

# Twój lekarz

Bezpłatny poradnik medyczny  
ISSN-1895-3565

Centrum Medyczne Puławska

05 / 2007

## NOWOŚCI CMP

konsultacje

**Nefrologa i internisty** we wtorki  
w godzinach 16.00-20.00

**Diabetologa i internisty** w poniedziałki  
w godzinach 16.00 - 20.00

**Internisty** we czwartki  
w godzinach 17.00 - 19.00

W wyjątkowej cenie 40 zł za wizytę

Z okazji Dnia Matki  
Zespół Centrum Medycznego Puławska  
wszystkim Matkom, a zwłaszcza swoim Pacjentkom  
i Czytelniczkom  
składa najserdeczniejsze życzenia zdrowia,  
uśmiechu i miłości.

Cytat miesiąca:

**Nikommu ZDROWIE nie SMAKUJE,**  
aż jakiej choroby zakosztuje



# BYĆ MATKĄ...MATKĄ BYĆ...

Coraz więcej młodych, współczesnych kobiet odkłada decyzje o posiadaniu potomstwa na „później”... Czy jest czas, który jest najważniejszy na to, by zostać matką? A to za wcześnie, a to praca i dorabianie się, a to już za duże ryzyko... Tymczasem macierzyństwo pomimo wielu ograniczeń i poświęceń jest doświadczeniem szczególnym, jedynym w swoim rodzaju, nie do zastąpienia, wyjątkowym.

Macierzyństwo zawsze niesie ze sobą radykalną zmianę trybu życia, sytuacji zawodowej, sposobu myślenia o sobie i świecie i jest jednym z najpiękniejszych i najtrudniejszych doświadczeń w życiu kobiety. Jest także, jak potwierdzają wyniki badania np. OBOP-u, źródłem sprzecznych uczuć kobiety, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych.

Sam fakt narodzin potomka zmienia kobiecą hierarchię ważności, powoduje przestawienie priorytetów. Na dalszy plan schodzą praca zawodowa czy kontakty towarzyskie, a w centrum zainteresowania postawione zostaje dziecko. Jak wskazują wyniki badań, źródłem matczynej satysfakcji jest dobra kondycja fizyczna i nastrój dziecka, jego rozwojowe postępy i sukcesy edukacyjne (wymienia je ponad 50% respondentek). Jak wskazują wyniki ankiety OBOP-u, polskie matki starają się wczuwać w rozwojowe potrzeby swych pociech i wychodzić im naprzeciw. Aż 82% spośród nich zdaje sobie sprawę z tego, jak istotny jest codzienny czas poświęcany dziecku. Deklarując sposoby spędzania go wspólnie z potomkiem, ponad 50% kobiet wybiera gry i spacer, co dowodzi rozumienia przez nie, jak ważną rolę w życiu dziecka odgrywa zabawa i aktywność ruchowa.

Pełna radość z macierzyństwa jest odczuwana przez kobiety, które mają udane życie partnerskie, ustabilizowaną sytuację zawodową i rodzinną, a dodatkowo potrafią przeżywać rolę matki w sposób świadomy. W umiejętności odczuwania dumy i radości z bycia matką ważną jest dojrzałość emocjonalna przyszłej matki. Co prawda nie zawsze się wiąże ona z wiekiem, ale w dużym stopniu wiek może mieć duży wpływ na to, w jaki sposób młoda kobieta ustosunkowuje się do swojej życiowej roli.

## Przedwczesne macierzyństwo...radość zachwiana

Ciąże u bardzo młodych matek traktowane są jako ciążę wysokiego ryzyka, ponieważ częściej występuje tu poród przedwczesny, nadciśnienie (zatrucie ciążowe), niedokrwistość, zakażenie dróg moczowych i choroby przenoszone drogą płciową. Największym jednak problemem jest wysoka częstość występowania opóźnienia rozwoju wewnątrzmacicznego płodu, czyli porodu dzieci z hipotrofią. U co trzeciej dziewczyny rodzącej przed ukończeniem 16. roku życia występuje hipotrofia płodu, pomiędzy 17. a 18. rokiem życia patologia ta występuje z częstością 20,3%, zaś u kobiet rodzących po ukończeniu 18 roku życia - 12,6%. Hipotrofia płodu jest w głównej mierze spowodowana

wana niedojrzałością organizmu ciężarnej dziewczynki i niedoborami żywieniowymi. Niedobory żywieniowe wynikają z tego, że młody organizm sam potrzebuje jeszcze zwiększonej dostawy substratów odżywczych, a nagle większość z nich jest aktywnie odbierana przez rozwijającą się ciążę. Często porody u młodocianych przebiegają zupełnie prawidłowo. Jednak poród u bardzo młodych kobiet jest obciążony nieco wyższym ryzykiem wystąpienia powikłań.

Ponadto dziewczyna, która przedwcześnie zostaje matką styka się z wieloma problemami emocjonalnymi, z którymi potrafi się uporać młoda kobieta. Nastolatka, która w niedługim czasie zostanie matką w olbrzymim stopniu musi liczyć na wsparcie rodziców, zwłaszcza ekonomiczne. W miejscu, gdzie pojawić się powinna radość - zazwyczaj dominuje strach, złość, poczucie wielkiego ograniczenia, nierzadko... wstyd. Te wszystkie niepozytywne uczucia i emocje mają wpływ na późniejsze podejście do macierzyństwa, relacje z nowonarodzonym dzieckiem, jakość związku z ojcem dziecka. Niedojrzałość emocjonalna nastoletniej matki, przy jednoczesnym braku wsparcia emocjonalnego ojca dziecka, czy rodziców sprawiają, że w dziecku pojawiać się od najmłodszych lat może poczucie wyalienowania, odrzucenia, olbrzymiego zapotrzebowania na pozytywne uczucia i wzorce. Bardzo często dzieci młodocianych matek zmuszone są do wcześniejszego dorastania, wykazywania się samodzielnością w sytuacjach wybiegających ponad ich wiek i dojrzałość.

Wiele strachu, złości i zachwianej radości pojawia się również w przypadku kobiet, które dowiadują się o ciąży w wieku około 40 roku życia.

## Późne macierzyństwo

Zmiana światopoglądu współczesnych kobiet i ich uniezależnienie się od utartych reguł społecznych kształtują trend coraz częściej obserwowanego późnego macierzyństwa. Dawniej 35. rok życia był uważany za granicę bezpiecznego macierzyństwa, obecnie zaś coraz częściej przesuwa się ona do 40. roku życia, a nawet dalej. Wraz z wiekiem matki wzrasta prawdopodobieństwo powikłań w postaci poronień, nieprawidłowości chromosomalnych, nadciśnienia indukowanego ciążą, cukrzycy ciężarnych i martwych urodzeń. Bardzo wiele kobiet w wieku powyżej 35 roku życia, które dowiadują się o ciąży, zaczynają bardzo obawiać się o zdrowie swojego dziecka, o poród i o przyszłość... pojawia się lęk, czy uda się podjąć wszystkim obowiązkom związanym z dzieckiem, w jaki sposób będziemy postrzegane przez otoczenie i własne dziecko... Te wszystkie uczucia mają olbrzymi wpływ na kształt późniejszych relacji z potomkiem. Zazwyczaj jest to nadmierna opiekuńczość, chęć max wydłużania dzieciństwa poprzez likwidowanie

## Twój lekarz

WYDAWCA Centrum Medyczne Paławska Sp. z o. o., ul. Paławska 33, 05-500 Piaseczno, tel.: 737 50 22, fax 737 50 24;  
www.cmpulawska.com.pl REDAKCJA: Redaktor Naczelna - Tomira Chmielewska - Ignatowicz  
tomira.ignatowicz@cmpulawska.com.pl Dział marketingu i reklamy - Agnieszka Sztyber,  
agnieszka.sztyber@cmpulawska.com.pl; Agnieszka Szczypior, agnieszka.szczypior@cmpulawska.com.pl, tel.: 737 50 25  
Nakład 15.000 egz.



wszelkich barier pojawiających się w życiu młodego człowieka. Późna matka zdecydowanie częściej wyręcza swoje dziecko w samodzielnym wykonywaniu przez dziecko obowiązków domowych, bardzo – choć nie zawsze świadomie – ingeruje w życie szkolne, pozadomowe swojej pociechy, kształtując w niej tym samym od podstaw potrzebę pełnej zależności od innych lub postawę buntownika.

#### Kiedy zostać matką...

Z medycznego punktu widzenia najbardziej wskazanym wiekiem na macierzyństwo jest wiek 20-26 lat, ewentualnie do 30 lat. To optimum, które pozwala na dobry rozwój ciąży, zapewnia lekki pierwszy poród. Z wiekiem, z wielu powodów, zmniejsza się zdolność zajścia w ciążę. Jednym z nich jest fakt, że kobieta – jak każdy człowiek wraz z upływem lat przechodzi liczne poważniejsze lub lżejsze schorzenia, niekiedy wymagające leczenia operacyjnego. Funkcje podstawowe ustroju w miarę upływu lat też stają się mniej sprawne – układ krążenia, oddechowy, pokarmowy, nerki i inne, których funkcje zwiększają się w okresie ciąży. Wiek pomiędzy 20-30 rokiem życia to czas, kiedy kobieta jest w pełnej formie sił witalnych, potrafi podjąć wielu obowiązków domowych i zawodowych, a jednocześnie najbardziej cieszyć się z tego, że spełnia się na wszystkich płaszczyznach życia kobiety: żony, matki, pracownicy, córki...

