

Zima 2022



ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM
LUXMED
MEDYCZNE



■ **Witamina A**
Współczesny eliksir młodości

■ **Stłuszczone wątroba**
Czy to poważny problem?

■ **Zadbaj o...**
mięśnie dna miednicy

■ **Czy będzie bolało?**
Wizyta z dzieckiem w laboratorium



luxmedlublin.pl



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



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

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

za oknami zima, przygotowujemy się na nowy rok. W tym szczególnym czasie życzę Państwu dobrych Świąt, odpoczynku od codziennej bieganiny, znalezienia czasu dla siebie i swoich bliskich. Niech Nowy Rok będzie dla Państwa czasem lepszych dni, czasem uśmiechu, zdrowia i pozytywnych wydarzeń.

A w wolnych chwilach zachęcam do lektury gazety Luxmed. W tym numerze dużo ważnych treści. Nigdy nie powinniśmy zapominać o naszym zdrowiu i zdrowiu naszych bliskich. Wszyscy chcemy cieszyć się długim życiem i zdrowiem, siłą i witalnością. Wskazówki, jak zadbać o siebie i najbliższych znajdziecie Państwo w tym numerze gazety.

Czas Świąt stwarza okazje do biesiadowania i ...przejadania się. Nie liczymy wówczas kalorii, jemy za dużo i za tłusto... Czy stłuszczone wątroba to poważny problem? Odpowiedź na to pytanie znajdziecie Państwo w tym wydaniu naszej gazetki.

Polecam też artykuły poświęcone pielęgnacji skóry- o witaminie A, nazywanej eliksirem młodości i o okołoustnym zapaleniu skóry. Inny tekst- „Sposób na łyż” - daje wskazówki, jak dbać o oczy i odpowiednio je nawilżać. Warto przeczytać też artykuł traktujący o mięśniach miednicy i ich rehabilitacji.

Państwa uwadze, zwłaszcza uwadze rodziców, nie powinien umknąć artykuł na temat wizyty z dzieckiem w laboratorium. „Mamo/tato, czy będzie bolało?” - to pytanie na pewno nie jeden raz wybrzmiało przed wyjściem z domu lub w poczekalni przed gabinetem zabiegowym. Przypominamy zasady i podpowiadamy rozwiązania pozwalające przygotować dziecko i rodzica do wizyty.

W gazecie kontynuujemy podróż po naszym Laboratorium. W ramach „laboratoryjnych spacerów” trafiamy do Pracowni Histopatologii oraz Pracowni Badań Genetycznych. Zachęcam do lektury!

Prezes Zarządu
Miroslaw Jakubczak

Spis treści

1. Wizyta z dzieckiem w laboratorium. Czy będzie bolało?	3
2. Zadbaj o mięśnie dna miednicy	4
3. Witamina A. Współczesny eliksir młodości	6
4. Biegunka podróżnych - potocznie zemsta faraona	8
5. Laboratorium Luxmed bez tajemnic. Uchylamy drzwi do świata diagnostyki laboratoryjnej, część 4.....	9
6. Stłuszczone wątroba – czy to poważny problem?.....	11
7. Czym jest okołoustne zapalenie skóry?	12
8. Nadżerkę trzeba wyleczyć	13
9. Sposób na łyż	14

Nasze marki



Wizyta z dzieckiem w laboratorium Czy będzie bolało?

TO PYTANIE, KTÓRE NA PEWNO ZADA NAM DZIECKO. JAK ODPOWIEDZIEĆ? PODPOWIADAMY W TYM ARTYKULE, ALE JUŻ NA POCZĄTKU PODKREŚLAMY, ŻE JEŚLI DZIECKO WIE, CO SIĘ BĘDZIE DZIAŁO, ZNIESIE WSZYSTKO Z WIĘKSIYM SPOKOJEM. KLUCZOWE JEST WIĘC PRZYGOTOWANIE DO TEJ TRUDNEJ WIZYTY I DZIECKA I SAMEGO RODZICA. PRZYPOMINAMY ZASADY I PODPOWIADAMY ROZWIĄZANIA.

Od czego zacząć

Zacząć warto od zabawy. Można pobawić się z dzieckiem w punkt pobrań, w panią pielęgniarkę i małego pacjenta, z rekwizytami i białymi ubraniami. Pacjentem może być ulubiony miś albo lalka. Można też zrobić wspólny rysunek albo kolorowanke, narysować strzykawkę, fotel, małego pacjenta.

Z nieco starszymi dziećmi warto zwyczajnie porozmawiać o badaniach. Trzeba opowiedzieć dziecku, po co wykonuje się badania, jak będzie przebiegało i dlaczego są takie ważne.

Będzie bolało?

To pytanie na pewno padnie. Jak odpowiedzieć? Prawdę. Nie można dziecka okłamywać, pobranie krwi trochę boli, tak jak na przykład lekkie uszczyknięcie (warto odwołać się do sytuacji, którą dziecko zna). Ważne, by oswoić ten temat. Odwołując się do znanego punktu odniesienia, opowiedzieć, że badanie jest krótkie, trwa tyle czasu, ile przejście z kuchni do pokoju dziecka (na przykład). Na pewno nie należy mówić, że nie ma się czego bać. Lepiej powiedzieć, że wiele osób się boi, że my też i że jest to normalne i naturalne.

Z palca czy z żyły?

Dobrze jest wiedzieć, czy pobranie nastąpi z palca czy z żyły. Z różnych powodów konieczne może być pobranie z żyły i o tym zdecyduje osoba pobierająca (ilość badań do wykonania może być powodem pobrania krwi z żyły dziecka). Dlatego lepiej dziecku nie obiecywać i nie zapewniać, że to będzie tylko kropelka krwi z palca.

Co jeszcze można zrobić przed badaniem?

Dobrym sposobem jest wcześniejsza wizyta w punkcie pobrań oraz pokazanie dziecku, jak wygląda całe pomieszczenie i fotel do pobrań. Trzeba opowiedzieć o badaniu, pokazać wszystkie czynności po kolei – od odkażenia miejsca nakłucia po przyłożenie gazika po zakończonym badaniu. Można skorzystać ze stron internetowych ze zdjęciami lub samemu poddać się badaniu krwi i pokazać dziecku jak zachować się podczas pobrania. Dziecko chłonie najwięcej z obserwacji nas dorosłych, zwłaszcza rodziców.

Co może pomóc?

Warto ubrać dziecko w ten sposób, by łatwo było je rozebrać. Im mniej czasu zajmie przygotowanie się do pobrania, tym stres dziecka (i rodzica) będzie mniejszy. Trzeba też dopilnować, żeby dziecko pół godziny przed pobraniem krwi napiło się niegazowanej wody. To zdecydowanie ułatwi przepływ krwi, a nie wpływa na wy-



nik badania. A w momencie samego pobrania, najważniejsza jest współpraca z osobą pobierającą.

W punkcie pobrań

Kluczowa jest postawa rodzica. Dziecko powinno widzieć pewnego siebie, uśmiechniętego i spokojnego rodzica. W ten sposób otrzymuje wsparcie i poczucie bezpieczeństwa. Warto zapytać osobę pobierającą o to, w jaki sposób można pomóc. Najczęściej trzeba posadzić dziecko na swoich kolanach i przytulić tak, aby poczuło się bezpiecznie. A wcześniej je uprzedzić, że podczas badania rodzic będzie go przytulał, a osoba pobierająca będzie trzymać za rękę. To je uspokoi i jednocześnie zabezpieczy przed niebezpiecznymi ruchami.

Dobrze jest też zapytać dziecko, czy chce patrzeć na igłę. Niech ono podejmie decyzję. Jeśli nie chce patrzeć, rolę rodzica jest odciągnięcie uwagi dziecka od samego badania.

Może jakieś triki?

Można oddychać razem z dzieckiem, licząc na przykład do 3-4. Postarać się skierować jego uwagę na różne przedmioty w gabinecie opisując je i jednocześnie uczyć dziecko do czego służą. Odwrócenie uwagi dziecka od samego badania powinno być naturalną rozmową, swobodną zmianą obiektu zainteresowania.

