



temat miesiąca

REHABILITACJA DZIECI I DOROSŁYCH

W lutowym numerze

TEMAT MIESIĄCA REHABILITACJA DZIECI I DOROSŁYCH

- Rehabilitacja – jak poprawić jakość naszego życia? / 2
- Drętwienie rąk – przyczyna może nas zaskoczyć / 4
- Co robić, gdy boli kręgosłup? / 5
- Terapia manualna, czyli możesz żyć bez bólu! / 6
- Sezon narciarski rozpoczęty! / 7
- Przewlekłe zapalenie ucha – co dalej? / 8

NOWOŚCI ZE ŚWIATA MEDYCYNY Ultra Twarz i Ciało! / 9

- #### WARTO WIEDZIEĆ
- Innowacyjne badanie piersi w klinice Wilmed / 10
 - Nadciśnienie tętnicze. Nie czekaj na zawał / 11
 - Diabetyk u stomatologa / 12
 - Trzy metody walki z łysieniem / 14

- #### CZY WIESZ, ŻE...
- Bezpłatna diagnostyka i leczenie grzybicy paznokci w Wilmedzie / 15
 - Pracownia Rezonansu Magnetycznego w Żywcu już otwarta! / 16
 - Zdrowe stopy to zdrowe ciało! / 17
 - Mineralne nowości od Jane Iredale – kolekcja zima 2017 / 18



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

Redaktor naczelna
Agnieszka Szcześniak-Ziętek

Redakcja
Katarzyna Rodzik rodzik@medserwis.eu
Jakub Stępnowski stepnowski@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

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



Rehabilitacja

– jak poprawić jakość naszego życia?

W dzisiejszych czasach, w powoli starzejącym się, ale dość usportowionym społeczeństwie, bardzo często można spotkać się z odmienianym przez wiele przypadków słowem „rehabilitacja”. Jednak czy jest to dziedzina celująca w starszych, osoby niepełnosprawne i kontuzjowane? Czy może kryje się za nią coś więcej? Okazuje się, że jest to pojęcie znacznie szersze, niż mogłoby się wydawać.

Postaramy się nieco przedefiniować, czy też może raczej poprawnie zdefiniować tę nazwę i ukazać kryjące się za nią niespodziewane działy medycyny i nie tylko. Aby bowiem dokładnie móc się zająć tym zagadnieniem, należy najpierw zastanowić się, czym w zasadzie jest rehabilitacja.

Otóż samo słowo pochodzi z łaciny: „re” – znów, na nowo, przeciw; „habilis” – sprawny, należyty. Można więc przyjąć, że rehabilitacja nazwiemy pełny zakres działań prowadzący do przywrócenia pełni zdrowia zgodnie z definicją WHO – „zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”.

Warto w tym miejscu zauważyć, że rehabilitacja jest pojęciem szerszym i zawiera w sobie zakres działalności medycyny opartej na faktach, a także wiele, a w zasadzie wszystkie skuteczne funkcjonalnie dziedziny pokrewne.

Wiele prac i publikacji, a także autorytety medyczne, od dawna podkreślają duże znaczenie rehabilitacji w rozwoju społeczeństwa



i poprawy życia, a także ogólnie w medycynie. W Polsce trend ten jest nieco mniej zarysowany, gdyż w okresie reorganizacji i reformy ta dziedzina została na swój sposób pominięta, fundusze na jej rzecz zostały przeznaczone na inne cele. Obecnie coraz częściej zauważa się rosnące zapotrzebowanie na różne formy rehabilitacji. Można uznać, że zaczyna się okres rozwoju dla rehabilitacji w Polsce, zaczynają pojawiać się duże centra rehabilitacyjne dostosowane do różnych potrzeb. I należy pamiętać, że liczba pacjentów potrzebująca pomocy ze strony takiego bądź innego działu medycyny zebranych pod wspólną nazwą rehabilitacji będzie się zwiększać. Ma to dwie podstawowe przyczyny. Po pierwsze: rosnąca średnia długość życia. Jest to aspekt, który powinien pozostać

podstawowym celem działalności rehabilitantów i wykonawców pokrewnych zawodów, gdyż z wiekiem pojawiają się u ludzi zmiany fizjologiczne i patologiczne, które wymagają opieki z ich strony. Po drugie powodem rosnącej popularności rehabilitacji w przyszłości będzie, a w zasadzie już jest, zmieniający się tryb życia społeczeństwa. Przyczyn i modeli tych zmian jest wiele i trudno by się tutaj nad nimi wszystkimi rozwodzić. W tym miejscu chciałbym jednak przytoczyć jedną, szczególnie ważną. Galopujący w Polsce trend podążania drogą kariery zawodowej, poświęcenie pracy, które w niektórych przypadkach ciągnie za sobą odłożenie innych aspektów życia na tzw. „dalszy plan”. Taki model zachowania może prowadzić do wielu różnych konsekwencji

zdrowotnych o różnej złożoności i powadze. Jednym z nich może być zaniedbanie aktywności fizycznej i odpowiedniej diety, a także pogorszenie ogólnej kondycji fizycznej i stanu zdrowia. Ten zespół czynników, szczególnie u osób predysponowanych, ale nie tylko, może doprowadzić do znacznego pogorszenia wyglądu zewnętrznego. Pojawiające się niedoskonałości skóry, pogorszenie stanu włosów i paznokci, żylaki, pajęczki i przyrosty wagi w postaci niechcianych depozytów tkanki tłuszczowej, szczególnie w okolicach brzucha u mężczyzn i pośladków u kobiet, to tylko niektóre z możliwych efektów prowadzenia niewłaściwego trybu życia, jednak może być również np. konsekwencją urazu wyłączającego z aktywności zawodowej czy sportowej. Wszystkie przytoczone cechy stają się przyczyną niezadowolenia ze swojego wyglądu, wraz z pogłębianiem się zmian niezadowolenie nasila się to, aż do momentu, kiedy w niektórych przypadkach przeradza się w depresję. Jednak niezależnie od nasilenia staje się ono chorobą zwaną „dysmorfofobią” i wymaga leczenia. I tym właśnie miejscu pojawia się pole do działania całych zastępów lekarzy i przedstawicieli innych zawodów związanych z medycyną: kosmetologów, psychiatrów, diabetologów, coachy i między jeszcze wieloma innymi tradycyjnych rehabilitantów.

Ku uldze pacjentów trapiącym wymienionymi schorzeniami przychodzi rozpoczęty w latach 80. i pędzący dzisiaj z niemięjszym impetem trend rozwojowy w szeroko pojętej medycynie estetycznej. Jednym z przykładów jego istnienia jest na pewno fakt rosnącej w niesamowitym, a momentami może nawet zastraszającym, tempie popularności gabinetów kosmetycznych i dostępności do zabiegów różnego rodzaju. Użyłem słowa „za-

straszającym” nie bez przyczyny. Wystarczy przypomnieć sobie ostatni głośny medialnie przypadek pacjentki, dla której zabieg z wykorzystaniem jadu amazońskiej żaby Kambo zakończył się tragicznie. Uwarunkowania prawne dotyczące kontrolowania i przyznawania uprawnień do wykonywania różnych procedur polegających na ingerencji w ludzkie ciało czy szerzej ustrój są bardzo słabo rozwinięte, tak naprawdę mówimy w tym zakresie o Lex Ferenda. Ma to oczywiście swoje dobre i złe strony, jednak nie jest to miejsce na dywagacje na ten temat, głównie z powodu nasycenia, czy wręcz przesycenia rynku usług kosmetycznych. Jednak szczególnie lekarze winni pamiętać, że jest cała gama zabiegów dostępna tylko dla nich, wymagająca posiadania dyplomu i prawa wykonywania zawodu lekarza.

