialuronowy, kolagen czy własna tkanka tłuszczowa, które utrzymują się w organizmie człowieka od 6 do 24 miesięcy.

Obecnie, odstępuje się od stosowania wypełniaczy trwałych, ponieważ obciążone są stosunkowo wysokim ryzykiem powikłań. **W CM Luxmed dostępne są wypełniacze wchłanialne na bazie kwasu hialuronowego, który zaliczany jest do najbezpieczniejszych i najbardziej przebadanych.**

Kwas hialuronowy jest substancją naturalnie występującą w organizmie człowieka – najwięcej znajduje się go w skórze, bo stanowi aż 50% jej składu. Kwas hialuronowy w bardzo dużym stopniu nawilża i nawadnia tkanki. Ma właściwości antyoksydacyjne oraz stymulujące powstawanie nowych fibroblastów. Aktywuje też własne fibroblasty do produkcji kolagenu.

Po 25 roku życia skóra zaczyna stopniowo tracić zawartość kwasu hialuronowego, a przez to, z upływem lat staje się coraz bardziej sucha, zaczynają pojawiać się pierwsze zmarszczki, policzki i usta tracą swoją objętość. Do 40 roku życia traci się aż połowę zapasów kwasu hialuronowego.

W medycynie estetycznej kwas hialuronowy występuje w dwóch postaciach: niestabilizowany kwas hialuronowy – płynny, który wykorzystywany



jest przez lekarzy do zabiegów mezoterapii igłowej w celu biorewitalizacji skóry oraz stabilizowany – jako substancja plastyczna i naturalnie układająca się w skórze oraz tkance podskórnej. Kwas hialuronowy stabilizowany wykorzystywany jest jako wypełniacz do korekcji np. wypełniania bruzd i zmarszczek, podnoszenia opadniętych kącików ust, powiększania ust, korekcji wolumetrycznej twarzy i wielu innych zabiegów.

Efekt widoczny jest bezpośrednio po zabiegu, utrzymuje się od 8 nawet do 24 miesięcy.

**Właściwą pielęgnację skóry
na co dzień gwarantują
dermokosmetyki**

Uzupełnieniem każdego zabiegu staje się właściwa pielęgnacja skóry, wtedy efekty utrzymują się dłużej. Warto stosować kosmetyki zalecone przez lekarza. Aby ułatwić to zadanie, odpowiednie dermokosmetyki, wysokiej jakości, można nabyć w naszym centrum. Są to kremy, żele o działaniu nawilżającym i przeciwzapalnym, ze składnikami odżywczymi, anti-aging, antyutleniaczami, z filtrami ochronnymi. Chronią przed powstawaniem nowych przebarwień, wygładzają skórę i przynoszą jej ukojenie.

Zapraszamy do gabinetów medycyny estetycznej CM Luxmed w Lublinie, Kraśniku i Biłgoraju. Więcej informacji znajdziesz na www.luxmedlublin.pl

CAŁOTYGODNIOWA**Kraśnicka****al. Niepodległości 27
Kraśnik****pn-pt 7:00 - 21:00
sb-nd 8:00 - 20:00****APTEKA
zdrojowa
całotygodniowa****pn-pt 8:00 - 20:00
sb 8:00 - 19:00
nd 9:00 - 17:00****ul. 1-go Maja 11
Nałęczów****CAŁOTYGODNIOWA
Apteka Pomocna
w Chełmie****pn-pt 7:00 - 21:00
sb-nd 8:00 - 20:00****ul. Szpitalna 40
Chełm**



OŚRODEK CHIRURGII OKA PROF. Z. ZAGÓRSKIEGO

24-140 Nałęczów, Park Zdrojowy, al. Kasztanowa 6

Ośrodek czynny od pn. do pt. w godz. 8.00-16.00 Rejestracja tel. 81 501 57 99

Oddział Lublin, 20-066 Lublin, ul. Spokojna 17/9

Oddział czynny od pn. do pt. w godz. 8.00-16.00 Rejestracja tel. 81 747 45 66



Zakres oferowanych usług:

