Świadome ZDROWIE

ONKO • DERM

KWARTALNIK NR 1

Czy reumatologia ma kobiecą twarz?

Jak dba o swoje zdrowie świadoma Polka?

Taki to był włosa los!

ZAREJESTRUJ SIĘ

POZNAJ NOWE BMW SERII 1.

JUŻ ZA **1000 PLN** NETTO/MIES*
W FINANSOWANIU BMW COMFORT LEASE.

Dealer BMW
Auto Fus Group Warszawa
ul. Ostrobramska 73
Warszawa
Tel.: +48 22 613 90 03
warszawa.bmw-autofus.pl

Dowiedz się więcej

Dealer BMW
Auto Fus Group Białystok
Porosły Kolonia 1K
Choroszcz
Tel.: +48 85 741 88 88
bialystok.bmw-autofus.pl

Dowiedz się więcej

BMW 120: Zużycie paliwa w cyklu mieszanym WLTP w l/100 km: 5,6–5,3; emisja CO_2, cykl mieszany WLTP w g/km: 126–121

* Prezentowana kalkulacja dotyczy leasingu pojazdu BMW serii 1 o wartości 118 110 zł brutto w ramach usługi BMW Comfort Lease oferowanej przez BMW Financial Services Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie i jest kierowana do przedsiębiorców. Opłata wstępna wynosi 10%, przy okresie leasingu 36 miesięcy oraz z rocznym limitem przebiegu 15 000 km. Gwarantowana wartość wykupu pojazdu. Kalkulacja nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywil er jedynie informacyjny. Zawarcie umowy uzależnione jest od pozytywnego wyniku weryfikacji prawnofinansowej klienta oraz ubezpieczenia pojazdu w pierwszym roku użytkowania w ramach oferty BMW Financial Services Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie. Szczegóły oferty są dostępne u dealerów BMW Auto Fus Group.

RENATA WLECIAŁ
DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCA

Szanowni Państwo,

Oddajemy w Wasze ręce pierwszy numer kwartalnika ONKO-DERM, który w całości poświęcamy zdrowiu KOBIETY.

Zachęcamy do pochylenia się nad nim również mężczyzn, ponieważ zdrowie kobiety ma znaczący wpływ na funkcjonowanie całej rodziny, bądźmy więc dla siebie wspierający i współodpowiedzialni w dbaniu o nie.

Funkcjonująca w ostatnich latach koncepcja świata i człowieka narzuca kobiecie wiele ról, np.: matki, gospodyni domowej, bizneswoman, wyzwolonej partnerki seksualnej czy aktywnej feministki. Łączenie tych ról wiąże się często ze stawianiem sobie przez kobiety, jak również otoczenie, zbyt wielu wygórowanych wymagań. Sytuacja ta prowadzi często do przeciążenia organizmu, psychofizycznego wyczerpania, permanentnego stresu, a w efekcie do pojawiania się chorób i dolegliwości.

Aby kobieta mogła w pełni realizować się w życiu osobistym i zawodowym, powinna mieć możliwość: nauczenia się jak rozpoznać sygnały płynące z ciała, przeprowadzania regularnych badań profilaktycznych oraz zadbania o swój dobrostan psychiczny.

Drogie Panie , dbajcie o siebie, Panowie dbajcie o Wasze Panie!

Życzę Państwu zdrowia i zachęcam do lektury naszego kwartalnika .

ALEKSANDRA PRZEOR
REUMATOLOG

CZY REUMATOLOGIA MA KOBIECĄ TWARZ?

‘Rheuma’ to słowo pochodzące z greki i oznacza ‘prąd’, ‘płynięcie’, energię ruchu, które można sobie wyobrazić jako żywioł kobiecości.

Poza tym sztandarową postacią polskiej Reumatologii jest wyjątkowa kobieta Eleonora Reicher, która jako pierwszy lekarz w Polsce zaczęła zajmować się pacjentami z chorobami reumatycznymi, a w 1945 r założyła pierwszą Poradnię Reumatologiczną, a następnie Instytut Reumatologiczny, który prężnie funkcjonuje i leczy Pacjentów do dnia dzisiejszego.

Niestety na tym kończą się pozytywne skojarzenia między reumatologią, a kobiecością… Niezaprzeczalnie to dziedzina medycyny, w której Pacjentki zajmują szczególne miejsce, ale nieszczęśliwie – ze względu na nierównomierny rozkład zachorowań wśród Pań i Panów. Najczęściej diagnozowana i leczona choroba w tej specjalizacji – reumatoidalne zapalenie stawów dotyczy kobiet 3x częściej niż mężczyzn. W przypadku tocznia rumieniowatego układowego proporcje zachorowań wśród płci żeńskiej i męskiej to 8:1. Dlatego też to właśnie Panie powinny być szczególnie czujne, kiedy występują u nich dolegliwości bólowe stawów, obrzęki stawowe, przewlekłe zmęczenie, gorączki lub stany podgorączkowe o niejasnej przyczynie, zmiany skórne.

Poza chorobami o podłożu autozapalnym w kręgu zainteresowania reumatologów znajduje się także m.in. diagnostyka i terapia osteoporozy – choroby, która nierozerwalnie wiąże się z naszym fizjologicznym starzeniem i degeneracją tkanki kostnej. Wśród chorych z tym rozpoznaniem jest trzykrotnie więcej kobiet niż mężczyzn. Co szczególnie istotne, utrata całkowitej masy szkieletu osiowego u mężczyzn charakteryzuje się wolniejszym tempem i mniej więcej stała na każdym etapie życia, podczas gdy u kobiet spadek ten gwałtownie przyspiesza po okresie menopauzy i osiąga nawet 3% rocznie. Co więcej proces ten przyspiesza pod wpływem leków zażywanych przez Pacjentki z powodu endometriozy, raka piersi, czy hormonów tarczycy. Kości zmniejszają swoją masę oraz pogarsza się jakość ich struktury, co grozi wystąpieniem złamania osteoporotycznego, i tutaj też nie ma dobrych wiadomości dla Pacjentek – Europejka w wieku 50 lat ma 40% życiowe ryzyko wystąpienia złamania szyjki kości, udowej, kręgów lub kości promieniowej. Dla porównania ryzyko tego poważnego powikłania w populacji męskiej wynosi 13%. W realnych liczbach na 2710 tys. złamań związanych z osteoporozą w Polsce w 2010 r. 224 rozpoznawano w populacji żeńskiej.