A gdy będzie już po badaniu

Najpierw koniecznie trzeba dziecko pochwalić. Dać mu odczuć, że jest odważne i dzielne. Niekoniecznie należy nagradzać dziecko rzeczowo, żeby nie uczyć go wymuszania coraz cenniejszych nagród. Wartościowsze jest danie poczucia, że udało się małemu bohaterowi pokonać własny lęk, co bez wątpienia wzmocni jego pewność siebie.

Konsultacja merytoryczna
mgr Sylwia Krasowska
Specjalista z zakresu psychologii

Zadbaj o mięśnie dna miednicy

O ISTNIENIU TYCH PARTII MIĘŚNI CZĘSTO ZAPOMINAMY. NIE WIEMY DO CZEGO TAK NAPRAWDĘ SŁUŻĄ I DLACZEGO POWINNIŚMY SYSTEMATYCZNIE JE ĆWICZYĆ. POWINNY BYĆ W DOBREJ KONDYCJI ZARÓWNO U KOBIET, JAK I U MĘŻCZYZN, GDYŻ PEŁNIĄ WIELE WAŻNYCH FUNKCJI. UTRZYMYWANIE DNA MIEDNICY W ZDROWIU I SPRAWNOŚCI MA BARDZO DUŻE ZNACZENIE W CODZIENNYM ŻYCIU. O TYM, JAKĄ FUNKCJĘ PEŁNI DNO MIEDNICY I JAK O NIE DBAĆ OPOWIE MGR MONIKA CZUBACKA-BRYŁA, FIZJOTERAPEUTKA ZAJMUJĄCA SIĘ NA CO DZIEŃ PACJENTKAMI Z PROBLEMAMI UROGINEKOLOGICZNYMI, KOBIECZAMI W CIĄŻY I PO PORODZIE.

Znajdź swoje dno miednicy

Dno miednicy zakrywa od dołu otwór utworzony przez kości miednicy. W uproszczeniu włókna mięśniowe przyczepiają się do czterech punktów kostnych: dwóch guzów kulszowych, kości łonowej oraz kości guzicznej. Można znaleźć swoje dno miednicy przykładając płaską dłoń w przestrzeni wyznaczonej przez te punkty.

Mięśnie dna miednicy są między innymi odpowiedzialne za utrzymanie narządów miednicy mniejszej. Pełnią ważną rolę przy wzroście ciśnienia śródbrzusznego (podczas kichania, kaszlu, podskoków) reagując odruchowo zamknięciem cewki moczowej i odbytu- jest to jeden z mechanizmów odpowiadający za kontynencję (czyli trzymanie moczu, stolca i gazów). Wraz z innymi mięśniami stabilizują tułów, odpowiadają za mikcję i defekację, mają wpływ na funkcje seksualne (sprawne, aktywne mięśnie poprawiają jakość współżycia, zwiększają odczucia i doznania seksualne). Umiejętność rozluźnienia i relaksacji tych mięśni ma bardzo duże znaczenie w trakcie przygotowań do porodu.

Biorąc pod uwagę funkcje jakie pełni dno miednicy powinniśmy rozumieć jak ważna jest profilaktyka i dbanie o to, aby utrzymać je w sprawności i zdrowiu.

Co może niepokoić?

Gdy dno miednicy przestaje spełniać swoje funkcje pojawiają się różne problemy: inkontynencja (mówimy o niej gdy mocz, stolec lub gazy odchodzą w sposób niekontrolowany), częste uczucie parcia na mocz, zaparcia, obniżenie narządów miednicy mniejszej, bolesne współżycie, brak satysfakcji ze współżycia, bolesne miesiączki.

Jakie są przyczyny dysfunkcji dna miednicy?

- przebyte porody,
- jakość kolagenu dziedziczona genetycznie,
- wykonywanie ciężkiej pracy fizycznej,
- nieodpowiednia aktywność fizyczna obciążająca dno miednicy,



- otyłość (BMI>30),
- niedobór estrogenu (gorsza jakość tkanki),
- niezdrowe nawyki i styl życia,
- długotrwały kaszel.

Co zrobić aby dno miednicy było zdrowe?

Aby dno miednicy było wydolne powinno znajdować się w równowadze pomiędzy napięciem a rozluźnieniem. Nie można bagatelizować pierwszych oznak dysfunkcji mięśni dna miednicy! Gubienie nawet kilku kropel moczu może oznaczać, że w ciągu kilku lat objawy nasilą się, jeśli nie podejmiemy odpowiednich działań.

Pamiętaj o prawidłowej postawie! Kiedy jesteś wyprostowany twoje dno miednicy jest odciążone.

Zadbaj o prawidłowe nawyki w toalecie

Może to dziwić, ale nawet tak naturalne i podstawowe czynności, jak wizyty w toalecie mogą nam szkodzić, jeśli są np. zbyt częste. Poniżej znajduje się kilka wskazówek jak je poprawić:

1. Nie korzystaj z toalety na zapas- zbyt częste korzystanie z toalety prowadzi do nadmiernie pobudzonego pęcherza i coraz częściej chce nam się siku (dodatkowo unikajmy poniższych zwrotów do dzieci: zrób siku przed wyjściem, na zapas, pospiesz się- to powoduje, że dziecko zaczyna przeć na pęcherz oraz uczy się nieprawidłowych nawyków).
2. Nie przetrzymuj moczu – zbyt rzadkie korzystanie z toalety prowadzi do nadmiernego rozciągnięcia pęcherza.
3. Nie wstrzymuj strumienia moczu podczas mikcji.
4. Podczas mikcji i defekacji unikaj parcia, postaraj się rozluźnić.
5. Podczas defekacji pod stopy podłóż mały stołeczek, tak aby kolana były wyżej niż biodra.
6. Nie czyść nosa na toalecie.
7. Nie korzystaj z toalety będąc w przysiadzie, w tej pozycji

musisz zwiększyć parcie, a to prowadzi do osłabienia mięśni dna miednicy.

Dlatego jeśli korzystasz z toalety w miejscu publicznym używaj specjalnych podkładów lub papieru toaletowego.

Jak dbać o dno miednicy w codziennym życiu?

Podczas kaszlu i kichania pozostaj wyprostowana. Jeśli doświadczasz gubienia moczu możesz skrócić tułów w lewą lub prawą stronę, w tej pozycji dno miednicy pozostanie aktywne a to powinno zmniejszyć niekontrolowany wyciek moczu. Możesz również skrzyżować nogi- będzie to wspomagać pracę mięśni dna miednicy.

Przy podnoszeniu ciężkich przedmiotów utrzymaj proste plecy, kolana ugięte a podnoszony przedmiot jak najbliżej siebie. Jest to wykonalne, jeśli potrafisz prawidłowo zaktywować dno miednicy.

Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu i zdrowej diecie, dzięki temu unikniesz zaparć, które przyczyniają się do dysfunkcji mięśni dna miednicy.

Zadbaj o odpowiednią, umiarkowaną aktywność fizyczną i ilość ruchu.

PORADNIK PACJENTA

Zacznij oddychać przeponą- to rozluźnia i zmniejsza stres, korzystnie wpływa na nasze narządy.

Trenuj swoje mięśnie dna miednicy, tak aby były sprawne i wydolne oraz potrafiły się rozluźnić kiedy trzeba. Nie istnieje uniwersalny zestaw ćwiczeń dla każdego, należy dobrać je indywidualnie, dlatego warto skorzystać z pomocy fizjoterapeutki/ fizjoterapeuty uroginekologicznego. Jeśli zauważasz u siebie jakąś dysfunkcję dna miednicy nie bagatelizuj jej, udaj się do specjalisty.

Fizjoterapia uroginekologiczna zajmuje się wszelkiego rodzaju problemami dotyczącymi miednicy, przywracaniem prawidłowych napięć w ciele, szczególnie w tym obszarze.