Zabiegiem takim, górującym nad innymi w zakresie leczenia niedoskonałości omówionych przeze mnie wyżej, jest liposukcja. Liposukcja w ogólnym zarysie jest procedurą polegającą na usunięciu zbędnych, nieestetycznych, powodujących dyskomfort, a czasami wręcz utrudniających życie depozytów tkanki tłuszczowej. Tkanę tę można porównać do bańkowej piany, przez którą przebiegają nerwy i naczynia krwionośne. Największym problemem, z którym borykali się lekarze i pacjenci, było uszkodzenie tych właśnie struktur przebiegających w obrębie tłuszczu i powodujących krwawienia, bóle, czy objawy miejscowego porażenia, a w niezwykle rzadkich przypadkach poważniejsze konsekwencje, aż do śmiertelnych zatorów tłuszczowych. I znowu na szczęście da pacjentów liposukcja jest jednym z przykładów tych zabiegów, które od wynalezienia przeszły długą drogę innowacji. Mimo wdrożenia wielu poprawek, technika wykonywania za-

biegu w zasadzie nie zmieniała się od momentu jej wynalezienia, jednak znacznej poprawie uległo to, co dzieje się podczas zabiegu w tkankach pacjenta. Technologiczne udoskonalenia dają się najbardziej odczuć w coraz lepszych efektach zabiegu, skróconym czasie rekonwalescencji, mniej nasilonych efektach ubocznych i praktycznie wyeliminowanych komplikacjach. Obecnie mamy dostępnych na rynku wiele rodzajów liposukcji. A dodatkowo nowoczesne rozwiązania w zakresie anestezji i chirurgii pozwalają wykonać zabieg w dowolnej okolicy ciała w zależności od lokalizacji wspomnianego niechcianego nadmiaru tkanki tłuszczowej. Co więcej, technologia hodowli tkanek i jej podobnych dziedzin nauki pozwala przeprowadzić zabieg przeszczepu tłuszczu, co znajduje zastosowanie czysto estetyczne, poprawiając walory, ale również w plastyce rekonstrukcyjnej. Ale to i tak nie wszystko, najnowsze badania otworzyły furtkę dla jeszcze bardziej zaawansowanych naukowo zastosowań liposukcji. Otóż, okazuje się, że tkanka tłuszczowa jest rezerwuarem komórek macierzystych i jest ich na tyle dużo i są na tyle łatwe w uzyskaniu i ekstrakcji, że ich zastosowania w medycynie odkryte do tej pory stanowią jedynie mały wierzchołek góry lodowej badań prowadzonych na ten temat obecnie, nie wspominając nawet o możliwościach w przyszłości.

Możemy wyciągnąć wniosek, że nawet jeśli teraz nie jest to zabieg bezpośrednio łączony z rehabilitacją, to w niedalekiej przyszłości, mając na uwadze zmiany o charakterze cywilizacyjnym zachodzące w społeczeństwach na skalę globalną, podobnie jak zapewne wiele innych zabiegów i dziedzin medycyny nabierze on innego znaczenia i wydźwięku. Nie będzie już tylko luksusem, na który pozwo-

lić sobie mogą jedynie najbogatsi, aby wyglądać pięknie. Oczywiście nie można liposukcji traktować jako jedynego remedium na swoje problemy i to się nigdy nie zmieni. Procedura ta ciągnie za sobą wiele konsekwencji, o których pacjent musi zostać przed nią poinformowany. Jednak mimo wszystko będzie można ją traktować jako przystępną alternatywę dla często przynoszących więcej szkody niż pożytku głodowych diet i morderczych treningów, jako element większej całości, zespołu czynników takich, jak psychoterapia, kosmetologia i coaching, dzięki którym znów będzie można poczuć się młodziej, zdrowiej i zwyczajnie lepiej.

Lech Mucha – chirurg
Michał Kłós – Śląski Uniwersytet Medyczny

Flebonet Wrocław
ul. Pułaskiego 42G
50-445 Wrocław
tel. 71 740 00 33
wroclaw@flebonet.pl

Flebonet Gliwice
ul. Jagiellońska 29a
44-100 Gliwice
tel. 32 320 00 32
gliwice@flebonet.pl ■



Flebonet
ul. Lentza 35, Warszawa
telefon: (22) 110 00 83
www.flebonet.pl, flebonet@flebonet.pl

Drętwienie rąk

– przyczyna może nas zaskoczyć

KRZYSZTOF DYLER

Dość częstym problemem, pojawiającym się wśród Polaków, jest drętwienie rąk. O ile nie mamy problemów natury kardiologicznej czy nowotworowej, to w ogromnej ilości przypadków jako przyczynę podaje się zwyrodnienia, dyskopatię w odcinku szyjnym czy zespół cieśni nadgarstka na podstawie badania RTG, KT, czy MRI. Zaiste u części pacjentów jest to faktyczna przyczyna, ale u wielu z nich ww. dolegliwości nie mają z tym nic wspólnego. Niestety błędnie postawiona diagnoza skutkuje złym leczeniem i brakiem oczekiwanych rezultatów, dlatego bardzo ważne jest znalezienie prawdziwej przyczyny powstałych dolegliwości.

W tym celu pacjent powinien być poddany wnikliwemu badaniu przez lekarza bądź fizjoterapeutę. Należy pamiętać również, by nie sugerować się tylko wynikiem badania RTG, czy MRI, bo widoczne na nich zmiany nie muszą być związane z naszymi dolegliwościami. U wielu pacjentów objawy drętwienia rąk mogą być wynikiem zbyt dużego napięcia powięzi, którego nie zobaczymy na żadnym ba-

daniu obrazowym. Przykładem może być niżej opisany przeze mnie przypadek.

Pacjentka lat 55, nauczycielka, amatorsko uprawiająca jazdę na rowerze, zgłaszająca poranne drętwienie obydwu rąk od 2 m-cy. Ponadto jako objawy współtowarzyszące występują bóle kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego, które się utrzymują od ok. 5 lat,



oraz ból kolana lewego. Pojawiają się bóle głowy w okolicach skroni, a silne zdenerwowanie powoduje zawroty głowy. Dotychczas leczona doraźnie farmakologicznie, bez wyraźnych rezultatów. W przeprowadzonym badaniu MRI widoczne zmiany zwyrodnieniowe, oraz kilka przepuklin modelujących worek oponowy w odcinku szyjnym. Na pierwszy rzut oka od razu nasuwa się diagnoza „dyskopatia odcinka szyjnego”, w tym przypadku nic bardziej mylnego.

Pacjentka poddana została terapii manipulacji powięzi wg L Stecco. Odbyły się trzy sesje terapeutyczne z przerwami tygodniowymi pomiędzy każdą z nich. Podczas pierwszego spotkania zastosowana została terapia „próbna” mająca na celu określenie natury dolegliwości. Okazało się, że główny problem, jakim było drętwienie, wyraźnie się zmniejszył, co świadczyło, że przyczyny leżą w powięzi, a nie, jak mogło by się dotychczas wydawać, w dyskopatii. Po dwóch kolejnych sesjach

bóle kręgosłupa i kolana zmały, a drętwienie ustało całkowicie. Pacjentka zaczęła zauważać, że zdenerwowanie przestało powodować zawroty głowy. Terapia zakończyła się sukcesem, choć wcale „nie dotykaliśmy kręgosłupa”. Dowodzi to tego, że w tym przypadku problem nie leżał w kręgosłupie, a w zbyt dużym napięciu tkanek miękkich, ale jak mawia łacińska sentencja „manus sapiens potens est”.

Krzysztof Dylert, mgr fizjoterapii



Centrum Medyczne ARNICA
ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
telefon: (22) 721 00 87, (22) 100 32 35
www.cmarnica.pl
info@cmarnica.pl

Co robić, gdy boli kręgosłup?



WIKTOR KOROTKO

go nie czuć. Najczęściej w takim przypadku pacjent budzi się w nocy między godziną 2 a 4 nad ranem z powodu swoich dolegliwości, a wiąże się to z tym, iż w tych godzinach przestają wydzielać się endorfiny, tzw. hormony szczęścia i wszelkie dolegliwości zaczynają doskwierać bardziej.

Do kolejnej przyczyny powstawania bólu w odcinku lędźwiowym możemy zaliczyć ból kostki lub kolana jednej z kończyn. Często pacjenci nie zdają sobie sprawy z tego, że odruchowe odciążanie jednej z kończyn podczas chodzenia powoduje nieosiowe obciążenie kręgosłupa, a ewolucja nie przystosowała naszych kręgosłupów do takich obciążeń. Co za tym idzie mięśnie stabilizujące odcinek lędźwiowy nie pracują symetrycznie i dochodzi do przeciążeń patologicznych w tymże odcinku, które z kolei nieleczone będą podłożem dla kolejnych patologicznych zmian w powyższych odcinkach kręgosłupa.

Do następnych podłoży omawianych bólów odcinka lędźwiowego zaliczany jest brak równowagi mięśni gorsetu mięśniowego tułowia. Co to znaczy? A mianowicie, żeby odcinek lędźwiowy pracował w odpowiedniej dla siebie osi, musi być stabilizowany przez mięśnie. Mięśnie grzbietu np. prostownik grzbietu znajdują się z tylnej części ciała i dzięki tym mięśniom np. prostujemy się, utrzymujemy prostą pozycję ciała. Z przedniej zaś strony stabilizatorami tego odcinka są mięśnie brzucha i nie cho-

Przyczyn bólów kręgosłupa może być wiele. Dostępne metody diagnostyczne pozwalają skutecznie sprecyzować przyczynę bólu w możliwie najkrótszym czasie.