Podsumowując, jako Reumatolog życzyłabym sobie, aby Pacjentki (i Pacjenci 😊) byli czujni wobec objawów ze strony układu kostno-stawowego, bo wczesne wykrywanie chorób zapalnych stawów daje najlepsze efekty leczenia i pozwala uniknąć poważnych powikłań - w tym destrukcji stawów i niepełnosprawności, a także znacznie częstszych niż w populacji ogólnej incydentów sercowo-naczyniowych. Pacjentkom w okresie okołomenopauzalnym zalecałabym wykonanie badania densytometrycznego kości w ramach profilaktyki długiego zdrowego życia i pozytywnej kobiecości w każdym wieku.

MENO... PAUZA?

Menopauza to naturalny etap w życiu kobiety oznaczający zakończenie cyklu menstruacyjnego. Jest efektem stopniowego wygaszania funkcji hormonalnych jajników. Proces ten, określany również jako klimakterium, obejmuje okres kilku lat poprzedzających i następujących po ostatniej miesiączce. Menopauza jest potwierdzana klinicznie po 12 miesiącach od ostatniego krwawienia miesiączkowego, co zazwyczaj następuje między 45. a 55. rokiem życia.

CO MOGĘ CZUĆ?

- *uderzenia gorąca i nadmierna potliwość,*
- *problemy ze snem,*
- *suchość pochwy*
- *zmniejszone libido,*
- *wahania nastroju,*
- *drażliwość,*
- *obniżenie sprawności umysłowej*

Objawy te mogą być na tyle intensywne, że znacząco obniżają jakość życia.

ANNA SOCHA
GINEKOLOG POŁOŻNIK

JAK MOGĘ SOBIE POMÓC?

Leczenie objawów menopauzy może obejmować różne strategie, od zmian stylu życia po farmakoterapię. Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta bogata w fitoestrogeny oraz unikanie stresu mogą pomóc w złagodzeniu objawów.

Hormonalna Terapia Menopauzy (HTM) jest jedną z najskuteczniejszych metod leczenia objawów menopauzy. Dzięki HTM zmniejsza się ryzyko wystąpienia osteoporozy, miażdżycy a nawet choroby Alzheimera. Zastosowanie tej terapii znacząco poprawia jakość życia, redukując objawy fizyczne i psychiczne menopauzy

AKCJA – REGENERACJA!

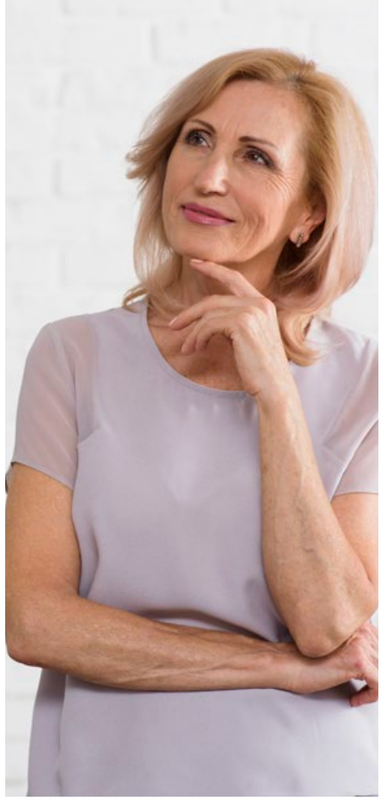
W trakcie menopauzy, w wyniku obniżenia poziomu estrogenu dochodzi do zmian w budowie śluzówki pochwy- staje się ona cienka, atroficzna, bardziej podatna na uszkodzenia. W konsekwencji może pojawić się suchość, świąd, pieczenie czy ból podczas współżycia. Rozwiązaniem staje się wtedy farmakoterapia oraz zabiegi z zakresu ginekologii regeneracyjnej.

Do najpopularniejszych metod leczenia należą:
- Rewitalizacja pochwy laserem frakcyjnym,
- Zabiegi z użyciem osocza bogatopłytkowego.

Osocze bogatopłytkowe to preparat pozyskiwany z krwi pacjentki. W procesie odwirowywania krwi uzyskuje się koncentrat zawierający dużą ilość płytek krwi, które są źródłem czynników wzrostu i substancji wspierających regenerację tkanek. Dzięki temu terapia PRP jest w pełni naturalna i bezpieczna – nie ma ryzyka wystąpienia reakcji alergicznych ani odrzutu, ponieważ wykorzystywane jest własne osocze pacjentki.

Wskazania obejmują:
- suchość pochwy i sromu (poporodowa, pomenopauzalna, po antykoncepcji, choroby autoimmunologiczne, zaburzenia endokrynologiczne i metaboliczne)
- bóle (zrosty i blizny po porodzie, nawracające infekcje dróg rodnych
- O-SHOT – zaburzenia odczuwania i spadek satysfakcji seksualnej
- leczenie chorób sromu, np. liszaj twardzinowy.