Z wielu badań opinii publicznej wynika, że wiele kobiet pro-

wadzących aktywne życie zawodowe nie jest w stanie w pełni cieszyć się macierzyństwem, przynajmniej na tyle, by ta radość zgodna była z ich oczekiwaniami i wyobrażeniami. Aktywne zawodowo matki odczuwają większą presję czasową, mają więcej rozterek i wyrzutów sumienia niż kobiety pozostające w domu. Niezależnie jednak od chwilowego zmęczenia, zdaniem aż 96% respondentek, polskie matki są dumne z pełnienia swej roli.

#### Jak cieszyć się z macierzyństwa?

Sposobem na czerpanie prawdziwej radości z macierzyństwa jest wsłuchanie się w siebie, docieranie do wiedzy, która, choć zagłuszona codziennymi troskami i obowiązkami, ma wielką moc. W wychowaniu dziecka dobrym przewodnikiem jest zdrowy rozsądek. Warto mu się przysłuchiwać i działać w zgodzie ze sobą, zamiast chaotycznie chłonać zdania różnych osób i pogrążyć się w poczuciu niepewności i zagubienia. Lepiej zaufać własnej intuicji, a od otoczenia wymagać, by dawalo wsparcie i pomoc.

Warto pamiętać, że rodzice idealni nie istnieją, jak i nie ma również idealnych dzieci. Czasami bycie mamą wcale nie jest przyjemne... Ale czasami - to sama radość!

Z okazji Dnia Matki Centrum Medyczne Puławska składa wszystkim Matkom najserdeczniejsze życzenia i słowa uznania dla ich codziennych zabiegów, by życie dzieci było szczęśliwe.

[www.fenice.pl](http://www.fenice.pl)



## Perfarma Pyruvic Peeling

skuteczne działanie, łagodne złuszczenie

**Bezpieczny peeling na trądzik,  
przebarwienia i fotostarzenie**



**FENICE**  
Ekspertki Medycyny Estetycznej

# MATKĄ, BABCIĄ, KOBIETĄ DOJRZAŁĄ BYĆ...

Menopauza, klimakterium to słowa, które u wielu kobiet budzą nie mile skojarzenia. Tymczasem to początek nowego etapu w życiu, przez który można przejść bezboleśnie i w dobrej formie psycho-fizycznej.

Z biologicznego punktu widzenia menopauza kojarzona jest z ustaniem funkcji jajników i mniejszą produkcją hormonów. Jednakże nie przychodzi ona nagle i gwałtownie, toteż już wcześniej można się do niej przygotować. Okres okołomenopauzalny występuje zazwyczaj na trzy - cztery lata przed ostatnią miesiączką, jest okresem przejściowym między wiekiem rozrodczym a momentem wygaśnięcia czynności jajników.

Pojawia się wówczas wiele uciążliwych dolegliwości, takich jak: uderzenia gorąca, nocne poty, palpacje, bezsenność, spadek motywacji i inicjatywy, utrata libido, niepokój, zmienność nastroju, osłabienie pamięci, brak pewności siebie. Dodatkowo wiele kobiet w okresie menopauzalnym przybiera na wadze. Dzieje się tak głównie z powodu znacznego ograniczenia ruchu i niewłaściwej diety. Podczas menopauzy tarczyca dodatkowo ogranicza produkcję hormonów wpływających na przemianę materii, która zmniejsza się nawet o 15%. Warto więc przekonać się do diety niskokalorycznej (bogatej w witaminę D3, minerały i wapń), a także zwiększonej aktywności fizycznej.

W tym czasie każda kobieta powinna zgłosić się do ginekologa-endokrynologa, który dobierze właściwą kurację łagodzącą wymienione powyżej objawy i regulującą cykl. Coraz bardziej popularna wśród kobiet w wieku okołomenopauzalnym staje się hormonalna terapia zastępcza. Jest ona uważana za najskuteczniejszą metodę leczenia wielu objawów menopauzy.

Klimakterium - podobnie jak sam proces starzenia się - nie jest jednakże chorobą. Co prawda leżące u jego podłoża zaburzenia hormonalne stanowią dla wielu kobiet źródło nieprzyjemnych doznań (tzw. dolegliwości przejściowych), ale dzięki uzupełnieniu niedoborów hormonalnych, można je w znaczącym stopniu złagodzić, ograniczyć.

**Serdecznie zapraszamy do naszych ginekologów, którzy wszystkim Paniom w okresie menopauzalnym udzielą wyczerpujących informacji na temat hormonalnej terapii zastępczej, łagodzenia uciążliwych dolegliwości związanych z menopauzą...i nie tylko!!!**

Jedyne oryginalne

Zioła **BITTNER**'a Pervivo

Teraz  
w nowym opakowaniu!

**Najbliższym  
podaruj zdrowie!**

- posiadają właściwości wzmacniające
- zwiększają odporność organizmu
- znoszą uczucie zmęczenia i stresu
- zwiększają wydolność organizmu
- regulują procesy trawienia
- wzmacniają siły vitalne
- poprawiają samopoczucie

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą



**BITTNER**

*Higiiena jamy ustnej powinna rozpoczynać się  
zanim pojawią się pierwsze ząbki!*

Rozwój jamy ustnej każdego dziecka przechodzi przez kilka różnych etapów. Niemowlę chce zaspokoić wrodzoną potrzebę ssania. Podczas wyrzynania się ząbków zbawienne są masaże. Wraz z pojawieniem się pierwszych ząbków następuje nauka ich czyszczenia i samodzielna pielęgnacja.

NUK oferuje wam jedyny program, który jest dokładnie medycznie dopasowany do potrzeb we wszystkich czterech etapach: uspokajanie, masaż, ćwiczenie oraz czyszczenie. W ten sposób NUK wspiera Ciebie i Twoje dziecko oraz pomaga wam systematycznie unikać problemów związanych z zębami, szczęką, jamą ustną oraz wymową. Produkty do pielęgnacji jamy ustnej wspierają równocześnie w każdej fazie rozwój motoryczny oraz psychiczny twojego dziecka. Od momentu urodzenia aż do wieku przedszkolnego. Prosto, pewnie i skutecznie.



**Pomoc i zaufanie**



**NUK**  
SINCE 1956

*Zrozumieć życie*

Szczegółowe informacje uzyskasz: BABY LAND tel. 022 810 30 54, 022 773 36 76 (78, 79, 81) [www.nuk.pl](http://www.nuk.pl)

Zarejestrowany znak towarowy F.F.R. jest własnością firmy F.F.R. GmbH, Niemcy.

# EPIDEMIA XXI WIEKU, czyli...NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Z dr Markiem Chmielewskim, kardiologiem Centrum Medycznego Puławska rozmawia Tomira Chmielewska-Ignatowicz

## 1. W jaki sposób można rozpoznać, że chorujemy na nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze najczęściej rozwija się w sposób podstępny nie dając alarmujących objawów. Pacjenci, u których rozpoznano nadciśnienie najczęściej skarżą się na łatwe męczenie się, kłopoty ze snem, bóle z tyłu głowy, rzadko krwotoki z nosa. Rozpoznanie nadciśnienia tętniczego opiera się na pomiarze ciśnienia tętniczego w spoczynku, odpowiedniej klasy aparatem pomiarowym. Za wartości nieprawidłowe

trwają się te, które są większe lub równe 140/90 mmHg. Wystarczy aby jedna z wartości spełnia kryteria nieprawidłowego ciśnienia, aby rozpoznać nadciśnienie tętnicze. Dużą rolę w rozpoznaniu nadciśnienia tętniczego spełniają powtarzane w różnych warunkach pomiary, w tym pomiary wykonywane w warunkach domowych.