Zdiagnozowanie przyczyny bólu jest niejednokrotnie ważniejsze od samego leczenia. Ze względu na to, że podłożem np. bólu w okolicy lędźwiowej może być niestabilność mięśniowo-więzadłowa w tymże odcinku, co będzie dawało dolegliwości bólowe najczęściej podczas wstawania rano z łóżka, pacjent często potrzebuje ok. 30 min. (na rozruch), wieczorem zaś ból jest mniejszy, często w ogóle



dzi tu o tzw. kaloryfer, tylko mięśnie skośne oraz poprzeczne brzucha. Wielokrotnie spotyka się pacjentów, którzy mają kaloryfer niczym Arnold (oczywiście za dobrych dla niego czasów), a skarżą się na bóle lędźwiowe. Dlaczego? A dlatego, że wzmocnienia najprawdopodobniej wymagają mięśnie skośne oraz poprzeczne brzucha, które stabilizują odcinek lędźwiowo-krzyżowy ze względu na charakter i sposób przyczepiania się tychże mięśni.

I tak można wyliczać w nieskończoność przyczyny powstawania bólu oraz dysfunkcji organizmu. Wielu pacjentów kojarzy przyczynę powstawania bólu z miejscem jego występowania, ale niewielu zdaje sobie sprawę, że przyczyna może leżeć zupełnie w innym miejscu niż to, co nas aktualnie boli. Oczywiście, jeżeli uderzysz się w palec u nogi i będzie on bolał, to nie szukaj przyczyny bólu z innej struktury. Jeżeli ból będzie doskwierał kilka tygodni, a Ty będziesz chodził, odciążając nogę po stronie bolesnego palca, to możesz

być prawie pewien, że w niedalekiej przyszłości zacnie doskwierać ból w innym miejscu, niż twój palec. Dlatego zdiagnozowanie przyczyny jest takie ważne. Jak mawiał Arystoteles „prawdziwa wiedza to znajomość przyczyn”, czyli znając przyczynę, problem jest łatwiejszy do rozwiązania. ■



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej PULMO
ul. Skarbka z Gór 120 – Białołęka, Warszawa
telefon: (22) 741 82 20
www.pulmo.com.pl
przychodnia@pulmo.com.pl

Terapia manualna, czyli możesz żyć bez bólu!

Każdy z nas narażony jest na dolegliwości bólowe różnych partii ciała i rozmaitego pochodzenia. Bóle kręgosłupa spowodowane wysiłkiem fizycznym, bóle głowy będące efektem stresu, bóle karku wywołane niewłaściwą pozycją podczas pracy przy komputerze – wszystkie te problemy mogą bardzo pogarszać jakość życia. Nikt nie jest jednak skazany na życie z ciągłym bólem – skutecznym sposobem na pozbycie się kłopotu jest terapia manualna, którą w Klinice Medycznej Wilmed wykonują specjaliści w tym zakresie.

W fachowej literaturze znaleźć można wiele definicji terminu „terapia manualna”, ale najczęściej określa się ją jako zbiór zabiegów, które wspierają leczenie dolegliwości bólowych różnych partii ciała. Mówiąc wprost, specjalista terapii manualnej, uciskając i masyżując ściśle określone punkty na ciele, dociera do źródeł bólu, przywracając tam równowagę mięśni i stawów. Terapia manualna wywodzi się z medycyny ludowej, ale obecnie jest znaną i cenioną formą wspomagania leczenia, z naukowo dowiedzioną skutecznością. Lekarze i fizjoterapeuci zajmujący się terapią manualną muszą posiadać stosowne uprawnienia, skończyć w tym zakresie szkolenia lub kursy. Taką właśnie wyspecjalizowaną i doświadczoną w dziedzinie terapii manualnej kadrę znaleźć można w Klinice Medycznej Wilmed.

Terapia manualna – wskazania

Terapia manualna znajduje bardzo szerokie zastosowanie jako metoda wspomagająca leczenie dolegliwości bólowych wielu partii ciała o różnym pochodzeniu. Są to między innymi:

- bóle kręgosłupa, barków, karku i szyi,
- bóle głowy i migreny,
- rwa kulszowa,
- dyskopatia
- drętwienie i niedowład kończyn,
- przeciążenia postawy spowodowane wykonywaną pracą,
- tzw. łokieć tenisisty i łokieć golfisty,
- stany napięcia i przemęczenia.

Wart podkreślenia jest również fakt, że terapia manualna może być stosowana właściwie u każdego pacjenta, bez względu na płeć, wiek czy ogólny stan zdrowia. Do przeciwwskazań zaliczają się bowiem jedynie pęknięcia i złamania w planowanym ob-

rebie zabiegowym, a także zaawansowana osteoporoza.

Na czym polega terapia manualna?

Dokładne techniki i metody terapii manualnej zależą od indywidualnego stanu każdego pacjenta – w Klinice Medycznej Wilmed specjaliści dobierają je po przeprowadzeniu wywiadu z pacjentem oraz wykonaniu niezbędnych badań laboratoryjnych i diagnostycznych. Gwarantuje to z jednej strony bezpieczeństwo pacjenta, z drugiej – dobranie najlepszych form terapii do konkretnych dolegliwości. Bóle mięśni można zwalczać przy pomocy relaksacji poizometrycznej, wzmacniania lub stretchingu, bóle stawów – dzięki technikom tzw. mobilizacji, automobilizacji bądź rozluźniania mięśniowo-powięziowego. Często stosowane są także różnego rodzaju masaże, terapia igłowa, poślizgi oraz trakcje. Należy przy tym pamiętać, że terapia manualna to specjalność interdyscyplinarna, wobec czego niekiedy potrzebne są dodatkowe konsultacje neurologiczne, ortopedyczne, reumatologiczne czy radiologiczne. ■



WILMED Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
ul. Wiktorii Wiedeńskiej 9a, Warszawa
telefon: (22) 651 98 61, 692 407 540
www.wilmed.pl
przychodnia@wilmed.pl

Sezon narciarski rozpoczęty!

Pogoda coraz bardziej rozpieszcza narciarzy i zachęca do białego szaleństwa. Tym samym coraz częściej odnotowujemy kontuzje, szczególnie kolan. Zatem przed wypadem na stok warto zadbać o odpowiednie przygotowanie nie tylko sprzętu narciarskiego, lecz również naszego ciała. Bo lepiej zapobiegać niż leczyć.

uszkodzeń więzadła krzyżowego przedniego towarzyszy zwichnięcie rzepki).

Objawy uszkodzenia łąkotek:

- zablokowanie kolana, niemożność pełnego zgięcia i wyprostowania,
- ból pojawiający się po przyśrodkowej lub bocznej stronie kolana, szczególnie przy próbie kucania.

Prawidłowe przygotowanie do sezonu obejmuje:

- konsultację fizjoterapeutyczną (podczas której dokonywana jest ocena zakresu ruchomości i stabilności stawów, siły i elastyczności mięśni oraz równowagi ciała) oraz
- trening, przygotowany do aktualnych możliwości narciarza, mający na celu podniesienie sprawności, tudzież wyrównanie ewentualnych deficytów motorycznych.

W zależności od uzyskanych wyników z badania fizjoterapeutycznego trening powinien obejmować:

- ćwiczenia rozciągające mięśni stabilizujących staw kolanowy,

- ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem treningu funkcjonalnego na kolumnie Keiser,
- poprawę propriocepcji stawów kolanowych z zastosowaniem sprzętu rehabilitacyjnego m.in. piłek, taśm, trenerów balansowych firmy MSD,
- ćwiczenia na platformie stabilometrycznej (prawidłowe obciążanie kończyn dolnych, przenoszenie ciężaru ciała oraz utrzymywanie równowagi w pozycjach przyjmowanych przez narciarzy podczas jazdy). Po kilku spotkaniach treningowych z fizjoterapeutą, narciarz otrzyma instrukcję prawidłowego „użytkowania” swoich stawów kolanowych oraz zestaw ćwiczeń rozgrzewających mięśnie bezpośrednio przez jazdę narciarską.

W przypadku kontuzji polecana jest:

- konsultacja u fizjoterapeuty,
- usg kolana,
- wizyta u ortopedy.