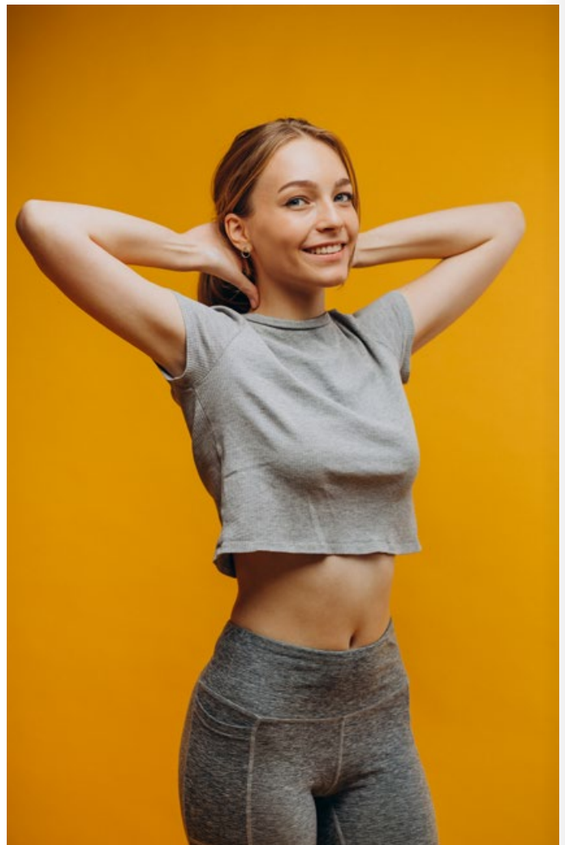
Jeżeli zauważasz u siebie niepokojące objawy mogące mieć związek z menopauzą, skorzystaj z konsultacji ginekologicznej, podczas której lekarz przeprowadzi z tobą szczegółowy wywiad i wykona odpowiednie badania aby potwierdzić lub wykluczyć związek dolegliwości z menopauzą.



JAK DBA O SWOJE ZDROWIE ŚWIADOMA POLKA?

W dzisiejszych czasach trudno jest być kobietą. Kobiety walczą o równouprawnienie, swoją pozycję w społeczeństwie oraz o sprostanie wyzwaniom, które codziennie przed nimi stoją.

ŁUKASZ GRZĘDA
ONKOLOG



Jak, przy chronicznym braku czasu, Polka ma znaleźć chwilę na to, co najważniejsze? Rodzinę? Przyjaciół? Pracę? Codzienne obowiązki?
Nie… na zadbanie o swoje zdrowie.

To najczęstszy argument, który słyszę w gabinecie od moich pacjentek.
– Czemu Pani się nie bada?
– Bo nie miałam czasu. Musiałam opiekować się dziećmi, mężem, chorą mamą…

Polka zawsze stawia na pierwszym miejscu innych – rodzinę, bliskich, obowiązki – a o sobie zapomina. Potwierdzają to także statystyki. Z badań profilaktycznych i przesiewowych (czyli takich, które można wykonać na podstawie numeru PESEL, bez skierowania) korzysta mniej niż 45% Polek (źródło: Narodowy Fundusz Zdrowia, 2023).

O zdrowiu zaczynamy myśleć, kiedy choroba już się pojawi lub gdy ktoś z naszych bliskich usłyszy diagnozę poważnej choroby. Wówczas wkrada się strach i niepewność, a w głowie pojawia się pytanie: „Kiedy ostatni raz się badałam?”. Ten strach przypomina nam, że w pędzącym świecie, gdzie nie ma miejsca na przystanek, pomiędzy pracą a obowiązkami często ukryte i zaniedbane jest nasze zdrowie.

W czasach, gdy informacja jest dostępna na kliknięcie, powinnyśmy się zatrzymać i zastanowić, co dla nas jest najważniejsze: praca, obowiązki, czy może jednak zdrowie?

Kobiety dbają o swój wygląd, chodzą do fryzjera, kosmetyczki, na fitness – chcą być piękne. Ale czy piękno to tylko wygląd? Czy kobieta nie powinna czuć się piękna również w środku i być tego piękna świadoma? Jak powinna wyglądać współczesna Polka? Powinna być świadoma i dbać o swoje zdrowie tak samo, jak dba o wszystkich wokół.

DLACZEGO WARTO?

Regularne badania pozwalają nie tylko ocenić aktualny stan zdrowia, ale także przewidzieć ryzyko chorób w przyszłości. Statystyki są nieubłagane – co trzecia Polka, która regularnie wykonuje badania profilaktyczne, zapobiega wczesnemu rozwojowi chorób przewlekłych, takich jak nowotwory czy schorzenia metaboliczne (źródło: WHO, raport 2022).

Dlatego następnym razem, gdy wpiszesz w kalendarz wizytę dziecka u ortodonty czy przypomnienie dla męża o wizycie u kardiologa, nie zapominaj o tym, że Twoje zdrowie jest równie ważne.

Już dziś wyznacz sobie cel: zadbaj o siebie i zaplanuj wizytę kontrolną. Bo zdrowa Polka to świadoma Polka.

KALENDARZ BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH DLA KAŻDEJ POLKI

1. *Wizyta u ginekologa*

Raz w roku zaplanuj wizytę u swojego ginekologa. Podczas wizyty lekarz:

- *zbierze wywiad,*
- *wykona badanie ginekologiczne, USG przezpochwowe i cytologię płynną,*
- *zbada palpacyjnie piersi oraz przypomni o konieczności wykonania USG piersi lub mammografii.*

2. *Ocena skóry u dermatologa*

Przed wakacjami odwiedź dermatologa, by ocenić skórę pod kątem zmian barwnikowych (pieprzyków), brodawek czy włókniaków (dermatoskopia). Dermatolog przypomni również, jak odpowiednio dbać o skórę, włosy i paznokcie, nie tylko latem.

3. *Badania laboratoryjne*

Coroczne badania krwi to podstawa, aby ocenić pracę nerek, wątroby, morfologię i tarczycę.

4. *Badania obrazowe*

USG jamy brzusznej, tarczycy czy RTG klatki piersiowej powinny być wykonywane co 1–3 lata, w zależności od indywidualnych wskazań.