**NADCIŚNIENIE tętnicze jest chorobą cywilizacyjną i w dużej mierze wynika z nieprawidłowego stylu życia. Nieprawidłowy styl życia do przede wszystkim mała aktywność fizyczna i zbyt duże spożycie kalorii w pokarmach, które prowadzą do nadwagi i otyłości. Nadciśnienie prowadzi do wzrostu częstości występowania udarów mózgowych, zawałów mięśnia sercowego, niewydolności serca i niewydolności nerek. Nie leczone nadciśnienie tętnicze może być przyczyną retinopatii, czyli uszkodzenia wzroku i ślepoty.**

## 2. Czy nadciśnienie tętnicze można wyleczyć, czy jest to choroba towarzysząca pacjentowi do końca życia?

Nadciśnienie tętnicze w ponad 95% przypadków ma charakter pierwotny tzn. nie udaje się ustalić jednoznacznej, łatwo usuwalnej przyczyny nadciśnienia. Zwykle jest to choroba przewlekła, która towarzyszy pacjentowi przez wiele lat, najczęściej do końca życia. Rozpoznanie nadciśnienia tętniczego uruchamia proces diagnostyczny, który ma na celu określenie stopnia zaawansowania choroby i wybór optymalnej terapii. Badania diagnostyczne są również konieczne aby wykluczyć tzw. nadciśnienie wtórne, które rozwija się w odpowiedzi na inną chorobę np. nadczynność tarczycy. Nadciśnienie tętnicze wtórne, którego częstość występowania szacuje się na 3-5% wszystkich przypadków nadciśnienia jest chorobą z reguły wyleczalną. Usunięcie przyczyny, która powoduje jako jeden z objawów wzrost ciśnienia tętniczego prowadzi do normalizacji wartości ciśnienia i może prowadzić do odstawienia leków obniżających ciśnienie krwi. Warto podkreślić, że leczenie nadciśnienia jest terapią przewlekłą, która trwa wiele miesięcy a nawet lat. Odstawienie leków, które normalizują ciśnienie tętnicze prowadzi do ponownego wzrostu ciśnienia i może być przyczyną wystąpienia groźnych powikłań takich jak: zawał mięśnia sercowego, udar mózgowy.

## 3. Czemu nie wolno robić chorującym na nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze prawidłowo leczone nie ogranicza aktywności życiowej pacjenta, w tym jego aktywności zawodowej lub sportowej. Zdarzają się przypadki osób uprawiających sport na poziomie olimpijskim, które chorują na nadciśnienie tętnicze. Pacjenci z nadciśnieniem tętniczym powinni regularnie przestrzegać zaleceń terapeutycznych

w tym dbać o regularne przyjmowanie zalecanych leków. Chory z nadciśnieniem powinien dbać o prawidłową masę ciała, unikać nadużywania alkoholu, zaprzestać palenia i regularnie uprawiać ćwiczenia fizyczne, które uruchamiają duże grupy mięśniowe. Zalecane są więc spacer, jogging, jazda rowerem, pływanie. Nie są wskazane ćwiczenia statyczne, czyli ćwiczenia siłowe z dużym obciążeniem. Znacznie lepszym wyborem dla pacjenta z nadciśnieniem jest szybki marsz, pływanie czy jazda na rowerze niż ćwiczenia na siłowni. Ważnym elementem złożonej terapii nadciśnienia jest leczenie dietetyczne, w tym ograniczenie spożycia soli kuchennej, która znacznie może podnosić ciśnienie.

## 4. Jakim chorobom może towarzyszyć nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze może być objawem innych chorób, najczęściej związanych z nieprawidłowym funkcjonowaniem układu hormonalnego lub nieprawidłową funkcją nerek. Do najczęstszych przyczyn hormonalnych należą nadczynność tarczycy i cukrzyca. Nadciśnienie tętnicze może również być objawem guza nowotworowego, który uwalnia hormony podnoszące ciśnienie tętnicze. W niektórych przypadkach zażywanie leków hormonalnych (np. doustna antykoncepcja) może wpływać na rozwój nadciśnienia tętniczego wtórnego. Odstawienie leków lub wyleczenie zaburzeń hormonalnych może jednakże znormalizować ciśnienie. Ważną grupą schorzeń związanych również z nadciśnieniem są choroby nerek, które późno zdiagnozowane mogą prowadzić do przewlekłej niewydolności nerek. Prawidłowe leczenie nadciśnienia tętniczego znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia niewydolności nerek i ma charakter ochronny w stosunku do nerek.

## 5. Kto jest narażony na nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze występuje u ok. 30% dorosłych Polaków. Częstość występowania nadciśnienia wzrasta wraz z wiekiem. Na jego rozwój narażone są osoby, których rodzice i młodość chorowali na nadciśnienie oraz te osoby, u których występują czynniki ryzyka. Do typowych i niezwykle istotnych czynników ryzyka należą nadwaga i otyłość, mała aktywność fizyczna, nieprawidłowa dieta z dużą zawartością sodu (soli kuchennej), nadużywanie alkoholu, palenie tytoniu. Stres psychiczny również sprzyja występowaniu nadciśnienia. W dokładny sposób zdiagnozowane powinny być osoby chorujące na cukrzycę lub niewydolność nerek. W tych grupach pacjentów bowiem wpływ nieprawidłowych wartości ciśnienia na ryzyko wystąpienia powikłań jest szczególnie istotny. Zaleca się, aby osoby z cukrzycą lub uszkodzeniem funkcji nerek miały ciśnienie istotnie niższe niż 140/90 mmHg.

## 6. Czy można obniżyć ciśnienie tętnicze bez przyjmowania leków?

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą cywilizacyjną i w dużej mierze

## Polixar5™

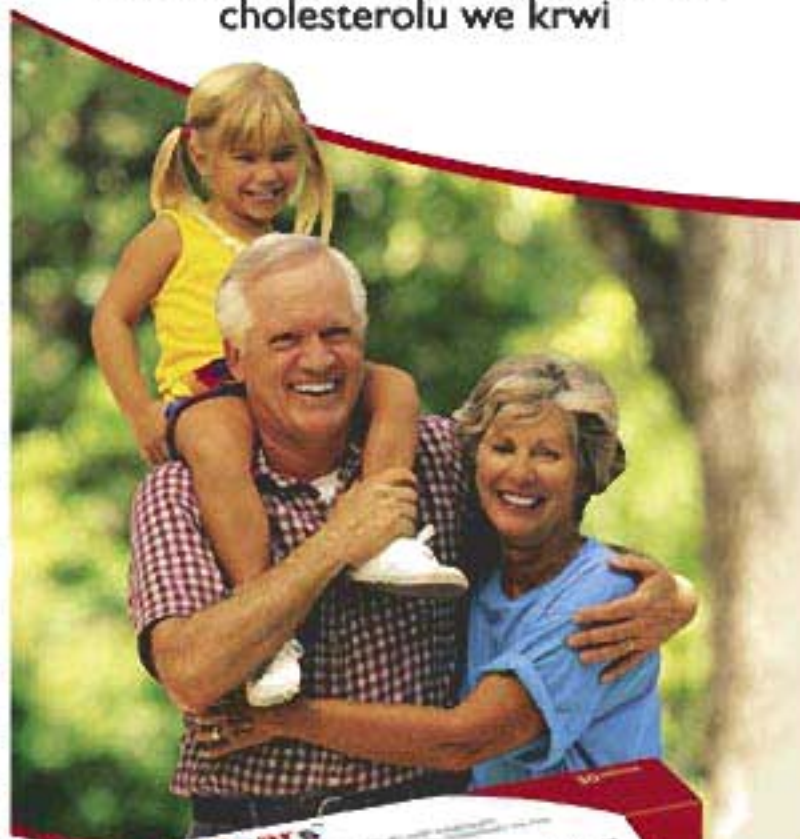
Szybko i skutecznie obniża poziom cholesterolu we krwi

wynika z nieprawidłowego stylu życia. Nieprawidłowy styl życia do przede wszystkim mała aktywność fizyczna i zbyt duże spożycie kalorii w pokarmach, które prowadzą do nadwagi i otyłości. To powszechne w krajach wysoko uprzemysłowionych zjawisko związane jest z automatyzacją pracy i licznymi „udogodnieniami” w życiu codziennym, które prowadzą do radykalnego zmniejszenia aktywności fizycznej. Mała aktywność fizyczna sprzyja również nieprawidłowemu metabolizmowi tłuszczów i glukozy, co prowadzi do rozwoju miażdżycy i cukrzycy. Innymi elementami nieprawidłowego stylu życia są palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu i nieprawidłowa dieta zawierająca zbyt dużo soli, tłuszczów i cukrów prostych. W licznych badaniach wykazano, że korekacja poszczególnych składowych nieprawidłowego stylu życia przekłada się na obniżenie ciśnienia tętniczego i w wielu przypadkach pozwala na zmniejszenie dawkowania lub wręcz odstawienie leków obniżających ciśnienie tętnicze. Wpływ poszczególnych interwencji nefarmakologicznych na obniżenie ciśnienia tętniczego przedstawiono w tabeli poniżej.

### 7. Jakie konsekwencje może powodować lekceważenie leczenia nadciśnienia tętniczego?

Lekceważenie leczenia nadciśnienia tętniczego zwiększa ryzyko wystąpienia powikłań, które są groźne w skutkach i sprzyjają przedwczesnej umieralności w tej grupie pacjentów. Wzrost ciśnienia tętniczego prowadzi do wzrostu częstości występowania udarów mózgowych, zawałów mięśnia sercowego, niewydolności serca i niewydolności nerek. Nie leczone nadciśnienie tętnicze może być przyczyną retinopatii, czyli uszkodzenia wzroku i ślepoty. Częstość występowania powikłań wzrasta wraz z wiekiem co jest pochodną zaawansowanych zmian miażdżycowych w tętnicach osób starszych. Z tego względu leczenie nadciśnienia tętniczego zwykle jest kompleksowe. Obok nefarmakologicznej zmiany stylu życia stosowane są leki obniżające ciśnienie oraz leki zmniejszające stężenie cholesterolu. U osób wysokiego ryzyka choroby wieńcowej stosowany jest kwas acetylosalicylowy, czyli popularna aspiryna, w małych dawkach. Skuteczne obniżenie ciśnienia tętniczego krwi do wartości poręczanych, czyli poniżej 140/90 mmHg, a optymalnie poniżej 120/80 mmHg prowadzi do radykalnego zmniejszenia ryzyka wystąpienia powikłań.

