



temat miesiąca
**ZADBAJMY
O ZDROWIE
Kobiet I...**

W październikowym numerze

**TEMAT MIESIĄCA
ZADBAJMY O ZDROWIE KOBIECI I...**

- Kolposkopia – badanie szyjki macicy, o którym powinna wiedzieć każda kobieta / 2
- Efektywne odchudzanie – 4 sprawdzone sposoby na pozbycie się zbędnych kilogramów / 3
- Dbamy o zdrowie kobiet – sprawdź kiedy i jakie badania powinnaś wykonać! / 4
- Profilaktyka raka piersi – to prostsze, niż myślisz! / 5
- Odpowiednia dieta dla kobiet aktywnych fizycznie / 6
- SEN na szczupłą sylwetkę / 7

WARTO WIEDZIEĆ

- Badanie kleszcza – praktyczny przewodnik / 8
- Kompleksowe leczenie nadwagi i otyłości / 9
- Pochrupmy sobie. Tylko, co i jak? / 10

MEDYCINA NA CO DZIEŃ

- Medycyna regeneracyjna / 11
- Problem otyłości u dzieci / 12

AKTUALNOŚCI

- Jak szybko i skutecznie zwalczyć pierwsze objawy jesiennych infekcji / 13



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



Kolposkopia

– badanie szyjki macicy, o którym powinna wiedzieć każda kobieta

Diagnostyka za pomocą mikroskopu jest nieocenionym źródłem wiedzy o stanie zdrowia badanego człowieka. Jej rola jest ogromna, a dostęp do niej coraz lepszy. Korzystają z niej lekarze wszystkich specjalności.

W ginekologii najważniejszym badaniem mikroskopowym jest KOLPOSKOPIA. Jest to obrazowe badanie szyjki macicy, które pozwala lekarzowi szczegółowo obejrzeć i ocenić stan tego organu. Najczęściej kobiety dowiadują się o istnieniu tego badania, gdy lekarz zleci jego wykonanie. Warto jednak zapoznać się z jego znaczeniem, ponieważ zmian i chorób szyjki macicy w ogromnej większości nie jesteśmy w stanie zdiagnozować gołym okiem. Natomiast kolposkopia pozwala na ich zlokalizowanie we wczesnej fazie.

Jak przebiega badanie?

Badanie wykonuje się przy użyciu kolposkopu – specjalistycznego mikroskopu oświetlającego badane miejsce i dającego zwykle od 3- do 20-krotnego powiększenia obrazu. Badający lekarz dokładnie ogląda tkanę, a obraz z niego jednocześnie przekazywany jest na monitor lub do komputera. W nowoczesnych kolposkopach obraz może być również

nagrywany w postaci zdjęć lub filmu.

Pomocne w kolposkopii jest kontrastowanie tkanki przy pomocy odczynników. Na przykład posmarowanie tkanki 3% roztworem kwasu octowego pozwala na uwidocznienie i zlokalizowanie nabłonka gruczołowego. Zmiany i nieprawidłowości ujawniane są jako zbielałe obszary tkanki w obrazie.

Co daje kolposkopia?

Badanie pozwala wstępnie zauważyć wszelkie nieprawidłowości w strukturze nabłonka szyjki macicy, a w konsekwencji tego wykryć m.in.:

- zmiany przednowotworowe i nowotworowe szyjki macicy,
- nadżerki, polipy, stany zapalne,
- infekcję wirusem HPV.

Dla kogo jest kolposkopia?

Badanie to powinno się przeprowadzać w celu weryfikacji złych wyników cytologii.

Pozostałe wskazania do badania to:

- nadżerka szyjki macicy,
- plamienia z pochwy,
- nawracające stany zapalne szyjki macicy i pochwy,
- torbiele i polipy na szyjce macicy.

Kolposkopia może także towarzyszyć zabiegowi pobrania wycinka z szyjki macicy do badań histopatologicznych. Jest również przydatna w celu lepszej wizualizacji podczas zabiegu laserowego usuwania kłykcin ze sromu.

Jak przygotować się do badania?

Kolposkopię można przeprowadzać w dowolnym momencie cyklu miesięczkowego, z wyjątkiem czasu krwawienia miesięczkowego. Na dwa dni przed należy zachować wstrzemięźliwość seksualną, nie powinno się także wykonywać irygacji pochwy ani stosować globulek dopochwowych.

Co dalej po kolposkopii?

Kolposkopię można przeprowadzać wielokrotnie bez szkody dla organizmu. Wynik badania wraz ze zdjęciami dostępny jest od razu. Lekarz dołącza do niego opis z zaleceniami dotyczącymi dalszego postępowania.

Co jest najważniejsze?

Jeśli lekarz zlecił badanie kolposkopowe, nie ignorujemy zaleceń. Jest to istotne badanie, jakiegokolwiek wskazania do wykonania tej diagnostyki należy bezwzględnie stosować.

W SonoFem badanie kolposkopowe przeprowadzają za pomocą nowoczesnego videokolposkopu certyfikowani ginekolodzy: dr Joanna Wojciula oraz dr Katarzyna Jalinik. ■



SonoFem Centrum Medyczne
 adres: ul. Ateńska 10 lok. 106, Warszawa
 telefon: (22) 613 11 22, 515 09 09 00
 www.sonofem.pl, kontakt@sonofem.pl



Efektywne odchudzanie

– 4 sprawdzone sposoby na pozbycie się zbędnych kilogramów

Starasz się regularnie ćwiczyć, stosujesz różne diety, a Twoja waga i tak ani drgnie? Twój problem może pomóc rozwiązać **kroplówka wspomagająca odchudzanie**. Ta terapia witaminowa to skuteczny sposób na wsparcie odchudzania. Wspomaga metabolizm, pobudzi i zaktywizuje naturalne procesy transportu i rozkładu tłuszczów w organizmie oraz ułatwi usuwanie z niego toksyn. Dodatkowo kroplówka wspomagająca odchudzanie to doskonały zastrzyk energii, która jest niezbędna do większego wysiłku fizycznego. Potoczne stwierdzenie, że ktoś „tyje z powietrza”, nie do końca jest mitem. Jeśli organizm nie otrzyma w odpowiedniej ilości składników odżywczych, przejdzie w tzw. tryb awaryjny, a z obawy, że nie dostanie kolejnego posiłku, zaczyna gromadzić tłuszcz. Tego rodzaju sytuacje nie wydarzą się, jeśli dostarczymy swojemu ciału wszystkiego tego, czego potrzebuje. Kroplówka odchudzanie zapewnia odpowiednią porcję cennych składników odżywczych. Kroplówka odchudzanie to rozwiązanie dla osób w trakcie długotrwalej/krótkotrwalej diety odchudzającej, dla osób, które zakończyły dietę odchudzającą, dla osób, które czują obniżenie wydolności fizycznej, dla osób, które zauważyły pogorszenie wyglądu skóry na skutek nieprawidłowo zbilansowanej diety.