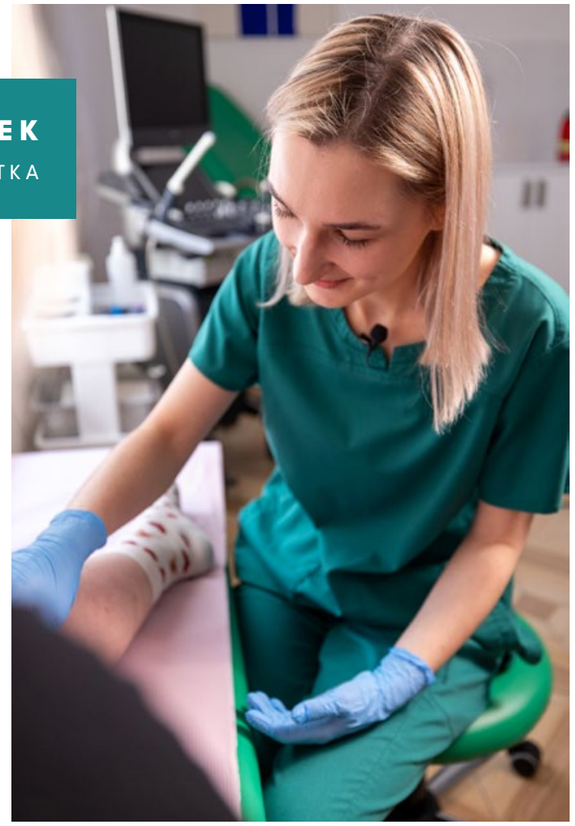
5. *Kolonoskopia i gastroskopia*

Jeśli skończyłaś 49 lat, warto zaplanować pierwszą kolonoskopię (w Polsce od 50. roku życia dostępna bez skierowania, a od 40 roku życia w przypadku licznych zachorowań na raka jelita grubego w rodzinie) oraz gastroskopię. Przy prawidłowych wynikach badania te należy powtarzać co 3-10 lat zależnie od wyniku.

FIZJOTERAPIA UROGINEKOLOGICZNA WSPARCIE DLA ZDROWIA INTYMNEGO KOBIET

Fizjoterapia uroginekologiczna opiera się na indywidualnej diagnostyce oraz terapii. Ma ona kluczowe znaczenie w poprawie zdrowia intymnego, a także w podnoszeniu ogólnej jakości życia kobiet.

DOMINIKA KLUZEK
FIZJOTERAPEUTKA



KIEDY WARTO ZGŁOSIĆ SIĘ DO FIZJOTERAPEUTKI UROGINEKOLOGICZNEGO?

- *Przygotowanie do ciąży, wsparcie w ciąży oraz po porodzie,*
- *Terapia blizn: po cesarskim cięciu oraz po nacięciu krocza,*
- *Rozstępy mięśnia prostego brzucha*
- *Prehabilitacja – przygotowanie do zabiegów operacyjnych oraz wsparcie po operacjach ginekologicznych (zarówno z dostępu brzusznego, jak i pochwowego),*
- *Zaburzenia układu moczowo-wydalniczego: nietrzymanie moczu, gazów lub stolca, parcia naglące lub zalegające, częstomocz, zaparcia, hemoroidy,*
- *Obniżenie narządów miednicy mniejszej,*
- *Zespoły bólowe dna miednicy: przewlekły ból miednicy, zespół bolesnego pęcherza, dyzuria, wulwodynia, endometrioza, bolesne miesiączkowanie, neuralgia nerwu sromowego*
- *Zespoły bólowe okolicy odbytu i odbytnicy (anorectum),*
- *Zespół jelita drażliwego,*
- *Szczelina odbytu,*
- *Dyssynergia dna miednicy.*

CZYM JEST DYSSYNERGIA DNA MIEDNICY?

Dyssynergia dna miednicy to zaburzenie koordynacji mięśni odpowiedzialnych za funkcje wydalania moczu i stolca. W prawidłowych warunkach mięśnie dna miednicy powinny rozluźniać się podczas tych czynności. W przypadku dyssynergii dochodzi do ich nieprawidłowego napinania lub braku synchronizacji, co prowadzi do takich objawów jak zaparcia, trudności z oddawaniem moczu, uczucie niepełnego wypróżnienia czy przewlekłe dolegliwości bólowe

*Wyniki na podstawie testowania w Klubie Recenzentki Wizaz.pl na grupie 107 kobiet w miesiącach kwiecień - maj 2024 roku.

DERMEDIC
RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

NOWOŚĆ

ULTRA LIGHT

MATT EFFECT 8H

PEŁNE SPEKTRUM
OCHRONY PRZED
PROMIENIOWANIEM
SŁONECZNYM

DOWIEDZ SIĘ WIECEJ

EAU THERMALE

Promieniowanie słoneczne towarzyszy nam przez cały rok i pełni bardzo ważną funkcję w naszym życiu. Poza istotną rolą, jaką odgrywa m.in. w syntezie witaminy D, poprawie nastroju oraz normalizacji rytmu snu i czuwania, trzeba również uświadomić sobie, jakie niesie zagrożenia. Należą do nich przede wszystkim przyspieszenie procesów starzenia, zwiększenie ryzyka nowotworów oraz zaostrzenie niektórych chorób. Niekorzystny wpływ promieniowania słonecznego na skórę można jednak skutecznie minimalizować przez zastosowanie prostych zasad ochrony przeciwsłonecznej.

Dr n. med. Leszek Blicharz
w Katedrze i Klinice Dermatologicznej, WUM

FAKTY i MITY

ZESPÓŁ ONKO-DERM ODPOWIADA!

Wokół zdrowia krąży wiele mitów. Razem rozwiewamy wątpliwości! Sprawdź, co jest prawdą, a co tylko popularnym przekonaniem.

FAKT

1. *Witamina C w infekcji skraca czas choroby?*

Choć witamina C wspiera układ odpornościowy, jej przyjmowanie nie skraca istotnie czasu trwania infekcji. Może lekko złagodzić objawy, ale nie jest środkiem "przyspieszającym zdrowienie".