Dziękuję za rozmowę



- ✓ Dostępny bez recepty
- ✓ Skuteczność potwierdzona w badaniach klinicznych
- ✓ Niski koszt
- ✓ 100% naturalny

Pierwsza w Polsce  
**„NATURALNA STATYNA”**

Wydawca: SUN-FARM Sp. z o.o., Czekłowska 75, 05-340 Kolibiel

**UWAGA! JUŻ W MAJU...**

konsultacje  
Nefrologa i internisty we wtorki  
w godzinach 16.00-20.00  
Diabetologa i internisty w poniedziałki  
w godzinach 16.00 - 20.00  
Internisty we czwartki  
w godzinach 17.00 - 19.00

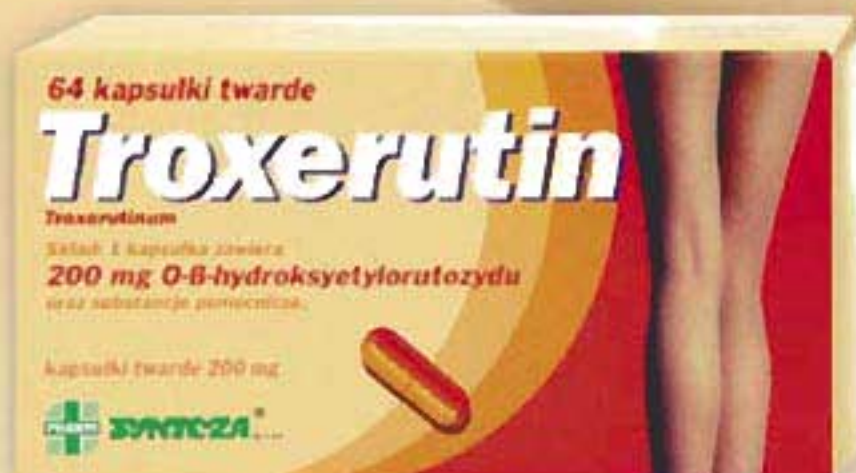
W wyjątkowej cenie 40 zł za wizytę

Ulga dla twoich nóg

# Troxerutin

NAJNIŻSZA CENA

WŚRÓD PREPARATÓW  
O-B-HYDROKSYETYLORUTOZYDU



**Wspomaga leczenie :**

- ŻYŁAKÓW
- MAŁYCH ROZSZERZEŃ ŻYLNICH (PAJĄCZKI)

**Łagodzi :**

- OBRZĘKI
- KURCZE NOCNE
- UCZUCIE ZMĘCZENIA NÓG

PRODUKT KRAJOWY

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

## "CHCĘ OGLĄDAĆ TWOJE NOGI...NOGI...NOGI..."

Przed nami lato...Każdy z nas marzy o zgrabnych, gładkich, zdrowych nogach. Tymczasem co druga kobieta i co trzeci mężczyzna ma problemy z prawidłowym funkcjonowaniem naczyń żylnych. Najczęściej pierwszym objawem zaczynającej się choroby żył są pojawiające się na nogach pajęczki. Do innych, charakterystycznych dolegliwości należą: uczucie ciężkości w nogach, obrzęki, skurcze, bóle nóg, uczucie zmęczenia nóg. W tego typu dolegliwościach olbrzymią ulgę naszym nogom przynieść mogą dostępne w aptekach kremy, żele, maści. Jeśli natomiast objawy te są utrzymują się od dłuższego czasu, nawracają i w ich łagodzeniu nie pomagają ogólnie dostępne środki łagodzące dolegliwości, powinniśmy udać się na konsultację do lekarza – chirurga naczyniowego i wykonać podstawowe badanie, jakim jest badanie dopplerowskie żył. Badanie to pozwala określić sprawność zastawek w żyłach i wykluczyć ewentualną przewlekłą niewydolność żylną. Badanie jest całkowicie bezpieczne i bezinwazyjne. Pod kolanami i w pachwinach lekarz przykłada głowicę aparatu, a następnie nasłuchuje, czy krew przepływa prawidłowo.

Pajęczki najczęściej umiejscowione są na skórze górnej połowy podudzia i dolnej części ud. Ich potoczna nazwa pochodzi od charakterystycznego wyglądu: pod powierzchnią skóry powstają prześwitujące poszerzone naczynia. Pajęczki naczyniowe nie są bolesne, niekiedy może im towarzyszyć uczucie swędzenia, a wyjątkowo rzadko mogą doprowadzić do niewielkiego krwawienia. Jest to nieprzyjemny defekt kosmetyczny, który sam w sobie nie stanowi groźnej choroby, lecz jest często pierwszym objawem schorzeń układu żylnego kończyn dolnych.

U podstawy schorzenia leżą zaburzenia w przepływie krwi w żyłach wraz z postępującym poszerzeniem żył, uszkodzeniem zastawek i wzrostem ciśnienia. Problem pajęczek, a także przewlekłej choroby żył dotyczy głównie kobiet. Jej rozwojowi sprzyjają między innymi długotrwałe przebywanie w pozycji stojącej lub siedzącej, nadwaga, obcisła odzież. Początkowo typowymi dolegliwościami są uczucie ciężkich nóg, swędzenie i kurcze łydek. Z postępowaniem choroby mogą pojawić się obrzęki, przebarwienia skóry i trudno gojące się owrzodzenia.

Pajęczki naczyniowe mogą być usuwane za pomocą ostrzykiwania i laseroterapii. Pierwsza z tych metod zwana skleroterapią jest drobnym i bezbolesnym zabiegiem, polegającym na wstrzyknięciu cienką igłą niewielkiej ilości środka powodującego zamknięcie się drobnych żyłek. Uzupełnieniem ostrzykiwania, zwłaszcza w przypadku bardzo drobnych naczyń jest zastosowanie lasera. Należy jednak pamiętać, że usuwanie pajęczek za pomocą ostrzykiwania i lasera jest tylko łagodzeniem jednego z objawów przewlekłej choroby żylniej. Konieczna jest zatem wizyta u lekarza zajmującego się chorobami naczyń celem wprowadzenia odpowiedniej profilaktyki i leczenia. Pozwoli to na znaczne spowolnienie postępu choroby i uniknięcie jej poważnych następstw np. powstania trudno gojących się owrzodzeń podudzi.

Zapraszamy serdecznie do Centrum Medycznego Puławska do naszych lekarzy chirurgów!!!

# Veera

Zdrowie i piękno  
Twoich nóg

Rajstopy przeciwżylakowe



Sięgnij po eleganckie rajstopy z włoskiej kolekcji VEERA, które:

- zapobiegają uczuciu ciężkich, zmęczonych nóg
- redukują opuchliznę
- nie dopuszczają do powstania nieładnych pajęczek

Rajstopy Veera posiadają włókno Lycry w podwójnym oplocie, które zapewnia estetykę oraz niezwykłą trwałość.

## DIFOPREV

PIERWSZY SPOSÓB PROFILAKTYKI  
STOPY CUKRZYCOWEJ



TESTOWANE  
KLINICZNIE

- POPRAWIA UKRWIENIE SKÓRY
- PRZYSPIESZA PROCES GOJENIA MIKROURAZÓW

DIJEKCI ZASTOSOWANI / METODY DIFOPREV  
TWÓCZA SKÓRA STAJE SIĘ MIĘKKA I ZDROWA



Kati Sp. z o.o. ul. Lipowa 36, 05-860 Plochocin  
Tel.: (022) 752 58 49 info@kati.pl www.kati.pl

# ZŁODZIEJ WZROKU

Masz niskie ciśnienie krwi, ciągle zimne stopy i dłonie, miewasz migreny? Skończyłeś 35 lat? Twój rodzice, rodzeństwo chorowali na jaskrę???

Ty też **możesz mieć jaskrę!!!**

Skorzystaj koniecznie z konsultacji lekarza okulisty, bowiem warunkiem zachowania wzroku w jaskrze jest jej wczesne rozpoznanie!!!

## Co to jest jaskra?

Jaskra jest chorobą oczu, polegającą na postępującym zaniku nerwu wzrokowego. Podstępność tej choroby polega głównie na tym, że zniszczeni nerwu wzrokowego, które już nastąpiło, nie można cofnąć, a przy braku odpowiedniego leczenia jaskrowy zanik nerwu powoduje nieodwracalną utratę wzroku.