- Operacje usunięcia zaćmy metodą fakoemulsyfikacji i zewnątrztorebkową z wszczepieniem sztucznej soczewki
- Chirurgia siatkówki i ciała szklanego
- Operacje plastyczne powiek
- Operacje usunięcia gałki ocznej z wszczepieniem implantu, zapewniającego ograniczoną ruchliwość protezy
- Chirurgia refrakcyjna
- Operacje zeza
- Laseroterapia w schorzeniach siatkówki w retinopatii cukrzycowej oraz jaskrze
- Leczenie przewlekłych schorzeń oczu
- Badania konsultacyjne

**Leczenie i zabiegi w ramach umowy z NFZ oraz na zasadach komercyjnych.
Możliwość skorzystania z dogodnego kredytu bezprocentowego na opłacenie zabiegów.
Informacje pod nr tel.: 81 501 57 98 , 81 501 57 99**



Wstań, PROSZĘ!

JUŻ OD MOMENTU, KIEDY JAKO MAŁE DZIECI PRZYJMUJEMY POSTAWĘ PIONOWĄ, NA NASZ KRĘGOSŁUP DZIAŁAJĄ OLBRZYMIE SIŁY. NA KAŻDY CENTYMETR KWADRATOWY PRZYPADA OBCIĄŻENIE LICZONE W KILOGRAMACH. W POZYCJI LEŻĄCEJ, KRĘGOSŁUP DOROSŁEGO CZŁOWIEKA „DŹWIGA” OKOŁO 30 KG, A W CZASIE SIEDZENIA BEZ PODPARCIA – BLISKO 200 KG!

Choroby kręgosłupa to niestety powszechna i uciążliwa dolegliwość. Cierpi na nią około 80% społeczeństwa. Są to nie tylko ludzie starsi, ale coraz częściej młodzi, a nawet dzieci w wieku szkolnym. Mimo coraz doskonalszych metod leczenia, problem narasta i osiąga rozmiary choroby społecznej.

Kręgosłup nie lubi siedzenia

Coraz więcej z nas żyje niemal wyłącznie na siedząco. Do pracy jeździmy samochodem, do szkoły odwozimy nasze dzieci, które następnie spędzają w ławce kilka godzin. Wielu z nas pracuje długo na siedząco, wraca do domu i zasiada przed telewizorem, komputerem czy z książką. Zdarza się, że dziennie pokonujemy pieszo zaledwie kilkaset metrów! I zazwyczaj, w pewnym momencie odpowie na to nasz kręgosłup, który nie lubi życia na siedząco, przebywania w tej samej pozycji, wykonywania tych samych ruchów przez wiele godzin.

Pamiętajmy, że nie zmieniamy się tak szybko jak cywilizacja. Nadal potrzebujemy aktywności fizycznej. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu życie toczyło się bez samochodów, więcej chodziliśmy pieszo, częściej pracowaliśmy fizycznie. Dziś, kiedy wszystko zaprasza nas do siedzenia, mamy tylko jeden wybór: albo będziemy się ruszać, albo będą nas boleć plecy, szyja czy stawy.

Podczas siedzenia obciążamy swój kręgosłup 4 razy mocniej niż podczas przebywania w pozycji stojącej!

Aktywność fizyczna dobrana indywidualnie

Oznacza to, że jeśli nie masz żadnych problemów z kręgosłupem, możesz uprawiać dowolny sport. Jednak w sytuacji, gdy już pojawił się ból ze strony kręgosłupa lub gdy zostały zdiagnozowane zmiany, ruch musi być dobrany w zależności od problemu. W niektórych przypadkach zalecanym sportem będzie jazda na rowerze czy pływanie, ale odradzany może być np. rower górski,



plywanie żabką czy skoki na trampolinie.

Warto też podkreślić, że żadna krótkotrwała aktywność fizyczna nie zapobiegnie skutkom długiego przebywania w pozycji siedzącej. Dlatego po każdych 30 minutach spędzonych za biurkiem wskazane są ćwiczenia odpężające i rozciągające. Mogą pomóc np. specjalne poduszki i piłki do siedzenia, podstawki pod stopy rozciągające mięśnie, podpórki do zakładania na krzesło. Przy wyborze krzesła należałoby zwrócić uwagę, by miało regulowane podłokietniki, zagłówek do oparcia głowy i regulowane oparcie, czyli takie, które zmienia się wraz ze zmianą naszej pozycji, stale przylegając do kręgosłupa.

