



temat miesiąca
**W TROSCE
O TWOJE OCZY**

W czerwcowym numerze

W TROSCE O TWOJE OCZY

- Skuteczne leczenie narastania krótkowzroczności / 2
- Laserowe usuwanie wady wzroku: krótki zabieg, trwałe efekty / 3
- Jak dobrać soczewki kontaktowe? / 4
- Możesz wypróbować soczewki kontaktowe gratis / 5
- Możesz zadbać o dobry wzrok na długie lata / 6
- Jak dbać o wzrok nie wydając majątku? / 7

ZADBAJ O ZDROWIE

- Czy można ustrzec się chorób? / 8
- Bądź mężczyzną, dbaj o siebie / 9
- Jak być zdrową, jak żyć zdrowo? / 10
- Cytologia płynna – nowoczesna diagnostyka / 11
- Wykrywanie i leczenie chorób sercowych i metabolicznych / 12
- Niezwykłe światło w diagnostyce nowotworów / 13
- Nieinwazyjne badania kardiologiczne / 13

PORADNIK PRZYSZŁEJ MAMY

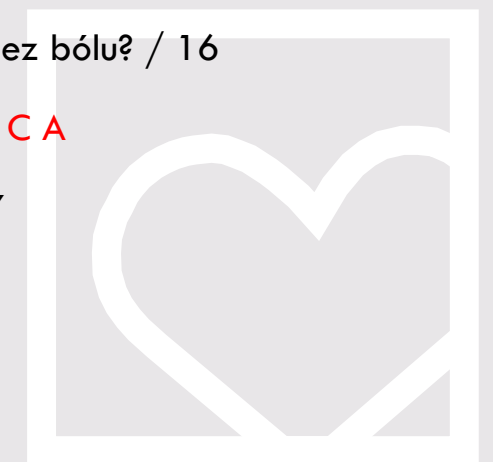
- Dlaczego ważna jest diagnostyka prenatalna / 14
- Diagnostyka prenatalna – najczęściej zadawane pytania / 15

URODA

- Jaki zabieg odmładza nas efektywnie i bez bólu? / 16

MEDSERWIS.PL POLECA

- Soczewki progresywne / 17



Skuteczne leczenie narastania krótkowzroczności

MARIUSZ KOZIAK

Krótkowzroczność jest wadą wzroku, która coraz częściej występuje na całym świecie. Statystyki wykazują, że w samych Stanach Zjednoczonych, w ciągu ostatnich 30 lat, ilość osób mających krótkowzroczność wzrosła o 66%. Wada ta stała się globalnym problemem głównie u dzieci i młodzieży, ponieważ krótkowzroczność najczęściej narasta w okresie wzrostu.



OKULUX Gabinet Okulistyczny
ul. KEN 36 lok 111, Warszawa
telefon: (22) 859-82-44
www.okulux.pl, okulux@okulux.pl

Jeśli pacjent siada coraz bliżej ekranu telewizora, zauważa trudności z ostrym widzeniem w nocy, mruży oczy, aby lepiej widzieć z daleka, to z dużą pewnością można podejrzewać wadę wzroku nazywaną krótkowzrocznością. Aby poprawić ostrość wzroku, najczęściej zaleca się okulary korekcyjne o mocy minusowej, rzadziej stosuje się soczewki kontaktowe. Niewielka ilość osób w wieku dorosłym decyduje się na laserową korekcję wzroku. Głównym mankamentem wspomnianych metod korekcji jest fakt, że nie hamują narastania krótkowzroczności. Stały wzrost wady może doprowadzić do wartości ponad -6,00 D, co staje się istotnym problemem medycz-



nym. Od niedawna można skutecznie hamować narastanie wady wzroku. Stało się to możliwe, dzięki zastosowaniu najnowszej generacji twardych soczewek kontaktowych, zakładanych tylko na czas snu. Soczewki takie nazywamy ortosoczewkami, a opisywaną metodę ortokorekcją.

Mechanizm działania ortokorekcji polega na delikatnym ucisku kilku obszarów przedniej przezroczystej części oka, nazywanej rogówką. Ortosoczewki zakłada się na noc, a efektem ich stosowania jest ostre i stabilne widzenie przez cały dzień. W takiej sytuacji, dotychczas stosowane okulary czy tradycyjne miękkie soczewki kontaktowe, stają się zbędne. Po zaprzestaniu stosowania ortosoczewek w nocy, wada wzroku powraca. Nowoczesna ortokorekcja jest bezpieczną metodą i może być stosowana u dzieci i młodzieży, u których najczęściej obserwuje się narastanie krótkowzroczności. Najnowsze or-



tosoczewki, opracowane przez naukowców z Nowej Zelandii, a produkowane w Szwajcarii są niezwykle skuteczne, gdyż hamują narastanie wady u ponad 90% młodych pacjentów. Wydaje się, że nareszcie nastąpił przełom w leczeniu krótkowzroczności u dzieci i młodzieży. Powszechne zastosowanie nowoczesnej ortokorekcji u młodych osób wyeliminuje problem powstawania wysokich wad wzroku. ■

Laserowe usuwanie wady wzroku: krótki zabieg, trwałe efekty

MARCIN SMORAWSKI

Wokół laserowej korekcji wzroku krąży wiele mitów niemających zupełnie oparcia w rzeczywistości. Często dopiero wiarygodne informacje uzyskane podczas konsultacji u lekarza zajmującego się tą dziedziną chirurgii okulistycznej przekonują Pacjenta, że jego dotychczasowe obawy były całkowicie niepotrzebne. Oto kilka odpowiedzi na najczęstsze z obaw, którymi Pacjenci rozważający poddanie się laserowej korekcji wzroku dzielą się z lekarzami LEXUM.

Czym jest laserowa korekcja wzroku? Na czym dokładnie polega taki zabieg?

Laserowa korekcja wad wzroku to najbezpieczniejsza, wysoce precyzyjna metoda chirurgiczna korygująca krótkowzroczność, nadwzroczność i astygmatyzm. Zabieg ma

charakter ambulatoryjny i wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym, po podaniu kropli do oka, dzięki temu Pacjent przez cały czas jest przytomny i ma kontakt z lekarzem.

Ile trwa taki zabieg? Czy wykonuje się go jednorazowo? Gdzie można go wykonać?

Zabieg trwa zazwyczaj około kilkunastu minut, z czego większość to przygotowanie Pacjenta oraz sprzętu. Sam czas naświetlania oka to kilkadziesiąt sekund. Zabieg ma charakter ambulatoryjny, jest całkowicie bezbolesny. Wykonuje się go zwykle od razu na oboje oczu. W Klinice Okulistycznej LEXUM laserową korekcję wzroku można zastosować u niemal wszystkich dorosłych Pacjentów (u dzieci nie wykonujemy laserowej korekcji wzroku ze względu na trwający rozwój).

Czy w jakiś specjalny sposób powinniśmy się przygotować do takiego zabiegu? Czy w trakcie jego trwania możemy odczuć dyskomfort?

Nie musimy się specjalnie przygotowywać. Ale ważne jest, aby Pacjenci, którzy noszą np. soczewki kontaktowe nie zakładali ich przez kilka dni przed zabiegiem. W trakcie zabiegu nie odczuwamy żadnego bólu. Natomiast po zabiegu Pacjenci zazwyczaj odczuwają lekkie pieczenie, szczypanie i łzawienie – wrażenie jest porównywalne z tym, jakby coś wpadło do oka. Wszystkie te objawy mijają w ciągu kilku godzin.

Czy po zabiegu od razu możemy powrócić do codziennych zajęć?

Pacjent po ok. 2 godzinach po zabiegu wraca do domu. Okres rekonwalescencji jest krótki i powrót do codziennych aktywności następuje niemal od razu. Do pracy można powrócić już po 1-2 dniach, jednak w ciągu pierwszych kilku dni dobrze jest ograniczyć pracę przy komputerze. Przez dwa tygodnie nie powinno latać się samolotem, a przez miesiąc unikać



przebywania w zadymionych lub zakurzonych pomieszczeniach oraz zrezygnować z dużego wysiłku fizycznego i korzystania z basenu.

Dlaczego warto zdecydować się na laserową korekcję wzroku? Jakie są największe zalety tego rozwiązania?

Laserowa korekcja pozwala na wyeliminowanie konieczności noszenia okularów, co przy obecnym aktywnym stylu życia obniża wielu osobom komfort funkcjonowania. Nie możemy uprawiać ulubionych sportów, dla kobiet trudnością jest wykonywanie codziennego makijażu. Dodatkowo przy dużych wadach połączonych z astygmatyzmem koszt zakupu szkieł korekcyjnych jest porównywalny z kosztem zabiegu. Myślę, że przede wszystkim warto umówić się na konsultację i sprawdzić w jaki sposób możemy pozbyć się okularów.

*Lek. med. Marcin Smorawski
z Kliniki Okulistycznej Lexum, Warszawa*

Jak dobrać soczewki kontaktowe?

Soczewki kontaktowe pełnią w korekcji wady wzroku funkcję identyczną jak okulary. Ich wybór powinien być dokonany po konsultacji ze specjalistą, który wykluczy ewentualne przeciwwskazania i dobierze je zgodnie z parametrami oka. Soczewki kontaktowe są wygodnym rozwiązaniem zwłaszcza dla osób aktywnych.