## Jak rozpoznać i leczyć jaskrę?

Jaskra nie boli, a z początku nie zaburza ostrości wzroku, dlatego tak trudno ją rozpoznać. W momencie, gdy pojawiają się ubytki pola widzenia, nerw wzrokowy jest już zwykle tak zniszczony, bardzo trudno jest wówczas postępujące zmiany zatrzymać. Powszechnie mówi się, że ostatnie stadium choroby to już tzw. „galop ku ślepotie”. Dlatego tak ważne jest wczesne rozpoznanie i podjęcie właściwego leczenia. Rozpoznanie jaskry opiera się na ocenie wyglądu tarczy nerwu wzrokowego na dnie oka, badanie uzupełniane jest pomiarem ciśnienia wewnątrzgałkowego i badaniem komputerowym pola widzenia. W miarę potrzeby diagnostyka ta uzupełniana jest przez inne specjalistyczne badania oka.

Jednym z najważniejszych czynników ryzyka są obciążenia genetyczne. Jeśli ktokolwiek w rodzinie chorował na jaskrę powinien obowiązkowo przebadać się u lekarza okulisty. Istotnym czynnikiem ryzyka w jaskrze jest również wiek. Choroba ta rozwija się najczęściej u osób po 40 roku życia, ale każdy, kto ukończył 35 lat powinien mieć badane dno oka w kierunku jaskry co najmniej raz na dwa lata. Dodatkowym ważnym czynnikiem uszkadzającym nerw wzrokowy jest również zbyt wysokie ciśnienie wewnątrzgałkowe oraz zaburzony przepływ krwi w gałce ocznej. Do leczenia jaskry najczęściej stosuje się wskazane przez okulistę krople do oczu. Gdy pomimo przyjmowania leków i stałej kontroli okulistycznej nie udaje się uzyskać stabilnego ciśnienia wewnątrzgałkowego, które hamuje postęp choroby, wówczas wykonuje się zabieg chirurgiczny – trabekulektomię polegający na wytworzeniu w oku sztucznej drogi odpływu cieczy wodnistej.

Należy pamiętać, że nie leczona jaskra może stać się złodziejem naszego wzroku. Aby ocalić wzrok, ułatwić leczenie należy koniecznie przestrzegać terminów kontroli okulistycznych. Jaskry co prawda nie można wyleczyć, ale wczesne rozpoznanie choroby i podjęcie leczenia pozwala na zachowanie wzroku. Ponieważ jaskra może występować w Twojej rodzinie, zachęć swoich bliskich do tego, by również zbadali swój wzrok.

Zapraszamy do Centrum Medycznego Puławska i naszych okulistów, przyjmujących od poniedziałku do soboty. Zapisz się już teraz; (022) 737 50 50 rejestracja@cmpulawska.com.pl

## Nie trać świata z oczu!

Jaskra wykrada Twój wzrok. Działa podstępnie, rozwijając się bezobjawowo. Możesz nawet nie wiedzieć, że jesteś na nią chory. Aż jest za późno. Bezwrotnie tracisz wzrok.

## Poznaj, aby zrozumieć!

Jaskra to poważna i przewlekła choroba oczu. Powoduje zanik nerwu wzrokowego, którego uszkodzenie przynosi nieodwracalne skutki. Nieleczona jaskra prowadzi do całkowitej utraty wzroku.

## Czy jesteś zagrożony?

Jaskra może dotknąć każdego. Najczęściej rozwija się u osób powyżej 40 roku życia. Jeśli ktoś w Twojej rodzinie choruje bądź chorował na jaskrę lub jeśli dolega ci krótkowzroczność, masz problemy z ciśnieniem, miażdżycę, migreny, cukrzycę, podwyższony poziom cholesterolu, jesteś szczególnie zagrożony. Do grupy ryzyka należą także palacze papierosów.

## Ratuj swój wzrok!

Tylko wczesne rozpoznanie i podjęcie systematycznego leczenia może powstrzymać chorobę. Każdy, kto ukończył 35 lat, powinien badać dno oka co najmniej raz na dwa lata. Osoby należące do grup zwiększonego ryzyka muszą wykonywać badania przynajmniej raz do roku. Należy pamiętać, że nie wystarczy standardowe badanie okulistyczne, lecz konieczna jest specjalistyczna diagnostyka ukierunkowana na rozpoznanie jaskry. Im szybciej jaskra zostanie wykryta, tym większe szanse na uratowanie wzroku! Nie zwlekaj z wizytą u okulisty!



[www.zbadajoczy.info](http://www.zbadajoczy.info)

## URODA NA KAŻDY DZIEŃ

## GDY BOLI ZĄBEK...

Każdemu rodzicowi zależy na zdrowiu i urodzie zębów swojej pociechy, ale niewielu z nas-rodziców bierze pod uwagę to, że pierwsza wizyta w gabinecie stomatologicznym powinna nastąpić przed ukończeniem pierwszego roku życia małego pacjenta. Niektórzy rodzice są zdania, że wizyta taka jest konieczna dopiero w chwili obecności w jamie ustnej dziecka wszystkich zębów mlecznych. Według specjalistów to jednak za późno. Ma to ogromne znaczenie w późniejszym nastawieniu dziecka do leczenia stomatologicznego. W trakcie wizyty adaptacyjnej dziecko nabiera zaufania, oswaja się z obecnym personelem. Ważne jest aby pierwsza wizyta nie wywoływała przykrych skojarzeń. Trzeba się więc na nią zgłosić jak najwcześniej, zanim zajdzie potrzeba leczenia zęba.

Zęby mleczne, tak jak i zęby stałe wymagają troski. Leczenie ubytków zębów mlecznych jest jak najbardziej uzasadnione, ze względu na ich ogromne znaczenie w prawidłowym rozwoju jamy ustnej dziecka i zapobieganie wadom zgryzu. Zęby mleczne służą nie tylko do żucia pokarmów i umożliwiają prawidłowe odżywianie. Mają wpływ na rozwój kości, mięśni twarzy, pomagają w uczeniu się mowy, pozwalają na swobodny uśmiech, nadają twarzy ładny wygląd, zapewniają prawidłową przestrzeń luków zębowych aż do okresu obecności zębów stałych. Zdrowe i wylezione zęby mleczne nie staną się przyczyną wystąpienia bólu u naszej pociechy. Aby dziecko miało piękny uśmiech, wiele zależy od nas-rodziców.

Pamiętać należy o regularnych wizytach u stomatologa, co 3-6 m-cy. Pozwolą one na wczesne wykrycie zmian próchnicowych i innych nieprawidłowości. Bardzo ważna jest odpowiednia higiena, dokładne mycie zębów po każdym posiłku, płukanie jamy ustnej płynami z fluorem (u starszych dzieci i u dorosłych). Znaczenie w zapobieganiu próchnicy ma odżywianie. Bardzo niebezpieczne są małe, częste dawki słodczy spożywanych pomiędzy głównymi posiłkami. Cukry o dużej przyklepności do tkanek zęba działają przez znacznie dłuższy czas. Pokarmy miękkie, kleiste, długo zalegające, szczególnie z dużą zawartością węglowodanów sprzyjają szybkiemu odkładaniu płytki nazębnej, co prowadzi do powstania ubytków próchnicowych. Kobiety w ciąży i matki karmiące powinny pamiętać, że od tego co jedzą i jak odżywiają dzieci zależy budowa zębów i ich skład chemiczny. W diecie kobiety ciężarnej nie może zabraknąć składników takich jak: wapń, żelazo, fluor, pełnowartościowe białko oraz witaminy (głównie A, C i D). W celu zapobiegania rozwojowi próchnicy wykonuje się zabieg lakierowania zębów, fluoryzację oraz lakowanie bruzd w zębach stałych. Wszyscy wiemy, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć.

Otóż ogromny jest wpływ samych rodziców w przygotowaniu dziecka do zabiegów w gabinecie stomatologicznym. Musimy nasze dziecko stopniowo przyzwyczajać do współpracy ze stomatologiem. Dlatego tak duże znaczenie mają częste wizyty kontrolne, podczas których nie są wykonywane zabiegi lecznicze, a jedynie profilaktyczne. Wizytę w gabinecie może uprzyjemnić dziecku fakt, iż będzie ono mogło samo decydować o kolorze wypełnienia w leczonym zębie oraz, że czeka na nie nagroda w postaci medalu, jeżeli będzie dzielne!



Kluczem do pięknego uśmiechu jest biel zębów. Ale z czasem tracą one swój blask. Przebarwiają je pożywienie, papierosy, osad na zębnym kamieniu. Są jednak dzisiaj sposoby, dzięki którym w sposób skuteczny, ale i nieszkodliwy i delikatny można odzyskać utracony ich biel i blask.

Stosowanie pasty wybielającej narusza strukturę szkliwa.