Ważna jest również prawidłowa pozycja podczas siedzenia. Tak naprawdę nie ma tej jednej zalecanej. Lekarze twierdzą, że najlepsza jest „każda następna”. Co to oznacza? Że pozycję trzeba zmieniać jak najczęściej, czyli... wiercić się jak dziecko. Dzieci robią to instynktownie, a my niestety często im tego zakazujemy.

O prawidłowej pozycji musimy pamiętać również podczas wykonywania codziennych czynności – pochylania się, podnoszenia zakupów, noszenia toreb, itd.

Pamiętajmy, że nawet niewielkie, ale długotrwałe bóle są wskazaniem

do wizyty u specjalisty. Badanie RTG pomoże zdiagnozować ich przyczynę. Zaniedbanie lub niewłaściwe leczenie schorzeń kręgosłupa może doprowadzić do nieodwracalnych zmian.

Zadbaj o swój kręgosłup!

- ✓ kontroluj wagę ciała
- ✓ pamiętaj o prawidłowej postawie przy wykonywaniu codziennych czynności (kucanie, pochylanie się)
- ✓ staraj się robić przerwy, gdy pracujesz w pozycji siedzącej (wstań, przeciągnij się, idź na krótki spacer po korytarzu, wykonaj proste ćwiczenia napinające mięśnie)
- ✓ noś odpowiednie obuwie - kobiety powinny unikać noszenia butów na wysokich obcasach (ponad 6-centymetrowych)
- ✓ zrezygnuj z dużej poduszki do spania
- ✓ nie zrywaj się z łóżka nagle, przeciągnij się i „obudź” swój kręgosłup
- ✓ pamiętaj, że ruch wpływa na wzmacnianie mięśni, które chronią kręgosłup, dlatego uprawiaj sporty dobrane do swoich potrzeb
- ✓ w razie bólu, nie zwlekaj z wizytą u lekarza, fizjoterapeuty.

Zapraszamy do poradni ortopedycznej i neurologicznej CM Luxmed. U nas wykonasz potrzebne badania oraz kompleksowe zabiegi rehabilitacyjne.

Pasożyty po wakacjach

Z WAKACJI POZOSTAŁY JUŻ TYLKO WSPOMNIENIA, FOTOGRAFIE, MUSZELKI. NASZE DZIECI BAWIŁY SIĘ NA PLAŻACH, W PIASKOWNICACH I NA KĄPIELISKACH. CZY NA PEWNO NIE PRZYWIOZŁY ZE SOBĄ ŻADNEJ INNEJ „PAMIĄTKI”?

Plaże, piaskownice osiedlowe i te w ośrodkach kolonijnych czy wypoczynkowych, są u nas ciągle problemem. To potencjalne źródło zakażenia lambliozą, glistnicą czy toxocarozą. Choroby pas-

cji, za kilka tygodni wszystko wróci do punktu wyjścia.

GLISTNICA

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

Glistnica może objawiać się bólem brzucha, mdłościami, wymiotami, biegunką lub zaparciem, wysypką, swędzeniem skóry, bólem głowy, a nawet obrzękiem twarzy czy rąk. Towarzyszyć może temu gorączka i kaszel, ponieważ larwy powodują podrażnienie nabłonka oskrzelowego.

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

OWSICA

To chyba najbardziej rozpowszechniona choroba pasożytnicza u dzieci. Dorosłe owsiki żyją w końcowym odcinku jelita cienkiego i w jelicie grubym. Owsica w zależności od intensywności zarażenia może objawiać się utratą apetytu i bólami brzucha, nudnościami, rozdrażnieniem, zaburzeniami snu, swędzeniem okolic odbytu czy też stanami zapalnymi sromu i pochwy - jeżeli w tych miejscach zostały złożone jaja.

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

LAMBLIOZA

Wywołują ją pasożyty, które umiejscawiają się w jelicie cienkim, a także w przewodach żółciowych, przewodzie trzustkowym i w pęcherzyku żółciowym. Lamblioza może powodować bóle brzucha, nudności, wzdęcia, nawracające biegunki, bóle głowy, zmęczenie, bezsenność i wywoływać stany podgorączkowe.