W Poznaniu kompleksowe przygotowanie medyczne możliwe jest w nielicznych placówkach medycznych w tym w Centrum Medycznym Stanley na ul. 28 Czerwca 1956 r nr 135. ■



Objawy uszkodzenia więzadeł stawu kolanowego:

- poważny uraz, któremu towarzyszy przeważnie słyszalny lub wyczuwalny „trzask w kolanie”,
 - krwiak, często narastający powoli, niekiedy ujawniający się dopiero następnego dnia,
 - uczucie niestabilności, „uciekania” kolana.
- Przy uszkodzeniu więzadeł można nadal na nodze stać. Zaleca się czasami zejście ze stoku, a niekiedy można z niego ostrożnie zjechać. Gdy krwiak narasta bardzo szybko, prawdopodobnie miało miejsce uszkodzenie większej liczby struktur stawowych (np. 10%



stanley
centrum medyczne

Stanley Centrum Medyczne
ul. 28 Czerwca 1956 r. 135, Poznań
telefon: (61) 649 05 55, (61) 649 05 56
www.centrummedycznestanley.pl

Przewlekłe zapalenie ucha

– co dalej?

MAŁGORZATA SZMITKA-OGRODNIK

Przewlekłe zapalenie ucha środkowego z wysiękiem jest jednostką chorobową charakteryzującą się obecnością płynu w jamie bębenkowej bez cech ostrego zakażenia lub zapalenia oraz postępującym upośledzeniem słuchu o typie przewodzeniowym.



Prawidłowe słyszenie jest jednym z podstawowych warunków rozwoju mowy, rozwoju intelektualnego oraz prawidłowych kontaktów dziecka z otoczeniem. Częstość występowania opisanej wyżej jednostki chorobowej czyni ją problemem społecznym. Przyjmuje się, że co dziesiąte dziecko w wieku przedszkolnym i co szóste w wieku szkolnym ma okresowy lub stały niedosłuch związany z przewlekłym zapaleniem ucha środkowego z wysiękiem (1).

Nawracające zakażenia górnych dróg oddechowych, które u dzieci występują dosyć czę-

sto, mogą być wstępem do pojawienia się szeregu nieprawidłowości, m.in. zapalenia zatok. Jeżeli objawy tzw. przeziębienia utrzymują się dłużej niż 10 dni, to można przyjąć, że przedłużające się zakażenie błony śluzowej nosa przebiega z odczynem zatokowym. Jeżeli objawy chorobowe utrzymują się powyżej 8 tygodni u dorosłych, a 12 tygodni u dzieci, to mówimy o przewlekłym zapaleniu zatok. W leczeniu zachowawczym ww. schorzeń swoje miejsce zajmuje również rehabilitacja, która poprzez zabiegi fizykalne, takie jak inhalacja trąbki słuchowej inhalatorem pneu-

matycznym AMSA i biostymulacja laserowa douszną końcówką laryngologiczną, uzupełnia proces leczniczy.

Inhalacja trąbki słuchowej inhalatorem pneumatycznym AMSA to jedyna metoda podawania leku z wykorzystaniem wibracji oraz krótkotrwałego i cyklicznego nadciśnienia, kiedy to leki o różnej wielkości cząsteczkowej są precyzyjnie podawane do trąbki słuchowej i ucha środkowego, nawet poprzez otwory o minimalnej drożności.

Na podstawie prowadzonych badań wykazano, iż penetracja leku podanego w postaci wibroaero-

zolu wraz z cyklicznym nadciśnieniem jest około 100 razy skuteczniejsza niż penetracja tego samego leku podawanego w postaci aerozolu. Inhalacje AMSA są bezbolesne i nieinwazyjne, mogą być wykonywane zarówno u dzieci jak i u dorosłych, wykorzystywane są również w leczeniu niedosłuchu.

Biostymulacja laserowa douszną końcówką laryngologiczną to zabieg wykorzystujący światło laserowe o niskim natężeniu do dostarczenia do tkanek i komórek dodatkowej energii wspomagającej naturalne procesy regeneracyjne organizmu i przyspieszające gojenie. Zabiegi laseroterapii wykorzystywane są też w naświetlaniu zatok szczękowych i czołowych, jak również w leczeniu szumów usznych.

Piśmiennictwo:

1) Danuta Gryczyńska „Otorynolaryngologia dziecięca”.

*Mgr Małgorzata Szmitka-Ogrodnik,
kierownik pracowni rehabilitacji
Centrum Medycznego Platany* ■



Centrum Medyczne Platany
ul. Ryzowa 44, Warszawa
telefon: (22) 244 58 88
www.platany.med.pl
dobrydoktor@platany.med.pl

Ultra Twarz i Ciało!

Zabieg ULTRAFORMER III służy do uzyskania długotrwałego efektu liftingu ciała i twarzy, widocznego już po jednym zabiegu. ULTRAFORMER to urządzenie wykorzystujące technologię HIFU (high intensity focused ultrasound), czyli zogniskowaną falę ultradźwiękową służącą do podgrzewania tkanek, takich jak skóra, tłuszcz i mięśnie. W wyniku selektywnego podgrzania, tkanki mają tendencję do obkurczania się, dodatkowo w skórze dochodzi do mikrouszkodzeń stymulujących wytwarzanie nowego kolagenu.

Podstawowe zalety ULTRAFORMER to:

- możliwość ujędrnienia każdej części ciała,
- uzyskanie efektu już po jednym zabiegu,
- brak rekonwalescencji – pacjent wraca do codziennych zajęć następnego dnia,
- możliwość wykonywania zabiegów przez cały rok, bez względu na nasłonecznienie,
- stopniowa poprawa jędrności do 3 miesięcy po zabiegu,
- długotrwałe utrzymywanie się efektu,



- umiarkowane dolegliwości bólowe tylko w trakcie wykonywania zabiegu.

Zabieg ULTRAFORMER spełnia oczekiwania rzeszy pacjentek i pacjentów cierpiących z powodu utraty jędrności skóry ciała i twarzy. Technologia HIFU stosowana jest od lat z dużym powodzeniem w obrębie twarzy, teraz została użyta do analogicznego ujędrniania praktycznie każdej części ciała.

Zabieg polega na wielokrotnym przykładaniu końcówki przetwornika do ciała, podgrzewającego tkankę na różnych głębokościach,

w zależności od warunków anatomicznych i oczekiwanego efektu.

Klinika Ambroziak

Al. Gen. W. Sikorskiego 13
02-758 Warszawa

Klinika Ambroziak Oddział Piaseczno

ul. Młynarska 2a
05-500 Piaseczno



Baseline

Immediate After



Baseline

Immediate After

ESTEDERM
KLINIKA
AMBROZIAK

Klinika Ambroziak Estederm

Al. Gen. W. Sikorskiego, 13, Warszawa

telefon: 726 101 000, (22) 111 50 05

www.klinikaambroziak.pl

repcja@klinikaambroziak.pl

Innowacyjne badanie piersi

w klinice Wilmed

Szacuje się, że z powodu nowotworów piersi codziennie umiera 13 Polek. Te zatrważające statystyki można jednak znacznie zmniejszyć – wystarczy pamiętać o regularnej profilaktyce. W klinice Wilmed oferujemy paniom bezpłatne badania profilaktyczne piersi z wykorzystaniem najnowocześniejszego osiągnięcia medycyny, czyli urządzenia Braster.

Rak piersi jest chorobą wyjątkowo groźną, gdyż we wczesnych stadiach nie daje żadnych charakterystycznych objawów ogólnoustrojowych. Tymczasem szybkie wykrycie ewentualnych zmian nowotworowych w obrębie piersi (kiedy guzek jest mniejszy niż 2 cm) pozwala uzyskać 10-letni czas przeżycia u około 90% pacjentek. Kiedy guzek jest większy, szanse te spadają do około 30%. – *Rak piersi jest chorobą, której nie można zapobiegać, ale mocne dowody naukowe wskazują na to, że wyniki leczenia są uzależnione w dużej mierze od zaawansowania nowotworu. Przy niewielkich zmianach wyniki*

leczenia są bardzo dobre, dlatego cały wysiłek został włożony w poszukiwanie sposobów wczesnego wykrywania raka piersi – powiedział agencji informacyjnej Newseria prof. Tadeusz Pieńkowski, prezes Polskiego Towarzystwa do Badań nad Rakiem Piersi, pracujący w klinice Wilmed. Jednym z najnowocześniejszych sposobów szybkiej diagnostyki oraz profilaktyki raka piersi są badania z wykorzystaniem innowacyjnego urządzenia Braster, oferowane przez Wilmed.

Badanie Braster – na czym polega?