• Czy będę odczuwać obecność soczewki kontaktowej w oczach?

Oczywiście, że nie. Jeśli będzie odczuwany dyskomfort, to znaczy, że z oczami dzieje się coś złego lub soczewka została źle założona (np. jest wywrócona na lewą stronę). Soczewki będą wygodne pod warunkiem, że są prawidłowo dobrane, stosowane i pielęgnowane. Wielu pacjentów wręcz zapomina, że je nosi. Badania naukowe wykazały, że główną przyczyną problemów z oczami podczas noszenia soczewek jest zbyt długi czas noszenia tej samej pary soczewek.

• Czy ich noszenie jest zdrowe?

Tak. Nowoczesne soczewki kontaktowe skonstruowano w taki sposób, że są wygodne już od samego początku noszenia. Materiał, z którego są wykonane sprawia, że „oddychają”. Najnowocześniejsze soczewki kontaktowe wyposażone są w filtry UV.

• Czy mogę dobrać soczewki sam czy tylko ze specjalistą?

Pierwsze soczewki kontaktowe należy dobrać pod czujnym okiem okulisty. Podczas badania sprawdzi on m.in. ostrość wzroku, wykona badanie refrakcji oka oraz krzywizny rogówki. Pierwsze zakładanie soczewek także musi odbyć się w obecności specjalisty, który sprawdzi, czy są dokładnie dopasowane. Ważne są systematyczne badania kontrolne. Powikłania związane z użytkowaniem soczewek są bardzo rzadkie. W przypadku zaczerwienienia oka, obrzęku, nadmiernego łzawienia, pogorszenia widzenia, pieczenia, kłucia, należy pójść do okulisty. Warto też pamiętać, że nie każdy może nosić soczewki kontaktowe. Przeciwwskazaniem jest zapalenie spojówek, zespół suchego oka, jednooczność, czy znieczulenie rogówki.

• Czy można nosić soczewki w pomieszczeniach z klimatyzacją?

vision express | super optyk

Na ogół tak. Czasami u osób wrażliwych, a szczególnie tych, które są narażone na bezpośrednie działanie wentylatora, dochodzi do wysychania łez. To powoduje obniżenie tolerancji soczewek kontaktowych. Doraźnie pomogą w takiej sytuacji krople nawilżające. W razie narastania problemu należy skontaktować się ze specjalistą.

• Czy w soczewkach kontaktowych można prowadzić samochód?

Tak, soczewki kontaktowe wręcz zwiększają bezpieczeństwo podczas jazdy samochodem, ponieważ zapewniają szerokie pole widzenia, a ostrość wzroku kierowcy jest co najmniej tak dobra lub nawet lepsza niż w okularach.

• Jak nosić soczewki

Soczewka przygotowana do założenia powinna mieć naturalny łukowaty kształt. Jej brzoogi nie mogą być odchyłone na zewnątrz, gdyż oznaczałoby to, że soczewka jest wywrócona na lewą stronę. Soczewkę zakłada się w pozycji centralnej oka. Jeśli przesunie się np. w trakcie ruchu, należy ją poprawić. Soczewka unosi się na warstwie płynu łzowego, który pokrywa powierzchnię rogówki. Przy każdym ruchu oka porusza się wraz z nim.

Szczegóły na stronie:

<https://sklep.visionexpress.pl/produkt/soczewki-jednodniowe-sferyczne-dwupaki-wear-dd-basic-60szt>



Możesz wypróbować soczewki kontaktowe gratis



Masz wadę wzroku i zastanawiasz się co wybrać: okulary czy soczewki kontaktowe. Tak naprawdę nic nie stoi na przeszkodzie, aby stosować obydwie formy korekcji. Okulary możesz zakładać do pracy, a soczewki kontaktowe podczas uprawiania sportów. Dzięki temu będziesz widzieć wyraźnie w niemal każdej sytuacji. Soczewki kontaktowe są doskonałym rozwiązaniem zarówno dla osób, u których właśnie zdiagnozowano wadę wzroku, jak i dla tych, którzy noszą okulary. Wiele osób ma wątpliwości, czy soczewki to dobry sposób na ich problemy ze wzrokiem, ale szybko przekonują się, że to najwygodniejszy sposób korekcji wad wzroku. Gdy dobrze widzisz, życie może się stać o wiele łatwiejsze.

Komfort to jednak nie wszystko. A co ze zdrowiem oczu?

Oczy są bardzo wrażliwe, ale nowoczesne soczewki kontaktowe zostały tak zaprojektowane, aby zapewnić zdrowie Twoim oczom. Pamiętaj jednak o ich właściwej pielęgnacji.

Jeśli zawsze będziesz czyścić soczewki właściwym płynem, odpowiednio je przechowywać i wymieniać na nowe zgodnie z zaleceniami specjalisty, minimalizujesz ryzyko infekcji, a drobnoustroje praktycznie nie będą miały szans. Jeśli jesteś alergikiem, wybierz soczewki jednodniowe – codziennie założysz świeżą i czystą parę.

Obawiasz się, czy w soczewkach oko może oddychać?

Naturalnie, że może. Oko potrzebuje tlenu, tak jak wszystkie komórki Twojego ciała. Bez jego dostatecznej ilości nie mogłoby dobrze funkcjonować. Nowoczesne soczewki kontaktowe wykonane z materiału silikonowo-hydrożelowego przepuszczają prawie 100% tlenu. Pamiętaj jednak, że aby Twoje oko było odpowiednio dotlenione, soczewki muszą być regularnie czyszczone i odpowiednio często wymieniane.

Sądziś, że noszenie soczewek wiąże się z dotykiem oka? Niezupełnie.

Gdy nauczysz się zakładać i zdejmować soczewki, przekonasz się, że wcale nie dotykasz przy tym oka. Specjalista pokaże Ci, jaką technikę zastosować, żeby prawidłowo nakładać soczewkę na oko. Soczewka położona na powierzchni gałki ocznej sama umieści się w odpowiednim



miejscu. Gdy nabierzesz wprawy, zakładanie i zdejmowanie soczewek stanie się automatyczne, a obawa przed dotykiem oka zniknie.

Wiele osób nie wyobraża sobie życia bez soczewek. Ty też możesz być zadowolonym użytkownikiem soczewek kontaktowych i korzystać ze swobody jaką zapewniają. Pamiętaj, że soczewki kontaktowe są wyrobem medycznym, dlatego umów się na wizytę do specjalisty, który dobierze odpowiedni produkt dla Ciebie. Po badaniu otrzymasz pierwsze soczewki kontaktowe gratis i będziesz mógł wypróbować komfort ich noszenia.

Szczegóły na stronie www.acuvue.pl
Jeśli ciągle się wahasz wejdź na www.youtube.pl/acuvuepolska, aby dowiedzieć się więcej



WYPRÓBUJ SOCZEWKI
KONTAKTOWE ACUVUE®
GRATIS*

SPRAWDŹ >

*Po płatnym badaniu wzroku



Możesz zadbać o dobry wzrok na długie lata

Wzrok jest niezwykle ważnym zmysłem. To dzięki oczom możemy podziwiać otaczający nas świat. Niestety często uświadomiamy sobie ten fakt zbyt późno, gdy zaczynamy mieć problemy ze wzrokiem. Coraz powszechniej dostępne zdobycze techniki: telewizja, komputer, telefony komórkowe oraz internet w istotny sposób wpływają na nasze życie i sprawiają, że chętniej z nich korzystamy. Czasem nawet ponad miarę. Co można zrobić, żeby pomóc naszym oczom, które z roku na rok coraz bardziej obciążamy? Systematyczne wizyty u okulisty, dobrze dobrane okulary lub soczewki kontaktowe już nie wystarczają, by chronić nasz wzrok. Zagrożeniem dla naszego zdrowia i oczu są pogarszające się warunki środowiskowe, w jakich żyjemy. Następuje coraz większe chemiczne zanieczyszczenie powietrza, wody i żywności. Spożywamy więcej produktów zawierających konserwanty, które również negatywnie wpływają na nasze zdrowie. Kolejnym zagrożeniem jest działanie promieni UV, przed których degradacyjnym wpływem powinniśmy chronić nasze oczy okularami lub odpowiednimi kroplami nawilżającymi. Wszystko to sprawia, że nasze przemęczone, podrażnione oczy wymagają systematycznej pielęgnacji. Odpowiednie nawilżenie i długotrwałą ochronę pomogą zapewnić krople do oczu. Wybie-

rajmy te, które nie zawierają żadnych środków konserwujących. Zewnętrzna pielęgnacja naszych oczu może być niewystarczająca. Prawidłowa dieta i witaminy dla oczu ze składnikami antyoksydacyjnymi oraz wspierającymi widzenie będą chronić nasze oczy, a dobry wzrok zatrzymamy na długo.