MIT

2. *Przy niedoborach żelaza powinno się jeść surowe mięso?*

Surowe mięso może być źródłem groźnych bakterii i pasożytów. Najlepiej wybierać mięso dobrze przyrządzone. Źródła żelaza odzwierzęce: wątróbka, czerwone mięso, podroby, żółtko jaja. Źródła roślinne: szpinak, soczewica, pestki dyni, buraki, orzechy nerkowca. Wchłanialność żelaza zwiększa jednoczasowe przyjmowanie wit. C

MIT

3. *USG piersi jest dokładniejsze niż mammografia?*

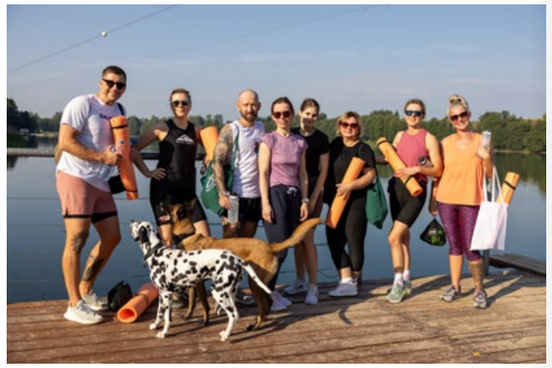
USG i mammografia się uzupełniają. USG piersi najczęściej wykonujemy u kobiet z gruczołową budową piersi (rekomendowane 1x w roku od 25 roku życia). MMG dedykowana jest u kobiet o tłuszczowej/mieszanej budowie piersi po 45 roku życia. Dobór badań jest ZAWSZE indywidualny. Najważniejsze jest regularne wykonywanie badań w ramach profilaktyki.

FAKT

4. *Opalanie się powoduje raka skóry?*

Promieniowanie UV jest głównym czynnikiem ryzyka rozwoju raka skóry. Ale prawidłowa profilaktyka słoneczna jak unikanie poparzenia skóry, opalania w godzinach największego nasłonecznienia, używanie regularne kremów z filtrem SPF, odzież ochronna umożliwia korzystanie z słonecznych dni bezpiecznie :)

Masz pytania o zdrowie?
Zadaj je Zespołowi Onko-Derm na naszych social mediach: FB i INSTARGRAMIE.
W kolejnych wydaniach rozwiejemy na Twoje wątpliwości.



NIE TYLKO LECZYMY...

Profilaktyka, edukacja i wsparcie – bo zdrowie to coś więcej niż brak choroby.

1. *Projekt Onko-Derm Edukacja*

Projekt Onko-Derm EDUKACJA powstał, aby objąć kompleksową opieką młodzież w szkołach średnich. Jego celem jest dostarczenie rzetelnej, naukowo potwierdzonej wiedzy z zakresu profilaktyki zdrowia fizycznego i psychicznego. Dzięki współpracy specjalistów różnych dziedzin medycyny, projekt odpowiada na kluczowe problemy zdrowotne i społeczne, z jakimi boryka się młodzież w XXI wieku.

2. *Warsztaty sportowo-profilaktyczne*

Warsztaty skierowane do kobiet, które borykają się z problemem choroby nowotworowej, a także dla kobiet, które chcą dowiedzieć się więcej o zasadach profilaktyki nowotworów piersi, nauczyć samobadania oraz ćwiczeń gimnastycznych dostosowanych do możliwości np. pacjentek po operacjach piersi. Warsztaty organizowane we współpracy z trenerką fitness Karoliną Pawelec i fizjoterapeutką Dominiką Kluzek.

3. *Urodziny Onko-Derm*

Corocznie z okazji urodzin Onko-Derm organizujemy dzień otwarty , podczas którego rozmawiamy ze wszystkimi odwiedzającymi o roli profilaktyki w codziennym życiu. Wykonujemy bezpłatne badania. Każdy odwiedzający otrzymuje Pakiet Profilaktyczny oraz informator o naszych specjalistach i wykonywanych usługach.

4. *Fit weekend*

Wyjazd integracyjno-sportowy naszego zespołu na łono mazurskiej natury, gdzie poprzez codzienne aktywności sportowe nie tylko mówimy o zdrowym stylu życia, ale i go praktykujemy.

5. *A po pracy...*

Świąteczne warsztaty
Spotkanie wigilijne.

ŁUKASZ GRZĘDA
ONKOLOG

JESTEŚ TYM, CO JESZ
ZDROWE JELITA, ZDROWA TY

Twoje zdrowie zaczyna się w jelitach! Coraz więcej badań pokazuje, że mikrobiom – zbiorowisko miliardów bakterii zamieszkujących nasze jelita – odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu organizmu. Odpowiada nie tylko za prawidłowe trawienie, ale wpływa również na odporność, poziom energii, nastrój, a nawet zdrowie psychiczne.

MIKROBIOM – DRUGI MÓZG ORGANIZMU

Naukowcy nazywają jelita naszym "drugim mózgiem". Nie bez powodu – to tutaj powstaje nawet 90% serotoniny, czyli hormonu szczęścia, a komunikacja między jelitami a mózgiem wpływa na nasze emocje i samopoczucie. Zaburzenia mikrobioty mogą prowadzić do stanów lękowych, depresji oraz problemów trawiennych.

DIETA KLUCZEM DO ZDROWYCH JELIT

Podstawą zdrowej mikrobioty jest odpowiednia dieta. Wspierają ją przede wszystkim produkty bogate w:

– *Probiotyki* – żywe kultury bakterii, które budują florę jelitową i poprawiają trawienie. Ich najlepszym źródłem są fermentowane produkty mleczne, takie jak jogurt naturalny, kefir.
– *Prebiotyki* – błonnik pokarmowy stanowiący pożywienie dla dobroczynnych bakterii. Znajdziesz go w warzywach, owocach i produktach pełnoziarnistych.
– *Zdrowe tłuszcze* – kwasy omega-3 obecne w rybach, orzechach i oliwach/olejach tłoczonych na zimno pomagają redukować stany zapalne i chronić barierę jelitową.