Braster to urządzenie, przypominające wy-

glądem kobiecą pierś. Badanie przeprowadzane przy jego użyciu jest zupełnie bezbolesne, krótkotrwałe, a przy tym wyjątkowo precyzyjne. Braster wykorzystuje bowiem technologię tzw. obrazowania termicznego. Choć pojęcie to może wydawać się niezrozumiałe, to jednak jest proste do wytłumaczenia – na tej zasadzie działają m.in. znane powszechnie termometry, które po przyłożeniu do ciała zmieniają kolor, co oznacza, że organizm zmagają się z infekcją lub stanem zapalnym.

Na podobnej zasadzie działa urządzenie Braster. Komórki nowotworowe wytwarzają bowiem gęstą sieć naczyń włosowatych, a efektem tej aktywności są ogniska podwyższonej temperatury. Nałożony na pierś aparat obrazuje procesy termiczne zachodzące w tkankach i rejestrowane na powierzchni skóry. W odróżnieniu od USG czy mammografii, które są badaniami obrazowymi, Braster dokumentuje tzw. zmiany czynnościowe, czyli te, które emitują ciepło. Zebrane dane są następnie przekazywane do specjalnego systemu analitycznego, który odróżnia zupełnie naturalne obrazy ciepła emitowane np. przez naczynia krwionośne od tych potencjalnie niebezpiecznych. Wykorzystany w urządzeniu algorytm analityczny interpretuje je oraz porównuje kolejne wyniki badania ze sobą, tworząc unikalny termiczny „odcisk papilarny” piersi.

Szybka i skuteczna profilaktyka

Badanie Braster realizowane w Wilmedzie w szczególności przeznaczone jest dla dwóch grup pacjentek: kobiet między 18. a 49. rokiem życia, które wcześniej miały wykonane badanie ultrasonograficzne (USG) piersi oraz pań powyżej 50. roku życia, które poddawały się już mammografii (MMG) i oba badania

ocenione zostały zgodnie ze standardem skali BI-RADS. Badanie jednak nie może być przeprowadzone u tych pacjentek, u których wykonano w ciągu poprzedzających 12 miesięcy biopsję gruboigłową lub mammotomiczną a cienkoigłową w okresie ostatnich 4 tygodni. Pozostałe przeciwwskazania to m.in.: zabiegi chirurgii plastycznej oraz medycyny estetycznej w obrębie piersi, wcześniejsze leczenie nowotworów piersi, urazy, okres ciąży i karmienia, zabiegi kosmetyczne przeprowadzone w ciągu 2 tygodni (np. peelingi chemiczne), a także spożycie alkoholu w ciągu 24 godzin poprzedzających badanie.

W klinice Wilmed badanie Braster – jako uzupełniający element profilaktyki raka piersi – jest bezpłatne, a wykonują je przeszkoleni w tym zakresie specjaliści. Aby umówić się na wizytę, wystarczy skontaktować się z nami telefonicznie pod numerami (22) 651 98 61 lub 692 407 540 od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-20:00. ■



WILMED Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
ul. Wiktorii Wiedeńskiej 9a, Warszawa
telefon: (22) 651 98 61, 692 407 540
www.wilmed.pl
przychodnia@wilmed.pl

Nadciśnienie tętnicze.

Nie czekaj na zawał

Mitem jest przekonanie, że na choroby serca zapadają osoby starsze i w większości tylko mężczyźni. Z ostatnich badań wynika, że w ciągu ostatniego ćwierćwiecza nastąpił spadek umieralności spowodowanej zaburzeniami układu sercowo-naczyniowego u osób w wieku 60 lat i więcej. W 2013 r. odnotowano, że liczba zgonów kardiologicznych stanowiła 54% przypadków w ogóle, przy czym ponad połowę z nich dotyczyło kobiet.



Najczęstszą dolegliwością zdrowotną Polaków, jak się okazuje, jest nadciśnienie tętnicze, które obejmuje ponad 47% mężczyzn i 56% kobiet w przedziale między 45-65 r.ż. To doskonale dowodzi, że są one w największej grupie ryzyka, a najwyższa umieralność wcale nie jest spowodowana przez nowotwory.

Cichy zabójca

Lekarze nie mają wątpliwości, że nadciśnienie tętnicze to cichy zabójca. W większości przypadków ze względu na swój bezobjawowy przebieg, co sprawia, że długo pozostaje nierozpoznane i w związku z tym nie jest leczone. Diagnozowane jest zwykle podczas

rutynowych badań, a zdarza się również, że pierwszym objawem nadciśnienia staje się zawał serca bądź udar mózgu. Prawdopodobieństwo wystąpienia nadciśnienia tętniczego krwi zwiększają czynniki ryzyka tj.: nadwaga i otyłość, wiek oraz zaburzenia gospodarki lipidowej i glikemii. Ważne są także czynniki środowiskowe i związane z nimi palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, stres oraz brak aktywności fizycznej.

Czy mam nadciśnienie?

Jak wyjaśnia lek. med. Marcin Sobiech, kardiolog z Przychodni KEN, ciśnienie tętnicze krwi nie jest wartością stałą. Ma na nie

wpływ wiele czynników, m. in.: poziom hormonów, stres, choroby nerek i naczyń (zmiany w ich średnicy) oraz częstość i siła skurczów. Normą jest 120-140/80-90 mm Hg, przy czym wyższy wskaźnik to ciśnienie skurczowe, niższy – ciśnienie rozkurczowe. Jeśli wartość 140/90 zostaje przekroczona w kolejnych pomiarach, lekarz zwykle rozpoznaje nadciśnienie.

Sprawdź jakie masz ciśnienie:

KATEGORIA	RR mm Hg
NIEDOCIŚNIENIE	90/60-100/70
UMIARKOWANIE NISKIE	poniżej 120/80
PRAWIDŁOWE NADCIŚNIENIE	120/80-135/85
BARDZO WYSOKIE NADCIŚNIENIE	140/90-179/109
	powyżej 180/109

Regularne badania to najlepsza profilaktyka chorób kardiologicznych

Okresowe badanie ciśnienia krwi oraz w miarę szybkie podjęcie leczenia nadciśnienia tętniczego to szansa na to, by długo cieszyć się zdrowym życiem. Taką diagnostykę możecie Państwo zrealizować w ramach wizyty w Poradni kardiologicznej Przychodni KEN, pamiętając, że zmniejsza to ryzyko wystąpienia powikłań nadciśnienia. Wiadomo, że niezdiagnozowane i nieleczone przyspiesza rozwój miażdżycy, zawał serca oraz grozi udarem mózgu. Gdy lekarz stwierdzi nadciśnienie tętnicze, może zlecić wykonanie badań laboratoryjnych krwi i moczu oraz badań oceniających powikłania narządowe (elektrokardiogram, badanie dna oka). Przypominamy jednocześnie, że cały czas w ramach konsultacji kardiologicznej obowiązuje promocyjna oferta badań Echo serca i EKG.

Nie czekaj, aż serce Cię zmusi – zbadaj się już dziś! ■



Przychodnia KEN
al. Komisji Edukacji Narodowej 103
(blisko stacji Metra Ursynów), Warszawa
telefon: (22) 643 59 11
www.przychodniaken.pl
rejestracja@przychodniaken.pl

Diabetyk u stomatologa

Rozmowa z Agnieszką Adamską, lekarz stomatolog z kliniki stomatologicznej Uśmiech Zdrowia, autorką badań i prac naukowych na temat zabiegów stomatologicznych przeprowadzanych u osób chorujących na cukrzycę.

Czy podczas zabiegu w gabinecie stomatologicznym stomatolog może zdiagnozować u pacjenta cukrzycę?

Stomatolog nie jest w stanie jednoznacznie zdiagnozować cukrzycy, ponieważ do postawienia tego typu diagnozy konieczne jest pobranie krwi od pacjenta. W gabinecie stomatologicznym nie mamy możliwości przeprowadzenia takich badań. Istnieją jednak pewne oznaki cukrzycy, które stomatolog może zauważyć i zasugerować pacjentowi konieczność przeprowadzenia badań w tym zakresie. Stomatolog w trakcie badania jest zobowiązany do oceny całej jamy ustnej, a nie wyłącznie stanu zębów. Dlatego często jest pierwszą osobą, która może zasugerować diagnostykę w kierunku cukrzycy, a tym samym przyspieszyć jej wykrycie i leczenie choroby.

Jakie oznaki cukrzycy może zauważyć podczas zabiegu stomatolog?

Oznakami tymi są m.in. nieświeży oddech, choroby dziąseł, zwiększona suchość lub grzybica błon śluzowych jamy ustnej. Diabetycy są bowiem szczególnie narażeni na problemy związane z chorobami jamy ustnej. Sygnałem dla stomatologa, ale przede

wszystkim dla samego pacjenta, są również trudno gojące się rany powstające w wyniku ekstrakcji czy innych zabiegów chirurgicznych.