Masaż wyszczuplający. Na cellulit i problem z nadmiarem tkanki tłuszczowej skarży się co drugi człowiek bez względu na wiek i płeć. Nieodpowiednia dieta, brak ruchu, stres i przepracowanie coraz częściej niszczą nasze

ciało i skórę. Masaż wyszczuplający wspomaga Twoją walkę ze zbędnymi kilogramami. Masaż ten intensywnie wymodeluje i wyszczupli takie partie sylwetki Twojego ciała jak talia, brzuch pośladki czy biodra. Szczególnie polecany jest osobom, które chcą ujędrnić i wyszczuplić swoje ciało. Masaż odchudzający o właściwościach antycellulitowych stosowany regularnie przyczyni się przede wszystkim do spadku wagi oraz ogólnej poprawy wyglądu skóry na całym ciele. Masaż wyszczuplający polega na bardzo intensywnym masowaniu, co umożliwi spalanie zbędnego tłuszczu i widoczne zmniejszenie się obwodów ciała. Modelowanie sylwetki w ten sposób stanowi skuteczne uzupełnienie kuracji odchudzających, a zarazem ma działanie przyspieszające regenerację naskórka (wyraźnie poprawiając wygląd skóry całego ciała) oraz rewitalizujące. W masażu wyszczuplającym wykorzystuje się również techniki masażu energetycznego, w którym uciskane są punkty akupresurowe, odpowiadające za wydalanie toksyn z organizmu. Już po kilku zabiegach można wyraźnie odczuć i zauważyć korzystne zmiany.

Iniekcyjna redukcja tkanki tłuszczowej – Aqualyx. Jeśli chcesz szybko pozbyć się tkanki tłuszczowej nagromadzonej w okolicy brzucha, na biodrach, lub na podbródku, a jednocześnie chcesz uniknąć operacji i długiej rekonwalescencji, skorzystaj z najlepszej i najszybszej metody nieoperacyjnej liposukcji – lipolizy iniekcyjnej Aqualyx. Aqualyx to preparat najnowszej generacji służący do iniek-

cyjnej redukcji tkanki tłuszczowej. Zabieg lipolizy iniekcyjnej polega na podaniu preparatu Aqualyx bezpośrednio do tkanki tłuszczowej poprzez iniekcje przy zastosowaniu specjalnie do tego celu dedykowanych igieł. Składniki aktywne preparatu Aqualyx powodują rozpuszczenie tłuszczu oraz zniszczenie błony komórkowej. Zniszczone komórki tłuszczowe transportowane są do wątroby, a następnie zostają wydalone z organizmu poprzez nerki. Efekty widoczne są u osób o prawidłowej wadze bądź borykających się z lekką nadwagą, w miejscach opornych na ćwiczenia fizyczne. Zastosowanie Aqualyx: kończyny górne – tłuszcz w okolicy tricepsu, fałdy na plecach (poniżej poziomu żeber), brzuch, biodra, tzw. „bryczesy” – okolica krętarzy, okolica podpośladkowa, wewnętrzna strona ud, wewnętrzna strona kolan i nawisy tłuszczowe nad kolanami, podwójny podbródek, pseudoginekomiastia męska, tłuszczaki, tzw. „bawoli kark”. Preparat Aqualyx jest bezpieczny. To jedyny na świecie materiał medyczny zarejestrowany ze znakiem CE do redukcji miejscowo nagromadzonej tkanki tłuszczowej, wyłącznie iniekcyjną techniką intralipoteraii.

Bezcenna pomoc dietetyka. Jeśli zamierzasz pozbyć się zbędnych kilogramów, wcześniej zastanów się: czy chcesz schudnąć szybko czy może jednak schudnąć skutecznie? Pomyśl dlaczego 95% prób odchudzania kończy się niepowodzeniem? Najczęstsze przyczyny to nieodpowiednio dobrana dieta i brak konsekwencji. Stąd słynny efekt jojo.

Możesz go uniknąć, odchudzając się mądrze – wraz ze wsparciem specjalisty. Sukcesem w odchudzaniu jest przede wszystkim osiągnięcie prawidłowej masy ciała na stałe, nie tylko na chwilę, a wizyta u dietetyka jest najlepszym sposobem, aby ten plan efektywnie wykonać: poznać, wdrożyć i nauczyć się z nim żyć. W trakcie spotkań z dietetykiem otrzymasz wsparcie w procesie odchudzania. Dietetyk przygotuje dla Ciebie indywidualny jadłospis i plan działania. Porozmawia z Tobą o dotychczasowym sposobie odżywiania, o tym co Cię zmotywuje. Sprecyzujesz cel, do którego dążysz. Dodatkowo wykonany zostanie pomiar składu ciała, który pokaże Ci m.in. ile masz mięśni oraz tkanki tłuszczowej. Te wszystkie informacje pozwolą specjalście przygotować skuteczny plan Twojego odchudzania, tak żebyś Ty mógł/mogła cieszyć się piękną sylwetką i dobrym zdrowiem.

Artykuł powstał we współpracy z Olimedica Centrum Medyczne. ■



OLIMEDICA Centrum Medyczne
CHR Kupiec I piętro ul. Krzywoustego 9-10, Szczecin
telefon: 793 138 757, (91) 835 43 79
www.olimedica.pl, www.laryngologszczecin.com
info@olimedica.pl

Dbamy o zdrowie kobiet

– sprawdź kiedy i jakie badania powinnaś wykonać!

Chcesz cieszyć się zdrowiem jak najdłużej? Zadbaj o siebie i swoje zdrowie – badaj się regularnie. Systematyczne badania profilaktyczne pozwalają bowiem na monitorowanie stanu zdrowia oraz szybkie wykrycie rozwijających się chorób, a co za tym idzie większe prawdopodobieństwo wyleczenia lub złagodzenie ich skutków.

Pierwsze regularne badania powinnyśmy zacząć wykonywać już po 20. roku życia. Wraz z wiekiem ich częstotliwość oraz zakres będą się zmieniać. Dlatego:

1. W wieku 20-35 lat warto m.in.:

- co roku odwiedzać ginekologa i wykonywać kontrolną cytologię oraz usg waginalne;

- wykonywać regularnie badania laboratoryjne: morfologię krwi, ogólne badanie moczu, oznaczenie poziomu cholesterolu i cukru we krwi;

- pamiętać także o samokontroli piersi, a po 25. roku życia co 2 lata wykonać USG piersi (po 30. r. ż. raz na rok).

