

Wiosna 2022



ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM
LUXMED
MEDYCZNE



Od całowania jeden krok...
EBV czyli "Choroba pocałunków"

Endoskopia
Szansa na szybkie wykrycie choroby

Na wiosnę
Oczyszczanie wodorem

Dziękuję, nie słodzę!
Cała prawda o cukrze

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Wielkimi krokami zbliża się wiosna. Wreszcie słońce, światło, ciepło.

Zapraszam zatem na wycieczkę po Laboratorium Luxmed. Poznacie Państwo kolejne tajemnice świata diagnostyki laboratoryjnej. Odczarujemy również badania endoskopowe, które niepotrzebnie budzą lęk, a są niezwykle skuteczną profilaktyką dla naszego układu pokarmowego.

Wiosna motywuje nas do zadbania o siebie, do zniwelowania niedoskonałości. Warto więc zatroszczyć się o cerę po zimie, dlatego zachęcam do oczyszczania wodorem innowacyjną techniką. Fizjoterapeuta natomiast podpowie przyszłym mamom, jak przygotować ciało do porodu dzięki terapii uroginekologicznej.

Doradzamy jak złapać wiosenny wigor, dlatego sięgnijmy po superfoods z naszego ogródka - sok z buraka. Poznajmy także różne spojrzenia na rolę cukru w naszym jadłospisie. Słodzić czy nie słodzić? - wypowiedzą się trzy nasze specjalistki - diabetolog, dietetyk i higienistka stomatologiczna.

Zdrowi i zadbani, z wiosennym słońcem zatęsknimy do miłości. Więc... „do zakochania jeden krok”. Od zakochania do pocałunków drugi, a od nich - do opryszczki blisko. O tym, jak jej zapobiegać i jak ją leczyć przeczytacie Państwo w tym numerze.

I jeszcze jedno! Wszyscy, choć w różny sposób, dotknięci jesteśmy pandemią Covid-19. Warto przeczytać o psychologicznych skutkach przechorowania koronawirusa.

Przyroda budzi się do życia. Życzę Państwu wiosny w codzienności!

*Prezes Zarządu
Miroslaw Jakubczak*

Spis treści

1. Laboratorium Luxmed bez tajemnic. Uchylamy drzwi do świata diagnostyki laboratoryjnej, część 23
2. Przygotuj ciało do porodu z fizjoterapeutą5
3. D-MER u karmiącej mamy, co o nim wiesz?6
4. Na wiosnę - oczyszczanie wodorem7
5. Dziękuję, nie słodzę! Cała prawda o cukrze8
6. Sok z buraka jako superfoods.....10
7. Od całowania jeden krok...11
8. Endoskopia - szansa na szybkie wykrycie choroby12
9. Covid w stresie, stres w covidzie.....14

Nasze marki



Laboratorium Luxmed bez tajemnic

Uchylamy drzwi do świata diagnostyki laboratoryjnej, część 2

W poprzednim wydaniu naszej gazety przybliżyliśmy profil laboratorium Luxmed, zaprezentowaliśmy nasz najważniejszy zasób, jakim jest wysoko wykwalifikowany i oddany swej pracy personel, oraz odwiedziliśmy pracownię badań tzw. podstawowych, najczęściej zlecanych gdy celem badania jest ocena ogólnego stanu zdrowia.

Bywają jednak okoliczności, kiedy stan zdrowia, dolegliwości, wiek, planowane zabiegi, czy etapy w życiu wymagają przeprowadzenia bardziej ukierunkowanych, specjalistycznych badań laboratoryjnych.

Także na takie potrzeby pacjentów jesteśmy doskonale przygotowani. Laboratorium Luxmed realizuje szeroki zakres badań z różnych dyscyplin diagnostyki laboratoryjnej.

Podczas dzisiejszej wizyty w Laboratorium zapoznamy się z dwoma z kilku naszych pracowni, w których realizowane są badania specjalistyczne.

Pracownia immunologii transfuzjologicznej

W pracowni tej, potocznie nazywanej pracownią serologii wykonuje się badania grupy krwi.

Poznanie swojej grupy krwi jest ważną informacją, warto choćby raz w życiu zdecydować się na wykonanie tego badania.

W jego przebiegu badane są dwa najważniejsze w polskiej populacji układy: tzw. układ ABO oraz układ Rh. Dzięki czemu na wyniku otrzymujemy informację o tym, którą z czterech grup krwi posiadamy (A, B, O, AB) oraz jaki jest nasz czynnik Rh (Rh- lub Rh+).

Informacja ta jest niezbędna w razie konieczności przeprowadzenia transfuzji krwi.

Nasze bezpieczeństwo w razie nagłych sytuacji, gdzie szybko trzeba podać krew, zwiększyć może posiadanie **Karty Identyfikacyjnej Grupy Krwi**. Karta przyda się także, gdy jesteśmy skierowani na zabieg operacyjny, do którego, z godnie z aktualnymi przepisami prawnymi wymagane jest posiadanie tzw. potwierdzonego wyniku badania grupy krwi.

Wyrobić ją można na podstawie dwóch niezależnych wyników badania grupy krwi, z czego przynajmniej jedno musi być wykonane w Laboratorium Luxmed. Karta, raz wyrobiona jest aktualna na całe życie (wyjątek to zmiana danych osobowych). Ma format karty płatniczej. Jest honorowana wraz z dowodem osobistym.



Szczegółowe informacje dotyczące warunków otrzymania karty znaleźć można na www.luxmedlublin.pl

Warto wiedzieć, że oznaczenie grupy krwi jest jednym z niezbędnych badań, jakie wykonuje się u kobiet w ciąży. W niektórych sytuacjach w przebiegu ciąży niezbędne jest wykonanie trzech takich badań. Oznaczenie tego parametru u kobiet w ciąży ma na celu ocenę ryzyka wystąpienia konfliktu serologicznego między przyszłą mamą a jej dzieckiem. Ponadto w sytuacji ewentualnego krwotoku matki, do którego może dość podczas porodu, informacja dotycząca grupy krwi pomaga w odpowiednim czasie i bez zbędnego czekania przetoczyć jej krew.

Materiałem do badania jest krew żylna. Nie jest wymagane specjalne przygotowanie pacjenta do badania, można je wykonać o dowolnej porze dnia.

Ważne jest natomiast, by na badania zgłosić się z dokumentem tożsamości, w przypadku dzieci nie posiadających dokumentu tożsamości należy mieć przy sobie dokument nadania numeru PESEL, lub mieć poprawnie zanotowany PESEL dziecka.

Z uwagi na wymagania prawne, mające na celu pewną identyfikację pacjenta, wynik badania grupy krwi bez zamieszczonego na nim numeru PESEL jest nieważny i nie będzie honorowany. Z tego względu wynik badania grupy krwi oraz Karta Identyfikacyjna Grupy Krwi ważne są tylko wraz z dokumentem tożsamości.



Pracownia mikrobiologii

Infekcja gardła, ucha, skóry czy układu moczowego to częste dolegliwości. Przyczyną zapalenia może być zakażenie wirusowe lub bakteryjne. Czynnikiem wywołujący stan zapalny decyduje o sposobie leczenia, dlatego ważne jest jego poznanie, najlepiej przed wdrożeniem leczenia farmakologicznego. Infekcję wirusową od bakteryjnej najprościej można odróżnić wykonując badanie mikrobiologiczne, tzw. posiew. Wykonywaniem posiewów bakteriologicznych zajmuje się Pracownia Mikrobiologii CM Luxmed, wyposażona w niezbędne zasoby – wykwalifikowany personel wspierany przez nowoczesny, światowej klasy sprzęt do diagnostyki mikrobiologicznej.