Zapraszam na terapię uroginekologiczną do placówek CM Luxmed w Lublinie, ul. Zwycięska 6a oraz w Chełmie, Plac Kupiecki 12.

Reklama



OPIEKA PERINATALNA

BEZPŁATNIE
pomagamy rodzicom
dotkniętym ciężkimi
chorobami dzieci

**UDZIELAMY
POMOCY
NATYCHMIAST
PO ZGŁOSZENIU!**



OPIEKA MEDYCZNA:

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



OPIEKA SOCJALNA:

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



OPIEKA PSYCHOLOGICZNA I TERAPEUTYCZNA



MOŻLIWOŚĆ ROZMOWY Z RODZICAMI W PODOBNEJ SYTUACJI



OPIEKA DUSZPASTERSKA NA ŻYCZENIE

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

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

Witamina A

Współczesny eliksir młodości

REDUKUJE ZMARSZCZKI, UJĘDRNIA I ROZŚWIETLA SKÓRĘ, POBUDZA PRODUKCJĘ KOLAGENU, REGULUJE WYDZIĘLANIE SEBUM, PRZYSPIESZA ODNOWĘ NASKÓRKA, ROZJAŚNIA PRZEBARWIENIA, LECZY STANY ZAPALNE, DZIAŁA PRZECIWTRĄDZIKOWO, WSPOMAGA GOJENIE RAN ORAZ LECZENIE ODMROŻEŃ I OPARZEŃ... I TO NA PEWNO NIE WSZYSTKO! RETINOL, BO O NIM MOWA, JEST JEDNYM Z NAJSKUTECZNIEJSZYCH SKŁADNIKÓW KOSMETYKÓW I ZABIEGÓW KOSMETOLOGICZNYCH.

O tym, jak wykorzystać działanie retinolu rozmawiamy z kosmologiem mgr Justyną Fuksa-Omiotek.

Spektrum oddziaływania retinolu jest ogromne. Czym jest ta substancja?

Retinol jest organicznym związkiem chemicznym, jedną z pochodnych witaminy A. Spośród nich w kosmetykach wykorzystywane są najczęściej: retinol, retinal i beta-karoten. W leczeniu trądziku wykorzystuje się z kolei kwas retinowy, czyli tretynoinę. Poza istotnym wpływem witaminy A na stan skóry, pełni ona szereg innych funkcji w naszym organizmie, takich jak: wpływ na wzrok, synteza hormonów steroidowych, podziały komórkowe czy reakcje odpornościowe.

Najczęściej jest chyba wykorzystywany w kosmetyce?

Jest podstawową formą witaminy A, najbardziej aktywną biologicznie. Jego działanie opiera się na aktywności różniującej komórki naskórka oraz pobudzającej produkcję kola-

geny i elastyny, czyli włókien odpowiedzialnych za utrzymanie jędrności i gęstości naszej skóry. Oprócz tego dogłębnie regeneruje skórę, reguluje pracę gruczołów łojowych, zapobiegając zaskórnikom i niedoskonałościom. Retinol, pobudzając powstawanie nowych naczynek krwionośnych, wpływa na lepsze ukrwienie skóry.

Właściwości przeciwzmarszczkowe i odmładzające retinolu są znane. Kobiety chętnie sięgają po kremy z retinolem.

Kiedy takich kremów używać?

Proces starzenia się skóry rozpoczyna się ok. 25. roku życia. Po kosmetyki z retinolem mogą sięgać kobiety już ok. 30. roku życia, by spowolnić proces starzenia się skóry. Jest też cała gama kosmetyków dla skóry kobiet dojrzałych, które obserwują wiotkość skóry, przebarwienia, nierównomierny kolor, fotouszkodzenia. Najważniejsze, by dany preparat dobrać do potrzeb i rodzaju skóry.

Jak dobrać i stosować taki krem z retinolem?

Stosowanie kremów i preparatów z retinolem warto rozpocząć od kosmetyków zawierających retinol w niskim stężeniu (0,2-0,3%) i od stosowania ich co 2-3 dni. To po to, by zapobiec wystąpieniu ewentualnych efektów ubocznych w postaci zaczerwienienia czy podrażnienia skóry. Potem, gdy skóra się przyzwyczai, kremu z retinolem można używać codziennie (sięgając po retinol w wyższym stężeniu).

Zaskakujące jest przeciwtrądzikowe działanie retinolu.

Rzeczywiście retinol działa korzystnie?

Tak, retinol wykazuje właściwości przeciwtrądzikowe. Sprawdza się zarówno w pielęgnacji skóry młodej z trądzikiem, jak i dojrzałej z objawami trądziku. Stosowanie w takich sytuacjach preparatów z retinolem złuszcza naskórek, reguluje pracę gruczołów łojowych, oczyszcza pory z zaskórników, przez to zmniejsza wydzielanie sebum. Leczy też stany zapalne. Poza tym rozjaśnia przebarwienia potrądzikowe i sptyca powstałe blizny. Na pewno wspomaga leczenie trądziku, ale zawsze należy się przy tym skonsultować z dermatologiem.

Mając wiedzę o tylu właściwościach retinolu, trudno się oprzeć i nie zastosować. Jak go używać?

Istnieje kilka zasad dotyczących stosowania tego składnika. Trzeba pamiętać, że kosmetyki i preparaty z retinolem stosujemy na skórę raz dziennie, wieczorem, omijając okolice oczu i ust. Dbamy przy tym o regularne i intensywne nawilżanie skóry. Z racji tego, że retinol może wywoływać łuszczenie się i podrażnienia skóry, zalecane jest, by stosować go w okresie małego nasłonecznienia, tj. w okresie jesienno-zimowym. Mimo tego, podczas kuracji bezwzględnie trzeba stosować wysoką ochronę przeciwsłoneczną, minimum



SPF 30, a w przypadku zmian hiperpigmentacyjnych SPF 50. Retinol wykorzystywany jest w różnych zabiegach kosmetycznych.

O czym trzeba wiedzieć przed wizytą w gabinecie kosmetycznym?

Zabiegi i kosmetyki z tym składnikiem warto zacząć stosować po uprzedniej konsultacji z dermatologiem lub kosmologiem, gdyż mimo wielu pozytywnych działań może on wywołać podrażnienia, wysuszenie i zaczerwienienie skóry. W pielęgnacji domowej retinol zazwyczaj występuje w stężeniu od 0,1 do 2%, natomiast zabiegi w gabinecie bazują nawet na pięcioprocentowej zawartości.

Gdzie bezpiecznie można poddać się zabiegom kosmetycznym wykorzystującym te wszystkie właściwości retinolu?

Oczywiście wybór konkretnego gabinetu jest zawsze najważniejszą decyzją. Kierujemy się względami bezpieczeństwa, czyli czy zabiegi przeprowadzają doświadczeni i profesjonalni specjaliści, oraz czy przeprowadzane są na nowoczesnym sprzęcie. W Med Estetyce oferujemy szeroki wachlarz zabiegów z wykorzystaniem retinolu, począwszy od stężenia 1% a kończąc na 4%. Stosujemy terapie łączone z peelingami chemicznymi, uzyskując spektakularne efekty w zakresie działania przeciwstarzeniowego, rozjaśniającego i sebo regulującego.