2. W wieku 36-50 lat pamiętaj m.in. o:

- regularnym badaniu ciśnienia krwi – po 30. roku życia rośnie ryzyko problemów z prawidłowym ciśnieniem krwi. Wówczas odwiedź hipertensjologa;

- samokontroli piersi. Po 40. roku życia wykonuj mammografię co 2 lata, a w razie pojawienia się jakichkolwiek niepokojących zmian lekarz zaleci biopsję piersi;

- tym, że po 40. roku życia pojemność płuc u kobiet spada o 10%. W przypadku problemów z oddychaniem odwiedź pulmonologa i wykonaj spirometrię.

3. Po 50 roku życia zadbaj m.in. o:

- swoje serce. Jeśli odczuwasz ucisk w klatce piersiowej, miewasz zadyszkę po niewielkim

wysiłku, wykonaj EKG i odwiedź kardiologa;

- prawidłową pracą jelit. Jeśli jesteś w grupie przeciętnego ryzyka zachorowania na raka jelita grubego, wykonuj kolonoskopię co 10 lat;

- dobre samopoczucie podczas przekwitania.

Dla statystycznej Polki menopauza ma miejsce w wieku 51 lat. W razie pojawienia się nieprzyjemnych dolegliwości z nią związanych – odwiedź ginekologa.

Lepiej zapobiegać niż leczyć, dlatego Prywatna Lecznica Certus przygotowała dla pacjentów Indywidualne Pakiety Profilaktyczne, czyli kompleksowe zestawy badań pozwalające w ciągu jednego dnia pobytu na wykonanie przeglądu stanu naszego organizmu.

Zdrowa Kobieta i Zdrowy Menedżer dla kobiet to zestawy badań dedykowane płci pięknej, których skład jest dopasowany do wieku i aktywności zawodowej pacjentek. Ponadto zachęcamy także do skorzystania z takich pakietów badań jak: Zdrowy Sportowiec,

PAKIETY BADAŃ DLA KOBIEC W KAŻDYM WIEKU

Zadbaj o profilaktykę i skorzystaj z gotowych pakietów badań!

W Certusie możesz wykonać pakiet badań:

• **Zdrowa Kobieta** – dostosowany do indywidualnych potrzeb każdego wieku.

• **Zdrowy Menedżer** – stworzony z myślą o kobietach, których praca związana jest z długotrwałym obciążeniem czynnikami stresogennymi.

• **Zdrowa Mama** – przeznaczony dla kobiet planujących ciążę.

• **Cukrzyca** – dla osób, które mają podwyższony poziom glukozy we krwi i chcą w szybki, kompleksowy sposób sprawdzić swój stan zdrowia.

• **Nadciśnienie** – dla osób, które mają podwyższone ciśnienie krwi i chcą w szybki, kompleksowy sposób sprawdzić swój stan zdrowia.

• **Palacza** – dla osób aktualnie palących, ale także dla byłych palaczy.



Szczegóły na naszej stronie
www.certus.med.pl



Certus Prywatna Lecznica
ul. Grunwaldzka 156, Poznań
telefon: (61) 860 42 00
www.certus.med.pl, szpital@certus.med.pl

a także będące nowością: Pakiet Palacza, Pakiet Nadciśnienie oraz Pakiet Cukrzyca.

Więcej szczegółów na temat zakresów oraz cen pakietów znajdą Państwo na stronie www.certus.med.pl lub pod numerem telefonu (61) 8 604 340. ■

Profilaktyka raka piersi

– to prostsze, niż myślisz!

Statystyki nie pozostawiają złudzeń – co roku z powodu nowotworów piersi umiera około 5 tys. Polek. Te dramatyczne liczby możnaby zmniejszyć poprzez wykonywanie odpowiednich badań profilaktycznych, do których zalicza się przede wszystkim USG piersi, badania mammograficzne oraz biopsje diagnostyczne. Wszystkie te badania mogą zostać wykonane lub zlecone w klinice Wilmed w Warszawie.



Rak piersi to podstępna choroba – atakuje zniemacka kobiety w różnym wieku, nawet bardzo młode. Niestety, nowotwory piersi wciąż charakteryzują się wysokim odsetkiem śmiertelności, choć we wczesnym stadium można je wyleczyć. Dlatego tak ważna jest profilaktyka – kobiety powinny pamiętać przede wszystkim o comiesięcznym samobadaniu piersi oraz zgłaszaniu się do lekarza zawsze, gdy wyczują w piersi niepokojące zgrubienie czy guzek. Bardzo ważne są także badania profilaktyczne takie jak USG czy biopsje diagnostyczne, przeprowadzane w warszawskiej klinice Wilmed.

USG piersi – podstawa profilaktyki nowotworów. Podstawowym badaniem w kierunku profilaktyki oraz wczesnego rozpoznania raka piersi jest badanie USG. Powinny na nie zgłaszać się regularnie kobiety już po 30. roku życia, a wcześniej – obciążone rakiem piersi rodzinie. Do bezwzględnych wskazań do wykonania USG piersi zaliczają się także ból i tkliwość piersi, wyczuwalne palcami guzki

i zgrubienia czy wydzielin z brodawki sutkowej. Należy pamiętać, że USG jest badaniem bezpiecznym, bezbolesnym i krótkotrwałym. Nie ma w zasadzie żadnych przeciwwskazań do jego przeprowadzenia. Warto podkreślić, że w klinice Wilmed USG piersi za każdym razem przeprowadzają doświadczeni lekarze, specjalizujący się w diagnozowaniu i leczeniu chorób piersi. Dzięki posiadanej wiedzy, umiejętnościom i wieloletniemu doświadczeniu potrafią wykryć podczas badania guzek już o średnicy 2-3 mm. Fakt, że badania wykonują wyspecjalizowani lekarze bardzo skraca również czas potrzebny do postawienia diagnozy – mogą oni bowiem od razu zlecić konkretne badania.

Niezbędnym badaniem w kierunku profilaktyki oraz szybkiego wykrywania raka piersi jest także **mammografia**. Polega ona na zobrazowaniu piersi w dwóch projekcjach na zdjęciach rentgenowskich. Mammografia pozwala dobrze ocenić m.in. drobne zmiany w piersiach o budowie tłuszczowej oraz mikrozwapnienia.

Ze względu na fakt, że podczas badania wykorzystuje się niewielką dawkę promieniowania rentgenowskiego, mammografia nie jest wskazana m.in. u kobiet w ciąży.