Wykrycie w badanym materiale obecności bakterii chorobotwórczych daje podstawę do wykonania tzw. antybiogramu, czyli określenie wrażliwości bakterii na stosowane antybiotyki wraz z podaniem wartości MIC

(minimalnego stężenia hamującego antybiotyku). Dzięki wynikowi badania lekarz może precyzyjnie dobrać rodzaj i dawkę antybiotyku, który optymalnie zadziała na wykryte w naszym organizmie drobnoustroje, co znacznie przyspiesza powrót do zdrowia.

W pracowni wykonywane są ponadto badania w kierunku zakażeń bakteriami Salmonella i Shigella, zarówno do celów profilaktycznych jak i sanitarnych. Pracownia zajmuje się również diagnostyką zakażeń jelitowych, w tym celu wykonywane są posiewy w kierunku Campylobacter oraz Yersinia. Kolejnym badaniem przydatnym w diagnostyce biegunek jest wykrywanie toksyn Clostridioides difficile.

Badanie w kierunku nosicielstwa GBS, niezwykle ważne dla kobiet ciężarnych to kolejna pozycja w ofercie badań realizowanych w pracowni. Ma na celu wykrycie obecności paciorkowców grupy B. Najważniejszym patogenem należącym do tej grupy jest Streptococcus agalactiae. Paciorkowce grupy B powszechnie kolonizują przewód pokarmowy i układ moczowy człowieka, skąd mogą być przeniesione do dróg rodnych. Ze względu na zmianę pH pochwy oraz zmiany hormonalne, kobiety w okresie ciąży są szczególnie narażone na rozrost paciorkowców GBS. Zakażenie może być niebezpieczne zarówno dla kobiety jak i dziecka.

W przypadku uzyskania wyniku dodatniego kobieta zostaje objęta okołoporodową profilaktyką antybiotykową.

mgr Ewa Bielecka
Diagnosta Laboratoryjny
Pełnomocnik ds. Jakości Laboratorium

W następnym wydaniu naszej gazety poznamy kolejne pracownie specjalistyczne Laboratorium CM Luxmed. Tymczasem cieszymy się wiosną i zachwyćmy jej urokami. Do zobaczenia latem!

Przygotuj ciało do porodu z fizjoterapeutą

Coraz więcej przyszłych świadomych mam zgłasza się do fizjoterapeuty w celu przygotowania się do porodu. Nic dziwnego, fizjoterapia w okresie ciąży świetnie sprawdza się w bezpiecznym leczeniu dolegliwości pojawiających się najczęściej w tym okresie np. ból pleców, spojenia tonowego, obrzęki nóg i inne ciążowe dolegliwości. Ale nie tylko – wyjaśnia Stefan Tabin - fizjoterapeuta CM Luxmed z 10-cio letnim doświadczeniem, specjalizujący się w terapii uroginekologicznej.

Wizyta u fizjoterapeuty przed porodem to znakomity pomysł!

Fizjoterapia w trakcie ciąży zapewni dobre warunki w twoim ciele dla powiększającej się macicy oraz przygotuje do porodu.

Na czym polega przygotowanie do porodu?

- Podczas wizyty fizjoterapeuta sprawdza stan napięcia twojego ciała i szuka miejsc o zaburzonej ruchomości. We wczesnej ciąży zadaniem fizjoterapeuty jest zadbanie o to, by powiększająca się macica miała dobre warunki do rozwoju. Chodzi tu przede wszystkim o zrównoważone napięcie przepony ciała, tak mamy ich więcej niż jedną! Oprócz oddechowej mamy jeszcze przeponę miedniczną i górny otwór klatki piersiowej. Te trzy membrany wzajemnie na siebie oddziałują i kiedy jedna nabiera nieprawidłowego napięcia inne natychmiast na to reagują. Taka sytuacja powoduje zwiększone ciśnienie w jamie brzusznej co z kolei źle wpływa na krążenie szczególnie limfatyczne oraz żyłne, a przecież chcemy żeby macica, całe dno miednicy i inne narządy były jak najlepiej ukrwione. Tylko przy dobrym ukrwieniu narządy i mięśnie będą w dobrej kondycji. Powiększająca się macica spycha trzewia i te muszą znaleźć swoje miejsce, w którym nie będą zbyt kompresowane. Bedzie to miało miejsce tylko przy prawidłowo napiętej przeponie.

Jak wygląda wizyta u fizjoterapeuty?

- Podczas takiej wizyty fizjoterapeuta sprawdzi ruchomość żeber, napięcie mięśni i powięzi w odcinku lędźwiowym, ruchomość mostka i wiele innych. A wszystko po to by w trakcie ciąży zmieniające się ciało nie napotkało żadnych ograniczeń.

Podczas wizyty przygotowującej do porodu fizjoterapeuta sprawdzi czy twoja miednica może swobodnie się poruszać. Co zostanie zbadane?



Na pewno zostanie sprawdzona ruchomość bioder- bez niej ciężko o swobodę ruchu w całej miednicy. Jeśli jest ograniczenie rotacji wewnętrznej na pewno podczas porodu wychód miednicy będzie miał ograniczoną mobilność.

Kość guziczna- jej swobodne odginanie się będzie pożądanym w trakcie naturalnego porodu. Niestety siedzący tryb pracy, czasem upadki, czy stres ograniczają jej ruchomość. Przy zablokowanej kości guzicznej może dojść do urazów otaczających ją tkanek. Takie zablokowanie zwiększy napięcie mięśni krocza, a co za tym idzie podniesie ryzyko urazu krocza podczas porodu.

Kość krzyżowa- jej mobilność zapewni dziecku swobodniejsze przejście przez kanał rodny.

Napięcie mięśni biodrowo-lędźwiowych- one są swego rodzaju "torami dla rodzącego się dziecka".

Fizjoterapia przed porodem może poprawić jakość porodu, ale nie tylko. Jeśli przygotujemy ciało do porodu, zapewnimy wszystkim tkankom dobre ukrwienie, unerwienie, to ono zdecydowanie szybciej powróci do sprawności po porodzie. Zapewniając dobry rozkład napięć w trakcie ciąży zmniejszymy ryzyko wystąpienia rozstępu mięśnia prostego.

Czy taka terapia jest bezpieczna?

- Tak. Wszystkie techniki są bardzo delikatne, często stworzone specjalnie na potrzeby pracy z ciężarnymi.

Dziękujemy za rozmowę.

D-MER u karmiącej mamy, co o nim wiesz?

Kiedy mówimy o karmieniu piersią, zwykle towarzyszą nam ciepłe odczucia. Ale nie wszystkie kobiety tak myślą, czasami karmienie piersią to źródło trudnych emocji. I nie mam na myśli trudności typu zastoje, ból piersi, poranione brodawki, czy inne problemy związane z laktacją.

W latach 2007-2008 zaczęto dyskutować o D-MER (Dysphoric Milk Ejection Reflex) czyli o odruchu wypływu mleka z dysforią.