Jedynie nawilżające krople do oczu z filtrem UV **Krople HYABAK** zapewniają szybką ulgę i długotrwałe nawilżenie, komfort zmęczonym i zaczerwienionym oczom. Ochronny filtr UV oraz hypotoniczna formuła sprawiają, że HYABAK lepiej chroni oczy przed podrażnieniem wywołanym słońcem, wiatrem, klimatyzacją, złym oświetleniem lub długotrwałą pracą przed monitorem. Krople HYABAK nie zawierają żadnych konserwantów, dlatego polecane są także użytkownikom soczewek kontaktowych. Można ich używać 3 miesiące po otwarciu. HYABAK teraz dostępny także w nowej, wygodnej formie w postaci jednodawkowych opakowań tzw. MINIMSÓW. Minimsy to małe, jednorazowe opakowania, w których znajduje się odpowiednio wyliczona dawka kropli (0,4 ml), opakowanie HYABAK UD zawiera 30 minimsów. Nowy HYABAK UD w minimsach to idealne rozwiązanie dla osób sporadycznie cierpiących na dyskomfort związany z podrażnie-



niem, pieczeniem lub zaczerwienieniem oczu. Przynoszą szybką ulgę i długotrwały komfort, polecane także użytkownikom soczewek kontaktowych. Są to jednorazowe opakowania, więc nie trzeba pamiętać o dacie otwarcia kropli. Nie zajmują dużo miejsca, można je łatwo przechowywać w torebce, kosmetyczce, w samochodzie – i zastosować w każdej sytuacji, kiedy oczy są zmęczone i potrzebują nawilżenia. Opakowanie: 10 ml lub 30 minimsów po 0,4 ml. Dowiedz się więcej na stronie: www.hyabak.pl. Dystrybutor w Polsce: THEA Polska Sp. z o.o.

WITAMINY DLA OCZU

NUTROF TOTAL suplement diety, zawiera luteinę, zeaksantynę, witaminy i mikroelementy o działaniu antyoksydacyjnym*, niezbędne kwasy tłuszczowe Omega-3 oraz resweratrol. NUTROF TOTAL suplement diety ma w swo-

im składzie także cynk, który przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia.

NUTROF TOTAL suplement diety to produkt wysokiej jakości opracowany

i wytwarzany zgodnie z systemem zarządzania jakością ISO 9001.

Dawkowanie: 1 kapsułka dziennie, najlepiej po pełnym posiłku.

Podmiot odpowiedzialny: THEA Polska Sp. z o.o.

* z powodu zawartości cynku, miedzi, seleny, witaminy C i E, które przyczyniają się do ochrony struktur komórkowych, przed działaniem oksydacyjnym.

Ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. ■

 **Thea**
LIDER INNOWACJI

Jak dbać o wzrok, nie wydając majątku?

Wielu osobom wydaje się, że problem wady wzroku ich nie dotyczy. To przekonanie zmienia się po pierwszej wizycie u okulisty. Jak pokazują badania prawie połowa Polaków (42%) w wieku produkcyjnym ma wadę wzroku, z czego jedna trzecia twierdzi, że ten problem ich nie dotyczy.

Nie dziwi również fakt, że najczęstszym schorzeniem wśród badanych jest krótkowzroczność, co raz częściej utożsamiana z chorobą cywilizacyjną. Cyfryzacja życia w każdym jego aspekcie zmusza nas do spędzania długich godzin przed monitorami, ekranami smartfonów i tabletów, co powoduje duże napięcie mięśni oczu, a tym samym krótkowzroczność. Dlatego w dobie XXI wieku szczególnie powinniśmy zwrócić uwagę na ochronę naszych wrażliwych oczu i nie bagatelizować oznak pogłębiania się wady wzroku.

Częstą przyczyną zaniedbywania tego wrażliwego narządu jest przekonanie, że korekcja wady wzroku wiąże się z dużymi kosztami. Nic bardziej mylnego. Wymiana okularów na nowe nie musi oznaczać wydatku rzędu kilkuset złotych. Na rynku pojawiły się bowiem okulary wysokiej jakości, bezpieczne i trwałe, które chronią nasze oczy z najwyższą starannością, a ich cena nie przyprawia nas o ból głowy. Okulary marki Santino to okulary korekcyjne spełniające wszystkie



normy jakości, które zapewniają wysoki komfort noszenia, w atrakcyjnej cenie. Dzięki lekkim soczewkom Cristallo okulary są prawie niewyczuwalne i nie powodują dyskomfortu podczas całodziennego użytkowania. To idealne rozwiązanie dla osób z ograniczonym budżetem, które chcą jednocześnie w pełni bezpiecznie dbać o swój wzrok.



Alternatywę dla okularów korekcyjnych stanowią soczewki kontaktowe. Propozycja dla osób, którym rodzaj pracy lub aktywny tryb życia nie pozwala na noszenie okularów. Szczególnie lubiane przez sportowców, osoby ceniące wygodę i naturalny wygląd. Dzięki nim nie musimy martwić się o zaparowany obraz, ograniczony zakres widzenia czy odcisnięte noski. Wybór rodzajów soczewek na rynku jest bardzo szeroki. Najkorzystniejszym cenowo rozwiązaniem są soczewki miesięczne, np FitView Monthly. To miękkie soczewki sferyczne o wysokim poziomie przepuszczalności tlenu. Odporność na powstawanie osadów białkowych sprawia, że pozostają czyste przez cały okres użytkowania. Rogówka oka jest doskonale nawilżona, przez co oczy nie są podatne na podrażnienia oraz zaczerwienienia i dodatkowo są chronione przed

promieniowaniem UVA i UVB. Koszt 3 miesięcznego zapasu soczewek FitView Monthly to wydatek rzędu 50 zł. Dzięki czemu mogą one z powodzeniem stanowić zamiennik dla wysokiej jakości, aczkolwiek drogiej soczewek miesięcznych. Gdy już zdecydujemy się na noszenie soczewek kontaktowych nie możemy zapominać o ich pielęgnacji. Płyn do codziennej pielęgnacji i dezynfekcji soczewek pozwolą zachować najwyższy komfort naszych oczu.

Bez względu na to jaki będzie nasz wybór w kwestii ochrony oczu, musimy pamiętać, że najważniejszym pozostaje przebadanie wzroku i zdiagnozowanie wady. Dobór odpowiedniej pary okularów czy soczewek i systematyczne badania to podstawa odpowiedniej ochrony naszego wzroku. ■



Czy można ustrzec się chorób?

DANUTA KOZŁOWSKA

Do lekarza zazwyczaj idziemy dopiero wtedy gdy czujemy, że coś nam dolega. Gdybyśmy wcześniej zdecydowali się na przeprowadzenie choćby podstawowych badań analitycznych, moglibyśmy ustrzec się wielu chorób.

Jakie badania diagnostyczne warto wykonać?

Rozpocznijmy od tych podstawowych, czyli sprawdzenia morfologii krwi i wykonania badania ogólnego moczu. Koszt tych badań jest niewielki, w szczególności do zysków i wiedzy o stanie ogólnym naszego organizmu jakie możemy otrzymać.

Cukier nie zawsze nam służy

Niestety z roku na rok coraz więcej osób cierpi na cukrzycę. Warto profilaktycznie wykonywać badania poziomu cukru, gdyż pierwsze oznaki nieprawidłowości pozwolą nam odpowiednio wcześniej zareagować i może uda nam się uniknąć tej groźnej choroby, która cały czas jest w piątce najczęstszych przyczyn zgonów.

Szacuje się, że w Polsce na cukrzycę może cierpieć blisko 2 miliony osób, z czego milion

o tym jeszcze nie wie. Ta groźna choroba może być przyczyną ślepoty, amputacji kończyn, niewydolności nerek, zawałów serca czy udarów mózgu. Coraz więcej osób młodych jest zagrożonych cukrzycą typu II, nie jest to już choroba ludzi po 40-tce. Warto wykonać raz na trzy lata pomiar glukozy we krwi na czczo, koszt około 10zł.

Serce i rozum

Nie rzadziej niż raz na trzy lata osoby dorosłe powinny badać poziom cholesterolu i trójglicerydy. Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonu Polaków.

Proste badanie krwi pozwoli nam określić poziom „złego” cholesterolu. Przyczynia się on do niedrożności naczyń krwionośnych i w konsekwencji prowadzi do zawału lub udaru. Nasze zatkane naczynia krwionośne w przyszłości mogą powodować np. zaniki

pamięci. Koniecznie powinny co roku wykonywać badanie poziomu cholesterolu osoby z tzw. grupy ryzyka, czyli: chore na cukrzycę, nadciśnienie, palące papierosy, w których rodzinach w młodym wieku występowały choroby układu krążenia.

Brak żelaza zabiera nam siły

Podstawowe badania morfologiczne krwi pozwalają na ocenę ogólnego stanu zdrowia, niedoborów, odporności, infekcji zaburzeń krzepnięcia czy też groźnych chorób hematologicznych. Wiele osób jest też osłabiona z powodu anemii. Zmiana diety, przyjmowanie większej ilości żelaza, witaminy C i witamin z grupy B w formie naturalnych produktów lub ewentualna ich suplementacja w porozumieniu z lekarzem, pomogą nam poprawić stan zdrowia, odporność, ale też poprawią nasze samopoczucie i dadzą nowy zastrzyk energii.

Stany zapalne

Bywa, że nie dają żadnych lub prawie żadnych objawów, a zaczynamy je leczyć, kiedy już spowodowały duże zmiany w organizmie. Nieprawidłowości w OB i CRP (10-20 zł) mogą wskazywać na: zakażenia bakteryjne wirusowe, pasożytnicze, grzybicze, zawał, nowotwory złośliwe czy też ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej. Badanie ogólne moczu pozwoli nam na wykrycie chorób nerek i innych zakażeń układu moczowo-płciowego.