Biopsje diagnostyczne. Jeżeli specjaliści z kliniki Wilmed w trakcie USG zaobserwują w piersi jakąkolwiek niepokojącą zmianę, kierują pacjentkę na wykonywane na miejscu biopsje diagnostyczne. W celu diagnostyki zmian przeprowadzić można biopsję gruboigłową, polegającą na pobraniu przy pomocy igły wycinka zmiany do badania histopatologicznego. Innym rodzajem badania jest biopsja mammotomiczna – wykonywana za pomocą urządzenia zwanego mammotomem, wytwarzającego próżnię, a także cienkiej igły o średnicy 3 mm z mechanizmem rotacyjnym. Badanie przeprowadza się pod kontrolą USG – lekarz obserwuje na monitorze zmianę w piersi i wkluwa w odpowiednie miejsce igłę. Dzięki nowoczesnym technologiom już pojedyncze wklucie pozwala pobrać wystarczającą

ilość tkanki do badania histopatologicznego, a nawet usunąć całą zmianę.

Jeszcze raz podkreślić trzeba, że nowotwory piersi wykryte we wczesnym stadium są uleczalne. Nie zapominajmy więc o badaniach profilaktycznych! ■



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

Odpowiednia dieta dla kobiet aktywnych fizycznie



Jesteś kobietą aktywną fizycznie? Nie wyobrażasz sobie dnia bez treningu, zajęć na siłowni lub przebiegnięcia kilkunastokilometrowej trasy? To świetnie! Dzięki temu wzmacniasz swoje ciało, poprawiasz

wydolność organizmu oraz gwarantujesz sobie znakomity nastrój. Nie zapomnij jednak o odpowiedniej diecie, która sprawi, że uprawianie sportu stanie się jeszcze większą przyjemnością!

Codzienna dieta każdej kobiety aktywnej ruchowo powinna składać się z odpowiedniej ilości kalorii oraz składników odżywczych. Organizm, który wykonuje ciężką pracę podczas każdego treningu, potrzebuje nawodnienia, a także zbilansowanych, urozmaiconych posiłków zawierających białko, tłuszcze oraz węglowodany. Zdrowa dieta nie oznacza jednak skomplikowanych przepisów oraz nie wymaga kilkugodzinnych maratonów

w kuchni przy garnkach. Przede wszystkim musimy pamiętać o regularnym spożywaniu posiłków, bez pomijania śniadania, dostarczaniu organizmowi odpowiedniej ilości płynów oraz zrezygnowania z niezdrowych przekąsek.

Postaw na odpowiednią, zbilansowaną dietę. Podczas wykonywania regularnej aktywności fizycznej musimy pamiętać, aby

dostarczać do organizmu odpowiednią ilość potrzebnych kalorii. Chęć szybkiego pozbycia się niechcianych kilogramów za pomocą głodówek nie jest dobrym rozwiązaniem. Odwodniony i wyczerpany organizm nie będzie w stanie pracować na wzmożonych obrotach podczas uprawiania sportu. Aby nasz organizm był w stanie prawidłowo funkcjonować, potrzebuje ok. 1200 kcal. Jednak w przypadku osób aktywnych ruchowo zapotrzebowanie kaloryczne może zwiększać się nawet do 3000 kcal dziennie. To ważne, aby uwzględnić to podczas komponowania codziennego menu.

Zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu. Woda jest uważana za najcenniejsze źródło nawodnienia. Każda kobieta uprawiająca regularnie sport musi pamiętać o odpowiednim balansie wodnym. Zapotrzebowanie na płyny w przypadku osób aktywnych wynosi ok. 2-2,5 litra (również podczas treningu należy sięgać po płyny). Podczas wysiłku fizycznego organizm zaczyna się pocić, pozbywając się jednocześnie wielu składników mineralnych, o których uzupełnienie musimy się samodzielnie zatroszczyć. Jeżeli niekoniecznie preferujemy smak samej wody, warto dorzucić do niej plasterki świeżej cytryny, pomarańczy i listki mięty. W celu schłodzenia napoju warto również dodać kostki lodu.

Powiedz STOP niezdrowym i wysokokalorycznym przekąskom. Aktywność fizyczna zwiększa zapotrzebowania kaloryczne organizmu. Nie oznacza to jednak, że po treningu możemy sobie pozwolić na jakąkolwiek przekąskę, aby zaspokoić głód. Niezdrowe, wysokokaloryczne i z reguły dostępne na wyciągnięcie ręki (w automatach, sklepach osiedlowych, itd.) produkty nie są

szprymierzeńcem kobiet aktywnych fizycznie. Chipsy, słone paluszki czy słodkie ciastka dostarczają bardzo dużo niepotrzebnych kalorii, a ponadto zawierają wiele niekorzystnych dla organizmu dodatków. Zamiast nich warto mieć przy sobie świeże owoce, np. jabłka, pudełko z pokrojonymi warzywami (surowymi lub ugotowanymi na parze), orzechy oraz butelkę wody. Dzięki temu skutecznie zaspokoimy głód, dbając jednocześnie o swoje zdrowie.

Zaufaj wiedzy i doświadczeniu dietetyków. Samodzielne ustalenie odpowiedniego planu żywieniowego może być trudne i nie zawsze przynosić pożądane rezultaty. Na szczęście możemy liczyć na fachową pomoc specjalistów zajmujących się na co dzień tematyką żywienia człowieka. Wspólne ustalenie planu działania, skomponowanie zbilansowanej diety, a także solidny „zastrzyk” motywacji z całą pewnością zaowocuje zdrową utratą zbędnych kilogramów oraz doskonałym samopoczuciem. Zachęcamy do umówienia się na wizytę do naszej specjalistki mgr inż. Ewy Godlewskiej, której tematyka dietetyki jest nie tylko pracą, ale również życiową pasją: <http://oberclinic.pl/kadra/mgr-inz-ewagodlewska/> ■

Ober Clinic™
medycyna specjalistyczna

Ober Clinic – Medycyna Specjalistyczna
ul. Chałubińskiego 8 (budynek Oxford Tower,
I piętro), Warszawa
telefon: (22) 830 71 71, 515 331 188
www.oberclinic.pl
repcja@oberclinic.pl

SEN na szczupłą sylwetkę

AGNIESZKA CZUCHRYTA

W sytuacjach, gdy chcemy poprawić naszą sylwetkę zwracamy uwagę na to, jak często i co jemy oraz na aktywność fizyczną, zupełnie zaś nie przywiązujemy wagi, kiedy chodzimy spać i jak długo śpimy. A to duży błąd, bo dobry sen to bardzo silny sprzymierzeniec w odchudzaniu.