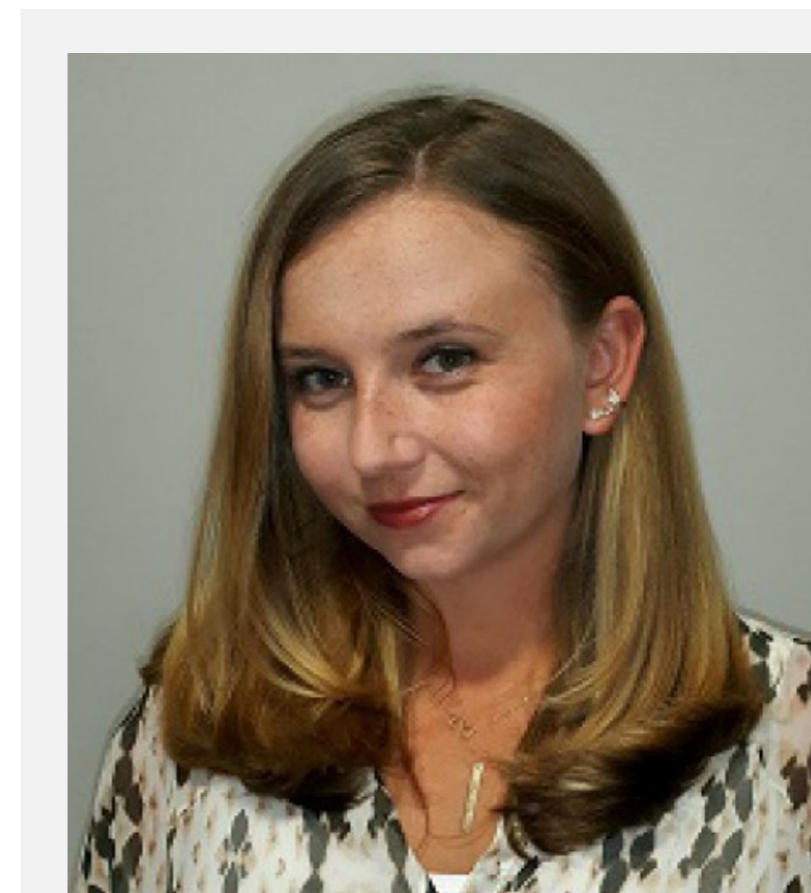
Z powodu stale zwiększonej glikemii, zmian naczyniowych oraz upośledzonej odporności dochodzi do częstych zakażeń grzybami drożdżopodobnymi *Candida Albicans*. Na języku i podniebieniu, a w późniejszym etapie również w gardle i przełyku, pojawia się biały nalot. Chorzy skarżą się na pieczenie i ból w obrębie zmienionych zapalnie tkanek. Może nawet dochodzić do powstania bolesnych owrzodzeń. Nierzadkim objawem jest również nawracające zapalenie kątów ust, często powikłane zakażeniem grzybiczym.

Czy dobra higiena jamy ustnej w tym przypadku nie pomaga?

Badania wykazały zwiększone ryzyko zachorowań na choroby dziąseł i przyzębia, nawet przy dobrej higienie jamy ustnej. Co ważne, u chorych prawidłowo kontrolujących stan glikemii objawy chorób przyzębia są zdecydowanie mniej nasilone.

Choroby przyzębia i cukrzyca to efekt zamkniętego koła. Cukrzyca zwiększa ryzyko zapadalności i nasila objawy chorób przy-

zębia, a choroby przyzębia wpływają na pogorszenie kontroli glikemii. Dlatego tak ważna u osób chorych na cukrzycę jest prawidłowa higiena jamy ustnej, częste kontrole stomatologiczne i utrzymywanie prawidłowej glikemii.



Agnieszka Adamska

Jest autorką badań i prac naukowych na temat zabiegów stomatologicznych przeprowadzanych u osób chorujących na cukrzycę. Jej prace naukowe były wielokrotnie prezentowane oraz nagradzane na międzynarodowych konferencjach, takich jak m.in. Warsaw International Medical Congress for Young Scientists. W pracy najbardziej interesuje ją stomatologia estetyczna, chirurgia stomatologiczna i implantologia. Stale podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w licznych szkoleniach i konferencjach z zakresu implantoprotetyki i chirurgii stomatologicznej.

Z czego wynika problem u diabetyków z gojeniem się ran po zabiegach chirurgicznych?

Wynika on z upośledzenia procesów wytwarzania kolagenu i zmniejszonej zdolności do odbudowy tkanki kostnej. Zmiany degeneracyjne naczyń również nie ułatwiają tego procesu. Rany goją się dłużej, czasem dochodzi do powikłań ropnych. To istotne przy planowaniu zabiegów chirurgicznych.

Czy są jakieś zabiegi stomatologiczne, których osoby z cukrzycą nie powinny przeprowadzać?

W Szpitalu Klinicznym Dzieciątka Jezus w Warszawie przez trzy lata prowadziliśmy badania na temat cukrzycy, jej wpływu na przebieg zabiegów i odwrotnie tj. zabiegów na poziom glikemii. W większości przypadków



nie ma przeciwwskazań do leczenia diabetyków. Jednak ze względu na upośledzoną odporność u chorych na cukrzycę, zabiegi polegające na przerwaniu ciągłości tkanek np. zabiegi chirurgiczne lub zabiegi, w których może dojść do krwawienia np. scaling, przeprowadzamy w osłonie antybiotykowej.

Jak więc do zabiegu powinna przygotować się osoba z cukrzycą?

Istotnym jest, aby pacjent w dniu planowanego leczenia przyjął posiłek i leki, tak jak każdego innego dnia, według zaleceń lekarza prowadzącego. Rozpoczynanie zabiegów u pacjentów na czczo, szczególnie tych cho-

rujących na cukrzycę, grozi hipoglikemią ze wszystkimi jej konsekwencjami.

Czy pacjent z cukrzycą może przyjmować znieczulenie?

Tak jak w przypadku innych pacjentów, tak i w przypadku diabetyków staramy się, aby wszystkie zabiegi przeprowadzane były bezboleśnie. Nieprawidłowo kontrolowana cukrzyca jest przeciwwskazaniem do podawania znieczulenia z dodatkiem środków obkurczających naczynia. Na szczęście medycyna dysponuje całą gamą środków znieczulających, które umożliwiają przeprowadzenie zabiegów bez bólu u osób z każdym rodzajem cukrzycy.

W przypadku pacjentów z cukrzycą nie wskazany jest stres. Ponieważ zaburzona jest praca trzustki i wytwarzanie insuliny, niemożliwa jest efektywna odpowiedź organizmu na stres. Hormony stresu, takie jak kortyzol czy adrenalina, powodują wysoki poziom cukru we krwi, z którym organizm nie będzie mógł sobie poradzić. W skrajnych przypadkach może to doprowadzić do niebezpiecznego stanu, jakim jest hiperglikemia.

Ze względu na ogólny stan organizmu, jak również planowane leczenie stomatologiczne, bardzo istotna jest kontrola i utrzymywanie prawidłowej glikemii. Pozwoli to ograniczyć ryzyko powikłań okołozabiegowych, takich jak trudne gojenie się ran czy ich wtórne zakażenia.

Czy pacjent powinien przed zabiegiem informować stomatologa, że jest chory na cukrzycę?

Pacjent powinien poinformować stomatologa o wszystkich istniejących lub przebytych chorobach, również o cukrzycy. Ma to ogromne znaczenie dla planowanego leczenia stomatologicznego.

Czy pacjenci z cukrzycą mogą mieć wszczepiane implanty?

Cukrzyca nie jest przeszkodą w zabiegu wszczepienia implantów. Istnieje jednak zwiększone ryzyko utraty wszczepów u osób z cukrzycą. Badania pokazują, że stale podniesiony poziom cukru we krwi wzmacnia apoptozę osteoblastów tzn. przyspiesza śmierć komórek odpowiadających za tworzenie się kości. Zmiany degeneracyjne naczyń również utrudniają proces regeneracji kości – niezbędny w przypadku implantacji. Jeżeli jednak pacjent jest prawidłowo leczony, a glikemia jest utrzymywana na prawidłowym

poziomie ryzyko utraty wszczepu jest znacznie mniejsze. Dlatego też cukrzyca należy do tzw. przeciwwskazań względnych implantacji. Cukrzyca nie jest jedynym takim przeciwwskazaniem. Również u palaczy proces regeneracji kości jest zaburzony. Badania wykazały, że jeden papieros spowalnia regenerację tkanki kostnej o nawet 12 godzin!