Nasza wątroba

Warto wykonać raz na kilka lat tzw. próby wątrobowe (ALT, AST, ALP, BIL, GGTP), nasza dieta, zanieczyszczenie środowiska, antybiotyki, żywność przetwarzana chemicznie wpływają na pogorszenie stanu naszej wątroby. Jeśli długo utrzymują się nieprawidłowości, mogą one doprowadzić do złuszczenia wątroby, marskości czy też nowotworów. Wirusowe

zapalenie wątroby typu B i C diagnozowane na podstawie testów krwi, często w pierwszych latach przebiega bezobjawowo lub z objawami niecharakterystycznymi, a choroby te prowadzą do marskości i raka wątroby.

Jak przygotować się do badania?

Danuta Kozłowska, specjalistka analityki klinicznej, Kierowniczka Centralnego Laboratorium Diagnostyki: zaleca się wykonanie badań po wypoczynku, a w dzień je poprzedzający ostatni, lekki posiłek powinien być zjedzony do godziny 18:00. Można zawsze konsultować się z pracownikami punku pobrań przed wykonaniem badania, aby upewnić się, jak powinniśmy być przygotowani do wykonania planowanych badań.

Jakie są zalety badań wykonanych profilaktycznie?

O ewentualnych chorobach możemy dowiedzieć się wcześniej, w ich początkowej fazie co pozwoli nam na szybsze i skuteczniejsze leczenie.

Nie musimy kupować suplementów diety na własne wyczucie, wydamy więc pieniądze tylko na to, co faktycznie jest potrzebne dla naszego organizmu. Pozytywny wynik wszystkich badań może być dla nas dodatkowym powodem do radości, potwierdzi przecież naszą młodość i witalność. ■

 **DIAGNOSTYKA**
laboratoria medyczne
...więcej niż wynik

Diagnostyka laboratoria medyczne
200 punktów pobrań, na terenie całej Polski
telefon: (12) 295-01-00, (12) 295-01-02
www.diag.pl

Bądź mężczyzną, dbaj o siebie

MIECZYSŁAW KOPACZ

Jesteś po trzydziestce lub czterdziestce? Pewnie uważasz, że kłopoty ze zdrowiem to jeszcze nie twój problem. Nic bardziej mylnego – właśnie w tym wieku u mężczyzn wzrasta ryzyko wystąpienia chorób serca, miażdżycy, cukrzycy i zawału. Ale nie panikuj – zamiast tego wpisz do kalendarza profilaktyczne badania.



Wiesz, jaki masz poziom cholesterolu? A cukru we krwi? Pewnie nie pamiętasz już, kiedy robiłeś EKG. Zauważyłeś za to, że wchodzenie po schodach coraz bardziej cię męczy, a litery w gazecie są jakieś niewyraźne. Zrzucasz to na karb zmęczenia, prawda? A kiedy ostatnio byłeś u lekarza?

Nie czekaj aż zdrowie się zepsuje

„W tym tygodniu nie mam czasu”, „Dziś jestem zbyt zmęczony” – takie wymówki można mnożyć w nieskończoność. Skąd ta niechęć do wizyt u lekarza? Część mężczyzn uznaje, że dbanie o zdrowie jest niemęskie. Inni obawiają się, że usłyszą nieprzyjemną diagnozę – a przecież chowanie głowy w piasek nie tylko nie pomaga. Wręcz przeciwnie

– im dłużej zwlekamy, tym bardziej zmniejszamy swoje szanse na skuteczną kurację, jeśli rzeczywiście coś nam dolega. Jeszcze jedna popularna wymówka to: „Przecież dobrze się czuję”. Uważamy, że skoro nic nie boli, to nic nam nie jest. – *To duży błąd, ponieważ wiele schorzeń w początkowym stadium nie daje zauważalnych ani tym bardziej bolesnych objawów. Tak jest na przykład w przypadku cukrzycy czy niektórych nowotworów. Również zawał serca może wystąpić nagle, bez jakichkolwiek zauważalnych dla pacjenta wcześniej symptomów* – mówi dr n. med Mieczysław Kopacz, specjalista w zakresie chorób wewnętrznych i kardiologii ze szpitala Medicover. Dlatego regularne bada-

nia są kluczowe, bo im wcześniej ewentualna choroba zostanie wykryta, tym szybciej można rozpocząć leczenie. Z tego samego powodu lepiej nie odkładać konsultacji z lekarzem, gdy już coś nam dolega. – *Wielu mężczyzn woli zacisnąć zęby i czekać, aż „samo przejdzie”. Tymczasem każdy rodzaj niezdiagnozowanych dolegliwości czy dolegliwości o niejasnej przyczynie, które nawracają – jak powracające bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, osłabienie, krwawienia z nosa, nieuzasadnione wahania wagi – powinniśmy potraktować jako sygnał alarmowy. Dotyczy to również dolegliwości występujących po raz pierwszy, ale utrzymujących się dłużej niż kilka dni. Warto wówczas zwrócić się po pomoc do lekarza w celu określenia ich przyczyny i wykluczenia niekiedy poważnych schorzeń* – podkreśla dr n. med. Mieczysław Kopacz ze szpitala Medicover.

Czas na przegląd

Część panów przyznaje, że nie poddaje się badaniom, bo po prostu nie wie, jakie należy wykonywać. O których należy zatem pamiętać, jeśli chcemy mieć swój stan zdrowia pod kontrolą? Raz w roku warto przede wszystkim przebadać krew. Wyniki takiego testu dostarczają wielu cennych informacji, między innymi o poziomie cukru, cholesterolu, wydolności nerek, pracy wątroby i tarczycy, a także gospodarce hormonalnej organizmu. Dobrze jest również zrobić EKG i przebadać mocz, a także skontrolować stan wzroku. Istotna jest również profilaktyka nowotworowa. Tylko jak te wszystkie badania spamiętać i jeszcze znaleźć czas na ich wykonanie? Odpowiedź na to pytanie podsuwają ośrodki medyczne. – *W naszym szpitalu wykonujemy tak zwany screening stanu zdrowia, czyli kompleksowe przeglądy, dzięki którym możemy zauważyć początki chorób, a nawet występowanie pewnych tendencji genetycznych* – mówi dr Marta Kunkel, specjalista en-

dokrynolog ze szpitala Medicover. Takie badania pozwalają na szczegółową ocenę stanu zdrowia i są zalecane przede wszystkim mężczyznom po 35-40 roku życia. Za pomocą zaawansowanych metod kontroluje się między innymi stan serca, naczyń wieńcowych, układu oddechowego i moczowo-płciowego. Pozwala to na ocenę zagrożenia szeregiem schorzeń, w tym udarem mózgu, zawałem, miażdżycą lub cukrzycą. W ten sposób można również wykryć ewentualne wczesne zmiany nowotworowe, które zwykle ujawniają się wtedy, gdy choroba jest już bardzo zaawansowana i kiedy skuteczne jej leczenie staje się problematyczne. – *Mamy świadomość, że wielu naszych pacjentów to osoby z napiętym kalendarzem, dlatego wszystkie testy są wykonywane w jednej miejscu, w luksusowych warunkach i zajmują maksymalnie osiem godzin. Dzięki temu nie trzeba obawiać się, że konieczne będzie wyłączenie się z życia zawodowego czy rodzinnego na dłuższy czas* – mówi dr n. med. Mieczysław Kopacz ze szpitala Medicover.

Stres, życie w ciągłym biegu, nieregularne posiłki – prowadząc intensywny tryb życia łatwo zapomnieć o własnym zdrowiu. Efekt? Polacy żyją nie tylko krócej niż Polki, ale też umierają szybciej niż pozostali Europejczycy. Jedną z przyczyn tego stanu jest unikanie przez nich badań. Tymczasem dla własnego dobra lepiej ich nie lekceważyć. Wykonywane regularnie mogą bowiem uchronić przed wieloma poważnymi dolegliwościami. ■



Szpital Medicover
ul. Rzeczypospolitej 5, Warszawa
telefon: 500 900 900
www.medicover.pl

Jak być zdrową, jak żyć zdrowo?

Rozmowa z prof. dr hab. n. med. Markiem Spaczyńskim oraz prof. dr hab. n. med. Agatą Karowicz-Bilińską – specjalistami ginekologii i położnictwa oraz ginekologii onkologicznej, współpracującymi z Europejskim Centrum Zdrowia Otwock.

Jak powinna postępować kobieta, aby uniknąć chorób nowotworowych?