Dysforia, czyli obniżenie nastroju. Stan taki zauważyła u siebie, zaczęła własne badania oraz nadała nazwę amerykańską konsultantka laktacyjna Alia Macrina Heise. D-MER to negatywna reakcja organizmu, występująca tuż przed wypływem pokarmu, trwająca do ok 2 minut. Ta negatywna reakcja to smutek, żal, poczucie winy, wrogość.

Jaka jest tego przyczyna?

Dzieje się tak pod wpływem obniżenia poziomu dopaminy-neuroprzekaźnika, który reguluje nasze stany emocjonalne, odpowiada za dobre samopoczucie, energię, motywację oraz za uczucie szczęścia- tzw. "motylki w brzuchu".

Dopamina hamuje uwalnianie prolaktyny. Aby utrzymać laktację na odpowiednim poziomie, prolaktyna musi osiągać wyższe poziomy niż dopamina. U części kobiet jest większa wrażliwość na wahania poziomu dopaminy, która powoduje obniżenie nastroju. Objawy D-MER mogą wydawać się niepokojące. Bardzo ważne jest by kobiety wiedziały, że istnieje takie zaburzenie i że nie mogą siebie obwiniać za ten stan ponieważ przyczyna tego stanu jest niezależna od matki. Jest to hormonalna i fizjologiczna reakcja organizmu.

Ile trwają objawy D-MER?

D-MER zostało podzielone na trzy rodzaje ze względu na intensywność i czas utrzymywania się emocji.

Stan łagodny (1-3 w 10-stopniowej skali) - zwykle objawy mijają w przeciągu 3 miesięcy.

Stan umiarkowany (4-6 w 10-stopniowej skali) - objawy utrzymują się przez ok. 3-9 miesięcy.

Stan ciężki (7-10 w 10-stopniowej skali) - objawy utrzymują się do roku lub dłużej. W tym przypadku matki decydują się odstawić dziecko od piersi. Na tym poziomie mogą pojawić się myśli samobójcze.

Zakres odczuć, które pojawiają się podczas wypływu mleka, podzielono na trzy obszary:

- D-MER ze **spektrum przygnębienia** to uczucie pustki, beznadziei, bezwartościowości, zmęczenie, poczucie winy oraz objaw ściskania w żołądku.
- D-MER ze **spektrum niepokoju** to wszystkie wymienione wyżej ale dołącza się też strach, niepokój, panika, drażliwość, irytacja.
- D-MER ze **spektrum złości** to emocje z poprzednich obszarów oraz uczucie silnego wzburzenia, pobudzenia, paranoi, złości, agresji, wrogości.

Zaburzenia nastroju przy pierwszej, czy kolejnej ciąży?

D-MER może ujawnić się już po pierwszym porodzie albo dopiero przy kolejnych. Może ujawniać się nie tylko przy karmieniu ale także przy stosowaniu laktatora. Nie jest on związany z depresją porodową. Przy łagodnej postaci wystarczy samo wsparcie, możliwość rozmowy o swoich emocjach. Przy cięższej, konieczne może być leczenie farmakologiczne.

Bardzo ważna jest edukacja, tak by kobiety nauczyły się rozpoznawać objawy D-MER. Aby wiedziały, że jest to problem medyczny a nie emocjonalny. Często mamy, których ten problem dotyczy, mają ogromne poczucie winy. Postrzegają siebie jako inne, dziwne, obwiniają się, że nie kochają swojego dziecka, boją się głośno mówić o tym co przeżywają, bo przecież karmienie piersią jest takie cudowne, przyjemne i łatwe. Niestety nie zawsze.

Jak zapobiegać skutkom D-MER?

Odpowiednia edukacja, może zmiana stylu życia, spacer, medytacja, wizualizacja miłych rzeczy, może dodatkowy wypoczynek, nagradzanie się, rozpieszczanie, drobne prezenty-to sposoby na podniesienie dopaminy.

Cierpienie na jakie skazane są kobiety z ciężkim syndromem D-MER, może wpływać na dziecko, które czuje emocje mamy, otoczenia. Nie jest ona zagrożeniem dla dziecka ale pamiętajmy, że w najcięższych przypadkach dochodzi do napadów agresji, gniewu. Nie ignorujemy tego stanu. Rozmawiajmy z najbliższymi, z lekarzem. Nie bójmy się prosić o pomoc.

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



Na wiosnę – oczyszczanie wodorem



Wiosenne słońce i pozytywny nastój, który wnosi ta pora roku, sprawiają, że chętniej dbamy o siebie. Przyglądamy się w lustrze i widzimy pozbawioną blasku, zmęczoną cerę, suchość i odwodnienie skóry. Przypominamy sobie wtedy o zaniedbaniach, obiecując poprawę, odkrywamy nowe zabiegi i kosmetyki. Ważne, by zacząć właściwie tę odnowę po zimie. A podstawą jest oczyszczanie skóry. O tym, jak jest to ważny zabieg rozmawiamy z kosmolog Panią Patrycją Ołtarzewską.

Dlaczego oczyszczanie skóry jest tak ważne? Jak oczyścić naszą skórę, zwłaszcza tę z problemami?

Oczyszczanie powinno stanowić regularną część naszej pielęgnacji, dzięki niemu skóra chętniej będzie przyswajając składniki aktywne zawarte w kosmetykach, a jej kondycja ulegnie znacznej poprawie. Oczyszczając skórę, usuwamy cząstki brudu, które zalegają na jej powierzchni oraz w ujściach gruczołów łojowych. Co więcej pozbywamy się zrogowaciałego naskórka i wydzieliny rogowej. Eliminujemy powstałe na naszej skórze zmiany ropne i zaskórniki, których obecność sprzyja szybszemu namnażaniu się komórek bakterii powodujących trądzik. Na wymienione dolegliwości idealnie sprawdzi się oczyszczanie wodorem.

To innowacyjna technika oczyszczania. Czym się charakteryzuje?

Oczyszczanie wodorem jest nieinwazyjnym, bezbolesnym i wieloetapowym zabiegiem. Polega na przenikaniu aktywnego wodoru w głąb skóry. Ten dobroczynny pierwiastek dostarczany jest wraz z nasyconym strumieniem wody, co sprawia eliminację wolnych rodników, czyli inaczej oksydantów, które w dużej mierze odpowiedzialne są za przyspieszenie procesu starzenia się skóry. Oprócz działania antyoksydacyjnego wodór

posiada właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Kolejnym etapem zabiegu jest oczyszczanie skóry aktywnym koncentratem, dobieranym indywidualnie do potrzeb skóry. Dlatego tym koncentratem mogą być: kwasowy lotion oczyszczający, lotion nawilżający z kwasem hialuronowym, lotion rozświetlający i wygładzający z ekstraktem z algi czerwonej, lotion łagodzący i kojący z arniki i skrzypu polnego czy odżywczy lotion regenerujący z ekstraktem ze śluzu ślimaka. Cały zabieg może być zwieńczony masażem twarzy przy użyciu mikroprądów lub kamienia jadeitowego, poprawiających mikrokrążenie i kondycję skóry.

Dla kogo jest wskazane oczyszczanie wodorem i jakie efekty może przynieść?

