

# Twój lekarz

Bezpłatny poradnik medyczny

ISSN - 1895-3565

01/2007

## Cukrzyca

### ABC Cukrzycy

Czym jest cukrzyca? Rodzaje cukrzycy.  
Objawy cukrzycy.

### Ostre spojrzenie na cukrzycę

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną charakteryzującą się przewlekłym podwyższeniem poziomu cukru we krwi. Szacuje się, że na cukrzycę choruje ok. 2% populacji.

### Słodka pułapka

Zawarte w słodyczach węglowodany, czyli cukry, działają na nasz organizm podobnie jak leki antydepresyjne. Potrafią zwiększać poziom krążącej we krwi serotoniny zwanej powszechnie hormonem szczęścia.

### NA POMOC ŻYCIU

Co zrobić zanim przyjedzie karetka...  
jak pomóc ofierze wypadku?  
Co się stanie, gdy starając się pomóc,  
złamię poszkodowanemu kręgosłup lub mostek?

### C jak CYTOLOGIA

Rak szyjki macicy jest drugim co do częstości występowania nowotworem u kobiet do 45 roku życia.  
ABC Cukrzycy

### Gdy STAW STAWia na ból...

Wkrótce ferie zimowe i mimo, że pogoda za oknem nie napawa optymizmem fascynatów sportów zimowych, to wielu z nas na pewno skorzysta ze śnieżnych przyjemności, gdy tylko nadarzy się ku temu okazja.

### MYŚL MIESIĄCA

*„Kto wcześniej kładzie się spać i wcześniej wstaje  
Zyskuje zdrowie, majątek i mądrość”  
/przystowie angielskie/*

# ODJAZD

restauracja

ZAPRASZAMY  
do nowej restauracji w Piasecznie.  
Codziennie, od godziny 13.00.

Oferujemy catering, lunch i przyjęcia okolicznościowe.

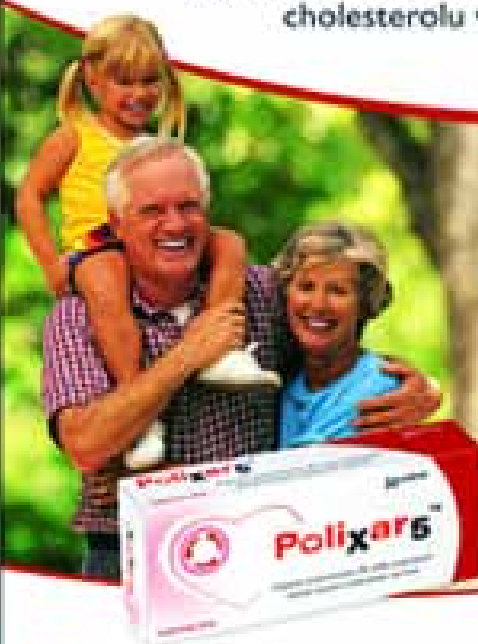
Piaseczno, ul. Sienkiewicza 14,  
wjazd od ulicy Wojska Polskiego, na terenie Piaseczyńskiej Kolejki Wąskotorowej.  
tel. 022 750 34 91

Na wysoki cholesterol



## PoliXar5™

Szybko i skutecznie obniża poziom cholesterolu we krwi



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

Pierwsza w Polsce

„NATURALNA STATYNA”

Polixar5  
tabletki 20 mg  
Ciepłota 75, 25 (20) tabletki

# Nanobase™



technologia dla natury

odżywka do  
pielęgnacji  
skóry suchej  
i odwodnionej



Dostępna w aptekach  
bez recepty.

Najczęstsze wskazania  
do stosowania Nanobase™:

- regeneracja skóry w miejscach szczególnie wrażliwych (okoliczności oczu, usz, szyja, dłonie)
- skóra przesuszona po kąpielach słonecznych, solariumach
- skóra uszkodzona po ekspozycji na wodę, detergenty, oleje, emery, rozpuszczalniki
- skóra narazona na ekstremalne warunki klimatyczne: mroź, wiatr, zimno, suche i gorące powietrze (także klimatyzacja)
- skóra spierzchnięta, łuszcząca się, sucha i popękana z innych powodów
- suchość skóry związana z wiekiem
- choroby skóry przebiegające z niedoborem lipidów (aż)

Astellas Pharma Sp. z o.o.  
ul. Polocki 21, 02-822 Warszawa  
tel.: (0 22) 545 11 11, fax: (0 22) 545 11 10