Najczęściej diagnozowanym nowotworem u kobiet jest rak sutka. Dzięki działaniom informacyjnym w kierunku profilaktyki wczesnego wykrywania tej choroby, pacjentki coraz częściej zdają sobie sprawę z konieczności częstego badania piersi. Podstawowymi badaniami, które przeprowadza się w gabinetach lekarskich w kierunku wykrycia raka piersi, są: badanie palpacyjne, mammografia i USG piersi. Według rekomendacji Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego oraz Ministra Zdrowia nieodłącznym elementem okresowego badania ginekologicznego, jest właśnie badanie palpacyjne piersi. U kobiet młodych ultrasonografia (USG) jest lepszą formą diagnostyki zmian w piersiach niż mammografia, która przeznaczona jest dla starszych pacjentek. Nowością na rynku jest mammografia 3D oraz wysokoteslowe (np. 3-Teslowe) badanie piersi rezonansem magnetycznym, dzięki którym uzyskujemy jeszcze dokład-

niejsze efekty pełnej diagnostyki. Kobiety nie przyjmujące leków hormonalnych powinny badać piersi przynajmniej raz do roku, a co pół roku te, które stosują leki hormonalne – antykoncepcję, czy hormonalną terapię w okresie około menopauzalnym.

Czy to jedyne badania pozwalające zapobiec nowotworom?

Na drugim miejscu w częstości występowania rozpoznaje się raka szyjki macicy, który w Polsce jest szczególnie często diagnozowany. Zapobieganiu temu nowotworowi służy wykonywanie regularnych badań cytologicznych. Standardowo badanie wykonywane jest metodą tradycyjną – wymaz na szkiełko – ale dysponujemy także nowymi i dokładniejszymi możliwościami rozpoznawania histologicznych zmian szyjki macicy, tzw. płynną cytologią, dzięki której w przypadku wątpliwych wyników lub konieczności dalszej diagnozy, nie ma już potrzeby ponownego pobierania od pań materiału do badania.

Czym różni się płynna cytologia od „zwykłej” cytologii?

Sposób pobierania materiału do badania w obu metodach jest taki sam. Badania te różnią się jednak zasadami przechowania pobranych próbek oraz szczegółowością i dokładnością oceny. W standardowej cytologii materiał umieszczony zostaje na szkiełku wraz z wszystkimi zanieczyszczeniami, przez co niejednokrotnie obraz jest zamazany i niewyraźny, a badanie wymaga powtórzenia. W przypadku płynnej cytologii wymaz pobrany z szyjki macicy przechowywany jest w płynie. Taki sposób transferu umożliwia zachowanie kształtu komórek oraz oczyszczenie materiału. Z pobranej próbki usunięte zostają komórki bakterii, drożdży, komórki pojawiające się w stanach zapalnych, cząstki śluzu, a do oceny otrzymuje się czysty macierzysty materiał komórkowy. Z pobranej próbki można wykonać równoległe kilka różnych badań, a w przypadku nieprawidłowego badania cytologicznego dalsze badania pozwalające wykryć obecność wirusa HPV oraz jego stopień zaawansowania.

Czy USG narządów rodnych u kobiet jest przydatne?

USG jest uzupełnieniem badania ginekologicznego i pozwala na bardziej dokładną ocenę jajników, trzonu macicy, w poszukiwaniu zmian, których nie można stwierdzić samym badaniem ginekologicznym. W trakcie tego badania lekarz może dokonać oceny błony endometrialnej, rozpoznać polipy i mięśniaki, zdiagnozować policystyczność jajników. Badanie to bez względu na wiek, kobiety powinny wykonać co najmniej raz w roku, a najlepiej co pół roku.

A co zwiększa bezpieczeństwo pacjentki w aspekcie badania?

Na pewno doświadczony lekarz specjalista, dobry, nowoczesny sprzęt diagnostyczny oraz jednorazowe narzędzia. Badania naukowe

wykazują również, że najlepsze rezultaty leczenia osiągają ośrodki, które mogą zapewnić kompleksową opiekę medyczną.

Jakie możliwości oferuje kobietom Europejskie Centrum Zdrowia Otwock?

W naszym ośrodku i ośrodkach bezpośrednio współpracujących pacjentki mogą poddać się kompleksowej diagnostyce oraz ocenie stanu zdrowia. Dysponujemy najnowocześniejszym i najdokładniejszym na rynku sprzętem diagnostycznym, co zapewnia szczegółowość i wysoką jakość diagnozowania. Uczestniczymy w różnego rodzaju programach profilaktycznych (np. wczesnego wykrywania raka piersi) oraz w przypadku zdiagnozowania choroby, zapewniamy dalsze konsultacje, leczenie operacyjne i zachowawcze (np. chemioterapię) wraz z hospitalizacją. Warto też dodać, że w naszych ośrodkach pracują lekarze specjaliści, doktorzy i profesorowie o kilkudziesięcioletnim doświadczeniu z zakresu ginekologii, ginekologii onkologicznej, którzy wykorzystują nowoczesne metody zabiegowe takie jak m.in. laparoscopia, endoscopia, ablacja endometrium (NovaSure), która poprawia komfort życia kobietom cierpiącym na zbyt obfite menstruacje. Nasze pacjentki otaczamy fachową i troskliwą opieką medyczną. ■



Europejskie
Centrum
Zdrowia
Otwock

Europejskie Centrum Zdrowia Otwock
ul. Borowa 14/18, Otwock
call-center/umawianie wizyt: (22) 710-33-33
www.ecz-otwock.pl

Cytologia płynna

– nowoczesna diagnostyka

ANITA HAMELA-OLKOWSKA

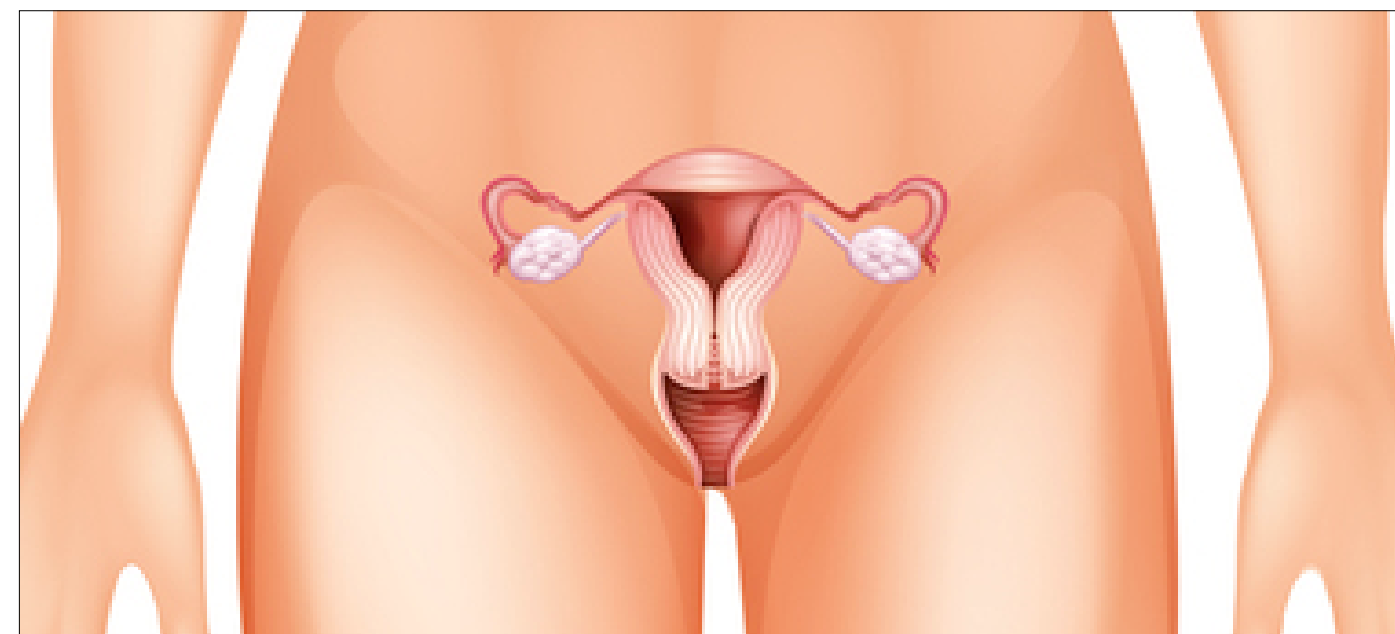
Rak szyjki macicy zaliczany jest do najczęściej występujących nowotworów złośliwych u kobiet. Polska ma jeden z najwyższych współczynników zachorowalności i umieralności na raka szyjki macicy spośród wszystkich państw Unii Europejskiej. Umiera na niego rocznie około 1800 Polek.



Ryzyko zachorowania na ten nowotwór można obniżyć, poddając się regularnym przesiewowym badaniom cytologicznym szyjki macicy. Nowoczesną metodą wykrywania raka szyjki macicy jest cytologia płynna – LBC (Liquid Based Cytology), inaczej nazywana cytologią cienkowar-

stwową lub jednowarstwową. Polega ona na pobraniu specjalną szczoteczką wymazu z tarczy oraz kanału szyjki macicy i umieszczeniu końcówki szczoteczki wraz z materiałem w specjalnym podłożu płynnym. Płyn ten umożliwia lepsze przygotowanie preparatu do badania, dzięki zachowaniu kształtu pobranych komórek, uniknięciu strat materiału, nakładania się komórek i domieszki krwi. Dzięki temu cytologia płynna jest bardziej czuła i dokładniejsza niż cytologia klasyczna. Istotną zaletą jest także możliwość wykonania z tej samej próbki dodatkowych badań w kierunku infekcji wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) oraz bakterią Chlamydia trachomatis.