Dlaczego? Związane jest to z gospodarką hormonalną i spowolnieniem metabolizmu. Regulacja snu i apetytu są wzajemnie ze sobą powiązane. Kiedy nie śpimy odpowiednio długo i dobrze, dwa hormony – grelina i leptyna przestają działać prawidłowo. Grelina, produkowana w żołądku, sprawia, że sen staje się głębszy, co chroni mózg przed niedoborem snu. Jednak właśnie w przypadku niedoboru snu, wydzielanie tego hormonu zaczyna niebezpiecznie wzrastać, a to silnie pobudza nasz apetyt.

Na tym jednak nie koniec, kolejny hormon – leptyna – zwany hormonem sytości, maleje, nie

zapewniając właściwego działania na mózg, jakim jest hamowanie apetytu. W konsekwencji, jeśli nie wyspiamy się prawidłowo, rośnie nam apetyt, a po zjedzonym posiłku może pozostać uczucie głodu. Hormonów i białek, które mają wpływ na metabolizm jest dużo więcej: insulina, kortyzol, adiponektyna, hormon wzrostu. Badania pokazują, że już po jednej nieprzespanej nocy nasz metabolizm zwalnia nawet do 20%. W praktyce znaczy to, że o tyle powinniśmy jeść mniej, aby uniknąć przybierania na wadze. Jest to dość trudne, bo z naszego organizmu płyną zupełnie inne sygnały. Częściej sięgamy wtedy po pokarm wysoko-

kaloryczny, przede wszystkim tłusty i słodki. Na dodatek podjadamy między posiłkami, wybierając produkty typu fast food, nie mamy ochoty na zdrowe jedzenie, jak warzywa czy owoce. Zaczynamy jeść „emocjonalnie”, tzn. w odpowiedzi na widok lub zapach jedzenia, pod wpływem stresu albo innych czynników zewnętrznych. Niektóre osoby w nocy podczas wybudzenia zaczynają jeść, a to bardzo złe dla naszego organizmu i szybko pojawiają się dodatkowe kilogramy. Słaby sen wpływa na wahania naszej wagi, długotrwały brak odpowiedniej ilości snu może nawet przyczynić się do rozwoju otyłości.

Dobry sen sposobem na poskromienie apetytu?

Dłuższy sen w nocy to prosta metoda, która może pomóc w zmniejszeniu spożycia słodkich pokarmów i prowadzić do utrzymania zdrowszej diety – wynika z badania King's College London. Takie doniesienia opublikowano w „American Journal of Clinical Nutrition”. Długość i jakość snu są modyfikowalnym czynnikiem ryzyka dla różnych schorzeń, w tym otyłości i chorób układu krążenia oraz chorób metabolicznych. Z badań wynika także, że długość snu i pora, o której chodzimy spać i wstajemy ma wpływ na nasze zachowania. Szczególnie dotyczy to dzieci i młodzieży. Okazało się, że osoby późno kładące się spać i późno wstające mają niższą jakość diety i większą masę ciała, zaś te, które kładły się wcześniej, odżywiały się zdrowiej, jedząc więcej warzyw i owoców. Jak widać warto włączyć dobry sen do codziennych nawyków, bo jest niezbędny w osiągnięciu i utrzymaniu wymarzonej, szczupłej sylwetki.

Autorką artykułu jest mgr Agnieszka Czuchryta, dietetyk i specjalista ds. żywienia dzieci i dorosłych w Centrum Medycznym MML. ■



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
kontakt@mml.com.pl

Badanie kleszcza

– praktyczny przewodnik

Z roku na rok rośnie liczba osób ukąszonych przez kleszcze. Wraz z nią rośnie liczba przypadków zachorowań na choroby odkleszczowe. Listę otwiera borelioza z ponad 21 tysiącami nowych (zarejestrowanych) przypadków rocznie. Oficjalne statystyki podają, że w przypadku innych chorób liczba zdiagnozowanych pacjentów sięga od kilkudziesięciu (np. tularemia) do kilkuset (np. kleszczowe zapalenie mózgu) na rok. Specjaliści

zwracają uwagę, że ze względu na niewielką znajomość chorób przenoszonych przez kleszcze w środowisku lekarskim, faktyczna liczba zachorowań jest znacznie wyższa.



Problem chorób odkleszczowych pogłębio-ny jest przez brak dobrych narzędzi diagnostycznych w przystępnej cenie. Koszt badania jest zazwyczaj wysoki i najczęściej nie jest refundowany przez NFZ. To wszystko sprawia, że coraz więcej osób sięga po alternatywę, jaką jest badanie samego kleszcza. Wraz ze wzrostem popularności tej usługi rośnie liczba laboratoriów, które ją oferują. W internecie szybko można znaleźć przynajmniej kilkanaście stron oferujących taką analizę. Na którą ofertę się zdecydować? Jak nie zostać oszukanym? Okazuje się bowiem, że łatwo można natknąć się na oszustów żerujących na ludzkiej niewiedzy i emocjach.

Jeżeli chcemy, aby takie badanie miało wartość diagnostyczną, powinno być wykonane w sposób dający dużą wiarygodność wyniku. W pierwszej kolejności powinniśmy sprawdzić, jaką metodą jest ono wykonywane. Obecnie standardem jest technika Real Time PCR polegająca na wykrywaniu sekwencji DNA specyficznych dla poszczególnych patogenów, np. krętka Borrelii. Ta technika zapewnia najwyższą czułość i specyficzność oznaczenia. Można spotkać też laboratoria badające kleszcze „klasyczną” techniką PCR (mniej dokładną i bardziej podatną na błędy) lub przy użyciu tzw. testów paskowych (tańszych, chociaż znacznie mniej czułych i uniwersalnych). Nie dajmy się natomiast zwieść laboratoriom oferującym badanie kleszcza przedziwnymi technikami (jak np. metoda falowa), które jakoby są nowoczesne i powszechnie stosowane na Zachodzie. Takie metody nie są uznane przez środowisko naukowe.

Drugim parametrem, który powinniśmy wziąć pod uwagę, jest czas oczekiwania na wy-

nik badania. Tutaj oczywiście regułą jest „im szybciej tym lepiej”. Jednak oferta typu „badanie od ręki” lub „na następny dzień” powinna wzbudzić naszą czujność. Szybkie wyniki zapewniają jedynie tzw. testy paskowe. W pozostałych przypadkach typowy czas badania nie powinien przekraczać kilku dni. Konieczność oczekiwania na wynik rzędu 10-15 dni może oznaczać, że kleszcz nie jest badany na miejscu, lecz odsyłany do innego laboratorium. Długi czas transportu i przechowywania kleszcza może negatywnie wpłynąć na jakość wyniku.