Lamblie powodują zaburzenia w trawieniu pokarmów, co skutkuje niedoborem witamin i utratą białka. Prowadzi to do niedożywienia i upośledzenia rozwoju fizycznego dzieci.

Badanie w kierunku lamblii wykonywane jest z kału, metodą immunoenzymatyczną, testem Elisa. Metoda polega na wykrywaniu przeciwciał i antygenów, które wytwarzają się w organizmie w przypadku zarażenia lambliami.

TOXOCAROZA

Nosicielami są zwierzęta, głównie psy i koty. Do zakażenia dochodzi po połyknięciu jaj znajdujących się w ich odchodach. U ludzi gatunki *Toxocara* wywołują chorobę zwaną zespołem larwy wędrującej. Larwy wylęgają się w jelicie cienkim, przechodzą przez jego ściankę i wraz z krwią rozprzestrzeniają się w całym organizmie. Najczęściej umiejscawiają się w wątrobie, ośrodkowym układzie nerwowym i oku. Choroba ma nietypowe objawy i jest trudna do rozpoznania. **W przypadku podejrzenia o zakażenie nicieniami *Toxocara* należy natychmiast skontaktować się z lekarzem, który skieruje na odpowiednie badania za pomocą testów serologicznych przeprowadzonych z krwi.**

Wszystkie badania w kierunku pasożytów wykonywane są w laboratorium CM Luxmed. Wyniki należy skonsultować z lekarzem, który w przypadku stwierdzenia choroby, zleci właściwe leczenie.

Chroń dziecko przed zarażeniem:

- Wykonuj badania kału swojego dziecka, traktując to jako profilaktykę zakażenia.
- Zwracaj uwagę na dokładne mycie rąk przed jedzeniem, po wyjściu z toalety, po zabawie z psem lub kotem, po zabawie w piaskownicy.
- Nie używajcie wspólnych ręczników
- Często zmieniaj bieliznę osobistą i pościelową.
- Utrzymuj w czystości łazienki, ubikacje, kuchnie i inne pomieszczenia związane z przygotowywaniem posiłków.
- Dokładnie myj warzywa i owoce, szczególnie spożywane w stanie surowym
- Jeśli hodujesz psy i koty, systematycznie je odrobaczaj.



żytnicze na początku nie dają żadnych oznak i przez długi czas mogą pozostać niezauważone, sięgając spustoszenia w organizmie. Najlepiej zatem, zanim wystąpią objawy, skontrolować czy dziecko nie zarażyło się pasożytami. Zwłaszcza po okresie letnim takie badania powinny być wręcz koniecznością. Są one proste i niedrogie, a zaoszczędzą wielu nieprzyjemnych dolegliwości i groźnych powikłań.

Gdyby wynik okazał się dodatni, kurację odrobaczającą powinni przejść wszyscy domownicy. Jeśli wyleczymy dziecko, a sami nie poddamy się kura-

Zdrowie intymne dla dwojga

CODZIENNA HIGIENA CIAŁA DAJE NAM POCZUCIE CZYSTOŚCI, ŚWIEŻOŚCI, A PRZY TYM KOMFORTU. OBSERWUJEMY TO ZWŁASZCZA LATEM, KIEDY NASZE CIAŁO NARAŻONE JEST NA ZWIĘKSZONĄ POTLIWOŚĆ. SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ, BEZ WZGLĘDU NA PORĘ ROKU, POWINNIŚMY POŚWIĘCIĆ WŁAŚCIWEJ HIGIENIE STREF INTYMNYCH. TO OBOWIĄZEK ZARÓWNO KOBIECI, JAK I MĘŻCZYZN. DBANIE O CZYSTOŚĆ OKOLIC INTYMNYCH TO RÓWNIEŻ PROFILAKTYKA PRZED INFЕКCJĄ DRÓG RODNYCH, MIĘDZY INNYMI ZAKAŻENIAMI BAKTERYJNYCH I GRZYBIC.

Higiena intymna wydaje się w dzisiejszych czasach oczywistością. Jednak nie zawsze wiemy, co ma na nią negatywny, a co pozytywny wpływ.