Polskie Towarzystwo Ginekologiczne zaleca rozpoczęcie cytodiagnostyki szyjki macicy



w wieku 25 lat lub nie później niż 3 lata po inicjacji seksualnej. Rekomenduje ono cytologię płynną (obok cytologii klasycznej) jako zalecaną metodę przesiewowego badania w kierunku raka szyjki macicy.

Jeśli wyniki dwóch badań cytologicznych wykonywanych co rok były prawidłowe, kolejne badania powinny być przeprowadzane co 3 lata. Stałej kontroli cytologicznej co 12 miesięcy wymagają kobiety zakażone wirusem HPV o wysokim ryzyku onkogennym, leczone w przeszłości z powodu śródnałonkowej neoplazji szyjki macicy (CIN 2 i CIN 3) lub raka szyjki macicy, a także kobiety zakażone wirusem HIV oraz przyjmujące leki immunosupresyjne.

Badanie cytologii płynnej najlepiej wykonać między 10 a 18 dniem cyklu miesięczkowego, nie wcześniej niż 6 dni od zakończenia stosowania leków dopochwowych oraz co najmniej 24 godziny po stosunku płciowym.

Rozpoznanie raka szyjki macicy we wczesnym stadium zaawansowania cechuje się

wysokim odsetkiem wyleczeń. Dlatego tak ważne są regularne badania przesiewowe, spośród których największą wykrywalność wczesnego stadium nowotworów szyjki macicy ma cytologia płynna, wypierająca w krajach rozwiniętych cytologię tradycyjną.

Opracowanie: dr n. med. Anita Hamela-Olkowska, specjalista położnictwa i ginekologii ■

IDEALIST
GINEKOLOGIA & SPA

IDEALIST GINEKOLOGIA & SPA
ul. Meissnera 1/3, Warszawa
telefon: (22) 412-58-85, 501 77 55 66
www.idealistgin.pl
kontakt@idealistgin.pl

Wykrywanie i leczenie chorób

sercowych i metabolicznych

W krajach rozwiniętych, w tym w Polsce, mimo podejmowanych różnych działań nadal choroby układu krążenia stanowią główną przyczynę zgonu wśród mężczyzn i kobiet. Z tego też powodu stworzona została unikatowa w skali Polski i Europy placówka medyczna, przy ulicy Nowogrodzkiej 76 w Warszawie – WARSZAWSKIE CENTRUM ZDROWIA, która specjalizuje się w profilaktyce, wczesnym wykrywaniu oraz leczeniu chorób sercowo-naczyniowych i metabolicznych oraz leczeniu otyłości u dzieci, młodzieży i dorosłych.

Istotnym narzędziem diagnostycznym w naszej klinice jest diagnostyka genetyczna. Badania genetyczne dotyczą zarówno chorób uwarunkowanych genetycznie jak i predyspozycji do szeregu schorzeń, szczególnie chorób sercowo-naczyniowych i metabolicznych. Zaburzenia gospodarki lipidowej zostały uznane za jeden z głównych czynników ryzy-

ka przedwczesnej miażdżycy i powstających na jej tle chorób układu krążenia. Wczesne rozpoznanie zaburzeń gospodarki lipidowej, szczególnie występujących rodzinie, przede wszystkim dzięki badaniom genetycznym, jest bardzo ważne z punktu widzenia postępowania terapeutycznego. Badania populacyjne wykazują, że stężenia cholesterolu we

krwi charakteryzują się znaczną indywidualną zmiennością, wahając się w bardzo szerokim zakresie w obrębie populacji. Ocenia się, że zmienność stężenia cholesterolu w populacji w około 50% warunkują CZYNNIKI GENETYCZNE, a w 50% CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE – NIEGENETYCZNE (głównie niewłaściwa dieta, zbyt niska aktywność ruchowa, palenie tytoniu). HIPERCHOLESTEROLEMIA RODZINNA (FH) jest najcięższą klinicznie postacią hipercholesterolemii uwarunkowaną genetycznie. Osoby tworzące Warszawskie Centrum Zdrowia to wybitni specjaliści z różnych dziedzin medycyny. Reprezentują najbardziej renomowane kliniki i instytuty medyczne w Warszawie i w Polsce. Ich wiedza, długoletnie doświadczenie zawodowe w Polsce i na świecie oraz ogromne zaangażowanie merytoryczne i praktyczne są najlepszym gwarantem zdrowia Pacjentów. Osoby te są również członkami-założycielami „Stowarzyszenia CARDIO HELP”, które wspólnie z Polskim Towarzystwem Badań nad Miażdżycą patronują merytorycznie klinice, plasując Centrum w gronie najbardziej elitarnych placówek medycznych w Polsce. Poza nowoczesną diagnostyką miażdżycy, lekarze Warszawskiego Centrum Zdrowia w sposób innowacyjny leczą hiperlipidemie, stosując nowoczesne technologie medyczne, w tym dializę krwi oczyszczającą osocze z lipidów LDL. Warszawskie Centrum Zdrowia, współpracując ściśle z wieloma podmiotami i instytucjami, realizuje świadczenia medyczne, zarówno te ściśle komercyjne, jak i abonamentowe wynikające z umów z największymi towarzystwami ubezpieczeniowymi działającymi na rynku polskim. Ponadto w naszych założeniach jest również realizacja świadczeń medycznych w ramach NFZ. Wyróżnikiem kliniki są również usługi teleme-

dyczne. Przy pomocy telemedycznej platformy i kilkudziesięciu typów dedykowanych aparatów medycznych oferujemy kompleksowe świadczenia kardiologiczne i metaboliczne. Zapewniamy zarówno kontrolę i monitoring online, jak i leczenie oraz tele-rehabilitację kardiologiczną. Dzięki temu oferujemy pacjentom kontynuację wizyty lekarskiej rozpoczętej w klinice z możliwością szybkiej interwencji medycznej w przypadku nieprawidłowości w wykonanych badaniach. Do świadczenia tych usług używamy aparatów najlepszych światowych producentów. W ramach konsorcyjnej współpracy z czołowymi polskimi ośrodkami medycznymi (akademiczki) oraz ośrodkami kardiologicznymi oferujemy pełny zakres rehabilitacji kardiologicznej.

PAMIĘTAJ O BADANIU SWOJEGO SERCA ORAZ O BADANIU SWOJEGO POZIOMU CHOLESTEROLU I ZGŁOŚ SIĘ DO NAJLEPSZEGO SPECJALISTY! ■



Warszawskie Centrum Zdrowia
ul. Nowogrodzka 76, Warszawa
telefon: (22) 857-30-14
www.wcz.waw.pl
biuro@wcz.waw.pl, rejestracja@wcz.waw.pl

Niezwykłe światło w diagnostyce nowotworów

Statystyki podają, że u ponad 4 tysięcy Polaków co roku diagnozuje się nowotwory górnych dróg oddechowych, niestety zbyt często w stadium, w którym za późno jest na skuteczne leczenie. Kierując się często stereotypami sądzimy, że zapadają na tę groźną chorobę tylko palacze, jednak zmagają się z nią ludzie w różnym wieku, z różnych środowisk, nie zawsze będący w grupie ryzyka.

Wczesna diagnostyka nowotworów górnych dróg oddechowych pozwoliłaby uratować życie wielu pacjentom. Badanie NBI pozwala wykryć nawet niewielkie zmiany. Jest to bezpieczna, nieinwazyjna metoda wykorzystująca różnice we właściwościach pochłaniania światła przez krew i tkanki otaczające naczynie krwionośne.

Celem badania jest wykrycie nieprawidłowych zmian lub choroby w stadium objawowym. Dzięki zastosowaniu wiązki fal świetlnych można zlokalizować miejsca, które objęte są stanem zapalnym. Podczas obserwacji błony śluzowej przy pomocy endoskopu, czyli giętkiego przewodu o średnicy kilku milimetrów zakończonego kamerą, wykorzystując odpowiednie filtry, oświetla się tkankę na niebiesko i zielono. Kolory pokazują, w którym miejscu ukrwienie jest bardziej intensywne niż powinno, ponieważ gdy dochodzi do nieprawidłowych podziałów komórek w śluzówce w najbliższej okolicy pojawiają się nietypowe naczynia krwionośne. Metoda NBI pokazuje miejsca od-

biegające od stanu prawidłowego i pozwala na wczesne wykrycie zmian nowotworowych, dając szanse na zupełne wyleczenie.

Do niepokojących objawów, które powinny skłonić do wizyty u laryngologa, należą: przewlekła chrypka, uporczywe krwawienia z nosa, bóle w okolicy czoła, bóle uszu, nosogardła, krtani, niedosłuch jednostronny.

Często jednak choroba rozwija się, nie dając żadnych objawów, dlatego tak ważna jest profilaktyka. Badanie z użyciem endoskopu NBI można wykonać w Centrum Medycznym MML przy Placu Grzybowskiem ul. Bagno 2. Warto zadbać o to, aby górne drogi oddechowe stały się tą częścią naszego organizmu, którą regularnie kontrolujemy. ■



Centrum Medyczne MML
ul. Bagno 2, wejście E lok. 3, Warszawa
telefon: (22) 406-54-22, (22) 403 44 41,
692 98 80 98
www.mml.com.pl
www.mml.medserwis.pl
kontakt@mml.com.pl

Nieinwazyjne badania kardiologiczne

Badania kardiologiczne odgrywają bardzo dużą rolę w diagnostyce zaburzeń rytmu i przewodnictwa serca, ponieważ pozwalają na określenie rodzaju i intensywności zaburzeń rytmu.