STRES – CICHY WRÓG JELIT

Przewlekły stres zaburza mikroflorę, powodując dysbiozę – stan, w którym dochodzi do zaburzenia poszczególnych szczepów bakterii w twoich jelitach. Może to prowadzić do problemów trawiennych (gazy, wzdęcia, bóle brzucha, biegunki i zaparcia), spadku odporności i pogorszenia nastroju.

Dlatego oprócz zdrowej diety należy zadbać o regularny ruch i odpowiedni sen (regenerację).

Najprostszym sposobem na wsparcie mikrobioty jelitowej jest codzienna ruch/gimnastyka i porcja naturalnych probiotyków jak jogurt, który jest źródłem dobroczynnych bakterii, które wspierają odporność, poprawiają trawienie i pomagają utrzymać równowagę mikroflory. Wybieraj produkty bez dodatku cukru i sztucznych substancji, aby cieszyć się pełnią ich zdrowotnych korzyści.

Dbaj o swoje jelita – jesteś tym co jesz.

Strzałkowo®
Spółdzielnia Mleczarska Udziałowców

POCZUJ MOC NATURALNEJ ODPORNOŚCI

JOGURT ŚMIETANKOWY ZE STRZAŁKOWA BEZ LAKTOZY Z BB-12

DLA ZDROWYCH JELIT I DOBREGO SAMOPOCZUCIA KAŻDEGO DNIA

ZAWIERA NIE MNIEJ NIŻ

1 MLD ŻYWYCH BAKTERII

BIFIDOBACTERIUM BB-12

OBSERWUJ NAS:

mleczarnia_strzalkowo

JOGURT ŚMIETANKOWY ZE STRZAŁKOWA

ZADBAJ O JELITA W NATURALNY SPOSÓB

ZMIANA ZACZYNA SIĘ W NAS

PROSTY SKŁAD- CZYSTA ETYKIETA

- MLEKO OD LOKALNYCH DOSTAWCÓW
- BEZ DODATKÓW
- BEZ KONSERWANTÓW
- BEZ KOMPROMISÓW

CO POTRAFI BB-12?

- ODBUDOWUJE RÓWNOWAGĘ MIKROFLORY JELITOWEJ
- WZMACNIA ODPORNOŚĆ
- ZMNIEJSZA STANY ZAPALNE W ORGANIŹMIE
- POPRAWIA PERYSTALTYKĘ JELIT
- ŁAGODZI OBJAWY IBS

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ NASZ JOGURT BEZ LAKTOZY Z BB-12?

- **bez laktozy- bez ograniczeń**

  Idealny dla osób z nietolerancją laktozy lub dbających o dietę lekkostrawną

- **BB-12- 2,5 mld powodów, by poczuć się lepiej**

  Każde opakowanie 180g zawiera 2,5 mld żywych bakterii *Bifidobacterium BB-12* najlepiej przebadany szczep na świecie

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA CIĄŻĘ?

O ile ciąża jest zjawiskiem fizjologicznym i przez tysiące lat trwania gatunku ludzkiego kobiety zachodziły w nią i rodziły bez żadnego przygotowania, o tyle dzisiejsza nauka daje nam narzędzia i możliwości, aby do minimum zredukować ryzyko odstępstw od tej fizjologii.

MACIEJ SIEJKA
LEKARZ REZYDENT
GINEKOLOGII I POŁOŻNICTWA

Jeśli planujesz zajście w ciążę, warto przygotować się na kilku płaszczyznach: zdrowia ginekologicznego oraz ogólnego stylu życia i w sferze psychologicznej.

Jeśli nigdy nie wykonywałaś badania USG przezpochwowego, warto wybrać się do ginekologa. Wykonujemy je po to, aby wykluczyć nieprawidłowości w budowie narządu rodnego, które mogą utrudnić zajście w ciążę lub stanowić zagrożenie dla jej przebiegu. Zalecanym postępowaniem jest też pobranie cytologii szyjki macicy, jeżeli nie była ona kontrolowana w przeciągu ostatnich 6 miesięcy. W trakcie wizyty lekarz oceni też prawidłowość wydzieliny pochwowej. Ewentualne jej zaburzenia mogą być dla Ciebie nieodczuwalne, a są czynnikiem ryzyka w trakcie ciąży i starania się o nią. W zakresie zdrowia ogólnego istnieje kilka kluczowych kwestii, o które powinniśmy zadbać na etapie planowania ciąży. Jest to oznaczenie grupy krwi i obecności przeciwciał przeciw czynnikowi Rh u obu partnerów celem wykluczenia ryzyka konfliktu serologicznego i ewentualnego postępowania w tym kierunku, oznaczenie morfologii krwi (niedokrwistość), badanie ogólne moczu (przewlekłe stany zapalne), TSH (niedoczynność lub nadczynność tarczycy), glukoza na czczo/test obciążenia glukozą (cukrzyca lub insulinooporność). Wczesne wykrycie nieprawidłowości w podanych wyżej badaniach daje nam odpowiednio dużo czasu na skorygowanie nieprawidłowości i uniknięcie ewentualnych powikłań w ciąży.

Zalecana jest też kontrola stomatologiczna. Zmiany w składzie śliny w trakcie trwania ciąży mogą znacznie przyspieszyć rozwój zmian próchniczych. Warto zadbać o pozytywne zmiany w zakresie stylu życia.