 **astellas**

## SOBOTA

### CENTRUM MEDYCZNE PUŁAWSKA

W każdą sobotę wszyscy nasi Pacjenci mają możliwość w naszym Centrum do skorzystania z konsultacji:

- Internisty • Pediatri • Ginekologa •
- Okulisty • Dermatologa • Psychologa •

A także wykonać badania laboratoryjne oraz badania USG

## ŚRODA

### CENTRUM MEDYCZNE PUŁAWSKA

Ginekolog również w środowe przedpołudnia  
Reumatolog (leczenie osteoporozy)

## DZIECI

Możliwość wykonania drobnych zabiegów chirurgicznych dziecięcych

## ZABIEGI

### CENTRUM MEDYCZNE PUŁAWSKA

Możliwość wykonania drobnych zabiegów okulistycznych w naszym Centrum:  
Możliwość wykonania drobnych zabiegów chirurgicznych

- Gradówka • Jęczmień • Brodawczak •
- Torbiel powiek • Kaszaki powiek •
- Torbiele spojówek • Płukanie kanalików •

i wiele innych



## SZKOŁA RODZENIA

Rusza kolejna edycja naszej Szkoły Rodzenia, 4 sobotnie 2-godzinne spotkania z położną, wykłady, ćwiczenia w atrakcyjnej cenie 250 zł za parę.  
Zapisy pod numerem tel. (022) 737 50 50

## MASAŻE

Przypominamy fizykoterapii i rehabilitacji w naszym Centrum. Masaż leczniczy również w poniedziałki i we środy w godzinach 18.00 – 20.00

## PIERWSZA POMOC

Już w styczniu uruchamiamy naszą wyjątkową, bezpłatną Szkołę I Pomocy dla osób indywidualnych. Wszystkich zainteresowanych zdobyciem wiedzy i umiejętności udzielania I pomocy, prosimy o kontakt: [marketing@cmpulawska.com.pl](mailto:marketing@cmpulawska.com.pl), tel. (022) 737 50 25

Wszystkich rodziców zainteresowanych zdobyciem fachowej wiedzy związanej z udzielaniem pierwszej pomocy swoim pociechom, zapraszamy do wyjątkowej Szkoły I pomocy pediatrycznej, 2 sobotnie 3-godzinne spotkania (wykład, ćwiczenia praktyczne) w cenie 100 zł za osobę.

## Twój lekarz

BEZPŁATNY PORADNIK MEDYCZNY

WYDAWCA: Centrum Medyczne Puławska Sp. z o.o., ul. Puławska 33, 05-500 Piaseczno, tel. 737 50 22, fax 737 50 24; [www.cmpulawska.com.pl](http://www.cmpulawska.com.pl) • REDAKCJA: Redaktor Naczelna - Tomira Chmielewska-Ignatowicz, [tomira.ignatowicz@cmpulawska.com.pl](mailto:tomira.ignatowicz@cmpulawska.com.pl) • Dział marketingu i reklamy - Agnieszka Szyber, [agnieszka.szyber@cmpulawska.com.pl](mailto:agnieszka.szyber@cmpulawska.com.pl); Agnieszka Szczypior, [agnieszka.szczypior@cmpulawska.com.pl](mailto:agnieszka.szczypior@cmpulawska.com.pl), tel. 737 50 25  
Nakład: 15.000 egz.



Zapraszamy serdecznie

# NA POMOC ŻYCIU

**Co zrobić zanim przyjedzie karetka... jak pomóc ofierze wypadku?  
Co się stanie, gdy starając się pomóc,  
złamię poszkodowanemu kręgosłup lub mostek?**

W chwili, gdy stajemy się świadkami wypadku, czujemy, że powinniśmy coś zrobić, jakoś pomóc, ale czasami strach jest silniejszy, paraliżujący i to pewnie dlatego pierwszej pomocy udzielamy tylko w 15 wypadkach na 100!!!

Tymczasem, aby uratować komuś życie, wystarczy poznać kilka prostych zasad.