Dziękujemy za rozmowę

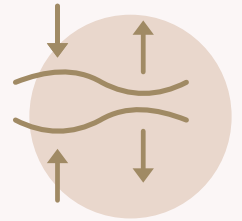
Jak wprowadzić do swojej pielęgnacji retinol?



mgr
Justyna Fuksa-Omiotek

Retinol to podstawowa forma witaminy A, pobudzająca

produkcję kolagenu i elastyny



Zacznij od małego stężenia i aplikuj nie częściej niż

2-3 razy w tygodniu



W trakcie stosuj kremy nawilżające

Mimo wielu pozytywnych działań retinol może działać drażniaco - przed zastosowaniem

skonsultuj się z kosmologiem



Biegunka podróżnych - potocznie zemsta faraona

MOŻE DOPAŚĆ KAŻDEGO! CIEBIE TEŻ! PODRÓŻUJESZ? CZY WIESZ, ŻE NAWET DO 70% PODRÓŻNYCH ZAPADA NA INFЕКJĘ PRZEWODU POKARMOWEGO? BIEGUNKA PODRÓŻNYCH JEST BARDZO UCIAŻLIWA I MOŻE SKUTECZNIE ZEPSUĆ TWOJE WYMARZONE WAKACJE. TYM BARDZIEJ POWINIENEŚ WIEDZIEĆ, JAK JEJ UNIKNĄĆ, NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ, BY PODRÓŻOWAĆ BEZPIECZNIE. O TYM PRZECYTASZ W ARTYKULE.

Biegunka podróżnych jest częstą przypadłością osób udających się do egzotycznych krajów – afrykańskich, śródziemnomorskich, południowoamerykańskich czy azjatyckich. Występują tam groźne enterotoksyczne szczepy bakterii, takich jak E. coli, Campylobacter, Shigella, Salmonella, pałeczka duru brzuszego czy przecinkowiec cholery. Do zakażenia dochodzi przez spożycie skażonej żywności lub wody. Biegunka trwa zwykle od 3 do 7 dni, a jej intensywność zależy od predyspozycji indywidualnych osoby i jej stanu zdrowia. Szczególnie na zakażenie **powinny uważać osoby starsze, dzieci, kobiety w ciąży i osoby przewlekle chore.**

Jak rozpoznać objawy?

Pierwsze objawy biegunki podróżnych to luźne stolce, nudności i wymioty, kurczowe bóle brzucha, które nasilają się w ciągu kilku godzin.

Do innych objawów w zależności od etiologii należą:

- dreszcze, gorączka,
- wysypka,
- stolce z domieszką krwi,
- bóle okolicy krzyżowej i bóle wielostawowe.

Jak zapobiegać?

Przed wyjazdem warto skorzystać z porady lekarza medycyny podróży, ten doradzi jak odpowiednio się przygotować, jak radzić sobie z chorobą podczas wyjazdu, zaleci odpowiednie szczepienia.

Dobre przygotowanie do podróży to połowa sukcesu, druga to dobra zabawa. Zobacz o czym jeszcze powinieneś pamiętać:

1. Warto wyposażać podróżną apteczkę- zaopatrzyć się w preparaty probiotyczne, elektrolity, preparaty przeciwgorączkowe, przeciwwymiotne i przeciwbiegunkowe.
2. Warto też pamiętać, że przed niektórymi chorobami przewodu pokarmowego możemy ustrzec się dzięki szczepieniom ochronnym!
3. Podczas wyjazdu używać wyłącznie wody butelkowanej (do mycia zębów i rąk również); unikać wody z kranu w każdej postaci (np. lodu w kostkach).
4. Myć ręce przed każdym posiłkiem.
5. Myć wszystkie owoce i warzywa, przed jedzeniem obierać

je ze skórki.

6. Nie spożywać niepasteryzowanych produktów mlecznych, unikać jedzenia lodów.

7. Nie pić świeżo wyciśniętych soków.

8. Uważać na produkty sprzedawane na targach i bazarach.

Jak leczyć?

Leczenie biegunki podróżnych polega na przyjmowaniu leków przeciwbiegunkowych, przeciwwymiotnych i probiotycznych. Konieczne jest również uzupełnienie utraconej wody i elektrolitów przez organizm. Poza wodą, może to być również gorzka herbata, mięta lub rumianek.

Jeśli występujące objawy będą miały ostry charakter lub dolegliwości wystąpią u dziecka, należy skonsultować się z lekarzem. Dlatego warto przed podróżą zadbać o odpowiednie ubezpieczenie, pokrywające koszty ewentualnego leczenia. Aby podróż zapisała się w pamięci tylko jako wspaniała przygoda, bez przykrych niespodzianek, dobrze jest przed nią skorzystać z konsultacji w Poradni Medycyny Podróży CM Luxmed.

Konsultacja medyczna

lekarz Dorota Tatarska-Jojczuk

Specjalista z zakresu medycyny rodzinnej i medycyny podróży



Laboratorium Luxmed bez tajemnic. Uchylamy drzwi do świata diagnostyki laboratoryjnej, część 4

W BIEŻĄCYM WYDANIU NASZEJ GAZETY KONTYNUUJEMY SPACER PO LABORATORIUM, POZNAMY BLIŻEJ KOLEJNE PRACOWNIE SPECJALISTYCZNE LABORATORIUM LUXMED. PRZED NAMI OKRES ZIMOWY, ZE WZGLĘDU NA OGRANICZONĄ ILOŚĆ SŁOŃCA, DOBRY CZAS NA WSZELKIE USUWANIE ZNAMION, BRODAWEK I INNYCH NIEPOŻĄDANYCH WYTWORÓW SKÓRY.

Przy każdym zabiegu usuwania fragmentów tkanek nieodłącznym elementem towarzyszącym jest ich ocena histologiczna, która pozwala na określenie rodzaju zmiany, dając nam poczucie spokoju gdy nie wykazuje ona cech zmiany niebezpiecznej. W przypadku gdy uzyskany wynik wskazuje na konieczność podjęcia leczenia, zapewnia szybką informację. Czas w takich przypadkach jest czynnikiem decydującym, większość zmian niebezpiecznych, szybko wykrytych daje szansę na całkowite wyleczenie. Oceną histologiczną pobranych w trakcie zabiegów tkanek zajmuje się Pracownia histopatologiczna.

Niektóre sytuacje zdrowotne wymagają poszukiwania czynnika etiologicznego, a więc przyczyny stanów chorobowych przy użyciu badań z zakresu biologii molekularnej, zwyczajowo nazywanych badaniami genetycznymi. W ofercie Laboratorium znajduje się panel takich badań, które bliżej omówimy w dalszej części artykułu.

Dzisiejszy spacer rozpoczniemy wkraczając do fascynującego świata diagnostyki histopatologicznej.

PRACOWNIA HISTOPATOLOGII

Jak wyżej wspomniano do zadań pracowni należy ocena charakteru pobranych w trakcie zabiegów chirurgicznych fragmentów tkanek, nazywanych wycinkami. Pracownia wyposażona jest w niezbędne zasoby: kompetentny i wykwalifikowany personel oraz nowoczesny sprzęt. **Materiałem do badania histopatologicznego może być zarówno zmiana skórna, jak też materiały tkankowe pobierane w trakcie zabiegów stomatologicznych, ginekologicznych, gastrologicznych, a także z biopsji tarczycy, piersi czy prostaty.**

Badanie histopatologiczne składa się z szeregu etapów i procedur, obejmujących utrwalanie pobranego materiału poprzez umieszczenie w dedykowanym pojemniku zawierającym standaryzowany roztwór formaliny. Etap ten zachodzi jeszcze w gabinecie zabiegowym, gdzie tkanka jest pobierana.

Następnie po dotarciu do laboratorium materiał jest rejestrowany, otrzymuje unikalny numer badania, jest oceniany w pierwszej kolejności makroskopowo, opisywany a następ-

nie zostaje zatopiony w parafinie. Na tym etapie uzyskuje się bloczek parafinowy, który następnie krojony jest przy użyciu specjalistycznego urządzenia – mikrotomu, na bardzo cienkie fragmenty. Te niezwykle cienkie skrawki przenoszone są następnie na szkiełko, poddawane dalszej preparatyce, następnie barwieniu przy użyciu specjalnych odczynników, suszeniu i dalszym przygotowaniom do oceny mikroskopowej.