Nieuniknionym jest wzrost masy ciała w trakcie trwania ciąży. Możesz natomiast wdrożyć odpowiednie nawyki żywieniowe już na etapie starań. Zmniejszy to do minimum przybieranie tkanki tłuszczowej, a niższe wyjściowe BMI, zwiększa szansę na szybki powrót do dobrej formy po porodzie. Zalecana jest suplementacja kwasu foliowego, witamin z grupy B, witaminy D3, kwasów DHA, a w przypadku niedoborów, również żelaza. Mówiąc o stylu życia, należy zadbać o prawidłowe wyniki ciśnienia tętniczego krwi. Warto w tym celu zainwestować w odpowiedni ciśnieniomierz i ocenić poziom ciśnienia o różnych porach dnia i w różnych okolicznościach.

Okres przygotowawczy to też najwyższa pora na odstawienie używek. Tu wreszcie pozytywna informacja - w świetle aktualnych badań nie ma przeciwwskazań do picia kawy przez cały okres trwania ciąży. Ciąża, szczególnie pierwsza, to okres zmian życiowych jak również hormonalnych. Co za tym idzie, to czas wahań nastroju, okresowego jego obniżenia, a nawet depresji ciążowej lub poporodowej. Przewlekły stres związany z tym „czy damy radę?" i „czy wszystko będzie dobrze?", potrafi być ogromnym ciężarem. W związku z tym, „last but not least", zadbaj o zdrowie psychiczne – niech to będą małe przyjemności czy zdrowy tryb życia. Jeżeli to nie wystarczy, będziesz czuła się przytłoczona, nie bój się skontaktować z psychologiem lub psychiatrą, przed, w trakcie lub po ciąży. Czyniąc długą historię krótką. Planując ciążę wydaje się to przedsięwzięciem nie do pokonania. Rolą specjalistów jest zdjęcie z Ciebie ciężaru i ograniczenie lęku. Współpracujemy z kobietami w ciąży po to, żeby ten okres był czasem radości i rozwoju, czasem który poświęcisz dla siebie, co przyniesie korzyści Wam obojgu - mamie i dziecku. Szczególnie, że przed Tobą okres jeszcze większego szczęścia, ale i okres nie mniej wymagający - macierzyństwo.

Health Guard

NATURALNE WSPARCIE KOBIECEJ **RÓWNOWAGI HORMONALNEJ**

Zdrowie hormonalne ma kluczowe znaczenie dla Twojego samopoczucia. Produkt od marki HelathGuard to unikalna formuła (**NIEPOKALANEK, MACA, OPC, WITAMINY Z GRUPY B -w tym metylowane formy B9 i B12**), która naturalnie wspiera regulację układu hormonalnego, poprawia nastrój i pomaga w walce ze stresem oraz zmęczeniem u kobiet w każdym wieku!

DLA KOGO?

- ✓ kobiet przy dolegliwościach menopauzalnych
- ✓ kobiet zmagających się z PMS lub nieregularnym cyklem miesiączkowym
- ✓ kobiet narażonych na stres i chroniczne zmęczenie
- ✓ Każdej, która chce naturalnie zadbać o swoje zdrowie hormonalne

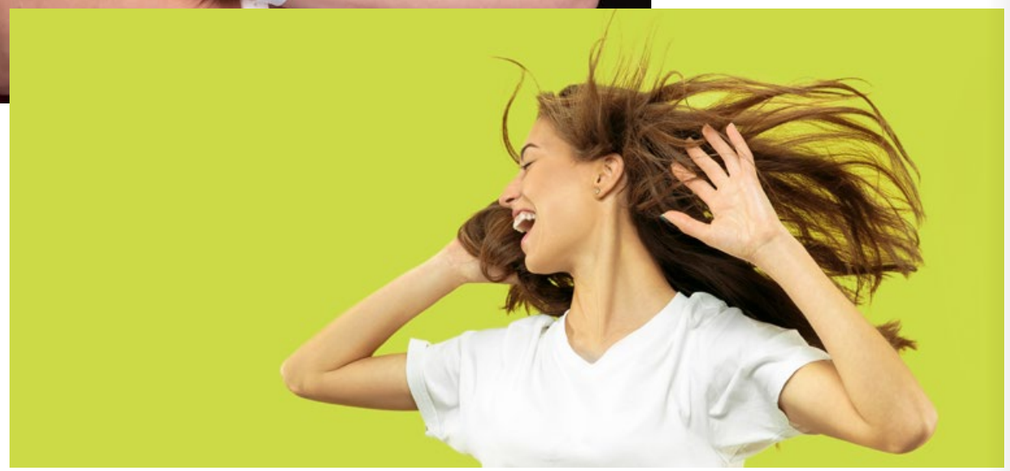
P A K I E T

PROFILAKTYKA ONKO-DERM

O B E J M U J E

1. *Konsultację internistyczną*
2. *Ocenę zmian skórnych – dermatoskopię*
3. *EKG z opisem*
4. *Spirometrię z oceną*
5. *USG*
   - *a/ tarczycy*
   - *b/ doppler tt szyjnych*
   - *c/ piersi / kobieta/*
   - *d/ jamy brzusznej*
   - *e/ obwodowych węzłów chłonnych*
   - *f/ układu moczowego*
   - *g/ prostaty / mężczyźni/*
   - *h/ jąder / mężczyźni/*
6. *Rekonsultację z wynikami wszystkich badań – wizyta podsumowująca*

MAGDALENA JASINSKA
DERMATOLOG-WENEROLOG



TAKI TO BYŁ WŁOSA LOS!*

CZYLI SŁÓW KILKA O NATURZE WŁOSÓW

**cytat wykorzystany w tytule zaczerpnięto z wiersza Jana Brzechwy pt.: „Włos”*

Włosy pełnią ważne funkcje w ludzkim organizmie. Zapewniają ochronę przed działaniem różnych, niekorzystnych czynników fizycznych (np. promieniowanie ultrafioletowe), chemicznych, a nawet mechanicznych. Uczestniczą poniekąd w procesie termoregulacji – zapobiegają nadmiernej utracie ciepła. Również włosy w nosie czy uszach są tam zlokalizowane nie bez przyczyny – wspierają one proces filtrowania zanieczyszczeń w powietrzu; natomiast brwi i rzęsy chronią oczy.