Omawiany zabieg będzie wykazywał skuteczne działanie dla każdego typu skóry. Odpowiednio dobrane preparaty przez kosmologów ukierunkują swoje działanie w celu uzyskania pożądanego efektu. Dla osób posiadających skórę tłustą lub mieszaną, oczyszczanie wodorem doskonale poradzi sobie z nadmiernym wydzielaniem sebum, rozszerzonymi porami, zaskórnikami oraz trądzikiem.

Przy cerze naczynkowej zabieg uszczelni naczynia krwionośne i zadziała rozjaśniająco i wygładzająco. Skóra sucha i odwodniona uzyska dogłębne nawilżenie, natomiast skóra dojrzała otrzyma wysoką dawkę działania antyoksydacyjnego, dzięki temu zabieg zadziała anti-aging – wygładzi oraz spłyci drobne zmarszczki.

Zabieg należy powtarzać, jak często?

Zabieg wykonany jednorazowo poprawi kondycję skóry, jednak zaleca się wykonanie serii od 3 do 5 zabiegów w odstępach co 2-3 tygodnie. Dla dalszego podtrzymania efektu oczyszczanie wodorem powinno wykonywać się minimum co 2 miesiące. Oczywiście ilość zabiegów jest dobierana indywidualnie dla każdego pacjenta z uwzględnieniem jego potrzeb i oczekiwań. Warto dodać, że zabieg można wykonywać cały rok, jednak należy pamiętać o odpowiedniej ochronie w postaci kremów z filtrem.

Oczyszczanie wodorem jest zabiegiem o szerokich możliwościach i zastosowaniu, przeznaczonym dla kobiet i mężczyzn o każdym typie skóry. Oprócz działania dogłębnie oczyszczającego, posiada szereg właściwości pozwalających uzyskać pożądanego efektu. W widoczny sposób wpływa na poprawę jej kondycji i wygląd.

Pamiętajmy, oczyszczona skóra to zdrowa skóra!
Gabinety MED Estetyka w Lublinie, ul. Orkana 7
Tel. 81 532 37 11 wew. 5

DZIĘKUJĘ, NIE SŁODZĘ!

CAŁA PRAWDA O CUKRZE

Zgodnie z danymi GUS, w 2017 r. roczne spożycie cukru w Polsce wynosiło 44,5 kg na 1 mieszkańca. W ciągu dekady o 6,1 kg wzrosła przeciętna ilość cukru spożywanego przez 1 mieszkańca naszego kraju. Te dane niepokoją - powszechnie wiadomo, że cukier spożywany w nadmiernych ilościach szkodzi. Przyczynia się do powstania wielu chorób. Przyjrzymy się wpływowi cukru na nasz organizm z trzech perspektyw – diabetologa, dietetyka i higienistki stomatologicznej.

Co na temat cukru mówi dyplomowana higienistka stomatologiczna Pani Ewelina Badosz?

- Cukier ma niewątpliwie niekorzystny wpływ na nasze zęby, jest przyczyną wielu chorób, m. in. próchnicy. Inicjują ją bakterie próchnicotwórcze, obecność fermentujących węglowodanów, podatność tkanek zęba na tę chorobę i czas ich działania.

Spośród węglowodanów, za najbardziej próchnicotwórczy uznaje się sacharozę, stanowiącą ponad 50% składu przeciętnej diety. Sacharoza występuje w cukrze, cukierkach, batonach, lizakach i innych słodyczach, a jest bezpośrednim substratem dla bakterii do produkcji kwasów. Duże znaczenie ma też przetworzona pod wpływem wysokiej temperatury skrobia gelatynizowana, znajdująca się np. w chipsach i ciastkach typu krakersy. Do tego glukoza, maltoza. Wyjątek stanowi laktoza, występująca w mleku, gdyż napój ten zawiera inne związki o działaniu ochronnym (wapń, fosfor, kazeinę oraz składniki proteinowe).

Ponieważ próchnica jest chorobą zakaźną, istotne znaczenie ma stan uzębienia kobiet w ciąży i młodych matek. Kluczowa jest higiena u kobiety ciężarnej i usunięcie stanów zapalnych w jamie ustnej – ich obecność sprzyja kolonizacji bakterii w jamie ustnej dziecka. Obecność zapaleń przyzębia niesie ryzyko powikłań, np. przedwczesnego porodu. Istnieją różne rodzaje próchnicy. Najbardziej kłopotliwą i mającą wpływ na późniejszy stan zdrowia zębów (również stałych) jest próchnica wczesnego dzieciństwa. Nazywana bywa często próchnicą butelkową, ponieważ występuje u dzieci do 3. roku życia. Na początku zmiany próchnicowe mają wygląd białej, nieprzezroczystej zdeminalizowanej plamy. Potem powstaje ubytek, czyli utrata szkliwa i odsłonięcie zębiny, która z czasem ulega przebarwieniom w wyniku pochłaniania barwników pokarmowych. Takie zmiany pojawiają się najpierw na zębach przednich, potem - na trzonowych. Proces na początku przebiega bez dolegliwości, jednak po pewnym czasie pojawia się ból. Tzw. „mleczaiki,” ze względu na swoją budowę, są bardziej



podatne na próchnicę niż zęby stałe. Dlatego też próchnica u dzieci poniżej 6. roku życia rozwija się szybciej niż u dzieci starszych i ma wpływ na zdrowie wyrzynających się zębów stałych.

To my mamy największy wpływ na kondycję naszej jamy ustnej. Jej zdrowie warunkują dwa procesy: sposób odżywiania i higiena jamy ustnej.

Próchnicy należy więc zapobiegać poprzez:

- częstą, systematyczną i dokładną higienę jamy ustnej,
- okresowe wizyty kontrolne w gabinecie stomatologicznym,
- profilaktykę fluorkową,
- stymulowanie wydzielania śliny po spożyciu posiłku,
- stosowanie zbilansowanej diety z ograniczeniem cukrów prostych.

Wiemy już jak cukier wpływ na nasze zęby. Dowiedzmy się więc jaki wpływ ma na całe ciało? O opinię poprosiliśmy dietetyka klinicznego Panią Natalię Parulską.

- Cukier jest słodką, krystaliczną substancją – sacharozą, otrzymywaną z buraków cukrowych bądź trzciny cukrowej. Sacharoza należy do węglowodanów (dwucukrów) i jest zbudowana z glukozy i fruktozy. Węglowodany, obok białek i tłuszczów stanowią podstawowy składnik naszej diety. Często boimy się węglowodanów, wrzucamy wszystkie „cukry” do jednego worka i rezygnujemy z całej tej grupy produktów. A to błąd. Węglowodany pochodzące z pełnoziarnistych produktów zbożowych, np. gruboziarnistych kasz, pełnoziarnistego makaronu, dobrej jakości chleba razowego, ziemniaki w umiarkowanych ilościach są dobrym źródłem energii, dostarczają błonnika pokarmowego, witamin oraz składników mineralnych.

Cukry proste natomiast spożyte w nadmiarze mogą sprzyjać otyłości, cukrzycy czy chorobom układu sercowo- naczyniowego. Ich nadmiar stanowi podstawowy problem. Zwykle mamy świadomość, że powinniśmy ograniczać napoje gazowane, cukier dodany do herbaty, że słodczyce zawierają dużo cukrów. Łaskawszym okiem traktujemy miód, brązowy cukier, syrop malinowy do herbaty, owoce suszone, jogurty i serki owocowe, soki owocowe zapominając, że to są wszystko źródła łatwo przyswajanych węglowodanów i je również powinniśmy spożywać w niewielkich ilościach, a jeśli mamy problemy z gospodarką węglowodanową – najlepiej wykluczyć (chyba że mamy do przebiegnięcia maraton lub zaplanowaną całodniową wycieczkę górską).