Oceny preparatów histopatologicznych dokonuje lekarz **patomorfolog**, który na podstawie przeprowadzonej oceny mikroskopowej stawia **rozpoznanie histopatologiczne**, stanowiące faktyczny wynik badania. Dzięki użyciu mikroskopu o odpowiednim powiększeniu lekarz ocenia badany preparat na poziomie komórkowym, analizując określone spektrum cech komórek, określających fizjologiczny bądź patologiczny charakter badanego materiału.

Bywają sytuacje, gdy **standardowe badanie histopatologiczne nie jest wystarczające** do postawienia rozpoznania, a tym samym wydania ostatecznego wyniku badania. W takich przypadkach **konieczne jest wykonanie dodatkowych badań**, nazywanych **odczynami immunohistochemicznymi**, bez których nie jest możliwe uzyskanie ostatecznego wyniku badania.

O ilości i rodzaju koniecznych do wykonania odczynów decyduje lekarz **patomorfolog** na podstawie zaobserwowanych w badaniu podstawowych zmian.

Ponieważ **odczyny immunohistochemiczne są odrębnym, dodatkowym badaniem**, wymagającym użycia specjalistycznych odczynników i metod barwienia ich wykonanie **wiąże się z dodatkową opłatą**, zależną od ilości wykonanych odczynów.



PRACOWNIA BADAŃ GENETYCZNYCH

Zajmuje się wykonywaniem badań molekularnych. Doświadczony i kompetentny personel przy użyciu wysokiej jakości sprzętu do diagnostyki molekularnej, wykonuje badania w kierunku patogenów takich jak bakterie czy wirusy, jak też diagnostykę trombofilii i inne specjalistyczne badania. **Materiałem do badań genetycznych, w zależności od ich rodzaju są wymazy z nosogardzieli, narządów płciowych lub krew żylna.**

Nieocenioną rolę pracownia odegrała w czasie szczytu pandemii, pracując 7 dni w tygodniu aby zapewnić pacjentom swobodny dostęp do badań w kierunku covid, wydając wyniki już kilka godzin po pobraniu materiału.

Kolejnym niezwykle użytecznym dla pacjentów i lekarzy krokiem było wprowadzenie testu tripleksowego, który w jednym badaniu, z jednego wymazu z nosogardzieli wykrywa obecność wirusów Sars-CoV-2, RSV oraz grypy, co umożliwia zróżnicowanie przyczyny infekcji już na początkowym etapie, w którym ich objawy są do siebie zbliżone.

Oprócz wirusów Sars, RSV i grypy **pracownia wykonuje badania w kierunku infekcji HPV**, materiałem do badania jest wymaz z narządów płciowych pobierany przez lekarza lub położną w placówkach CM Luxmed. **Do wyboru są dwa rodzaje testu: HPV 14 genotypów wysokiego ryzyka oraz HPV 16 genotypów, wykrywający 14 genotypów wysokiego ryzyka oraz 2 nisko-onkogenne genotypy wirusa HPV.** Dobór rodzaju testu powinien zasugerować lekarz na podstawie wywiadu i stanu klinicznego pacjenta.

Kolejnym istotnym dla par starających się o potomstwo, lub pacjentów z infekcjami o nieustalonym w innych badaniach podłożu są **badania kierunku chorób urogenitalnych.** Jednym z nich jest **badanie w kierunku chlamydii**, gdzie materiałem do badania jest wymaz z cewki moczowej u mężczyzn, z kanału szyjki macicy u kobiet, pobierany przez lekarza lub położną oraz wymaz z worka spojówkowego pobierany przez lekarza okulistę.

Korzystnym z punktu widzenia ilości wykrywanych patogenów w stosunku do ceny jest pakiet badań o nazwie **Genetyczna diagnostyka chorób intymnych**, gdzie w jednym ba-

daniu wykrywa się obecność aż 9 patogenów. W badaniu stosuje się test PCR wykrywający obecność: Chlamydia trachomatis, Neisseria gonorrhoeae, Gardnerella vaginalis, HSV-1, HSV-2 (wirus opryszczki), Mycoplasma genitalium, Trichomonas vaginalis, Ureaplasma parvum, Ureaplasma urealyticum.

Materiałem do badania jest również wymaz z cewki moczowej u mężczyzn lub kanału szyjki macicy u kobiet.

W przypadku wymazów **niezwykle ważne dla wiarygodności wyników jest właściwe przygotowanie się pacjenta do badania.** Szczegółowy opis przygotowania dostępny jest na www.luxmedlublin.pl w opisie każdego badania.

Kolejnym badaniem wykonywanym w pracowni jest **badanie genetyczne w kierunku wirusa HCV**, jest to test jakościowy wykrywający materiał genetyczny wirusa w pobranej próbce krwi bez określania wirerii i genotypowania.

W skrócie test potwierdza, bądź wyklucza zakażenie tym wirusem. Wskazaniem do wykonania tego badania jest wynik reaktywny uzyskany w teście przesiewowym- wykrycie przeciwciał anty HCV.

Pracownia prowadzi także diagnostykę w kierunku trombofilii, czyli nadkrzepliwości.

Nadkrzepliwość jest stanem, w którym dochodzi do nadmiernej tendencji do krzepnięcia krwi. W tym zaburzeniu występuje zwiększone ryzyko samoistnego powstawania zmian zakrzepowo-zatorowych w obrębie naczyń krwionośnych oraz związanych z nimi powikłań zdrowotnych mogących doprowadzić do zatorowości płucnej, zawału mięśnia sercowego lub udaru mózgu. W przypadku kobiet trombofilia bywa przyczyną niepowodzeń położniczych.

Trombofilie wrodzone powstają na skutek pewnych mutacji w genach. **Pracownia wykrywa następujące mutacje: mutacja genu czynnika V Leiden, mutacja genu czynnika II oraz MTHFR.** Badania można wykonać pojedynczo lub w pakietach. Materiałem do badania jest krew pełna.

Kolejnym badaniem wykonywanym w pracowni jest **badanie antygeny HLA-B27** przydatne w diagnostyce zeszytniającego zapalenia stawów kręgosłupa oraz innych chorób autoimmunologicznych. Materiałem do tego badania również jest krew pełna.

Do wszystkich badań genetycznych obowiązuje podpisanie zgody na ich wykonanie oraz ankieta, dokumenty te pacjent otrzymuje przy rejestracji na badanie. Personel Punktu pobrań przekazuje je wraz z próbką do Laboratorium.

W przedświątecznej gorączce nie zapominajmy o niezbędnych badaniach, wypoczynku, zdrowym odżywianiu i dobrym humorze. Obyśmy weszli w nowy rok pełni sił i nowej energii, czego Państwu i sobie życzę. Do zobaczenia wiosną.

Mgr Ewa Bielecka
Diagnosta Laboratoryjny
Pełnomocnik ds. Jakości Laboratorium

Stłuszczone wątroba – czy to poważny problem?

STŁUSZCZONA WĄTROBA NIE BOLI. PRZEZ DŁUGI CZAS MOŻE NIE DAWAĆ ŻADNYCH OBJAWÓW. JEDNAK NIELECZONA MOŻE PROWADZIĆ DO POWAŻNYCH KONSEKWENCJI - ZMIAN ZAPALNYCH, WŁÓKNIENIA A NAWET MARSKOŚCI TEGO NARZĄDU I ZWIĘKSZA RYZYKO WYSTĄPIENIA NOWOTWORU WĄTROBOWOKOMÓRKOWEGO.

Kogo dotyczy problem NAFLD?

Choroba wątroby może dotknąć nie tylko osoby z nadmierną masą ciała lub spożywających alkohol. U podłoża niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby (NAFLD ang. non-alcoholic fatty liver disease) leżą nieprawidłowa dieta oraz niska aktywność fizyczna. Stłuszczeniu wątroby może towarzyszyć nadwaga lub otyłość oraz powiązane z nią zaburzenia metaboliczne, najczęściej: insulinooporność lub cukrzyca typu 2, dyslipidemia, nadciśnienie tętnicze, zespół policystycznych jajników (PCOS), niedoczynność tarczycy.

Jak diagnozuje się wątrobę?