Przed południem czy po południu? Czy w przypadku osób z cukrzycą ma znaczenie pora dnia, na którą zaplanują wizytę stomatologiczną?

Ważne, aby pacjent cierpiący na cukrzycę był po posiłku i przyjął leki na cukrzycę zalecone przez lekarza prowadzącego. Pacjent powinien być wypoczęty i zrelaksowany, aby przeprowadzane leczenie było, dla i tak już obciążonego chorobą organizmu, możliwie jak najmniejszą traumą. Zalecałabym umawianie się na wizyty w godzinach przedpołudniowych, kiedy organizm po przespanej nocy i spożytym śniadaniu ma największą wydolność. ■



Uśmiech Zdrowia Gabinet Stomatologiczny
ul. Łowicka 23 lok. 1, Warszawa
telefon: (22) 646 02 59, 602 52 32 52
www.usmiechzdrowia.pl
gabinet@usmiechzdrowia.pl

Trzy metody walki z łysieniem

RAFAŁ BORZESZKOWSKI

Typowa walka z łysieniem bywa żmudna i nie zawsze przynosi efekty. Leczenie farmakologiczne hamuje wypadanie włosów, jednak rzadko przyczynia się do regeneracji ubytków. Wielu mężczyzn odczuwa z tego powodu zrozumiałą frustrację, skutkującą spadkiem poczucia własnej wartości. Na szczęście współczesna medycyna i kosmetyka stwarzają możliwości przywrócenia dawnego wyglądu. Trzy najważniejsze prezentujemy poniżej.

Przeszczep włosów

Przeszczep to chirurgiczna metoda leczenia łysienia, polegająca na aplikacji mieszków z miejsc owłosionych w miejsca włosów pozbawione. Eksperymenty w tej dziedzinie są czynione od wielu lat, ale dopiero niedawno zaczęły przynosić wymierne efekty. Współczesne przeszczepy są wykonywane

według jednej z trzech metod – strip, FUE bądź BHT. Wszystkie opierają się na procesie pobierania włosów z okolic biorczych (w przypadku stripów i FUE jest to zwyczajowo tył lub bok głowy; przy BHT włosy są pobierane z innych części ciała). Jak każdy zabieg chirurgiczny przeszczep włosów ma charakter inwazyjny.



Rezultaty operacji bywają zadowalające, choć niedoskonałe. Istotną niedogodnością są blizny, powstałe w miejscach poboru włosów. Dobry przeszczep wymaga kilku zabiegów – zwłaszcza, gdy łysienie postępuje. Wiąza się z tym koszty, często niewspółmierne do korzyści. Zdarza się, że włosy są niedostatecznie gęste, bądź w ogóle się nie przyjmują. To spore ryzyko, dlatego warto przemyśleć czy nam się ono opłaca.

System włosów

Peruki otaczają nas od tysięcy lat. Dawniej modny atrybut, z czasem zyskał miano „tupetu” maskującego niedoskonałości łysienia. Dziś klasyczne peruki widzimy rzadko. Zastąpiły je nowatorskie rozwiązania, okre-

ślane mianem „systemów włosów”. System włosów to wciąż peruka, choć z uwagi na negatywne konotacje nie określa się go tym mianem. Wysokiej klasy produkt, wykonany z prawdziwych włosów, jest dopasowany do indywidualnych potrzeb użytkownika. Włosy utrzymują się na taśmach, nie podlegających łatwemu zerwaniu. W systemie możemy uprawiać sporty, spędzać czas na deszczu czy wietrze. To wielkie udogodnienie, pozwalające odzyskać dawną jakość życia. Wadą systemów jest uciążliwość ich użytkowania. Taśmy trzeba cyklicznie wymieniać – podobnie jak sam system. Oddzielną kwestią jest komfort noszenia systemu. Mimo posiadania przewiewnej warstwy, zapacha on głowę. Wynikłe z tego powodu problemy higieniczne – świąd, nieprzyjemny zapach skóry czy wypryski – potrafią uprzykrzyć codzienne funkcjonowanie.

Mikropigmentacja skóry głowy

Mikropigmentacja to zabieg z pogranicza medycyny estetycznej, pozwalający uzyskać efekt ogolonej, pełnej włosów głowy. Przeprowadzone i łyse miejsca są pokrywane pigmentem, wstrzykiwanym sterylną igłą. Procedura przypomina wizytę u tatuażysty, z tym że sprawia mniej bólu (igła wkuwana

MICRO HAAR



MICRO HAAR
ul. Zygmunta Słomińskiego 17, Warszawa
telefon: 602 66 76 44
info@microhaar.pl
www.microhaar.pl



jest płytka w skórę), a finalny rezultat jest w 100% naturalny (pigment różni się od tatużowego składem, a jego odcień jest tożsamy z resztą włosów).

Dobrodziejstwa mikropigmentacji dostrzeżono na Zachodzie już ponad dekadę temu, a w chwili obecnej odważnie wkracza ona do Polski. W kraju znajduje się coraz więcej klinik, świadczących tego typu usługę. Jedną z prężniej działających jest Micro Haar z placówkami w Poznaniu, Warszawie i Krakowie. – *Proces pigmentacji trwa przeważnie dwie-trzy kilkugodzinne sesje. Rezultaty widać już na drugi dzień po zabiegu, a jedyny efekt uboczny stanowi lekkie zaczerwienienie głowy* – objaśnia Rafał Borzeszkowski, właściciel Micro Haar. Pigment osadza się w skórze na tyle mocno, że zachowuje trwałość na lata. W razie potrzeby możemy go odnowić za niewielką dopłatą.

Pewną niedogodnością mikropigmentacji jest konieczność częstego golenia głowy. Przy sporych odrostach pigment może wyglądać nienaturalnie. Fryzura „na zero” jest jednak na tyle uniwersalna, że nie stanowi to wielkiej przeszkody. My natomiast zyskujemy prawdziwie męski, wyrazisty wizerunek. ■

Gwarantujemy:

- darmowe wizyty u lekarza dermatologa,
- darmowe badania mykologiczne,
- darmowe leczenie.

(Każdemu zakwalifikowanemu choremu do badania zapewniamy zwrot kosztów podróży z miejsca zamieszkania do ośrodka).

Jeżeli stwierdzasz u siebie:

- zmiany paznokci stóp (koniecznie na paluchach, ale mogą być też na innych palcach stopy),
- jeśli zajmują do 50% powierzchni płytki,
- jeśli choroba nie była wcześniej leczona: w ciągu 4 tygodni – zewnętrznie (lakiery, maści, kremy), w ciągu 6 miesięcy – doustnie,

- masz 12 lub więcej lat.

to zapraszamy Cię serdecznie do nas. Dermatolog z naszego ośrodka udzieli Ci szczegółowych informacji o badaniu i jego procedurach. Jeżeli zdecydujesz się na wzięcie udziału w badaniu i infekcja Twojego paznokcia spełni kryteria badania, będziesz mieć szansę na całkowicie bezpłatne leczenie tej uciążliwej choroby.

**Telefon do recepcji: 692 407 540,
(22) 651 98 61 ■**



Bezpłatna diagnostyka i leczenie grzybicy paznokci w Wilmedzie

Od czerwca 2016 r. prowadzimy nowe badanie kliniczne. Zapraszamy pacjentów z grzybicą paznokci stóp (grzybica dystalna paznokci) do kontaktu z naszą Kliniką.



WILMED Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
ul. Wiktorii Wiedeńskiej 9a, Warszawa
telefon: (22) 651 98 61, 692 407 540
www.wilmed.pl
przychodnia@wilmed.pl

Pracownia Rezonansu Magnetycznego w Żywcu już otwarta!

Nowa lokalizacja! Pracownia
Rezonansu Magnetycznego HELIMED,
34-300 Żywiec, ul. Henryka Sienkiewicza 52,
www.helimed.pl.