Kolejny istotny parametr to cena badania. Koszt badania w kierunku boreliozy na ogół zawiera się w granicach 120-180 zł. Badanie na większą ilość patogenów to wydatek odpowiednio większy, sięgający nawet 1000 zł. Tutaj wyróżnia się np. firma Amplicon z Wrocławia – koszt pakietu obejmującego pięć patogenów wynosi 300 zł. Decydując się na badanie pakietowe, zawsze zwracajmy uwagę na jego zakres. Często w pakiecie są choroby, które z kleszczami mają niewiele wspólnego. Przykładem może być brucelloza, czyli tzw. gorączka maltańska lub gorączka kozia. Już sama nazwa wskazuje, że ta choroba dotyczy głównie zwierząt. Ponadto brucelloza występuje rzadko w Polsce – w 2017 roku stwierdzono w Polsce tylko dwa przypadki (dane PZH). W związku z tym wykonywanie takiego badania to niepotrzebnie wydane pieniądze.

Badanie kleszcza z pewnością jest dobrym wyborem. Warto jednak odłożyć emocje na bok i przemyśleć, którą ofertę wybrać.

www.amplicon.pl/badaniekleszczy ■

Kompleksowe leczenie nadwagi i otyłości

Nadwaga i otyłość to plaga naszych czasów – według statystyk w Polsce dotyczą one 62% mężczyzn i 50% kobiet w wieku od 20 do 74 lat, a także – co szczególnie niepokojące – coraz większej liczby dzieci. Warto uświadomić sobie, że otyłość jest chorobą, którą trzeba leczyć, a jej terapia jest wielokierunkowa. Obejmuje m.in. plastykę powłok brzusznych już po zrzućeniu zbędnych kilogramów, którą przeprowadzić można w klinice Wilmed.

Czym różni się nadwaga od otyłości? O nadwadze mówimy wówczas, gdy nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie przekracza przyjęte normy, ale występuje jeszcze w stopniu umiarkowanym (wskaźnik BMI masy ciała u osób z nadwagą oscyluje wokół 25 a 29,99). Z kolei otyłość to zaawansowany, patologiczny nadmiar tkanki tłuszczowej, znacznie przekraczający potrzeby organizmu. Otyłość jest chorobą samą w sobie, ale zwiększa ona ryzyko występowania innych schorzeń: nadciśnienia, miażdżycy, udarów mózgu i zawałów serca, chorób stawów, a nawet niektórych nowotworów. U osób otyłych wskaźnik masy ciała BMI przekracza 30.

Leczenie nadwagi i otyłości – co obejmuje?

Jeśli chodzi o leczenie nadwagi, która nie jest jeszcze stanem chorobowym, w większości przypadków wystarczy wprowadzenie zasad zdrowej, zbilansowanej diety oraz aktywności fizycznej. Uwaga! Lepiej nie odchudzać się jednak na własną rękę, tylko zgłosić się na konsultacje do wyspecjalizowanych dietetyków i trenerów, którzy pomogą tak ułożyć plan żywieniowy oraz treningowy, aby odchudzanie było efektywne, zdrowe i nie zakończyło się przykrym efektem jojo.

Innych działań wymaga już leczenie chorobliwej otyłości. Obejmuje ono nie tylko naukę zasad zdrowego żywienia oraz regularną aktywność fizyczną – czasem wymaga ono również interwencji farmakologicznej, psychologicznej (zwłaszcza jeśli jest ona efektem niekontrolowanych napadów obżarstwa) oraz zabiegów z zakresu chirurgii bariatrycznej (np. zmniejszenie żołądka).

Plastyka powłok brzusznych na zakończenie leczenia

Ostatnim elementem zakończonego sukcesem leczenia otyłości powinna być plastyka

powłok brzusznych – o ile przy utracie kilku-kilkunastu kilogramów skóra jest w stanie sama dopasować się do nowego kształtu ciała, o tyle przy kilkudziesięciu kilogramach pozostaje już nieestetyczna pamiątka w postaci zwisających fałd skórnych. Poprzez ich wycięcie, napięcie powłok brzusznych i wykonanie plastyki mięśni przednich brzucha można uzyskać efekt wyraźnego spłaszczenia tych okolic.

W klinice Wilmed plastykę powłok brzusznych za każdym razem wykonują doświadczeni i wyspecjalizowani chirurdzy po uprzednich konsultacjach. Zabieg przeprowadza się u osób ogólnie zdrowych, w znieczuleniu ogólnym, pod kontrolą naszych anestezjologów. W zależności od rozległości zabiegu, pełna rekonwalescencja trwa od kilku do kilkunastu tygodni.

Na koniec ważna uwaga. Plastyki powłok brzusznych nie można traktować jako metody odchudzania – nie wykonuje się jej u osób otyłych, a wyłącznie u pacjentów, którzy zakończyli już proces leczenia otyłości. ■



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

Pochrupmy sobie. Tylko, co i jak?

AGNIESZKA CZUCHRYTA

Instynktownie sięgamy po przekąski, przy jedzeniu których słyszymy chrupanie. Skąd to się bierze? Otóż uruchamiają się atawistyczne mechanizmy. Poczucie bezpieczeństwa naszym przodkom zapewniała żywność chrupiąca, czyli świeża. Przecież nie mieli lodówek, a każdy kawałek pokarmu był cenny. Obecnie ten dźwięk pojawia się najczęściej przy jedzeniu niezdrowych przekąsek. Polacy sięgają po: paluszki, precle, chipsy, solone orzeszki i ciasteczka.

Dlaczego i kiedy podjadam?

Z przeprowadzonego badania opinii publicznej TNS OBOB wynika, że głównymi powodami sięgania po słone przekąski są: uczucie głodu, chęć sprawienia sobie przyjemności i przegryzienia czegoś między posiłkami oraz rozładowanie napięcia. Najczęściej sięgamy po nie podczas oglądania telewizji i spotkań towarzyskich. Chrupanie towarzyszy nam również w trakcie odpoczynku i czytania, podczas pracy i w trakcie uczenia się. W różnych sytuacjach stresowych (np. rzucaniu palenia) chrupiące przekąski mogą nas pochłonąć zupełnie bez naszej wiedzy. Jak się zacznie „to dopiero dno może nas zatrzymać”. Dlatego zwracanie uwagi na to, co robimy i świadomość pułapek są tak istotne, bo pomagają nam radzić sobie z instynktami, w które zaopatrzyła nas ewolucja. Jedząc re-