**FAKTAZNA** Istnieją pasty wybielające, które nie naruszają struktury szkliwa i nie mają właściwości ściernych. Pasta Elgydium Whitening zawiera mikrogramulowany dwuwęglan sodu, który delikatnie oczyszcza nawet najbardziej wąskie szczeliny i bruzdy zębów, nie naruszając struktury szkliwa i nie rysując jego powierzchnię. W konsekwencji zęby są dokładnie i delikatnie oczyszczone.

Niektóre szczoteczki do zębów są bardziej skuteczne niż inne.

**PRAWDA** Zależnie od potrzeb i rodzaju szczoteczki. Aby osiągnąć efekt wybielający pasty do zębów, warto używać szczoteczki specjalnie do tego przystosowanej. Szczoteczka Elgydium Whitening wyposażona jest w szereg ultragładkich włókien, zakończonych mikrogulkami, które skutecznie usuwają przebarwiający osad.

Płyn do płukania jamy ustnej nie uszczelnia w ubytkach zębów.

**FAKTAZNA** Płynka bakteriobójcza wróg numer jeden naszego uśmiechu. Aby utrudnić jej odkładanie się, warto uzupełnić szczotkowanie zębów płukanką, która dotrze do najtrudniejszych do oczyszczenia miejsc. Płukanie jamy ustnej płukanką Elgydium o konsystencji żelu hamuje tworzenie osadu, uzupełniając w ten sposób skutecznie program wybielania.

## Zestaw Wybielający Elgydium to sposób na uzyskanie białych zębów!



Pasta do zębów Elgydium Whitening skutecznie oczyszcza, nie uszkadzając struktury szkliwa. Szczoteczka do zębów Elgydium Whitening dokładnie usuwa przebarwienia. Płukanka Elgydium, stosowana na koniec, wzmacnia efekt szczotkowania zębów. Od dzisiaj możesz kupić gotowy zestaw Elgydium Whitening w estetycznym opakowaniu.

## Spotkanie z Twoim farmaceutą

Wahasz się nad wyborem zestawu do wybielania? Nie wiesz, który ze środków wybielających wybrać? Porozmawiaj o tym ze swoim farmaceutą. On wie, jak można Ci pomóc!





ul. Nadmorska 10  
84-360 Łeba  
tel. (059) 866 19 02  
tel. (059) 866 13 66  
mail: wodnik@wodnik.leba.pl  
www.wodnik.leba.pl

Hotel **Wodnik** jest usytuowany w najbardziej urokliwej części Łeby, w dzielnicy turystyczno – wypoczynkowej, otoczony kompleksem leśnym, położony tuż przy plaży i w niewielkiej odległości od jeziora Łebsko i Sarbsko. Stanowi dogodną bazę wypadową do zwiedzania Łeby, Słowińskiego Parku Narodowego i malowniczej okolicy, m.in. fragmentów starej Łeby – zniszczonej przed laty przez żywioły natury, portu rybackiego, portu jachtowego, stadniny koni i latarni morskiej w Stilo.



Obiekt dysponuje 230 miejscami noclegowymi w pokojach 1, 2, 3 – osobowych oraz w apartamentach. Do dyspozycji gości są: restauracja, kawiarnia, bilard, sala bankietowa i sale konferencyjne z nagłośnieniem i sprzętem audiowizualnym, sauna z basenikiem, parking strzeżony- monitorowany, garaże, plac zabaw dla dzieci.

Specjalna oferta cenowa dla Pacjentów Centrum Medycznego Puławska!!!

Wszyscy Pacjenci posiadający abonament: ZDROWIE Centrum Medycznego Puławska otrzymują rabat na pobyt w Hotelu Wodnik w wysokości 3%

ZDROWIE ++ Centrum Medycznego Puławska otrzymują rabat na pobyt w Hotelu Wodnik w wysokości 5%



W maju 2006 r. otworzyliśmy Centrum Urody i Zdrowia, w którym proponujemy:

- zabiegi na twarz, szyję i dekolt,
- zabiegi na ciało: masaże klasyczne zabiegi ujędrniające, zabiegi antycellulitowe i wyszczuplające, holistyczny masaż kamieniami obsydiana,
- zabiegi w kapsule **Deramalife SPA JET**,
- zabiegi kosmetyczne uzupełniające,
- pedicure SPA z użyciem fotela do masażu kręgosłupa, koloroterapii i hydroterapii stóp,
- usługi fryzjerskie,
- najnowszej generacji solaria poziome i pionowe, z aromaterapią i bryzą morską.



Do zabiegów oprócz profesjonalnych preparatów kosmetycznych służą nowoczesne urządzenia:

- laser do biostymulacji – pobudza produkcję kolagenu i elastyny, działa odmładzająco, likwiduje blizny, rozstępny, trądzik, hamuje proces starzenia, lifting,
- aparat Martin do zamykania ścian naczyń krwionośnych,
- Dermosonic – ultradźwięki + masaż podciśnieniowy - eliminuje nagromadzoną tkankę tłuszczową, stymuluje układ krwionośny i limfatyczny, wzmacnia wydalanie zbędnych produktów przemiany materii,
- Bodyter – bioaktywna termostymulacja umożliwiająca wykonywanie zabiegów przeciwbólowych, rehabilitacyjnych, ujędrniających, modelujących,
- peeling kawitacyjny i ultradźwięki – oczyszczanie skóry, leczenie trądziku, likwidacja blizn potrądzikowych, wygładzanie zmarszczek i lifting, redukcja cellulitu i ujędrnianie ciała,
- Slide Styler – drenaż limfatyczny, wyszczuplanie, likwidacja cellulitu,
- Vacu Well – rewolucja w odchudzaniu i likwidacji cellulitu – marsz w podciśnieniu.

Hotel oferuje wypoczynek przez cały rok, także w okresie wielkanocnym, bożonarodzeniowym i noworocznym, z bałem sylwestrowym, obsługą konferencji, szkoleń i zjazdów, przyjęć okolicznościowych, wycieczek.

# TARCZYCY NA POMOC

CO 5 KOBIETA PO 60 ROKU ŻYCIA CIERPI NA PRZEWLEKLE LIMFOCYTARNE ZAPALENIE TARCZYCY ZWANE CHOROBA HASHIMOTO?

**Choroba Hashimoto** - nazwana tak na cześć XX-wiecznego japońskiego lekarza **Hakiro Hashimoto**, który pierwszy podał jej opis - jest najczęściej występującą autoagresywną (wskutek rozregulowania organizmu atakuje własne zdrowe komórki, tzw. autoagresja organizmu) chorobą tarczycy. Choroba ta jest najczęstszą przyczyną zapalenia tarczycy i jedną z najczęstszych przyczyn wola, czyli powiększenia gruczołu tarczowego.

Choroba atakuje gruczoł tarczowy (narząd położony w szyi, do przodu od tchawicy, kontrolujący wykorzystywanie energii w organizmie) i zaburza czynność tarczycy. Choroba Hashimoto najczęściej współistnieje z innymi chorobami autoimmunologicznymi: układowym toczeniem rumieniowatym, reumatoidalnym zapaleniem stawów, niedokrwistością złośliwą, cukrzycą.

Zazwyczaj choroba Hashimoto przebiega bez żadnych objawów. Wtedy jedyne jej oznaki są widoczne w badaniach krwi, wykazujących zaburzenia równowagi hormonalnej tarczycy i obecność szkodliwych przeciwciał. U innych tarczyca powiększa się na tyle, że jest przyczyną uczucia pełności lub ucisku gardła. W zaawansowanych przypadkach mogą pojawić się trudności w polykaniu pokarmów stałych lub nawet płynów. Do rzadkości należą skargi na ból i tkliwość w okolicy tarczycy.

## Co może zwiastować chorobę Hashimoto?

Złe samopoczucie, ciągłe zmęczenie i senność, kłopoty z koncentracją i zaburzenia pamięci, marznięcie, bardzo obfite miesiączki, wysychanie skóry i przybieranie na wadze. Choroba ta niekiedy powoduje też zaburzenia owulacji i w związku z tym mogą się pojawić kłopoty z płodnością, samoistne poronienia.

O tym, czy te objawy są rezultatem choroby Hashimoto, decyduje lekarz na podstawie specjalistycznych badań:

- morfologii krwi - o procesie zapalnym świadczy zwiększona liczba leukocytów (białych krwinek)
- badania hormonalne - sprawdza się stężenie wolnych hormonów tarczycy (T4 i T3) oraz TSH
- oznaczeniu poziomu przeciwciał przeciw tarczycowym w surowicy - jest zwiększony w autoimmunologicznym ZT
- biopsji aspiracyjnej cienkoigłowej (BAC) - występujące nacieki limfocytarne w chorobie Hashimoto
- scyntygrafii tarczycy i jodochwytności (zdolność tarczycy do wychwytu i gromadzenia jodu radioaktywnego)
- ultrasonografii tarczycy

Wielu pacjentów z podejrzeniem choroby Hashimoto w ogóle nie wymaga leczenia, gdyż choroba przebiega zwykle bez objawów. Jedynym lekiem jest głównie podawanie chorym syntetycznych preparatów wyrównujących poziom hormonów tarczycy we krwi. Wielu Pacjentów zmuszonych jest do przyjmowania hormonów przez całe życie. Osoba, u której stwierdzono chorobę Hashimoto, bez względu na jej przebieg, powinna systematycznie kontrolować stan zdrowia.