W ramach diagnostyki kardiologicznej wykonujemy następujące badania:

- EKG spoczynkowe
- EKG wysiłkowe na bieżni – próba wysiłkowa
- 24-godzinny Holter EKG
- 24-godzinny Holter RR (ciśnieniowy)
- 48-godzinny Holter EKG
- wielodobowy Holter EKG
- badanie USG serca (echo serca) z kolorowym Dopplerem

Ponieważ przyjmują u nas wysokiej klasy specjaliści kardiologii dziecięcej, wykonujemy również badania diagnostyczne dzieciom, a nawet niemowlętom:

- EKG spoczynkowe
- 24-godzinny Holter EKG
- badanie USG serca (echo serca) z kolorowym Dopplerem

Nieinwazyjne badanie układu krążenia ułatwia rozpoznawanie i monitorowanie ryzyka u pa-



cjentów z chorobą wieńcową. Metody bezinwazyjnych badań są bezbolesne, łatwe do przeprowadzenia i stosunkowo tanie. Co jest bardzo ważne, pozwalają one unikać bezpośredniej ingerencji w strukturę ciała człowieka. ■



Prywatny Instytut Zdrowia i Urody
ul. Sobieskiego 18, Warszawa
telefon: (22) 651-66-86, 651-66-87,
842-43-30
www.inst-zdrowia.vis.pl
repcja@inst-zdrowia.vis.pl

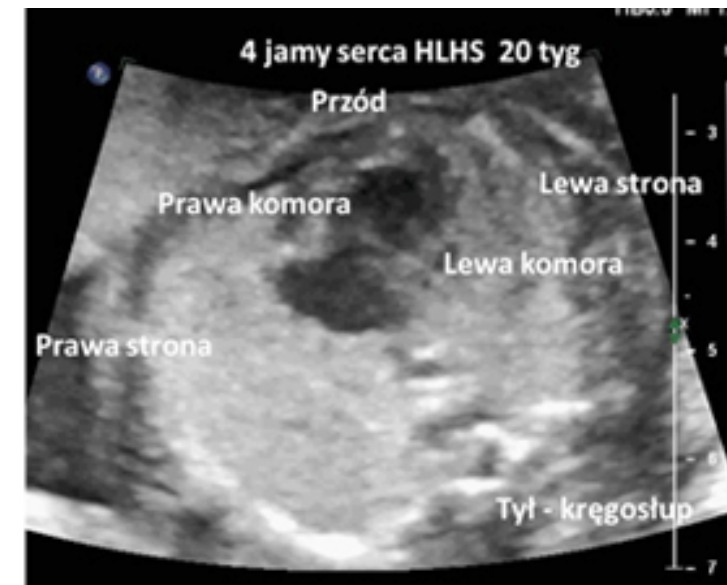
Dlaczego ważna jest diagnostyka prenatalna

JOANNA SZYMKIEWICZ-DANGEL

Wady wrodzone serca są najczęstszymi wrodzonymi patologiami, w Polsce rocznie rodzi się około 4000 dzieci z wadami serca, u płodów występują one częściej. Czym wcześniej ustalone jest rozpoznanie, tym bardziej skuteczna może być nasza pomoc, w tym interwencyjna kardiologiczna terapia płodów, oraz leczenie groźnych dla życia zaburzeń rytmu serca.

Od wielu lat Poradnia USG Agatowa działająca przy Fundacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci prowadzi intensywne szkolenia lekarzy położników w zakresie oceny serca płodu. Od 2011 roku obowiązują wytyczne Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego zobowiązujące lekarzy położników do oceny obrazu 4 jam serca oraz śródpiersia podczas każdego badania USG płodu od 2 trymestru ciąży, czyli tzw. „badania połówkowego”. Dzięki temu w 2012 roku w Polsce prenatalnie rozpoznanych zostało ponad 80% najcięższych wad serca pod postacią zespołu niedorozwoju lewej części serca oraz ponad 70% przełożenia

wielkich pni tętniczych najczęstszej zagrażającej życiu wadzie u noworodków, bardzo trudnej do prenatalnego rozpoznania, gdyż – w przeciwieństwie do HLHS – obraz 4 jam serca jest prawidłowy. Są to dane, którymi należy się szczylić ponieważ dorównują najlepszym światowym ośrodkom kardiologii prenatalnej. W wielu przypadkach krytycznych wad wrodzonych serca prenatalne rozpoznanie ratuje życie noworodka i daje im szansę na zdecydowanie lepsze odległe wyniki leczenia. Podczas każdej konsultacji ustalamy rozpoznanie, jak również przedstawiamy rokowanie dla dziecka i możliwości leczenia. Każda pa-

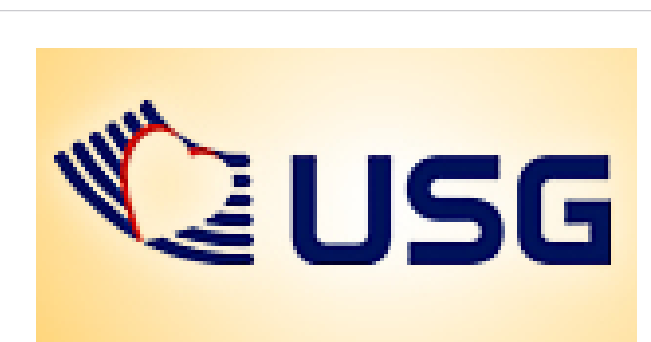


cientka ma możliwość uzyskania konsultacji kardiologicznej, jak również pomocy psychologicznej. W przypadku rozpoznanej patologii ciąży może być prowadzona w Poradni Patologii Ciąży przy Szpitalu Klinicznym im. Ks. Anny Mazowieckiej, a poród może odbyć się w tym szpitalu.

Na zakończenie chciałabym podkreślić, że wskazaniem do badania ECHO PŁODU jest również zwiększone ryzyko urodzenia dziecka z wadą wrodzoną serca na podstawie wywiadu, tzn. poprzednie dziecko lub ktoś z rodziców z wadą wrodzoną serca, cukrzyca, fenylketonuria, choroby układowe tkanki łącznej u matki. Wstępną ocenę układu krążenia płodu możemy przeprowadzić już od 12 tygodnia ciąży – badanie to zalecane jest w przypadkach poszerzonej przezierności karku. Poradnia USG Agatowa działająca przy Fundacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci jest referencyjnym ośrodkiem kardiologii prenatalnej typu C – tzn. rocznie konsultowanych jest ponad 100 nowych przypadków wad wrodzonych serca u płodów. W ubiegłym roku w poradni przeprowadziliśmy 2188 badań echokardiograficznych u płodów, w tym w prawie 600 przypadkach były to płody z wadami układu krążenia, lub innych narzą-

dów zmieniających obraz serca. Wady serca rozpoznaliśmy u 312 płodów. W poradni badane są kobiety ciężarne z całej Polski, jak również z Europy, u których w badaniu położniczym jest podejrzenie nieprawidłowej budowy serca lub innego narządu płodu. Jeśli pacjentki są skierowane z ośrodka, który ma podpisaną umowę z NFZ badania i konsultacje przeprowadzane są w ramach kontraktu.

Prof. Joanna Szymkiewicz-Dangel
Pediatria, kardiolog
Konsultant w zakresie kardiologii perinatalnej
Kierownik Poradni USG Agatowa ■



Poradnia USG Agatowa
ul. Agatowa 10, Warszawa
telefon: (22) 679-32-00, 504 144 140
www.usgecho4d.pl

Diagnostyka prenatalna

– najczęściej zadawane pytania

Dlaczego kobiety w ciąży powinny wykonywać badanie USG?

Przed urodzeniem dziecka badanie USG jest podstawowym badaniem, na podstawie którego można postawić diagnozę, wykryć nawet najbardziej złożone wady serca, jak również wady genetyczne np. Zespół Downa, Patau i wiele innych nieprawidłowości w budowie płodu.

Jakie nieprawidłowości u nienarodzonego dziecka są najczęściej wykrywane przez lekarzy podczas takiego badania?

- nieprawidłowe zagnieżdżenie pęcherzyka płodowego,
- rozszczep kręgosłupa,
- rozszczep podniebienia,
- wady serca,
- nieprawidłowości w budowie anatomicznej płodu, np. brak załączków kończyn,
- ciążę pozamaciczną,
- nieprawidłowości w budowie i zagnieżdżeniu się łożyska,
- małowodzie, wielowodzie,
- dystrofię płodu,
- zespół Downa, Tunera, Edwardsa i Patau.

Czy Rodzice zgłaszający się do Państwa mają świadomość, jak ważne są to

badania, jeśli chodzi o wczesną diagnostykę wielu chorób?

Zaczynamy obserwować coraz większe zainteresowanie diagnostyką USG, jednak duża część rodziców wykonuje ją bardziej jako pamiątkę (nagranie na płycie) niż dla sprawdzenia czy ich pociecha rozwija się prawidłowo. W naszej placówce każdy rodzic przychodzący bądź to we wczesnej ciąży, jak również ten starający się o potomstwo dostaje pełną informację od lekarza prowadzącego o możliwościach jakie dają badania USG. Naprawdę trudno je przecenić.