Szczególną uwagę na swoje zdrowie intymne powinny skierować kobiety aktywne seksualnie. Niewłaściwe zasady higieny, a potem bagatelizowanie objawów infekcji może mieć poważne konsekwencje.

Od momentu rozpoczęcia współżycia płciowego, flora bakteryjna zasiedlająca pochwę może ulegać niepożądanym zmianom. Jeśli zostaną wprowadzane do niej różnego rodzaju drobnoustroje, rozwija się infekcja. Najczęściej kobiety zgłaszają się do ginekologa z objawami zapalenia pochwy oraz pęcherza moczowego.

Zakażenia bakteryjne

Powstają w wyniku zaburzenia równowagi między ilością poszczególnych rodzajów bakterii stanowiących fizjologiczne środowisko pochwy. Dochodzi wówczas do nadmiernego namnożenia się bakterii, zwłaszcza beztlenowych.

Czynnikami predysponującymi do rozwoju bakteryjnego zakażenia pochwy są m.in.: młody wiek kobiety, zaburzenia miesiączkowania, stosowanie tamponów dopochwowych, irygacje oraz częste zmiany partnerów seksualnych.

Niezwykle ważne jest prawidłowe roz-



poznanie i leczenie zakażenia bakteryjnego, bowiem stan przewlekły może powodować poważne powikłania w przyszłości.

Zakażenia grzybicze

Stanowią około 30% zakażeń narządów moczowo-płciowych u kobiet. Wywołują je najczęściej drożdżaki z gatunku Candida. Namnażaniu się drobnoustrojów sprzyja m.in. przyjmowanie antybiotyków, terapia hormonalna, cukrzyca, osłabienie, stres, przemęczenie. Zarazić można się w jeziorach, gdy podczas kąpieli drobnoustroje z łatwością przenikają do kanału pochwowego

i cewki moczowej, ale także poprzez siedzenie na desce w publicznych toaletach, w saunie lub drogą płciową.

Choroba objawia się silnym swędzeniem, pieczeniem, zaczerwienieniem błony śluzowej z obecnością białego nalotu oraz charakterystycznymi „serowatymi” upławami.

Zakażenie rzęsistkiem pochwowym

Dochodzi do niego drogą płciową lub poprzez używanie przedmiotów osoby zakażonej (np. ręcznika). Charakterystycznym objawem jest świąd i zaczerwienienie okolic intymnych oraz obfite



pn-pt 8:00 - 20:00
sb 8:00 - 16:00

Apteka
Lubartowska
ul. Jana Pawła II 9
Lubartów

CAŁODOBOWA



Apteka na Mickiewicza
ul. A. Mickiewicza 3-5
Lubartów

24h

CAŁODOBOWA



Apteka Wamex
ul. Jana Pawła II 99
Łęczna

24h

upławy. Choroby nie wolno lekceważyć, bo może powodować różne powikłania (np. przewlekłe zapalenie pochwy, zapalenie pęcherza), a nawet niepłodność.

Zapalenie przydatków

Chorobę wywołują najczęściej bakterie beztlenowe, pałeczka okrężnicy, dwójka rzeżączki, paciorkowce, gronkowce i chlamydie. Zakażeniu sprzyja miesiączka, wkładki wewnątrzmaciczne, kontakty seksualne z wieloma partnerami, ale także poronienie czy poród.

Zapalenie przydatków (jajowodów i jajników) jest stosunkowo łatwe do zdiagnozowania i wyleczenia. Ostre zapalenie przydatków objawia się nagłym, silnym, skurczowym bólem brzucha. Towarzyszy mu gorączka lub stan podgorączkowy, czasami nudności i wymioty. W takich sytuacjach najczęściej udajemy się do lekarza. Gorzej, jeśli objawy nie są zbyt silne i zostaną zlekceważone. Wówczas może rozwinąć się przewlekły stan zapalny, który potrafi doprowadzić do powstania zrostów okołojajowodowych i okołojajnikowych, a w rezultacie do niepłodności, ciąży pozamacicznej lub utrwalonego tyłozgięcia macicy. Jest to szczególnie ważne dla młodych kobiet,

które planują macierzyństwo.

Jeśli zdarzyła ci się infekcja intymna, pamiętaj, że leczenie powinien podjąć również twój partner. Inaczej cała terapia okaże się nieskuteczna.