Rozpoznanie stawia lekarz na podstawie oceny czynników ryzyka, badań krwi (aktywności aminotransferazy alaninowej ALT utrzymującej >30 IU/l u mężczyzn i >19 IU/l u kobiet) oraz obecności cech stłuszczenia w badaniu USG. NAFLD w ostatnich latach przyjmuje postać epidemii i w zdecydowany sposób związana jest ze stylem życia. W związku z tym podstawą profilaktyki NAFLD są zmiany stylu życia obejmujące: zmianę nawyków żywieniowych, utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększenie aktywności fizycznej do minimum 150 minut tygodniowo, 7-8 godzin snu na dobę oraz redukcja stresu.

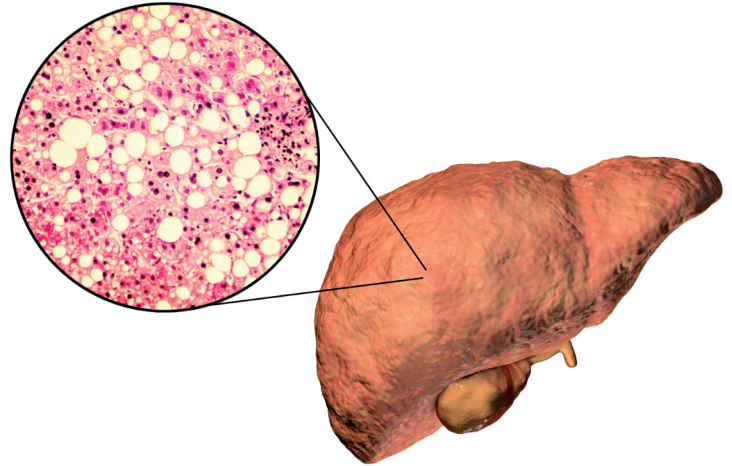
Jak pomóc swojej wątrobie?

Badania wykazują, że najkorzystniejszą dietą w NAFLD jest dieta śródziemnomorska, u osób z nadmierną masą ciała o umiarkowanie zmniejszonej kaloryczności, skutkującej redukcją masy ciała około 0,5 kg/tydz. Szybszy ubytek masy ciała jest niewskazany i może przyczynić się do progresji zmian w wątrobie. Co ważne, korzyści ze stosowania się do zasad tej diety można odnieść również bez restrykcji kalorycznej, wprowadzając tylko same zmiany jakościowe.

Jak to zrobić?

Z jadłospisu powinien zdecydowanie zniknąć cukier w każdej postaci: słodycze, ciasta, ciasteczka, cukier dodany do dosładzania, miód, napoje gazowane, soki owocowe, energy drinki, dosładzane produkty zbożowe, np. granola, płatki śniadaniowe, dosładzany nabiał, np. jogurty, mleko smakowe, serki homogenizowane.

Niewskazane są również potrawy przetworzone, żywność fast food, instant, wyroby piekarnicze, chipsy, krakersy, tłu-



ste mięso i wędliny, kiełbasy, masło, smalec, olej kokosowy i palmowy. Alkohol również powinien zostać wyeliminowany lub przynajmniej mocno ograniczony, nie tylko ze względu na samą jego toksyczność dla wątroby, ale znaczący w nim udział cukru i/lub zwiększenie spożycia cukru podczas jego konsumpcji.

Podstawą diety śródziemnomorskiej są:

- warzywa - minimum 400 g dziennie,
- pełnoziarniste produkty zbożowe (kasze gruboziarniste, pełnoziarniste mąki, niskoprzetworzone płatki, np. owsiane),
- niskotłuszczowy niedosładzany nabiał, nasiona strączkowe (fasola, soja, soczewica, ciecierzycza, groch),
- ryby i owoce morza, chude mięso,
- oleje roślinne (np. oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy),
- owoce.

Warto, aby w jadłospisie codziennie pojawiały się zielone warzywa liściaste (sałata, szpinak, rukola, roszonka, jarmuż, natka pietruszki), np. w formie sałatek, zielonych koktajli, warzywnych soków, dań posypywanych obficie zieleniną.

Badania wykazują, że w stłuszczeniu wątroby korzystne może być spożywanie orzechów nieprzetworzonych w ilości 30 g dziennie. Orzechy zawierają korzystne dla naszego organizmu tłuszcze podobnie jak nasiona, pestki, oleje roślinne i tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela, śledź, halibut).

Podstawą nawodnienia powinna być woda, natomiast nic nie stoi na przeszkodzie aby uzupełniać ją zieloną herbatą oraz kawą bez cukru. Odkryciem ostatnich lat jest korzystny wpływ na wątrobę picia 2-3 filiżek kawy dziennie, najlepiej filtrowanej lub z ekspresu.

Jeśli potrzebujesz porady specjalisty- zapraszam
Dietetyk mgr Natalia Parulska

Czym jest okołoustne zapalenie skóry?

OKOŁOUSTNE ZAPALENIE SKÓRY TO CZĘSTA DOLEGLIWOŚĆ, KTÓRA MOŻE DOTYCZYĆ OSÓB W KAŻDYM WIEKU I KAŻDEJ PŁCI. NA PIERWSZY RZUT OKA PRZYPOMINA TRĄDZIK, CHOĆ NIM NIE JEST. STANOWI DUŻY PROBLEM DERMATOLOGICZNY I ESTETYCZNY. O OBJAWACH I SPOSOBACH LECZENIA DOROSŁYCH I DZIECI ROZMAWIAMY Z LEKARZEM DERMATOLOGIEM, PANIĄ JOANNĄ NOWAK.

Nazwa choroby sugeruje, że zmiany chorobowe pojawiają się wokół ust. Rzeczywiście tak jest?

Okołoustne zapalenie skóry (dermatitis perioralis) jest chorobą, która przedstawia się na skórze w formie subtelnych, drobnych grudek rumieniowych lub drobnych pęcherzyków. Rzeczywiście, najczęściej zlokalizowana jest wokół ust. W mniej typowych przypadkach zajęte mogą być także fałdy nosowo-wargowe, podbródek, policzki i czoło. Choroba najczęściej występuje u kobiet między 16 a 45 r.ż., rzadziej u mężczyzn. Natomiast 7 proc. wszystkich przypadków dermatitis perioralis dotyczy dzieci poniżej 12 r.ż.

Jakie objawy powinny nas zaniepokoić i skłonić do wizyty u dermatologa?

Zmiany skórne są nierównomiernie zgrupowane, ale symetryczne, zlewając się mogą przybrać postać wyprysku z delikatnym złuszczeniem. Typowa jest także obwódka skóry niezmienionej wokół granicy czerwieni wargowej. Zmianom skórnym towarzyszyć może świąd oraz pieczenie.

Choroba jest przewlekła i nawracająca. Czy można się przed nią w jakiś sposób chronić? Jakie są jej przyczyny?

Przyczyny zapalenia okołoustnego nie zostały do końca poznane. Wykluczono wpływ czynników genetycznych, natomiast istnieją niektóre bodźce, które znacznie przyczyniają się do pojawienia się zmian skórnych w tych okolicach. U kobiet można wskazać na substancje zawarte w kosmetykach do pielęgnacji i makijażu, które działają drażniąco na mieszki włosowe i skórę, stosowanie antykoncepcji, zaburzenia gospodarki hormonalnej. Zdecydowanie częściej chorują kobiety i obserwuje się zaostrzenia w okresie przedmiesiączkowym. Choroba może pojawić się również u mężczyzn nieumiejętnie usuwających zarost. Do innych przyczyn można zaliczyć stosowanie past do zębów z fluorem, nadmierną ekspozycję na promieniowanie słoneczne, stosowanie miejscowych środków nawilżających i natłuszczających, przewlekły stres. Natomiast szczególne znaczenie w rozwoju dermatozy okołoustnej ma stosowanie preparatów zawierających glikokortykosteroidy w postaci maści czy kremów bezpośrednio na skórę twarzy.