Jak powszechnie wiadomo włosy pełnią również funkcję estetyczną, a ich obecność lub brak, jak również kondycja, mogą w bardzo znaczący sposób wpływać na naszą samoocenę, czy na sposób postrzegania nas przez innych ludzi.

Skąd w ogóle biorą się włosy? Wyrastają z mieszków włosowych. Najprościej rzecz ujmując, budowę włosa można opisać w dwóch słowach: łodyga (czyli część, która znajduje się nad skórą) oraz korzeń (który, jak słusznie sugeruje nazwa, znajduje się pod powierzchnią skóry). Pod skórą włos ma połączenie z dwoma ważnymi strukturami: mięśniem przywłośnym (skurcz mięśnia odpowiada za wystąpienie tzw. „gęsiej skórki”) oraz z gruczołem łojowym (w przypadku nadprodukcji łoju mamy do czynienia przede wszystkim z problemem przetłuszczających się włosów).

Życie włosów odbywa się w cyklu, złożonym z 3 faz: fazy wzrostu (anagen), fazy przejściowej (katagen) oraz fazy spoczynku (telogen). Długość naszych włosów zależy od czasu trwania fazy anagenu, który mieści się w przedziale od 3 do 6 lat (dotyczy ok. 85% włosów). Oznacza to, że osoba, która ma krótką fazę anagenu nie jest w stanie uzyskać takiej długości włosów jak osoba, która ma długi anagen. Warto też pamiętać o tym, że włosy na głowie rosną z prędkością ok. 1 cm/miesiąc.

W ciągu całego naszego życia pojedynczy mieszek włosowy przechodzi cykl anagen-katagen-telogen kilkanaście razy.

Na głowie dorosłego człowieka rośnie około 100-150 tysięcy włosów. Z wiekiem zmniejsza się gęstość i grubość włosów, co jest procesem zupełnie naturalnym. Utrata do około 100 włosów/dzień również nie powinna budzić niepokoju (pamiętajmy o tym, że różne włosy są w różnych fazach cyklu życiowego!).

Typ włosa – prosty, falisty lub kręty (potocznie zwany ”kręconym”) – zależy od kształtu jego łodygi np. proste włosy u osób pochodzenia azjatyckiego wynikają z okrągłego kształtu łodyg.

Kolor włosów zależy przede wszystkim od aktywności komórek barwnikowych (melanocytów), od charakterystyki melanosomów (czyli struktur komórkowych odpowiadających za transport barwnika z melanocytu do komórki docelowej), jak również od wydajności transportu tego barwnika. Włosy jasnego koloru mają mało melanosomów i odbijają światło, natomiast włosy ciemne są bogate w melanosomy i pochłaniają światło. W tym miejscu należy też zaznaczyć, że nie ma włosów siwych – za taki wygląd czupryny odpowiada mieszanina włosów ciemnych i białych, które są pozbawione barwnika z uwagi na postępujące z wiekiem osłabienie jego transportu. Nie ma zatem cudownego „remedium” na „siwienie włosów”, ponieważ proces ten jest manifestacją naturalnego starzenia się włosów.

WYPADANIE WŁOSÓW I PRZESZCZEP FUE NOWOCZESNA ODPOWIEDŹ NA STARY PROBLEM

Wypadanie włosów to powszechny problem, który dotyka zarówno mężczyzn, jak i kobiety. Choć często postrzegane jest jako defekt estetyczny, może znacząco wpływać na samoocenę i jakość życia. Przyczyn łysienia jest wiele – od predyspozycji genetycznych, przez stres, zaburzenia hormonalne, choroby ogólnoustrojowe, aż po nieprawidłową dietę.

Wyróżniamy m.in. łysienie androgenowe (najczęstsza forma, związana z działaniem dihydrotestosteronu – DHT) oraz telogenowe (często wynikające z silnego stresu, chorób lub niedoborów żywieniowych).

Leczenie łysienia powinno zawsze być poprzedzone dokładną diagnostyką – czasem wystarczy odpowiednia suplementacja, leczenie choroby podstawowej czy zmiana stylu życia.

W przypadkach zaawansowanego łysienia, gdy inne metody nie przynoszą efektu, coraz większą popularność zyskuje przeszczep włosów metodą FUE (Follicular Unit Extraction). To nowoczesna, mało inwazyjna technika, polegająca na pobraniu pojedynczych mieszków włosowych z okolicy potylicznej i ich przeszczepieniu w miejsca objęte łysieniem. Zabieg przeprowadzany jest w znieczuleniu miejscowym i nie pozostawia widocznych blizn.

Efekty? Naturalne, trwałe i – co najważniejsze – przywracające pacjentom nie tylko włosy, ale też pewność siebie.

Umów się już dziś do Dr. Łukasza Grzęda na konsultację kwalifikującą do przeczepu:

ul. 3-go Maja 1 lok. B1 (piętro I)
26-200 Końskie
telefon: **+48 797 202 088**
mail: **rejestracja@onko-derm.pl**

Nasz ZESPÓŁ

Magdalena Jasińska

Łukasz Grzęda

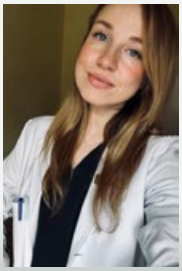
Michał Duda

Barbara Borkowska

Dominika Kluzek

Adrianna Krupa

Maciej Sijka



Monika Majcher

Paulina Pajdzińska

Anna Socha

Krzysztof Słoń

Aleksandra Przeor

Mateusz Pajdziński

ONKO-DERM
Jasińska & Grzęda Lekarze Spółka Partnerska

ul. 3-go Maja 1 lok. B1 (piętro I)
26-200 Końskie
telefon: +48 797 202 088
mail: rejestracja@onko-derm.pl