Jak prawidłowo zadbać o higienę intymną?

- Wybierz odpowiedni, delikatny płyn do higieny intymnej. Powinien być bezbarwny i bezzapachowy. Ważne też, by miał odczyn kwaśny - pH 5,5. Zapewni wówczas służówce właściwe nawilżenie i odświeżenie, a przy tym nie zaburzy pH pochwy.
- Na rynku są już dostępne preparaty przeznaczone do higieny intymnej mężczyzn. Poza tym dobrym środkiem do mycia wrażliwych miejsc jest znane od lat szare mydło, które działa bakteriostatycznie. Zachowanie odpowiedniej higieny intymnej przez mężczyzn jest ważne ze względu na kontakty seksualne. Zaniedbanie może skutkować infekcją dróg rodnych u partnerki.
- Nie stosuj gąbek i myjek, bo są siedliskiem bakterii.

• Papier toaletowy powinien być bez zapachu - barwniki i substancje zapachowe mogą powodować podrażnienia. W toalecie publicznej panie powinny mieć przy sobie specjalne nakładki na sedes, które chronią przed zakażeniem rzeżączką czy chlamydiami.

- Noszenie syntetycznej bielizny, zarówno przez kobietę, jak i mężczyznę, sprzyja namnażaniu drobnoustrojów. Noś bawełnianą bieliznę, a podczas snu staraj się ją zdejmować, by skóra mogła swobodnie oddychać. Jeśli jednak nocujesz np. w hotelu, albo korzystasz z solarium, lepiej pozostaw bieliznę na sobie.
- Jeśli skórę miejsc intymnych masz wrażliwą, pierz bieliznę w delikatnych środkach piorących i płucz bardzo dokładnie pod bieżącą wodą.
- Jeśli coś cię niepokoi, poproś o poradę lekarza specjalistę, aby w przyszłości uniknąć kłopotów.

W CM Luxmed skorzystasz z porady lekarza ginekologa oraz wykonasz zalecane badania diagnostyczne i laboratoryjne.

ZBUNTOWANA DIETA

O tym, co siedzi w głowie i... na talerzu nastolatka

OKRES DOJRZEWANIA - BURZA HORMONÓW, HUŚTAWKA EMOCJI, SETKI POKUS I EKSPERYMENTÓW, PRYSZCZE NA TWARZY I CHAOS W GŁOWIE. STRES - BO ZA DUŻO WOKÓŁ PRZEMIAN. IRYTACJA - BO SZARA RZECZYWISTOŚĆ DALEKA JEST OD IDEAŁU. BUNT - BO SZUKANIE SWOJEGO MIEJSCA W ŚWIECIE TO NIE ŁADA WYZWANIE. NASTOLATEK CODZIENNIE DOŚWIADCZA REWOLUCJI. MIOTA SIĘ NA GRANICY DWÓCH ŚWIATÓW: DZIECIŃSTWA I DOROSŁOŚCI, CO WYCZERPUJE CAŁE POKŁADY JEGO ENERGII. JAKĄ ROLĘ W TAK WYBUCHOWYM OKRESIE ŻYCIA PEŁNI DIETA? JAK WPŁYWA NA DOJRZEWAJĄCY ORGANIZM? ZNACZĄCO! A OTO DOWODY.



Mgr Anna Jędrych, psycholog

Uwaga! Teren budowy nawyków żywieniowych

Nastolatek wkracza w świat dorosłych i pragnie to zmanifestować. Buduje siebie, szuka najlepszych dróg, po omacku planuje, głęboko doświadcza, zderza się z rzeczywistością i silnie ją przeżywa. Na tym etapie musi zrozumieć, że lody i popcorn wcale nie są lekiem na złamane serce, dodatkowa porcja szarlotki nie rozwiąże codziennych problemów, półmisek chipsów, pizza i piwo to nie najlepší kompani na imprezach, a ptasie mleczko czy tabliczka mlecznej czekolady nie zastępują na miano „nagrody pocieszenia”. Nie bez powodu mówi się, że „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”. Dorastanie to czas, kiedy młody człowiek przebudowuje i utrzuca całe spektrum nawyków związanych z jedzeniem (i nie tylko).