## Nieleczona choroba Hashimoto może doprowadzić bowiem do m.in. dysfunkcji:

- centralnego układu nerwowego - spowolnienia procesów psychicznych, pogorszenia funkcji intelektualnych, lęków, depresji
- układu krążenia - podwyższenie cholesterolu, ciśnienia tętniczego, zwolnienia pracy serca
- układu mięśniowego - zmniejszenia wydolności wysiłkowej a także do spowolnienia przemiany materii, zaparc, wzdobrzusza

Zapraszamy serdecznie do Centrum Medycznego Puławska do naszych specjalistów:

Ginekologa - endokrynologa, przyjmującego w poniedziałki, wtorki i czwartki w godzinach 9.00 - 13.00 Endokrynologa - przyjmującego we czwartki w godzinach 13.30 - 15.00

Oraz do wykonania badania USG tarczycy.

**BITTNER**

**Wyprzedź grype,  
wybierz AFLUBIN®!**

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dot. działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

- AFLUBIN® stosowany w profilaktyce i leczeniu, chroni dzieci i dorosłych przed grypą i przeziębieniem
- AFLUBIN® uaktywnia funkcje obronne organizmu i podnosi odporność
- AFLUBIN® działa na każdy typ wirusa
- AFLUBIN® chroni przed powikłaniami pogrypowymi
- AFLUBIN® - alternatywa dla szczepień

**PRZYSTĘPNA  
CENA!**



# Ostatnie 6 godzin z papierosem



**Tylko jedna 6 godzinna sesja!  
Bez chemii, akupunktury, hipnozy!  
Gwarancja zwrotu pieniędzy!**

Allen Carr's  
**Easyway**  
To Stop Smoking

Uznana na całym świecie metoda **Allena Carr'a** sprawia, że uświadamiasz sobie, dlaczego palisz, dlaczego tak trudno było Ci do tej pory przestać i jak łatwo możesz się od tego uwolnić.

**Czy zdecydowałeś się być palaczem do końca życia?  
Od lat obiecujesz sobie że rzucisz?  
Jeśli nie zrobisz tego teraz - to kiedy?**

*"Wiem, co to znaczy być niewolnikiem nikotyny. Jak wielu palaczy przeżyłam niejedną porażkę usiłując zerwać z nałogiem. W 2002 roku jeden z moich przyjaciół w Niemczech polecił mi metodę Brytyjczyka Allena Carr'a. Mimo typowego dla palaczy sceptycyzmu, spróbowałam. To całkowicie odmieniło moje życie. Po dwudziestu latach palenia byłam wolna! Moim marzeniem stała się możliwość zaoferowania tej metody milionom palaczy w Polsce. Jestem szczęśliwa, że to się udało."*

**Anna Kąbat** licencjonowany terapeuta metody Allena Carr'a



chcesz **SZYBKO ZERWAĆ Z NAŁOGIEM, PRZYJDŹ**  
03 czerwca 2007 na piknik w Piasecznie  
(Park Chylickowski), na stoisko  
**Centrum Medycznego Puławska**

**(22) 621 36 11**

[www.allen-carr.pl](http://www.allen-carr.pl) [info@allen-carr.pl](mailto:info@allen-carr.pl)

EASYWAY na świecie:





## ESKIMOSI MAJĄ ZIMNE NOSY, ALE NIE MAJĄ REUMATYZMU...

Powszechnie sądzi się, że na reumatyzm zapadają osoby starsze i osoby żyjące w zimnym i wilgotnym klimacie. Tymczasem Eskimosi, którzy najbardziej kojarzą nam się z życiem w zimnie i wilgoci prawie w ogóle nie chorują na reumatyzm. Okazuje się, że istnieją inne ważniejsze czynniki, które wywołują tę chorobę. Jakże?

**Reumatyzm -zwany niegdyś gościem-** wywołany jest m.in. przez wirusy, bakterie, stres, zaburzenia endokrynologiczne i określone czynniki środowiskowe u osób na nie podatnych genetycznie. Nazwę „reumatyzm” zwykliśmy używać wymiennie z „reumatoidalnym zapaleniem stawów”. Tymczasem nie można między tymi dwoma pojęciami postawić znaku równości. Reumatoidalne zapalenie stawów jest jedną z chorób reumatycznych, na którą zapadają głównie kobiety w okresie okołomenopauzalnym, ale coraz częściej dotyka ona również mężczyzn, a nawet dzieci.

Szacuje się, że w Polsce choruje na tę chorobę (reumatoidalne zapalenie stawów) około 400 000 osób, a ważne jest to, że ignorowanie leczenia może doprowadzić osobę chorą nawet do inwalidztwa. Głównym objawem choroby jest obrzęk stawu, jego zaczerwienienie i ból. W sytuacji, gdy nie pomagają już ogólnie dostępne środki przeciwbólowe i przeciwzapalne, wówczas koniecznie należy zasięgnąć porady u lekarza reumatologa.

Do lekarza reumatologa powinny również zgłosić się osoby między 20-30 rokiem życia, które odczuwają ból w kręgosłupie. Okazuje się, że głównie mężczyźni w tym wieku zapadają bardzo często na zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, które nie tyle ma związek z pracą zawodową czy przeciążeniami, ale z istnieniem specyficznego antygeny, odpowiedzialnego za dolegliwości związane z naszym kręgosłupem. Pacjenci posiadający ten antygen nie muszą oczywiście zapasnąć na zeszywniające zapalenie stawów, jednakże ryzyko wzrasta i warto zwrócić uwagę przy pojawiających się powracających bólach kręgosłupa zasięgnąć opinii reumatologa.

Dlaczego Eskimosi nie chorują na reumatyzm mimo, że żyją w zimnym i wilgotnym klimacie? Okazuje się, że również to, co spożywamy ma olbrzymi wpływ na kondycję naszego układu kostnego. Dieta rybna, spożywanie nienasyconych tłuszczów może mieć olbrzymie znaczenie w zapobieganiu chorobie. Warto o tym pomyśleć szczególnie w okresie wiosenno-letnim,

gdy spożywamy znacznie więcej produktów rybnych, warzyw, owoców.

Istnieje wiele sposobów leczenia chorób reumatycznych, ale najważniejsze jest podjęcie leczenia kompleksowego, tzn. oprócz leczenia farmakologicznego (przyjmowanie leków), także rozpoczęcie odpowiedniego trybu życia, żywienia, rehabilitacji. W przypadku większości chorób reumatycznych nieznana jest przyczyna ich powstania, dlatego też leczenie w olbrzymim stopniu sprowadza się do likwidowania objawów i modyfikacji przebiegu choroby. Jeśli przyczyna choroby jest znana, leczenie dotyczy zarówno przyczyny, jak i objawów i przebiegu choroby. Rodzaj stosowanych leków zależy od indywidualnego przebiegu choroby, ciężkości objawów, reakcji na leczenie. Tylko osoba chora może określić jej potrzeby, oraz to, czy stosowane leczenie jest skuteczne w zmniejszaniu objawów. W tym zakresie potrzebna jest stała i ścisła współpraca z lekarzem, celem wyboru właściwej metody i kontrolowania przebiegu leczenia.

W przypadku chorób reumatycznych, ból jest jednym z najbardziej uciążliwych objawów. Może znacznie utrudniać codzienne życie.... Ból można leczyć na różne sposoby. Jednym z nich jest podawanie leków przeciwbólowych. Leki takie mogą być podawane doustnie lub stosowane miejscowo - na skórę (pod postacią kremów, maści, żeli, plastrów), lub doodbytniczo - w postaci czopków. Jeżeli ból jest niewielki lub występuje na niedużej powierzchni, wystarczy zastosować żel, krem lub maść na bolące miejsce. W przypadku bólu silniejszego wskazane są doustne lub doodbytnicze formy leków. W przypadku silnych bólów, niereagujących na leki podawane wcześniej wymienionymi sposobami, stosuje się dożylnie zastrzyki środków przeciwbólowych. Każdy wymieniony sposób podawania tych leków ma swoje wady i zalety, a dobór właściwej metody należy omówić z lekarzem.

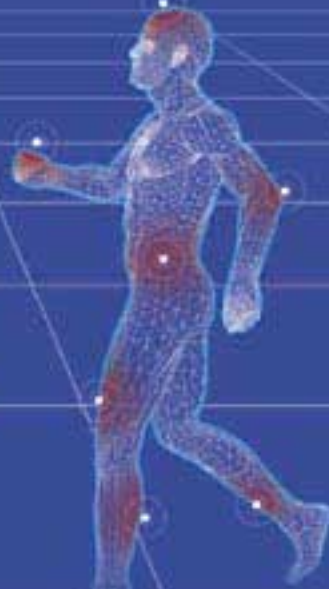
Leczenie chorób reumatycznych wymaga prowadzenia różnych zabiegów leczniczych. Są to masaże lecznicze, ćwiczenia usprawniające, masaże wodne, elektroterapia, ultrasonoterapia, leczenie uzdrowiskowe, terapia zajęciowa i inne, alternatywne metody leczenia.