Nie bez znaczenia jest fakt, że zapotrzebowanie na węglowodany będzie inne u osoby zdrowej, aktywnej fizycznie, o prawidłowej masie ciała, inne zaś u osoby prowadzącej siedzący tryb życia, z nadmierną masą ciała, z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej (cukrzyca, insulinooporność).

Generalnie, planując swoje posiłki warto wzorować się na talerzu zdrowego żywienia (NCEZ), który jasno wskazuje, że produkty dostarczające węglowodanów (kasza, ryż, makaron, pieczywo, płatki) nie powinny zajmować więcej niż 1/4 talerza. Jak to zastosować w praktyce? Na przykład, komponując posiłek ze składników: 2 kromki razowego pieczywa, 2 jajka na miękko, warzywa i garstka świeżych owoców lub 2-3 ziemniaki, kawałek pieczonego mięsa lub ryby, surówka na połowie talerza lub jogurt naturalny, 2-3 łyżki płatków owsianych, garstka owoców, garstka orzechów.

Powyższe stanowiska są jednoznaczne. Ale co na temat cukru powie lekarz specjalista od cukrzycy? Zapytaliśmy diabetolog Panią Justynę Jaworską?

- Powszechnie uważa się, że nadmierne spożycie cukru szkodzi, że sprzyja zachorowaniu na cukrzycę. Jest w tym ogólnym rozumowaniu pewna prawda, ale dobrze wiedzieć więcej. Większe spożycie cukru sprzyja nadwadze i otyłości, a ich najczęstszym powikłaniem jest właśnie cukrzyca. Logicznym jest więc stwierdzenie, że mniejsze spożycie cukru zmniejsza ryzyko otyłości, a tym samym zachorowania na cukrzycę (zwłaszcza cukrzycę typu 2).

Departament Analiz i Strategii NFZ podaje, iż trzech na pięciu dorosłych Polaków ma nadwagę, a jeden na czterech jest otyły. Dodatkowo – skala tego zjawiska systematycznie rośnie. Szacuje się, że w 2025 roku otyłych będzie 26% dorosłych kobiet i 30% dorosłych mężczyzn.

Badania dowiodły, że każde dodatkowe 150 kcal na dzień pochodzące z cukru aż 11-krotnie zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy w stosunku do 150 kcal pochodzących z innych źródeł. Cukrzyca jest groźną chorobą – przewlekłą hiperglikemią.



Najogólniej rzecz ujmując, za cukrzycę odpowiada nieprawidłowa przemiana metaboliczna węglowodanów w organizmie. Ta natomiast zależy od stanu funkcjonowania trzustki produkującej insulinę. Najczęstsza cukrzyca typu 2. związana jest z tym, iż insulina „gorzej” działa. Sposobami na poprawę tego działania są: styl życia, odpowiednia dieta oraz aktywność fizyczna.

Często bezobjawowy początek cukrzycy sprzyja skrytemu rozwojowi przewlekłych powikłań.

Szacuje się, że 25% chorych nie wie, że ma cukrzycę. Trzeba dobrze siebie obserwować i nie bagatelizować „odstępstw od normy” – wzmożonego pragnienia, częstych wizyt w toalecie przy małym spożyciu napojów, ciągłego zmęczenia, napadów głodu. Tylko wczesne leczenie daje możliwość uniknięcia powikłań. Stąd waga aktywnego poszukiwania cukrzycy, zwłaszcza przy świadomości istniejących czynników ryzyka, tj. stres, zła dieta, BMI powyżej 30, otyłość i nadwaga, brak aktywności fizycznej.

Dlatego też każdy z nas raz do roku powinien sprawdzić poziom cukru we krwi. Najprostsze jest monitorowanie poziomu glukozy - badanie proste i szybkie, wykonywane na czczo, a umożliwiające wczesne wykrycie podwyższonego poziomu cukru we krwi.

Sok z buraka jako superfoods

Współcześnie każdy z nas szuka rozwiązań dietetycznych czy suplementacyjnych, które miałyby za zadanie wzmocnić organizm, odporność i ogólne samopoczucie. Szukamy produktów z drugiego końca globu określanymi mianem superfoods, nie zważając na to, że znajdują się obok nas, rosną w naszych ogródkach. Takim skarbem są... buraki.

Sok z buraka – skarbnica witamin!

Buraki czerwone od zawsze gościły na polskich stołach i znalazły wiele zastosowań jako bazy do zup, sosów, surówek lub dodatków do posiłków. Niestety bardzo rzadko sięgamy po sam sok z buraka, który jest wręcz skarbnicą witamin i składników mineralnych pozytywnie wpływających na nasz organizm.

W soku z buraka znajdziemy duże ilości witamin z grupy B oraz witaminy A, E, K i C, dodatkowo żelazo, potas i wapń. Poza tym sok z buraków zawiera wiele substancji korzystnie wpływających na pracę naszego organizmu, które mają udowodnione działanie antyoksydacyjne, antibakteryjne, przeciwgrzybiczne i przeciwpałozyczące.

Burak na niedobór żelaza

Witaminy z grupy B i duże ilości żelaza w buraku są kluczowe dla prawidłowej pracy układu krwionośnego i tworzenia czerwonych krwinek. W przypadku osób borykających się z **anemią, podwyższonym ciśnieniem lub osób ze zwiększonym ryzykiem występowania chorób układu krążenia**, sok z buraka może być bardzo dobrym rozwiązaniem w profilaktyce tych zaburzeń i chorób.

Co istotne, substancje zawarte w soku z buraka **wpływają pozytywnie na pracę wątroby**, aktywują wydzielanie enzymów wątrobowych, **wpływając korzystnie na trawienie**. Dodatkowo, substancje takie jak m.in. betaina redukują stany zapalne organizmu i zmniejszają ryzyko uszkodzenia samej wątroby.

Burak na włosy, skórę i paznokcie

Dzięki dużej zawartości przeciwutleniaczy, w tym witaminy E znanej jako witamina młodości, sok z buraka wspomaga osoby dbające o kondycję skóry, włosów i paznokci.

Sokiem z buraka szczególnie powinny zainteresować się również osoby uprawiające aktywność fizyczną. Zawarte w nim azotany, po przekształceniu się w organizmie w postaci tlenku azotu, odgrywają wiele ważnych funkcji- od wpływu na rozszerzenie naczyń krwionośnych po przewodnictwo nerwowe i sam skurcz mięśni, w konse-

kwencji poprawiając wyniki sportowe u osób trenujących siłowo i biegi długodystansowe.

Warto korzystać z tego, co dobre, zdrowe, znane i bliższe

Przepisów na sok z buraka jest bardzo dużo, każdy z nich jest prawidłowy i co najważniejsze dzięki każdemu z nich otrzymamy sok, który będzie wspaniałym rozwiązaniem na drugie śniadanie. Burak dobrze komponuje się również z cytrusami, marchewką czy selebrem naciowym, więc śmiało można je wykorzystać i cieszyć się prozdrowotnym smakiem soku.