Dobrze, jeśli na tej krętej drodze spotka realne wsparcie - kogoś, kto na poboczu ustawi drogowskazy, a w razie potrzeby skoryguje kierunek kursu. Dlaczego? Nawyki żywieniowe to swego rodzaju „baza wypadowa” dla przyszłych zachowań związanych z jedzeniem, fundamenty formowane od najmłodszych lat. Jeśli na wstępie odpowiednio ich nie ukształtujemy, prędzej czy później uchybienia dadzą o sobie znać, wypychając wprost w ramiona otyłości, anoreksji, bulimii, uzależnienia od słodczych, niedożywienia lub napadów jedzenia, przejadania i zjadania stresów oraz nudy. A to jedynie część zaburzeń dotyczących odżywiania!



Stres i emocje vs. jedzenie

Badania potwierdzają wpływ tego, co je nastolatek na jego stan emocjonalny. I tak na przykład wiadomo, że mleczna czekolada obniża poziom stresu, a ser i przekąska w postaci krakersów mogą dodać energii osobom o niskim poziomie lęku. Jest też druga strona medalu. Na nastolatka codziennie czai się cała chmara zmian i multum wyzwań. Wiele z nich przerasta go, odbiera energię, podcina skrzydła. Silne emocje i chroniczny stres, których doświadcza młody człowiek bardzo często sterują jego sposobem odżywiania. Wyzwalają produkcję hormonów, które napędzają apetyt, a następnie ujawniają się pod postacią kompulsywnego podjadania bądź nagradzania się smakołykami.

Mylenie stresu z głodem to z kolei idealny przepis na dodatkowe kilogramy, które w dobie idealnego ciała, jakie promują dziś media, mogą stać się kolejnym źródłem stresu. Jediną szansą, aby przerwać to błędne, szalenie rozpędzone koło, jest dotarcie do sedna zadanego problemu oraz wypracowanie indywidualnej strategii radzenia sobie z codziennymi próbami sił, złością, napięciem i stresem.

Poczucie umiejscowienia kontroli – z czym to się je?

Poczucie umiejscowienia kontroli to termin zaczerpnięty z psychologii, który odnosi się do zachowania. Decyduje

o tym, jak każdy z nas tłumaczy sobie wydarzenia zaistniałe w jego życiu. Jeśli nastolatek posiada **wewnętrzne poczucie kontroli** – to, co się mu przydarzy, uzna za rezultat własnego zachowania. Jeśli zaś charakteryzuje go **zewnętrzne poczucie kontroli** – będzie wierzył, że wydarzenia w jego życiu determinowane są przez czynniki zewnętrzne – np. szczęście.

Rozpoznanie mechanizmu, który steruje młodym człowiekiem, pozwoli poznać i zrozumieć jego sposób interpretacji rzeczywistości, własnych sukcesów, porażek i szans na powodzenie.

Poczucie umiejscowienia kontroli przekłada się na sposób funkcjonowania człowieka praktycznie w każdej sferze życia. Determinuje podejście nastolatka nie tylko do kwestii odżywiania, aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia, ale wpływa również na jego poczucie pewności siebie, wyniki w nauce, ambicje, rozwój osobisty i wreszcie – sposób radzenia sobie ze stresem. **Poznanie siebie** – swoich uwarunkowań i możliwości, jest podstawą. W połączeniu z odpowiednią dietą, regularną aktywnością fizyczną, dobrym snem i dobrymi myślami – z powodzeniem może pełnić rolę kompasu na drodze ku dorosłości.

Dieta młodego buntownika

Odpowiednio zbilansowana dieta to element tarczy każdego buntownika – jeden z ważniejszych czynników na drodze do samorozwoju, odzyskiwania

samokontroli i radzenia sobie z codziennymi napięciami.