Wszystkie osoby zaniepokojone stanem zdrowia swojego układu kostnego zapraszamy na konsultacje do naszego reumatologa, dr Ewy Loth, przyjmującej w Centrum Medycznym Puławska we wtorki od godziny 15.00.

# BEZBOLESNY SPOSÓB NA **BÓL**



# **BÓL** POTRAKTUJ CHŁODNO



- łagodzi bóle pleców i krzyża
- gwarantuje bezbolesne odklejanie
- nie powoduje odparzeń ani podrażnień

- zmniejsza obrzęk, łagodzi ból pourazowy
- gwarantuje bezbolesne odklejanie
- nie powoduje odparzeń ani podrażnień



[www.prel.pl](http://www.prel.pl)

# AndroVit®

dla mężczyzn

Zestaw minerałów i witamin niezbędny dla każdego mężczyzny

AndroVit - zestaw minerałów i witamin, specjalny szczególnie dla mężczyzn. AndroVit zawiera najważniejsze dla opóźnienia procesu starzenia się organizmu mężczyzny minerały (selen, cynk, chrom, miedź) i witaminy (A, C, E, PP, H, witaminy z grupy B). AndroVit uzupełnia niedobory tych składników w diecie mężczyzny i dzięki temu umożliwia prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i układu krążenia, prawidłowy przebieg procesów antyoksydacyjnych, przemiany materii i regenerację skóry, prawidłowe funkcjonowanie prostaty i sprawność seksualną. AndroVit dawkowany jest 1-2 razy dziennie. Opakowanie zawiera 30 kapsułek.



# Sterko®

Sabal serrulatae fructus extractum spissum

Skuteczne w leczeniu prostaty

Sterko - preparat zawierający ekstrakt z owoców palmy sabalowej w dawce 320 mg. Sterko jest wskazane w leczeniu zaburzeń oddawania moczu związanych z łagodnym przerostem gruczoła krokowego, w I i II stadium choroby (częstota, częste oddawanie moczu w nocy, zmniejszenie wielkości strumienia moczowego, zastój moczu). Sterko dawkowane jest raz dziennie. Opakowanie zawiera 30 kapsułek.



# Humex 150 ml

PREPARAT WODY MORSKIEJ  
DO HIGIENY JAMY NOSOWEJ

Katar, alergia, nawulżanie śluzówki nosa

Humex - Spray do nosa zawierający wodę morską. Preparat przeznaczony do codziennej higieny jamy nosowej w celu usunięcia zanieczyszczeń i nawilżania śluzówki, a także pomocniczo przy katarze i alergii.



# Hepatenal™

Suplement diety **MAX**

Maxymalna ochrona wątroby

Hepatenal Max - zawiera w swoim składzie asparaginian ornityny i ekstrakt z karczocha zwyczajnego. Substancje czynne wspomagają pracę wątroby oraz normalizują procesy trawienia. Preparat polecany jest również w celu wspomaganie odtrawiania organizmu, poddawane go chłodnemu działaniu złej diety, leków, alkoholu...



# LiotoMax

Żel do pielęgnacji nóg

Maxymalna ulga dla nóg

LiotoMax - przeznaczony jest do pielęgnacji nóg obrzękniętych i bolesnych, ze zwiększoną do pielęgnacji naczynek. Zalecany jest szczególnie osobom wykonującym pracę stojącą lub siedzącą. Unikalny preparat zawierający aktywne mydła z koszanowca, młotężbu japońskiego i amikogónskiej.



Dystrybutor:

Actavis Polska Sp. z o.o. 03-310 Warszawa, ul. Odrowąża 15, tel. (+48) 022 814 12 39, fax (+48) 022 814 12 41, www.actavis.com

BIOVENA

actavis

creating value in pharmaceuticals

# Dla małych odkrywców

Mali odkrywcy planują nową wyprawę. Dziś będzie to szuflada komody, jutro schody na parter...ups!  
W **IKEA** znajdziesz zabezpieczenia dla dzieci z serii **PATRULL**, które ochronią Twojego małego poszukiwacza przygód przed niepożądanymi przygodami.  
**PATRULL** - wielkie odkrycia nie mogą czekać!

## 169<sup>95</sup>

**PATRULL FAST**  
barierka, regulowana szerokość 72-110 cm,  
wysokość 75 cm



## 9<sup>99</sup>

**PATRULL**  
zaślepka do gniazdka 12sztuk,  
pasuje do gniazdek elektrycznych  
z uziemieniem i bez uziemienia



## 25<sup>99</sup>

**PATRULL**  
blokada 2 sztuki,  
chroni zawartość szafki przed ciekawskimi dziećmi

## 9<sup>99</sup>

**PATRULL**  
blokada szuflady 6 sztuk,  
zmniejsza ryzyko przytrafienia palców



## 9<sup>99</sup>

**PATRULL** taśma 5m,  
zmniejsza ryzyko poślizgnięcia się na schodach,  
można przyciąć na odpowiednią długość



## 19<sup>99</sup>

**PATRULL** blokada drzwi 2 sztuki,  
utrzymuje drzwi otwarte,  
zmniejsza ryzyko przyknięcia palców



## 189<sup>95</sup>

**PATRULL SMIDIG** barierka,  
regulowana szerokość 72.5-87.5cm,  
wysokość 75cm



tel.: 737 50 27

Restauracja szwedzka poleca:

## 6<sup>99</sup>



Klopsiki szwedzkie 10 szt.

**IKEA Janki**, Park Handlowy Janki, Pl. Szwedzki 1, tel. (022) 703 11 00,  
pon-sob 10.00-22.00, niedz 10.00-20.00



www.IKEA.pl

# ZDROWE podejście do finansów!

**Zapraszamy Klientów Centrum Medycznego Puławska do skorzystania z atrakcyjnej oferty Raiffeisen Bank Polska S.A., obejmującej promocję kredytu konsumpcyjnego oraz ofertę kart kredytowych.**

## **Promocja kredytu konsumpcyjnego**

Oferta obowiązuje od 16.04.2007r. do 30.06.2007r.

- kwota kredytu od 1 000 do 120 000 zł,
- okres kredytowania od 6 do 72 miesięcy,
- oprocentowanie już od 9,90%\*,
- prowizja nawet 0%\*\*,
- uproszczone formalności – przy zatrudnieniu na umowę o pracę i wnioskowaniu o kredyt do 5 000 zł wymagamy jedynie oświadczenia o dochodach,
- limit zadłużenia w koncie z prowizją 0%\*\*\* i oprocentowaniem tylko 9,99%.

## **Karta kredytowa – wygoda i bezpieczeństwo zakupów**

- do 58 dni bezpłatnego kredytu dla transakcji bezgotówkowych,
- atrakcyjne oprocentowanie roczne,
- opłata roczna nawet 0 zł dla Klientów z obrotem na karcie co najmniej równym 1 000 zł miesięcznie,
- obsługa przez Internet, telefon stacjonarny i komórkowy oraz sieć oddziałów,
- nawet do 25% zniżki w wielu punktach handlowo-usługowych w ramach programu Raj Rabatów na terenie całego kraju,
- opcjonalnie ubezpieczenie spłaty zadłużenia,
- ubezpieczenie w czasie podróży (VISA Gold).

## **Promocja!**

W dniach 23.04. - 30.06.2007r. prowizja za **wypłaty gotówki** dokonane w kraju i za granicą przy użyciu kart kredytowych wydanych przez Raiffeisen Bank Polska S.A. i rozliczone w wyżej wskazanym terminie **wynosi 0 zł.**

Szczegóły zawiera Tabela Oprocentowania, Opłat, Prowizji i Limitów dla Kart Kredytowych w Raiffeisen Bank Polska S.A.

\*Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania dla kredytu 8 000 zł na okres 72 miesięcy z ubezpieczeniem (opcja rozszerzona), wyliczona na podstawie przepisów ustawy o kredycie konsumenckim z dnia 20 lipca 2001r., wynosi 22,51%.

\*\*O ile Kredytobiorca złoży jednocześnie wniosek o limit zadłużenia w koncie osobistym oraz spełni warunki dotyczące zdolności kredytowej.

\*\*\*O ile zostanie Kredytobiorcy przyznany kredyt, o który się ubiega. Minimalna wysokość limitu wynosi 1 000 zł, prowizja za jego przyznanie 0%, a oprocentowanie 9,99%. Dla nowo otwieranego Mobilnego Konta Osobistego opłata wynosi 2,99 zł miesięcznie do końca 2007r.



**Zapraszamy:**

**05-500 Piaseczno, ul. Powstańców Warszawy 29**

**tel: 022 701 24 22**

Szczegóły na [www.raiffeisen.pl](http://www.raiffeisen.pl)



**Raiffeisen  
BANK**

*Raiffeisen Bank Polska S.A.*