Przepis na sok z buraka



Produkty:

- 2 średnie buraki
- 2 średnie jabłka
- Połowa cytryny
- Łyżka miodu (spadziowy, gryczany, lipowy będzie bardzo pasował)
- 1 cm korzenia imbiru

Przepis:

Na początku wszystkie warzywa i owoce obieramy i myjemy pod bieżącą wodą. Kroimy w średnie kawałki i wykorzystując dowolną wyciskarkę, wyciskamy sok ze wszystkich składników. Dla uzyskania pożądanej konsystencji możemy dodać trochę wody lub kostek lodu.

Tak, to takie proste! Smacznego

Michał Krukowski
Poradnia dietetyczna CM Luxmed Biłgoraj

Od całowania jeden krok...



Tak, tak... idzie wiosna, a tym samym – do „zakochania jeden krok”. Do zakochania, przeżywania silnych emocji i całowania. I tu trzeba być ostrożnym. Bo z całowaniem wiąże się mononukleozą - infekcją wirusową przenoszona drogą bezpośredniego kontaktu z osobą chorą, poprzez ślinę (dlatego nazywana bywa „chorobą pocałunków”).

Co się dzieje?

Okres inkubacji wirusa Epsteina-Barr (EBV) - bo to on odpowiada za „chorobę pocałunków” - od momentu dostania się do organizmu do pierwszych objawów wynosi od 30 do 50 dni. Bardzo często (w ok. 90%) zakażenie EBV nie powoduje żadnych objawów, najczęściej przebieg taki dotyczy niemowląt i osób w podeszłym wieku. U niektórych dorosłych może być jednak przyczyną mononukleozy i dawać objawy:

- zwiastunowe, przypominające grype: bóle mięśniowo-kostne, stany podgorączkowe, rozbicie (nawet 1-2 tygodnie przed rozwojem choroby właściwej),
- zapalenia gardła i migdałków przebiegające z silnym bólem, kłopotami w przełykaniu, wysoką gorączką,
- powiększenie węzłów chłonnych zwykle w okolicy szyi (nawet do pół roku od pierwotnego zakażenia),
- może być powiększenie śledziony i wątroby,
- wysypkę – najczęściej drobnoplamiastą lub drobnogrudkową.

Dodatkowo wystąpić mogą: zmęczenie, osłabienie, utrata apetytu.

Przebycie choroby daje trwałą odporność na wirusa EBV, chociaż pozostaje on w organizmie w postaci utajonej.

Jak do tego doszło?

Wirus EBV przenosi się przede wszystkim przez płyny ustrojowe, głównie przez kontakt ze śliną. Dlatego zarażać się można poprzez:

- pocałunki,
- korzystanie z tych samych przedmiotów, takich jak szczoteczka do zębów, szklanka, sztućce,
- picie z tej samej butelki,

- dzielenie się żywnością.

W organizmie infekuje komórki nabłonkowe jamy ustnej i gardła oraz limfocyty B, czyli białe komórki krwi. One są odpowiedzialne za wytwarzanie przeciwciał biorących udział w swoistej odpowiedzi na zakażenie. Zainfekowane limfocyty B zaczynają produkować przeciwciała, które trafiają do krwiobiegu i pobudzają limfocyty T, a to z kolei skutkuje powiększeniem węzłów chłonnych, śledziony i wątroby. W ten właśnie sposób rozwija się aktywne zakażenie EBV.

Są też naukowe hipotezy mówiące, że wirus przenosi się drogą płciową, przez transfuzję krwi czy przeszczep organów. Pocałunki nie są jedynym sposobem na zarażenie się EBV.

EBV a inne choroby

Wirus EBV może mieć związek z rozwojem niektórych nowotworów, zwłaszcza u osób z obniżoną odpornością i chorych transplantologicznych. Naukowcy stwierdzają dużą zależność między przebytą infekcją EBV a nowotworem złośliwym układu odporności- tzw. chłoniakiem Burkitta. Właściwości onkogenne wiążą wirus z agresywną białaczką NK, rakiem nosogardła, rakiem języka i rakiem żołądka. Badania pokazują również udział EBV w powstawaniu złośliwego chłoniaka tarczycy. Przypuszcza się, że patogen razem z rakotwórczym typem ludzkiego wirusa brodawczaka (HPV) może być przyczyną nowotworu prostaty.

Ponadto wirus EBV jest kojarzony z patogenezą chorób autoimmunologicznych, takich jak toczeń rumieniowaty układowy (SLE) czy reumatoidalne zapalenie stawów (RZS). Ryzyko zachorowania na stwardnienie rozsiane (SM) u osób z wysokim mianem przeciwciał EBV wzrasta nawet 34-krotnie. Ośmiokrotnie wzrasta ryzyko zachorowania na SM u osób, u których stwierdzono mononukleozę zakaźną przed ukończeniem 18-go roku życia.

Wirus EBV może być istotnym czynnikiem predysponującym do wystąpienia autoimmunologicznych chorób tarczycy – Hashimoto, choroby Gravesa-Basedowa oraz chorób jelit – wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, zespołu Leśniowskiego-Crohna.

Jak się wyleczyć?

W celu diagnozy infekcji EBV wykonuje się badania laboratoryjne tj. morfologię, próby wątrobowe czy przeciwciała określające czy jest to infekcja wczesna EBV test Euroline IgM czy późna EBV test Euroline IgG. Mononukleozą leczona jest najczęściej objawowo, z zastosowaniem leków przeciwgorączkowych, przeciwzapalnych i przeciwbólowych. Pacjentowi zaleca się odpoczywanie.

Endoskopia – szansa na szybkie wykrycie choroby



Niemal każdy z nas odczuł przynajmniej raz dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Odczytujemy je niejednokrotnie jako sygnały niestrawności albo umiejscawiamy ich źródło w przeżywanym stresie. Musimy jednak pamiętać, że powtarzające się i silne bóle brzucha mogą być pierwszymi objawami chorób układu pokarmowego. Nie należy ich lekceważyć, mogą świadczyć o łagodnym schorzeniu, ale i o poważnej chorobie, w tym nowotworowej.

Układ pokarmowy składa się z wielu elementów, bo tworzą go: jama ustna, gardło, przełyk, żołądek, jelito cienkie, jelito grube i odbył oraz gruczoły ślinowe, wątroba i trzustka.

Choroby układu pokarmowego mogą dotyczyć każdego z tych narządów, a tym samym mogą dawać bardzo zróżnicowane objawy.

Na najbardziej niepokojące "alarmowe" objawy trzeba reagować natychmiast, zwłaszcza na:

- krwawienie z przewodu pokarmowego, zarówno o charakterze wymiotów krwią, krwistych wypróżnień, jak i występowania smolistych stolców (po wykluczeniu przyjmowania niektórych leków lub produktów spożywczych tj. doustne preparaty żelaza, bizmutu, węgla),

- niezamierzony, znaczny spadek masy ciała,
- niedokrwistość,
- nocne bóle brzucha,
- zatrzymanie gazów i stolca, z towarzyszeniem nudności i wymiotów,
- zaburzenia połykania,
- zażółcenie powłok ciała,

Do najczęstszych chorób górnego odcinka przewodu pokarmowego należą: choroba refluksowa przełyku, zapalenie i choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, dyspepsja czynnościowa.

Z kolei do najczęściej występujących chorób dolnego odcinka przewodu pokarmowego zaliczamy: zespół jelita drażliwego, zapalenie uchyłków jelita grubego, nieswoiste choroby zapalne jelit (wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna) oraz rak jelita grubego.