Czy Rodzice zgłaszający się do Państwa mają świadomość, jak ważne są to badania, jeśli chodzi o wczesną diagnostykę wielu chorób?

W odpowiedzi na to pytanie często przytaczamy mamom i ich partnerom oświadczenie wydane przez American Institute of Ultrasound in Medicine (AIUM): „[...] Szerokie kliniczne zastosowanie ultrasonografii w ciągu ostatnich 25 lat nie wykazało ubocznych działań ultradźwięków w dawkach stosowanych w diagnostyce. Kliniczne badania, które są najbardziej miarodajnym sprawdzianem w ocenie ubocznego działania ultradźwięków nie wykazały wpływu na wagę urodze-

niową noworodków. Inne badania epidemiologiczne nie wykazały jakiegokolwiek związku przyczynowego pomiędzy diagnostyką ultrasonograficzną i wadami płodów [...]”. Należy jednak zwracać uwagę na sprzęt jakim jest wykonywane to badanie. Aparat USG musi być z najwyższej półki, te już przestarzałe, co prawda również są bezpieczne, ale ich przydatność diagnostyczna może okazać się niewystarczająca.

Czy USG 3D jest lepsze od USG 2D?

Aparaty 3/4D są lepsze, choćby dlatego, że są nowsze i bardziej zaawansowane technicznie. Jednakże w niektórych badaniach aparat USG 2D jest wystarczający, zakładając, że jest to nowoczesny egzemplarz.

Czy do badań USG ciąży trzeba się przygotować w specjalny sposób?

Nie ma specjalnego przygotowania do badania USG w ciąży. Jedynie początkowe badania, które są wykonywane transwaginalnie, wymuszają opróżnienie pęcherza moczowego. Pozostałe badania wykonuje się bez przygotowania.

Jak wielu rodziców decyduje się w Państwa Placówce na USG 4D

i co najbardziej przekonuje ich do takiego badania?

Jest to około 30 procent zgłaszających się Pacjentek. Najczęściej powodem jest chęć obejrzenia płodu, konkretnie twarzy nienarodzonego jeszcze dziecka. Jest to ogromne przeżycie dla przyszłych rodziców.

Kiedy najlepiej wykonywać USG 4D?

Najlepiej badanie to wykonać między 20 a 30 tygodniem ciąży.

Czy podczas USG 3D lub USG 4D wcześniej można poznać płeć dziecka?

W obu projekcjach płeć dziecka widoczna jest w tym samym czasie.

Jak długi jest czas oczekiwania na USG 3D i 4D w Dormedzie?

Badania staramy wykonywać się na bieżąco. Maksymalny czas oczekiwania na badanie jest na poziomie kilku dni. ■

DORMED
CENTRUM ZDROWIA RODZINY

DORMED Centrum Zdrowia Rodziny
ul. Strumykowa 40A, Warszawa
telefon: (22) 302-01-04, 302-01
www.dormed.com.pl
czr@dormed.com.pl

Jaki zabieg odmładza nas efektywnie i bez bólu?

Każda z nas chciałaby zatrzymać czas, a najlepiej go cofnąć. Nikt nie chce myśleć, że okres największej atrakcyjności ma już za sobą. W gąszczu zabiegów trudno wybrać co będzie dla nas najwłaściwsze. Jaki zabieg jest najodpowiedniejszy dla Ciebie?

Po pierwsze oczy.

To na nich skupia się nasza uwaga, kiedy kogoś poznajemy lub rozmawiamy. Jednak opadające powieki dodają nam lat. Zaczynamy sprawiać wrażenie smutnych, zmęczonych i starszych, a jednocześnie utrudniają wykonanie makijażu dodającego uroku. Zupełnie inaczej jest, gdy nasze spojrzenie jest szerokie, jasne bez „worków” pod oczami. Z pomocą w uzyskaniu tego efektu przyjdzie nam zabieg wycięcia nadmiaru tkanek z powiek dolnych lub górnych a czasem obu. Chirurgiczna korekcja powiek, bo o niej mówimy, ma na celu optyczne powiększenie oka, likwidację opadającej powieki oraz cieni, worków pod oczami. Dzięki temu zabiegowi poprawimy kontur oczu, które przestaną wyglądać na

smutne i zmęczone. Zabieg wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym, należy przez 12 godzin nosić okłady żelowe, a po 7 dniach bezboleśnie usuwane są szwy. Czas regeneracji po zabiegu jest krótki i wynosi około tygodnia. Po tym czasie możemy zupełnie normalnie funkcjonować i robić makijaż. Efektem chirurgicznej korekcji powiek będzie poprawa napięcia skóry wokół oczu, redukcja zmarszczek, powiększenie oczu, likwidacja opadających powiek i „worków” pod oczami. Dla wielu z nas alternatywą może być jednak nieinwazyjny zabieg o nazwie fractora. Jest to nowoczesny zabieg stosowany na różne partie ciała i twarzy, do którego podstawowych zadań należy odmłodzenie skóry, likwidacja zmarszczek twarzy, szyi, dekoltu oraz podniesienie powiek.



Dostępne są dwa rodzaje zabiegów fractora: medyczna i kosmetyczna. Różnią się one intensywnością, gdyż inaczej dobierane są parametry urządzenia wykorzystywanego do zabiegu i mają inne zastosowania. Fractora medyczna jest zabiegiem o większej inwazyjności i dłuższym czasie regeneracji po zabiegu, jednak może przynieść doskonałe efekty nawet w leczeniu dużych blizn. Fractora medyczna posiada

dodatkowe funkcje i aplikatory do zabiegów liposukcji. Natomiast Fractora kosmetyczna to zabieg mniej inwazyjny, charakteryzujący się krótszym okresem rekonwalescencji, nakierowany przede wszystkim na działanie odmładzające.

Zabieg fractora wykonuje lekarz przy użyciu odpowiednich końcówek wielofunkcyjnego urządzenia BodyTite. Po nałożeniu masy znieczulającej, przy pomocy fal radiowych dochodzi do miejscowego rozgrzania oraz delikatnej perforacji naskórka, co skutkuje pobudzeniem organizmu do produkcji kolagenu, poprawie napięcia skóry i wygładzeniem zarówno drobnych, jak i głębokich zmarszczek. W trakcie zabiegu pacjent może odczuwać ciepło i delikatne skurcze. Po około trzydzie-

stominutowym zabiegu nakładana jest maska żelowa na kolejne 30 minut. Ma ona za zadanie wyrównanie temperatury tkanek. Rekonwalescencja po fractorze jest krótka, czas widoczności zaczerwienień nie przekracza trzech dni, później przez około tygodnia trwa głęboka odnowa. Efekty fractory to przede wszystkim poprawa wyglądu, napięcia i gęstości skóry, likwidacja zmarszczek, niwelacja blizn, przebarwień. Dla pacjentów, którzy potrzebują cofnąć czas o 10 lat i następnego dnia wrócić do pracy za pewne najlepsze będą zabiegi z zastosowaniem nici First Lift. Nici możemy zastosować praktycznie na każdą partię ciała lub twarzy. Zabieg jest prawie bezinwazyjny, tzn. wchłaniane nici są wprowadzane pod skórę przy pomocy cieniuteńkich igieł. Po zabiegu zwiększa się ilość fibroblastów i włókien kolagenowych w skórze, ukrwienie skóry ale także ilość włókien elastycznych i kwasu hialuronowego. Zabieg trwa od kwadransu do godziny, a już po krótkim odpoczynku pacjent może powrócić do codziennych zajęć. Mogą wystąpić zaczerwienienia lub zasinienia. Przez około 2-3 tygodnie nie jest zalecane nadwyrężanie mięśni twarzy, a przez okres przynajmniej miesiąca uprawianie sportu.

Efekty i przykłady zastosowań na zdjęciach. ■

art+Clinique
GRUPA LANGSTEINER

Artclinique Centrum Zdrowia i Urody
ul. Krakowska 39, Kraków
telefon: (12) 422-10-53
www.artclinique.pl
artclinique@artclinique.pl



Tylko u nas
Soczewki
progresywne
już od
399 zł

Soczewki progresywne to
doskonale rozwiązanie dla osób
które do tej pory nosiły dwie pary
okularów: do bliży i do dali.

SALON OPTYCZNY

C-You

www.c-you.pl

na problemy ze zdrowiem



Redakcja Ogólnopolskiego
Portalu Medycznego MEDserwis.pl



Redaktor naczelna
Agnieszka Szcześniak-Ziętek

Redakcja
Emilia Jarosińska ejarosinska@medserwis.eu

Dział reklamy
Paweł Zgórzak pzgorzak@medserwis.eu
Marcin Banachiewicz reklama@medserwis.eu

Skład i łamanie
Wioleta Chrostowska wchrostowska@instalreporter.pl

www.medserwis.pl



Kontakt

Telewolt sp. z o.o.
telefon: (22) 621-81-17 wew. 110, fax (22) 212-82-98
04-824 Warszawa ul. Orzechowskiego 9
00-671 Warszawa ul. Koszykowa 70 lok. 2