HELIMED od lat przyczynia się do rozwoju radiologii, szczególnie w województwie śląskim, gdzie posiada największą sieć diagnostyczną. Pierwszą prywatną pracownię tomografii komputerowej firma HELIMED otworzyła w 1998 roku w Okręgowym Szpitalu Kolejowym w Katowicach. Aktualnie firma ma 26 pracowni diagnostycznych m.in. w Katowicach, Żorach, Bieruniu, Sosnowcu, Zawierciu, Kędzierzynie-Koźlu, Opolu, Siemianowicach Śląskich i Czeladzi. Rocznie wykonywanych jest ponad 150 tys. badań.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom pacjentów z regionu Żywiecczyny, a także mając na uwadze duże zapotrzebowanie na wykonywanie badań z zakresu Rezonansu Magnetycznego, HELIMED uruchamia nową Pracownię Rezonansu Magnetycznego. Pracownia wyposażona jest w najwyższej

klasy aparat MR Siemens Avanto 1,5T. Poza wspomnianą inwestycją, jaką jest uruchomienie Rezonansu Magnetycznego, w placówce znajduje się najwyższej klasy sprzęt m.in. aparat TK Siemens Scope, cyfrowy aparat RTG Siemens Multix oraz jeden z najnowszych typów aparatu ultrasonograficznego (USG) Siemens Acuson.

HELIMED funkcjonuje zgodnie z najwyższymi standardami, w oparciu o uzyskane certyfikaty:

ISO 9001:2000 – wprowadzający zintegrowany system zarządzania jakością,
ISO 9001:2008 i 27001:2007 – dotyczące bezpieczeństwa informacji,
ISO 14001 – certyfikujący w zakresie systemu zarządzania środowiskowego, oraz **PN-N 18001** – normę wprowadzającą standardy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy. ■



Helimed Diagnostic Imaging
ul. Panewnicka 65, Katowice
telefon: (32) 355 95 10
www.helimed.pl
biuro@helimed.pl

Zdrowe stopy

to zdrowe ciało!

Większość swojego życia spędzamy w pionie, cały ciężar ciała opiera się na stopach, odzwierciedlając w nich stan naszego organizmu. Stanowiąc bazę dla naszego ciała, stopy decydują o jakości życia poprzez wpływ na nasz chód, stawy i kręgosłup.



Patologie w ich obszarze zaburzają ich stabilizację, a przez to skutecznie obniżają naszą aktywność, co ma szczególne znaczenie w przypadku dzieci. Będąc w fazie wzrostu, zdarza się, że chodzą w za krótkim bądź zbyt wąskim obuwiu, nie reagując na to tak, jak dorośli. Skutkiem tego jest nie tylko koślawienie stopy czy płaskostopie, ale także wady stawów kolanowych, stawów biodrowych, a w efekcie wady postawy. Niezmiernie ważna jest zatem profilaktyka i regularne badanie stóp, które u dziecka bardzo szybko rosną, rocznie nawet o 3 numery. U osób dorosłych problem ze stopami wiąże się najczęściej z ich deformacjami oraz nierzadko z deformacjami całych kończyn dolnych i objawia się najczęściej w postaci np.: tzw. halluksów (deformacji największego palca stopy), stopy koślawej (kiedy wyraźnie widać, że nadmiernie zużywają się wewnętrzne części obcasa czy podeszwy w obuwiu), płaskostopia (poprzącznego lub podłużnego) stopy reumatoidalnej (deformacja stawów palców stopy) i stopy cukrzycowej (płaskostopie i rany na

stopie związane z zaawansowaną cukrzycą), bolesność i koślawienie kolan, nieprawidłowe ustawienie miednicy i w efekcie kręgosłupa, czy nawykowe zwichnięcia stawów skokowych. Kiedy aktywności zaczyna towarzyszyć ból, bardzo często staje się on motywacją do tego, aby wreszcie odwiedzić specjalistę.

Podobarografia – nowoczesne badanie stóp

Ponieważ wady postawy związane z nieprawidłowościami zlokalizowanymi w stopach zwykle mają tendencje do nasilania się, ich odpowiednia i szybka diagnostyka jest bardzo ważna dla dalszego procesu leczenia i zdrowia pacjenta. Wykorzystując komputerowo sterowaną platformę diagnostyczną zwaną podobaroskopem, badanie stóp służy ocenie przestrzennych struktur stopy, kąta koślawości lub szpotowości stopy, koślawości 1. palca, umożliwia także stwierdzenie zaburzeń sił nacisku, zmiany obciążenia na stawy kolanowe, biodrowe i kręgosłup. Aby uzyskać jak najwięcej anatomicznych informacji o pa-

cjencie, pełna komputerowa diagnostyka stóp obejmuje ponadto:

- posturografię (czyli wideograficzną ocenę postawy ciała w szczególności pięt, kolan i miednicy),
- badanie statyczne nacisku stóp na podłoże (w pozycji stojącej na specjalnej macie diagnostycznej),
- badanie dynamiczne nacisku stóp na podłoże (w trakcie chodzenia po specjalnej macie diagnostycznej),
- podoskopie 2D (skan stóp 2D, czyli badanie anatomii wysklepienia stóp),
- podoskopie 3D (trójwymiarowy skan odcisków stóp wykonanych w specjalnej piance).

Taki zakres badań jest podstawą do wytworzenia wkładek ortopedycznych, komputerowo projektowanych dla określonej osoby, a kompleksowy charakter diagnostyki pozwala na konsultację całej postawy pacjenta, czyli:

- analizę statyczną i dynamiczną rozkładu nacisku na podeszwowej stronie stóp,
- szczegółową ocenę charakterystyki typologicznej stóp, z wyszczególnieniem obszarów anatomicznych stóp,
- wspomaganie komputerowo badanie antropometryczne,

- pełną analizę chodu i biegu przy automatycznej identyfikacji stron ciała i faz ruchu,
- videografię – analizę obrazu, zarówno stóp jak i całej postawy.

Terapia stóp na miarę

Nowoczesny system wykrawania, frezowania i obróbki materiału, z którego wytwarzana jest indywidualna wkładka, umożliwia pacjentom korekcję obciążeń i nacisku, poprzez ustawienie stóp i kolan koryguje chód, zmniejsza bolesność i poprawia komfort chodzenia.

W przypadku dzieci, terapia z zastosowaniem indywidualnych wkładek skutecznie leczy wady stóp, kolan i kręgosłupa, zapewniając prawidłowy rozwój całego aparatu ruchu. Komputerowa diagnostyka ma także zastosowanie w grupach ryzyka tj. u diabetyków, u osób otyłych, u osób z masywnymi obręczkami kończyn, stanowiąc doskonałą profilaktykę, a także zwiększając efektywność podjętej rehabilitacji.

Wiedząc, jak ważny wpływ na komfort naszego życia ma stan naszych stóp, pragniemy zachęcić Państwa do ich sezonowej diagnostyki. Nowoczesna diagnostyka to okazja nie tylko do kontroli stóp, ale także do zweryfikowania całego narządu ruchu i kompleksowej konsultacji wad zarówno swoich, jak i swoich dzieci. ■



Thuasne Centrum Kompresjoterapii
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 18,
Warszawa
telefon: (22) 378 17 33, (22) 378 17 34
www.centrumkompresjoterapii.pl
ck@thuasne.pl

Mineralne nowości od Jane Iredale

– kolekcja zima 2017

Tej zimy stawiamy na perfekcyjny makijaż oczu!
A jego wykonanie dzięki zimowej kolekcji Jane Iredale
będzie bajecznie proste!

Cienką kreskę przy linii rzęs, bardziej intensywną czy efekt „przydymionego oka” uzyskasz z nowym, kremowym eyelinerem

Mystikol, który dostępny jest w czterech najmodniejszych kolorach: czarnym, szarym, czekoladowym oraz fioletowym.



Właściwości produktu:

- Wygodna aplikacja – pędzelek, którym namalujesz idealną linię oraz rozetrzesz cień.
- Wielofunkcyjny – klasyczna linia lub smokey eye.
- Długotrwała formuła – odporna na działanie wody, bez ryzyka rozmazania czy załamania.
- Intensywne kolory – Dark Topaz, Onyx, Amethyst oraz Smoky Quartz.

Dla osób rozpoczynających przygodę z kosmetykami mineralnymi Jane Iredale marka skomponowała zestaw startowy Pure & Simple Makeup Kit. To połączenie najbardziej popularnych produktów, dobranych do tonacji skóry, dzięki którym stworzysz pełny makijaż.

Każdy zestaw zawiera:

- bazę – puder prasowany PurePressed® Base Mineral Foundation w dwóch odcieniach,
- rozświetlający róż – PurePressed® Blush,



- cienie – PurePressed® Eye Shadow w dwóch odcieniach, które podkreślą kolor i kształt oczu,
- wielofunkcyjną pomadkę – Just Kissed® Lip and Cheek Stain, dopasowująca się do pH skóry.

Zestaw Pure & Simple Makeup Kit dostępny w czterech tonacjach: Light, Medium Light, Medium oraz Dark.

Więcej informacji na:
www.proteaantiaging.pl ■