gularne posiłki co najmniej 4 razy dziennie, nie doprowadzimy do „wilczego głodu” i niekontrolowanego podjadania. Żołądek będzie mógł odpocząć, przerwa między posiłkami powinna trwać 3-4 h natomiast w nocny (według niektórych specjalistów) nawet 12 h. Na szczęście mamy mnóstwo smacznych i zdrowych przekąsek, po które przede wszystkim powinniśmy sięgać. Najcenniejsze są surowe warzywa chociażby świeża, lubiana przez nas marchewka. Coraz częściej pojawiają się one na spotkaniach towarzyskich i w naszym codziennym menu. Ciekawostką jest, że pozytywne przekąski potrafią nas równie mocno pochłonąć, jak i te słuszenie piętnowane chipsy i paluszki. Wydawać by się mogło, że chipsy są stare jak cywilizacja, a tymczasem w naszej rzeczywistości są bardzo krótko. Dzięki sprawnej reklamie, wykorzystaniu na-



szych ludzkich słabości, odpowiedniej kombinacji chrupkiej struktury i wciągających smaków tak mocno zakorzeniły się w naszym życiu. Świetnych i dobrych dla zdrowia alternatyw jest bardzo dużo. Przede wszystkim wspomniane wcześniej surowe, kolorowe warzywa. Możemy po nie sięgać bez ograniczeń, bo dostarczają niewiele kalorii, a za to dużo witamin, minerałów i zdrowego błonnika. Nasze rodzime świeże owoce oraz cytrusy będą doskonałymi deserami. Cieszy coraz większa świadomość konsumentów w wyszukiwaniu takich alternatyw. Dzięki blogom kulinarnym znajdziemy przepisy na smaczne chipsy z buraka, jabłek czy jarmużu. Znajomych możemy zaskoczyć naszą kreatywnością w samodzielnym przygotowywaniu posiłków, jak też uprawą kiełków roślin strączkowych czy słonecznika. Taka uprawa jest prosta, nie wy-



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
kontakt@mml.com.pl

maga wiele czasu, a da nam dużo radości i witamin. Korzystajmy więc z naszej pomysłowości, uważności i świadomości.

*mgr Agnieszka Czuchryta
dietetyk i specjalista ds. żywienia
dzieci i dorosłych* ■

Medycyna regeneracyjna

– osocze i fibryna bogatopłytkowa w medycynie estetycznej, dermatologii i ortopedii...

MARTA ZINKOW

Medycyna regeneracyjna to dynamicznie rozwijająca się dziedzina medycyny, która poświęca coraz więcej uwagi czynnikom naprawczym: płytkom krwi, czynnikom wzrostu, a także komórkom macierzystym. Teraz możliwe jest zastępowanie starych, uszkodzonych komórek nowymi.

Komórki macierzyste występują w organizmie każdego człowieka.

To dzięki nim możliwe jest tworzenie nowych tkanek. Choć obecne są w ciele przez całe życie, to wraz z upływem czasu i starzeniem się organizmu ich potencjał, a także liczba maleje. Nie bez powodu określane są mianem komórek „długowieczności”. Komórki macierzyste mają olbrzymi wpływ na procesy naprawcze zachodzący w naszym organizmie.

Z powodzeniem radzą sobie w zabiegach:

- medycyny estetycznej – z odżywieniem skóry, redukcją zmarszczek, spłyceniem blizn;

- dermatologii – w trudno gojących się ranach;
- ortopedii – w leczeniu chorób stawów, głą stanów zapalnych, a także chorób zwyrodnieniowych;
- stomatologii – w zabiegach implantologicznych, chirurgicznych i periodontologicznych.

Organizm ludzki ma własny potencjał do szybkiej regeneracji i odbudowy tkanek, które pozwalają na wywołanie procesów odpowiedzialnych za gojenie się ran.

Kluczowym elementem za to odpowiedzialnym są płytki krwi, które są bardzo bogate w substancje, popularnie określane jako czynniki wzrostu. Medycyna regeneracyjna

z powodzeniem wprowadza substancje odpowiedzialne za stymulację procesów naprawczych za pomocą osocza i fibryny bogatopłytkowej.

Zabiegi oparte na krwiopochodnym materiale autologicznym, pozyskiwanym z krwi własnej pacjenta, to przede wszystkim koncentraty płytkowe zawierające wiele czynników przyspieszających odbudowę nowych komórek. W metodzie klasycznej – osocza bogatopłytkowego – płytki krwi natychmiast uwalniają duże stężenia czynników wzrostu. Z kolei w przypadku fibryny bogatopłytkowej płytki krwi osiadają na włóknach fibrynowych i powoli uwalniają czynniki wzrostu.

W medycynie estetycznej terapia z wykorzystaniem osocza i fibryny bogatopłytkowej polecana jest osobom posiadającym skórę zmęczoną z oznakami starzenia, a także pozbawioną blasku i wymagającą silnej regeneracji. Dodatkowo osocze bogatopłytkowe wykorzystywane jest do leczenia łysienia androgenowego. Natomiast zabieg z udziałem fibryny bogatopłytkowej polecany jest osobom z zaawansowanymi oznakami starzenia się skóry m.in. głębszymi bruzdami, kurzymi łapkami, a także z ubytkami w tkankach wywołanymi np. bliznami po trądziku. Procedury lecznicze wymagające użycia własnej krwi pacjenta zaliczane są do jednych z najbezpieczniejszych zabiegów, ze względu na znikome ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych lub nietolerancji. Stąd szczególnie polecane są alergikom i osobom ceniącym sobie naturalne metody lecznicze.

Autorką artykułu jest: lek. dent. Marta Zinkow, lekarz medycyny estetycznej, specjalista protetyki stomatologicznej Aspalia Centrum Medycyny Estetycznej w Krakowie. ■

aspalia
Centrum
Medycyny Estetycznej

Aspalia Centrum Medycyny Estetycznej
ul. Wł. Żeleńskiego 86, Kraków
telefon: (12) 346 11 61, 882 11 88 90
www.aspalia.pl
aspalia@aspalia.pl



Problem otyłości u dzieci

Statystyki dotyczące stopnia otyłości u dzieci z roku na rok są coraz bardziej zatrważające. Lekarze i dietetycy biją na alarm i coraz częściej używają słowa „epidemia” w odniesieniu do średniej wagi statystycznego dziecka i nastolatka. W dzisiejszym artykule przyjrzymy się problemowi otyłości wśród najmłodszych oraz podpowiemy, jak można jej skutecznie przeciwdziałać.

Nadwaga oraz otyłość u dzieci nie mają nic wspólnego z poziomem zamożności w danym społeczeństwie. Jak wynika z licznych badań, w krajach rozwiniętych zbyt wysoka masa ciała najczęściej oznacza przynależność do biedniejszej części społeczeństwa (nieregularne jedzenie, wynikające z braku dostatecznej ilości pożywienia, jedzenie dań typu fast-food, które są z reguły tańsze, itd). Lekarze są zgodni – polskie dzieci z roku na rok jedzą coraz więcej, w dodatku są to pokarmy coraz bardziej tłuste, wysokokaloryczne i bezwartościowe dla organizmu (co grozi niedoborem witamin i minerałów).