W jaki sposób leczy się tę chorobę?

Leczenie polega przede wszystkim na wyeliminowaniu czynników, które wywołują i zaostrzają chorobę, czyli odstawienie miejscowych glikokortykosteroidów, unikanie substancji powodujących podrażnienia, zastosowanie pielęgnacji pre-



paratami nawilżająco-natłuszczającymi (emolientami), unikanie nadmiernego makijażu. Przy leczeniu stosuje się miejscowo antybiotyki.

Okołoustne zapalenie skóry dotyka również dzieci?

Tak, chorują również dzieci. Przyczyną zapalenia okołoustnego u dzieci mogą być inhalacje z użyciem glikokortykosteroidów, przyjmowanie wziewnych glikokortykosteroidów, częste wkładanie przedmiotów i rąk do ust oraz wydzielaniem nadmiaru śliny.

Jak chronić dzieci przed okołoustnym zapaleniem skóry?

W okresie jesienno-zimowym można zauważyć zaostrzenie dermatitis perioralis u dzieci, które wynika z częstszego występowania i zaostrzenia infekcji górnych dróg oddechowych i w związku z tym potrzebą częstszych inhalacji. Jest to związane nie tylko z samą inhalacją, ale również z nadużywaniem kremów czy maści na bazie sterydów na te zmiany skórne. Miejscowe glikokortykosteroidy nasilają objawy tej choroby. Trzeba pamiętać, że po zakończeniu nebulizacji należy wypluć jamę ustną i umyć buzię dziecka, a kremy miejscowe sterydowe są przeciwwskazane. Jeśli zmiany się pojawiają, można stosować oczywiście leczenie miejscowe antybiotykowe. Zachęcam jednak rodziców do tzw. "terapii zero", czyli do nienakładania żadnych preparatów miejscowych, tylko doprowadzenia do złuszczenia zmian skórnych, co spowoduje samoistne wygojenia po pewnym czasie.

Dlaczego konieczna jest konsultacja dermatologiczna?

Czasami zmiany wokół ust mogą być objawem innych chorób, takich jak na przykład kontaktowe zapalenie skóry, atopowe zapalenie skóry, łojotokowe zapalenie skóry. Zmiany okołoustne mogą być też przyczyną niedoboru witamin lub objawem zakażeń bakteryjnych czy grzybiczych. Wtedy przybierają inną postać kliniczną. Warto więc zawsze skonsultować schorzenia wokół ust ze specjalistą dermatologiem.

Dziękujemy za rozmowę

Nadżerkę trzeba wyleczyć

MOŻE WPRAWDZIE POWODOWAĆ BÓLE W DOLE BRZUCHA, W OKOLICY LĘDŹWIOWO-KRZYŻOWEJ CZY WYWOŁYWAĆ PLAMIE NIE MIĘDZYMIESIĄCZKOWE, ALE PRZEWAŻNIE NIE DAJE ŻADNYCH OBJAWÓW. WYKRYWANA JEST ZAZWYCZAJ PODCZAS BADANIA GINEKOLOGICZNEGO.

Czym jest nadżerka?

Słowo „nadżerka”, w terminologii ginekologicznej określane jest mianem ektopii gruczołowej szyjki macicy i oznacza „przemieszczenie” nabłonka gruczołowego kanału szyjki macicy na tarczę, czyli tę część szyjki, która jest dostępna oglądaniu w trakcie badania ginekologicznego we wziernikach. Inaczej mówiąc – jeśli w czasie badania ginekologicznego lekarz stwierdzi obecność nadżerki, to najpewniej jest to ektopia gruczołowa szyjki macicy. Ektopia gruczołowa wyglądem przypomina ubytek tkanek, zaczerwioną plamkę, niekiedy o nierównej, brodawkowatej powierzchni, stąd jej popularna nazwa - nadżerka.

Jak się leczy ektopię gruczołową?

Jeśli zmiana jest niewielka, a wynik cytologii prawidłowy, stosuje się przede wszystkim leczenie zachowawcze. W leczeniu łagodnych zmian szyjki macicy można stosować: farmakoterapię- środki chemiczne likwidujące nieprawidłowy nabłonek, elektrokoagulację, czyli **usuwanie tkanek przy pomocy iskry elektrycznej, kriokoagulację, czyli zamrażanie tkanek oraz laseroterapię.**

Warunkiem zastosowania leczenia zachowawczego jest pewność łagodnego charakteru zmian w obrębie szyjki. Dodatkowym badaniem, które może wykluczyć potencjalne zagrożenie nowotworowe jest test na obecność wirusów brodawczaka ludzkiego HPV oraz kolposkopia.

Czy ektopia gruczołowa może zniknąć sama?

Niektóre małe zmiany w obrębie szyjki macicy o typie ektopii gruczołowych mają tendencję do samoistnego gojenia się. W procesie gojenia powstaje wtórny nabłonek wielowarstwowy płaski z otwartymi lub zamkniętymi ujściami gruczołowymi, czy też drobnymi torbielkami Nabotha. Czasami powstały w trakcie gojenia nabłonek płaski zamyka gruczoły śluzowe. Śluz, nie mogąc wydostać się na zewnątrz, rozpycha nabłonek, tworząc pęcherzyki, czyli torbiele Nabotha. Te pojedyncze lub liczne zmiany są zazwyczaj łagodne, nie wywołują żadnych objawów i nie wymagają natychmiastowej interwencji ginekologicznej, pod warunkiem, że wynik cytologii nie budzi zastrzeżeń. Zarówno ektopia gruczołowa, jak i torbiele Nabotha nie powinny przerażać, bo dzisiejsza medycyna radzi sobie z nimi skutecznie.

Diagnostyka jest najważniejsza

Niepokojący jest fakt lekceważenia systematycznych badań

cytologicznych. To bezbolesne, nieinwazyjne badanie pozwala wykryć bardzo wcześnie nieprawidłowe (atypowe) komórki nabłonka, które pozostawione bez leczenia, za kilka lat mogą przerodzić się w raka szyjki macicy. A wtedy sprawa staje się o wiele poważniejsza.

Dobrze jest również rozważyć wykonanie kolposkopii.

To małoinwazyjne badanie ginekologiczne, które pozwala wykryć wczesne postaci raka szyjki macicy. Polega na oglądaniu szyjki macicy, jej kanału, pochwy oraz sromu za pomocą kolposkopu, czyli specjalnego mikroskopu z opcją video. Badanie kolposkopowe pomaga ocenić wygląd i stan narządów rodnych, określić, czy występuje nadżerka, infekcje i czy potrzebne jest dalsze leczenie.

Pozwala rozróżnić charakter infekcji, stwierdzić, czy wywołana jest przez bakterie, grzyby czy pierwotniaki, umożliwia rozpoznanie zakażeniem wirusem HPV.

Jej głównym celem jest jednak wykrycie dysplazji, czyli stanów przedrakowych oraz zmian nowotworowych.



Gdzie wykonać badania? Badania cytologiczne w ramach NFZ można wykonać w poradni ginekologicznej CM Luxmed.

Kolposkopia wykonywana jest w Lublinie przy ul. Koncertowej 4D oraz ul. Zwycięskiej 6A. Placówka przy ul. Koncertowej wyposażona została w wysokiej klasy kolposkop z monitorem, dzięki czemu Pacjentka może zobaczyć obraz z badania. Zapraszamy na konsultacje do gabinetów ginekologicznych.