Bardzo często sam charakter dolegliwości nie wystarcza do postawienia rozpoznania, wtedy niezbędnym elementem procesu diagnostycznego są badania tj. **badania laboratoryjne** (m.in. morfologia, próby wątrobowe, badanie stolca, markery nowotworowe, układ krzepnięcia), **obrazowe** (np. USG jamy brzusznej, tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny), **endoskopowe** (np. gastroscopia, kolonoskopia). Regularne badania znacząco zwiększają szanse na szybkie wykrycie choroby. Jednak wielu z nas z różnych powodów obawia się i unika wizyt u lekarza i badań, zwłaszcza endoskopowych.

Badania endoskopowe – czy jest się czym stresować? Na to pytanie odpowie specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog dr n. med. Anetta Kuzreja-Miroslaw

Badania endoskopowe pozwalają na obejrzenie przewodu pokarmowego od wewnątrz, po wprowadzeniu do jego światła endoskopu z kamerą. Dzięki gastroscopii możemy zobaczyć przełyk, żołądek i bliższą część jelita cienkiego (dwunastnicę). Kolonoskopia natomiast uwidacznia jelito grube i końcowy odcinek jelita cienkiego.

Oprócz tego, że badania endoskopowe są ważne w diagnostyce, mają też znaczenie lecznicze. W trakcie badania możliwe jest usunięcie zmian polipowatych, tamowanie krwawień czy pobieranie wycinków do badania histopatologicznego.

Kiedy powinniśmy poddać się badaniu endoskopowemu układu pokarmowego?

Objawy „alarmowe” są wskazaniem do wykonania badania endoskopowego w trybie pilnym, niezależnie od wieku.

W pozostałych przypadkach pojawienie się dolegliwości ze strony górnego odcinka przewodu pokarmowego po 45. roku życia jest wskazaniem do gastrokopii i po 50.- kolonoskopii. W przypadku obciążenia rodzinnymi chorobami nowotworowymi, badania endoskopowe powinny być wykonywane przy wystąpieniu niepokojących objawów.

Czy do badań endoskopowych trzeba się w jakiś szczególny sposób przygotować?

Tak. Przygotowanie do tych badań ma zasadniczy wpływ na ich jakość diagnostyczną. W przypadku gastrokopii pacjent powinien być na czczo co najmniej 8 godzin. Przygotowanie do kolonoskopii wymaga przestrzegania kilkudniowej diety i picia specjalnych preparatów oczyszczających jelito wg zaleceń personelu medycznego.

O tych badaniach mówi się, że są bolesne. To prawda?

Gastroskopia jest badaniem niebolesnym, ale podczas jej wykonywania pacjent może odczuwać pewien dyskomfort, związany z odruchem wymiotnym, dlatego stosuje się znieczulenie gardła. Trwa zwykle od kilku do kilkunastu minut. W trakcie badania może zaistnieć po-

MEDYCINA DLA CIEBIE

trzeba pobrania wycinków do badania histopatologicznego z miejsc chorobowo zmienionych.

Kolonoskopia trwa od kilkunastu do kilkadziesiąt minut. Wprowadzenie endoskopu i powietrza do jelita może powodować nieprzyjemne wzdęcie lub uczucie przelewania, które ustępuje wkrótce po badaniu.

Najczęściej badania endoskopowe wykonywane są w trybie ambulatoryjnym (bez konieczności pobytu w szpitalu). Przeprowadzane są w nowoczesnych pracowniach, przez doświadczonych lekarzy, w asyście pielęgniarki specjalistki z zakresu endoskopii. W przypadku wskazań do wykonania badania w znieczuleniu ogólnym, również może być wykonane.

Dlaczego badania endoskopowe są takie ważne?

Na szczególną uwagę zasługuje profilaktyka raka jelita grubego, gdyż w Polsce jest drugim nowotworem pod względem śmiertelności. Kolonoskopia w ramach programu profilaktycznego pozwala na wykrycie polipów, z których rozwija się nowotwór i ich endoskopowe usunięcie. Z programu mogą skorzystać pacjenci pomiędzy 50. a 65. rokiem życia, niezależnie od czynników ryzyka, oraz osoby pomiędzy 40. a 49. rokiem życia, u których w najbliższej rodzinie występowały przypadki zachorowania na ten nowotwór.

W CM Luxmed w Lublinie przy ul. Orkana 7 wykonasz badania endoskopowe przewodu pokarmowego.

Reklama



LUBELSKIE
HOSPICJUM
DLA DZIECI
im. Małgołki Książki

OPIEKA PERINATALNA

BEZPŁATNIE
pomagamy rodzicom
dotkniętym ciężkimi
chorobami dzieci

**UDZIELAMY
POMOCY
NATYCHMIAST
PO ZGŁOSZENIU!**



OPIEKA MEDYCZNA:

- » prowadzenie ciąży przez specjalistyczny ośrodek referencyjny 3 stopnia
- » dostęp do bezpłatnych konsultacji medycznych oraz innych specjalistów
- » regularne spotkania z lekarzami Hospicjum Perinatalnego
- » poród zgodnie ze standardami Ustawy „Za Życiem”
- » dalsza opieka medyczna w hospicjum stacjonarnym lub domowym



OPIEKA SOCJALNA:

- » pomoc materialna i socjalna, m.in. opłacanie badań i konsultacji medycznych
- » wsparcie materialne i finansowe



OPIEKA PSYCHOLOGICZNA I TERAPEUTYCZNA



MOŻLIWOŚĆ ROZMOWY Z RODZICAMI W PODOBNEJ SYTUACJI



OPIEKA DUSZPASTERSKA NA ŻYCZENIE

KOORDYNATORZY:
tel. 531 506 681, 607 330 482, 509 733 164
e-mail: perinatalne@hospicjum.lublin.pl

BIURO:
tel. 81 537 13 73
ul. Lędzian 49, 20-828 Lublin

Covid w stresie, stres w covidzie

Większość z nas jest przekonana, że to raczej inni ludzie, a nie my sami będziemy ofiarami zrzędzeń losu. Jest to zjawisko zupełnie naturalne i zwykle pożądane, ponieważ utrzymuje w normie zdrowie psychiczne i zapobiega panice. Ostatnimi czasy wydaje się, że tendencja do nadmiernego optymizmu zaczęła ustępować innym uczuciom – strachu i niepewności o przyszłość. Nie należy jednak zapominać, że jesteśmy wyposażeni w mechanizmy przystosowawcze, które mają pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. W jaki sposób wykorzystać taki swoisty potencjał w sytuacji zagrożenia? Rozmawiamy o tym z dr. n. med. Jackiem Gajewskim, specjalistą z zakresu psychiatrii.

Panie doktorze, pytanie będzie bardzo oczywiste... Czy pandemia Covid-19 wpłynęła na nasze zdrowie psychiczne?