Jakie są najczęstsze przyczyny otyłości u dzieci?

- nieodpowiednia dieta matki w okresie ciąży;
- przekarmianie w okresie niemowlęcym;
- złe nawyki żywieniowe rodziców, które powiela dziecko;
- nieodpowiednie wzorce wśród rówieśników (dziecko obserwuje, co jedzą koledzy i chcą skosztować tego samego);
- brak aktywności ruchowej (unikanie lekcji w-fu, spędzanie wielu godzin dziennie przed telewizorem lub ekranem komputera).

Co za dużo, to nie zdrowo. Słodki, tłuszciki niemowlaczek, jaki on cudowny i zdrowy – w dalszym ciągu możemy usłyszeć takie zdania od dziadków, cioc i przyjaciół. W dalszym ciągu panuje bowiem przekonanie, że pulchne niemowlę rozwija się prawidłowo. Niestety, nic bardziej mylnego. Duża masa ciała wcale nie świadczy o doskonałym stanie zdrowia, co więcej – często jest jednym z pierwszych symptomów choroby lub świadczy o przekarmieniu. Rodzice w dobrej wierze dają dzieciom na talerze coraz więcej jedzenia (w dodatku coraz bardziej kalorycznego). W dodatku mleko modyfikowane też może tuczyć – niektóre mamy dzieci, które są ich zdaniem „za chude” wrzucają znacznie większą liczbę miarek proszku do wody, niż jest to rekomendowane na opakowaniu. Nie zdają sobie jednak sprawy z tego, jak dużą krzywdę mogą wyrządzić swoim pociechom.

Czym może grozić otyłość u dzieci?

- otyłość u dzieci przyczynia się do rozwoju cukrzycy typu 2;
- najmłodszym, którzy są przekarmiani przez rodziców lub sami żywią się wysokokalorycznymi, bezwartościowymi produktami grozi udar mózgu;

- dzieci ważące ponad normę są narażone na pojawienie się nadciśnienia tętniczego i kamicy żółciowej;
- nadwaga i otyłość mogą prowadzić do złośliwych nowotworów, takich jak rak jelita grubego;
- otyłość ma również bezpośredni wpływ na kondycję psychiczną młodego człowieka – może prowadzić do nieśmiałości, wywoływać depresję, a nawet wywoływać myśli samobójcze.

Pokaż dziecku, że warto żyć zdrowo i aktywnie.

Nadmierna otyłość u dzieci może być przyczyną pojawienia się wielu groźnych chorób, zagrażających zdrowiu, a nawet życiu. Warto zatem zawczasu podjąć odpowiednie działania prewencyjne, które zaowocują spadkiem masy ciała oraz zwiększeniem sprawności ruchowej. Siadajmy wspólnie z naszymi pociechami do zdrowych, pełnowartościowych posiłków (warto również wyrobić w sobie nawyk wspólnego ich przygotowywania, co będzie atrakcyjną formą zabawy dla dziecka), wybierzmy się w weekend na dłuższy spacer, wsiądźmy na rowery lub pograjmy w piłkę. Dzieci uwielbiają zabawy

na świeżym powietrzu, a dodatkowo zachęcane przez rodziców tym chętniej będą chciały spędzać w taki sposób swój wolny czas. Warto również skorzystać z pomocy specjalisty, który pomoże w ustaleniu odpowiedniego menu dla dziecka, zmierzy ciało pod kątem ilości mięśni, tłuszczu oraz wody, jak również odpowie na wszystkie pytania oraz rozwiąże ewentualne wątpliwości związane ze zmianą stylu życia pociechy. W naszej placówce do Państwa dyspozycji pozostaje dietetyk Ewa Godlewska, która dzięki swojej wiedzy i doświadczeniu stanowi silne wsparcie w walce o zdrowie i dobre samopoczucie najmłodszych. ■

Ober Clinic™
medycyna specjalistyczna

Ober Clinic – Medycyna Specjalistyczna
ul. Chałubińskiego 8 (budynek Oxford Tower,
I piętro), Warszawa
telefon: (22) 830 71 71, 515 331 188
www.oberclinic.pl
repcja@oberclinic.pl

Jak szybko i skutecznie zwalczyć pierwsze objawy jesiennych infekcji



Dobre rezultaty w zwalczaniu pierwszych objawów przeziębienia przynosi zastosowanie domowych sposobów leczenia. Wskazany jest odpoczynek, spędzenie kilkudziesięciu godzin w ciepłym łóżku, picie dużej ilości płynów, gorącej herbaty z miodem i cytryną lub sokiem malinowym. W trakcie infekcji wskazane jest zażywanie witaminy C, która działa wspomagająco na nasz układ odpornościowy.

Jesień w naszym klimacie charakteryzuje się zmienną pogodą, która niestety sprzyja przeziębieniom. Musimy być przygotowani na zwalczanie jesiennych infekcji również w naszej rodzinie, bo zazwyczaj wirusy szybko się rozprzestrzeniają i chorują wszyscy domownicy. Infekcja może pojawić się zupełnie niespodziewanie, dlatego warto wcześniej przygotować się na taką przykrą niespodziankę. Infekcja nie omija nikogo, narażone na nią są osoby w każdym wieku, ale szczególnie małe dzieci, u których nie zawsze przebiega ona łagodnie. Dlatego nie należy lekceważyć pierwszych objawów przeziębienia i natychmiast rozpocząć leczenie.

Z medycznego punktu widzenia stosowanie domowych metod leczenia przeziębienia jest jak najbardziej zalecane w każdym przypadku tej choroby, ponieważ mimo, że nie działają one przeciwwirusowo, to przynoszą ulgę, obniżają ryzyko powikłań oraz ograniczają rozprzestrzenianie się wirusów w organizmie.

Nieprzyjemną dolegliwością, która towarzyszy infekcjom wirusowym, jest ból gardła. Dlatego warto domową apteczkę wyposażać w leki bez recepty, które działają miej-

sco przeciwzapalnie i precyzyjnie trafiają w ognisko zapalne, skutecznie likwidując ból. Na przykład takim preparatem, który może być stosowany przez osoby w każdym wieku, można go również zastosować u dzieci poniżej 6 roku życia jest UNIBEN, który działa przeciwzapalnie, odkażająco oraz znieczulająco. Posiada długi aplikator, który pozwala precyzyjnie trafić w ognisko zapalne, zwalczyć ból i zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji, która mogłaby doprowadzić do niebezpiecznych dla naszego zdrowia powikłań. ■



UNIBEN
Chlorowodorek benzydaminowy



**SZYBKO
TRAFIA W BÓL
GARDŁA**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.