Konsultacja medyczna

dr n. med. Urszula Gąsowska-Giszczak
Specjalista w zakresie ginekologii, położnictwa
oraz medycyny estetycznej

Sposób na łzy

NASZE OCZY ŁZAWIĄ Z WIELU POWODÓW. Z EMOCJI, PODCZAS KROJENIA CEBULI... ŁZAWIENIE MOŻE MIEĆ CHARAKTER PRZEWLEKŁY LUB NAPADOWY, W ZALEŻNOŚCI OD PRZYCZYNY. DLATEGO NALEŻY DOKONAĆ ROZRÓŻNIENIA – PŁACZU, BĘDĄCEGO OBJAWEM REAKCJI EMOCJONALNEJ I ŁZAWIENIA. NAD PŁACZEM MOŻNA ZAPANOWAĆ, NAD ŁZAWIENIEM JUŻ NIE TAK ŁATWO. ŁZAWIENIE MOŻE MIEĆ CHARAKTER ODRUCHOWY, KIEDY ŁZY OCZYSZCZAJĄ OKO Z ZANIECZYSZCZEŃ, MOŻE BYĆ OBJAWEM ALERGII, ZESPOŁU SUCHEGO OKA I POWAŻNYCH USZKODZEŃ WZROKU.

Łzy wytwarzane są w gruczole łzowym, w niewielkich ilościach. Ich skład jest stały i zawiera głównie wodę, niewielkie ilości chlorku sodu i białko. Stanowią naturalną barierę ochronną na powierzchni oka, czyli film łzowy.

Film łzowy zapewnia odpowiednie nawilżenie rogówki, spojówki oraz oczyszczanie powierzchni oka. Jest też ochroną przed infekcjami. Składa się z trzech warstw: wodnistej, śluzowej i tłuszczowej. Odprowadzanie nadmiaru łez odbywa się przez układ odprowadzający: kanaliki łzowe, worek łzowy i przewód nosowo-łzowy. Jest to proces niezauważalny. Łzykrople są efektem nadmiernej produkcji sprawiają, że kanaliki łzowe nie nadążają z odprowadzaniem.

Słońce też ma znaczenie

Promieniowanie UVA (95%) i UVB (5%) ma niekorzystny wpływ na oczy. Jesteśmy na nie narażeni cały rok. Zimą, promieniowanie odbite, np. od śniegu ma również niekorzystny wpływ na oczy. Latem promieniowanie dostaje się do oka na drodze bezpośredniej ekspozycji.

Letnie słońce najsilniej operuje w godzinach południowych, ale rankiem i po południu jest niżej na niebie - łatwiej (choć z mniejszym natężeniem) wpada nam do oczu. Niebezpieczne jest też nad wodą, ponieważ i piasek i woda odbijają światło słoneczne, a tym samym wzmacniają jego szkodliwe działanie. W górach też trzeba uważać-rozrzedzone powietrze przepuszcza więcej promieniowania.

Ochrona oczu jest więc konieczna. Wychodząc z domu, zakładajmy okulary przeciwsłoneczne z atestowanymi filtrami UV (400 i więcej) i tzw. powłoką antyrefleksyjną.

Nadmierna ekspozycja oczu na światło słoneczne prowadzi do łzawienia, podrażnień, zaczerwienień, światłowstrętu.

A te objawy świadczą o postłonecznym zapaleniu spojówek.

Sposoby na łzawienie

Sposoby na łzawienie oczu zależą od czynnika, który je wywołuje. Przy zespole suchego oka zaleca się stosowanie tzw. sztucznych łez, kropli do oczu uzupełniających film łzowy. Przy ich wyborze warto zwrócić uwagę na to, by nie zawierały konserwantów. Zakraplać powinno się regularnie od 4 do 5 razy na dobę.

Gdy łzawienie oczu wywołane zostało przez alergię, należy przemyć oko solą fizjologiczną lub kroplami nawilżającymi (krople z hialuronianem sodu).



Jakie krople stosować?

Zadaniem kropli do oczu jest przywrócenie równowagi filmu łzowego, nawilżenie struktury oka i zapewnienie ochrony przed czynnikami zewnętrznymi.

Przy wyborze kropli warto wziąć pod uwagę kilka aspektów:

- krople do oczu bez konserwantów, by zminimalizować ryzyko działań niepożądanych (zwłaszcza u alergików),
- krople, których głównym składnikiem jest kwas hialuronowy bądź jego sól sodowa w odpowiednim stężeniu (będące naturalnym składnikiem filmu łzowego),
- substancją alternatywną dla kwasu hialuronowego może być trehaloza, chroniąca komórki przed utratą wody.

Alternatywą dla kropli są preparaty żelowe. Utrzymują się dłużej na powierzchni oka, a dzięki temu lepiej nawilżają zmęczone oczy. Aplikowane na noc regenerują podrażnione oczy.

Co jeszcze można zrobić?

Oprócz stosowania preparatów nawilżających warto:

- stosować zimne okłady żelowe. Ograniczyć stosowanie okładów ziołowych lub herbacianych (mogą powodować suchość oczu i wywoływać alergię),
- zadbać o stan otoczenia, np. zainstalowanie nawilżaczy powietrza, zadbanie o odpowiednie światło,
- zakupić okulary z filtrem UV, unikać pomieszczeń mocno klimatyzowanych,
- zmniejszyć czas ekspozycji na słońce lub wiatr,
- w okresie wzmożonych kłopotów z łzawieniem zrezygnować z soczewek na rzecz okularów,
- nawadniać organizm,
- łzawienie oczu może być związane z problemami zdrowotnymi, dlatego konieczna jest konsultacja u lekarza.

Jak stosować krople do oczu?

1. Przede wszystkim należy pamiętać o dokładnym myciu rąk przed i po zakropleniu leku.
2. Nigdy nie należy dzielić się lekami – kroplami z innymi osobami.
3. Ułatwieniem podczas zakraplania jest odchylenie głowy do tyłu.
4. Bardzo ważne jest zachowanie odpowiedniej odległości aplikatora od oka – ok. 1-2 cm.
5. Wydajność worka spojówkowego wynosi tylko 1 kroplę,

- więc trzeba aplikować tylko 1 kroplę.
6. Krople powinny być aplikowane bliżej wewnętrznego kącika oka.
7. Bezpośrednio po zakropleniu, należy przez chwilę lekko uciskać punkt łzowy, by krople nie przedostały się do dróg łzowych.
8. Dobrze jest zamknąć powieki na kilkanaście sekund po aplikacji kropli, by lek został rozprowadzony po powierzchni gałki ocznej.

Konsultacja medyczna
dr n. med. Monika Polak
Specjalista w zakresie okulistyki

INFORMACJE

Adresy placówek:

Lublin

ul. Radziwiłłowska 5
ul. Królewska 11
ul. Zwycięska 6A
ul. Koncertowa 4D
ul. Orkana 7
81 532 37 11

Biłgoraj

ul. Kościuszki 50
84 686 95 33

Chełm

Plac Kupiecki 12
82 540 80 51

Krasnystaw

ul. Czysta 3
82 540 80 41

Kraśnik

ul. Lubelska 56A
81 884 47 90

Świdnik

ul. Niepodległości 14
81 532 37 11

Zamość

ul. Pocztowa 3
84 539 80 40



Punkty pobrań:

Lublin

ul. Bazyliańska 58
ul. Józefa Franczaka „Lalka” 43
ul. Łabędzia 17

Poniatowa

ul. 11 Listopada 1

Radzyń Podlaski

ul. Pocztowa 4

Biała Podlaska

ul. Janowska 76
ul. Łomaska 46

Łęczna

ul. Górnicza 3

Lubartów

ul. Cicha 19

Biłgoraj

ul. Pojaska 3

Tomaszów Lubelski

ul. Zamojska 13

Chełm

ul. Piłsudskiego 11B
ul. Szymanowskiego 6

Parczew

ul. Żabia 11

Zamość

ul. Koszary 55

Hrubieszów

ul. Szeroka 3a

Włodawa

ul. Wojska Polskiego 1

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



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

W KAŻDĄ ŚRODĘ
-20%
NA ASORTYMENT
POMOCNICZY

W KAŻDY PIĄTEK
-15%
NA ASORTYMENT
DO STÓP

* szczegóły promocji dostępne pod nr tel 81 528 09 25 lub na stronie www.stasiak-med.pl

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

Posiadamy również wypożyczalnię sprzętu medycznego tel. 793 787 888