- Zdrowie psychiczne wiąże się z poczuciem realizmu w ocenie siebie i otaczającego świata. Wszystko to, co zakłóca realny ogląd uznane zostaje za objaw zaburzeń. Covid-19 przyniósł strach, niepewność, zwiększył poczucie zagrożenia zachorowaniem i śmiercią. Pogłębił poczucie samotności i alienacji. Doprowadził do konfrontacji z bezsilnością. Spowodował reakcje obserwowane dotąd w traumatycznym stresie, stany fobii społecznej, zaburzenia lękowe. Dla wielu osób zachorowanie na Covid bądź utrata kogoś bliskiego z powodu zakażenia koronawirusem wiązała się z ogromnym poczuciem lęku i doświadczeniem traumy. Niejednokrotnie u takich osób stwierdza się obecnie ostre zaburzenia stresowe.

Wszyscy temu ulegamy? W jednakowym stopniu?

- Wszyscy możemy ulec... To w jaki sposób reagujemy na zmianę, na zagrożenie zależy od różnych mechanizmów adaptacyjnych. Obserwuje się,

że w grupie osób nieradzących

sobie z taką sytuacją są osoby pozbawione naturalnych mechanizmów obronnych w związku z brakiem wsparcia społecznego, osoby cierpiące na różne choroby psychiczne i somatyczne. U nich częściej diagnozuje się pandemiczne ostre zaburzenia stresowe. Objawy zaburzeń mogą częściej występować u osób z obniżoną odpornością, w podeszłym wieku. Dlatego tak ważne jest utrzymywanie relacji mimo koniecznych ograniczeń.

Jakie objawy mogą świadczyć o doświadczeniu zaburzeń stresowych związanych z pandemią?

- W przypadku pandemicznego ostrego zaburzenia stresowego można mówić o kilku objawach:

- **o natręctwach** - w formie natrętnych wspomnień osobistych i tych przekazywanych przez media, snów o treści związanej w epidemią, natrętnego śledzenia informacji medialnych, obsesyjnie stosowanych zabiegów higienicznych,

- **objawach zaburzeń nastroju** - w postaci niezdolności do wyrażania radości i ekspresji uczuć pozytywnych, poczucia smutku, myśli suicydalnych, zaburzeń depresyjnych, zachowań autodestrukcyjnych, zmniejszonej zdolności koncentracji i myślenia,

- **objawach dysocjacyjnych** - narastającego poczucia nierzeczywistości i niepewności co do własnej tożsamości („to się nie mogło zdarzyć”), zaburzeniach spostrzegania, poczucia spowolnienia w upływie czasu, trudnościach z zapamiętaniem pewnych aspektów traumatycznych zdarzeń,

- **objawach unikania** - w postaci ucieczki od nawracających myśli, uczuć i wspomnień związanych z pandemią i jej skutkami,

- **o nadmiernej pobudliwości** - zaburzeniach snu, niesprowokowanej drażliwości i wybuchach gniewu, nadmiernej czujności, wzmożonej reaktywności.



Statystyki pokazują, że około 45% dzieci i młodzieży ma objawy depresji. Od stycznia do listopada 2021 roku 1339 nastolatków w wieku 7-18 lat próbowało odebrać sobie życie. To prawie 500 prób więcej niż w roku 2020. Czy to też są skutki Covid-19?

- Bez wątpienia czas pandemii niekorzystnie odbił się na funkcjonowaniu dzieci i młodzieży. To już przecież trwa dwa lata. Izolacja społeczna, utrata poczucia bezpieczeństwa, a potem powrót do szkół po dłuższym czasie nauczania zdalnego nasilił objawy lękowe, niepokój, obniżenie nastroju i objawy depresyjne u dzieci i młodzieży. Wynika to z trudności w relacjach z rówieśnikami i z nauczycielami, ze zwiększonej liczby codziennych obowiązków i problemów z relacjami w rodzinie. Pandemia znacznie ograniczyła możliwości zaspokojenia potrzeb rozwojowych tej grupy. Trzeba więc zadbać o eliminację źródeł stresu i o profesjonalną pomoc dla tej najmłodszej części społeczeństwa.

Jak sobie w takim razie radzić z takimi skutkami pandemii?

- Jeśli trudności nie ograniczają codziennego funkcjonowania, może wystarczyć ograniczenie stresorów, czyli na przykład rezygnacja ze śledzenia informacji o pandemii. Na pewno warto zadbać o powtarzalną strukturę dnia, bo ona wpłynie na wzmocnienie poczucia kontroli nad swoim życiem. Trzeba postarać się też o pozytywne emocje, choćby przez organizację czasu na odpoczynek czy aktywność fizyczną. Utrzymywanie kontaktów ze znajomymi, spędzanie czasu z psem lub kotem na pewno pomogą poprawić nastrój. Jeśli zaburzenia się nasilają warto skorzystać ze wsparcia psychologa bądź psychiatry.

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

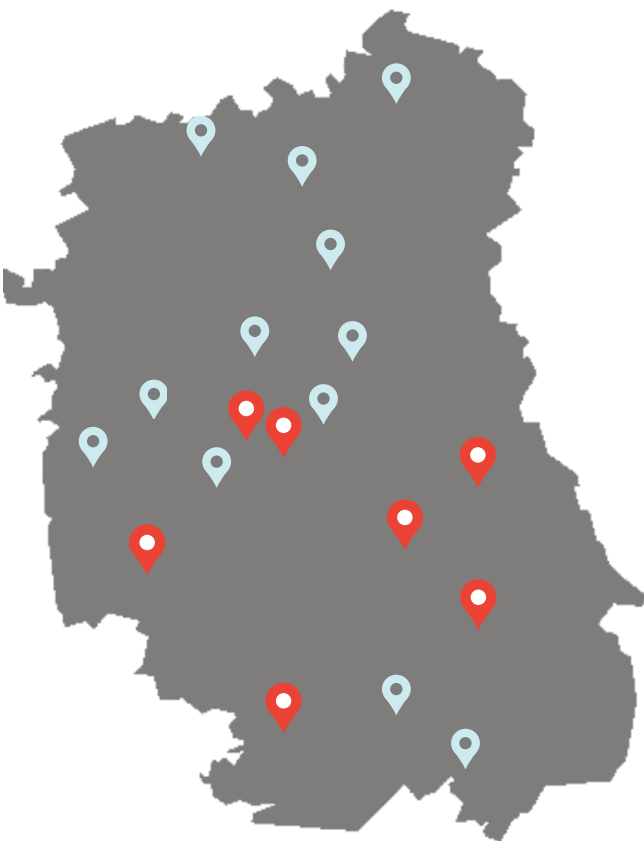
Chełm
Plac Kupiecki 12
82 540 80 51

Krasnystaw
ul. Czysta 3
82 540 80 41

Kraśnik
ul. Lubelska 56A
81 884 47 90

Świdnik
ul. Raclawicka 16
81 532 37 11

Zamość
ul. Pocztowa 3
84 539 80 40



Pukty pobrań:

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

Poniatowa
ul. 11 Listopada 1

Radzyń Podlaski
ul. Pocztowa 4

Biała Podlaska
ul. Janowska 76
ul. Łomaska 46

Łęczna
ul. Górnicza 3

Lubartów
ul. Cicha 19

Biłgoraj
ul. Pojaska 3

Tomaszów Lubelski
ul. Zamojska 13

Nałęczów
ul. Kasztanowa 6

Parczew
ul. Żabia 11

Chełm
ul. Piłsudskiego 11B
ul. Szymanowskiego 6

Hrubieszów
ul. Szeroka 3a

Zamość
ul. Koszary 55

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

Posiadamy również wypożyczalnię sprzętu medycznego tel. 793 787 888