Jak powinien jeść młody rebeliant? Przede wszystkim regularnie, dzięki czemu uniknie silnych napadów głodu, będzie mniej impulsywny, a świat wyda mu się nieco bardziej przyjazny. Dieta nastolatka musi być zróżnicowana i odpowiednio dostosowana do potrzeb dojrzewającego organizmu. Powinna obfitować w pełnowartościowe węglowodany złożone (pełnoziarniste pieczywo i makarony, ziemniaki, kasze), żelazo (kakao), suszone owoce, szpinak, wątróbka, żółtka jaj), potas (pomidory, ziemniaki, banany), cynk (wołowina, owoce morza, orzechy), wapń (sery, ryby, orzechy laskowe), a także magnez (gorzka czekolada, banany, migdały, pestki dyni, szpinak) i witaminy – szczególnie te z grupy B (chude mięso, ryby, ziemniaki, zielone warzywa) – wzmacniają układ nerwowy i wspierają pracę mózgu, dzięki czemu nastolatek lepiej poradzi sobie z codziennym stresem. Na dodatek zyska więcej energii i lepiej podoła wyzwaniom, jeśli ograniczy spożycie cukru, soli, szkodliwych tłuszczów oraz używek w postaci kawy i alkoholu, które mogą utrudniać wchłanianie niektórych makroskładników.

Psychodietetyk – wsparcie w okresie dojrzewania

Dużo łatwiej stawić czoła rzeczywistości i zaakceptować zmiany, jakie zachodzą w organizmie, kiedy zna się siebie, rozumie proces dojrzewania i czuje realne wsparcie.

Psychodietetyk to ktoś, kto wyciągnie rękę do nastolatka: pozwoli mu lepiej poznać siebie i swoje ciało, zidentyfikuje przyczyny ewentualnych problemów związanych z jedzeniem, pomoże w procesie budowania prozdrowotnych nawyków żywieniowych, udzieli wsparcia i odpowiednio zmotywuje do zmian, pokaże, jak radzić sobie ze stresem i odzyskać kontrolę nad emocjami, które bezlitośnie dyrygują sposobem odżywiania, podpowie jak skutecznie pozbyć się błędnych, zakotwiczonych głęboko w głowie przekonań oraz zaakceptować siebie i swoje ciało w obliczu prawdziwej nawałnicy zmian.

*Mgr Anna Jędrzych – psycholog,
psychodietetyk*

W poradni psychologicznej CM Luxmed przy ul. Zwycięskiej 6A uzyskacie Państwo specjalistyczną poradę.

Wydawca

Luxmed Sp. z o.o.
ul. Radziwiłłowska 5
20-080 Lublin
tel.: 81 532 37 11

Redaktor naczelny

Joanna Baj

Redaktor techniczny

Elżbieta Stasieczek
redakcja@luxmedlublin.pl

Dział reklamy

tel.: 603 668 432
fax: 81 536 16 87
marketing@luxmedlublin.pl

Projekt graficzny i druk

AWARTPRESS
ul. Budowlana 4, Świdnik
tel. 607 360 443
info@awartpress.pl

SKŁEP MEDYCZNO -ORTOPEDYCZNY

STASIAK[®]
medical team

ZADBAJ O SVOJE ZDROWIE!

WKŁADKI ORTOPEDYCZNE

gotowe i wykonywane na zamówienie

SKARPETKI ZDROWOTNE

bezuciskowe, antybakteryjne, dla diabetyków
i osób z obrzękami nóg

PRZECIWŻYŁAKOWE PRODUKTY

rajstopy, podkolanówki, pończochy,
skarpety dla mężczyzn

PODUSZKI ORTOPEDYCZNE

zapewniające odpowiednie ułożenie kręgosłupa
podczas snu, zapobiegające skrzywieniom,
wspomagające rehabilitację

Lublin

ul. Jana Sawy 9/1
20-623 Lublin
tel.: (81) 528-09-25

Nałęczów

ul. Kolejowa 7
24-150 Nałęczów
tel.: (81) 501-65-55

PRYWATNA
OPIEKA
PIELĘGNIARSKA

tel. 693 847 714

PRYWATNA
REHABILITACJA
DOMOWA

tel. 81 528 09 25

SKŁEP
MEDYCZNO
-ORTOPEDYCZNY

www.ortopedyczne.com

www.stasiak-med.pl



**MOŻESZ ZAPOBIEC
WIELU SCHORZENIOM
STOSUJĄC ODPOWIEDNIĄ
PROFILAKTYKĘ!**

* szczegóły nabycia karty dostępne w Naszych sklepach lub pod numerem telefonu 81 528 09 25