Gdy widzisz człowieka leżącego na ulicy, podejdź i zapytaj, co się stało. Jeśli widzisz, że jest przytomny, wezwij pomoc. Jeśli nie reaguje, sprawdź, czy oddycha. Jeśli trudno ci jest to ustalić, bo np. leży twarzą do ziemi, utóż go delikatnie na plecach i zacznij działać wg trzech podstawowych zasad:

## udroźnij drogi oddechowe

często zdarza się tak, że osoba nieprzytomna dławi się własnym językiem. Uklęknij przy jego głowie, połóż palce tuż przy zuchwie i energicznym ruchem wyciągnij ją do góry tak, by dolne zęby zaczepiły się za górne. Język wówczas sam przesunie się do przodu. Pochyl się nad jego ustami i przez około 10 sekund sprawdzaj, czy czujesz oddech na swoim policzku. Zwróć uwagę, czy klatka piersiowa unosi się. Nie szukaj tętna na szyi czy nadgarstku, bo tak naprawdę niewiele osób nie będących lekarzami, czy ratownikami medycznymi jest w stanie wyczuć tętno w takiej sytuacji u poszkodowanego.

Staraj się jak najmniej ruszać jego głowę, ponieważ osoba, której staramy się pomóc może mieć uraz kręgosłupa. Jeśli zauważysz, że poszkodowany oddycha, przykryj go i wezwij pomoc.

## Wykonaj sztuczne oddychanie

Jeśli zauważysz, że poszkodowany nie oddycha, udroźniłeś jego drogi oddechowe to przez nos lub usta powoli wdmuchnij poszkodowanemu powietrze tak, by klatka piersiowa się uniosła. Wykonaj tę czynność kilkakrotnie. Jeśli nadal nie zauważasz, by poszkodowany samodzielnie oddychał, wykonaj masaż serca.

## Masaż serca

Niezwykle ważne jest wykonanie tej czynności, ponieważ już od około 3-4 minut od zatrzymania krążenia w mózgu ludzkim dojść może do nieodwracalnych zmian.

Przez ubranie poszkodowanego wycuj dolne żebro i znajdź miejsce, gdzie łączy się z dolnym odcinkiem mostka. To właśnie jest punkt, w którym będziesz uciskać klatkę piersiową. Ustaw ramiona prostopadle do poszkodowanego i splecionymi dłońmi

energicznie uciskaj mostek 30 razy. Powinien uginać się do 3-4 centymetrów. Potem zrób 2 sztuczne oddechy. Sekwencję 30 ucisków i 2 oddechów powtarzaj do skutku lub do przyjazdu karetki.

## Pamiętaj, że:

nie bój się, że udzielając pierwszej pomocy zarazisz się HIV czy żółtaczką. Ryzyko jest znikome, ale jeśli w podręcznej apteczce brakuje ci maseczki do sztucznego oddychania, możesz zastąpić ją foliową reklamówką (zrobić w niej otwór i przyłożyć do ust czy nosa poszkodowanej osobie) silny krwotok zatamujesz nie tylko bandażem, którego możesz nie mieć w danej chwili przy sobie. Pomocna może być apaszka, ręcznik.

Nie kładź głowy ofiary na swoich kolanach i nie podkładaj pod nią ubrania jak poduszki, ofiara może mieć uraz kręgosłupa.

Masz obowiązek udzielić pierwszej pomocy człowiekowi w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia (za nieudzielenie pomocy grozi kara nawet do 3 lat więzienia).

Poszkodowanego spotyka większa krzywda, gdy nie udzielimy mu pierwszej pomocy, niż jeśli udzielimy jej niefachowo!!!

Statystyki podają, że w 9 na 10 przypadków pierwszej pomocy udzielamy komuś bliskiemu. To powód, dla którego najbardziej powinniśmy nauczyć się podstawowych zasad ratowania ludzkiego życia.

Z myślą o Państwa poczuciu bezpieczeństwa, Państwa bliskich i tak naprawdę każdego z nas, Centrum Medyczne Puławska już od stycznia uruchamia Szkołę Pierwszej Pomocy.

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy na BEZPŁATNE szkolenie z zasad udzielania pierwszej pomocy. Zapisy na szkolenie, jak również szczegółowych informacji na temat szkolenia, mogą Państwo uzyskać pod numerem telefonu (22) 737 50 25 oraz wysyłając swoje zapytanie na adres: [marketing@cmpulawska.com.pl](mailto:marketing@cmpulawska.com.pl)

## Serdecznie zapraszamy

**Poszkodowanym, któremu niezbędna może się okazać natychmiastowa fachowa pierwsza pomoc drugiego człowieka, może być każdy z nas.**

# UWAGA! UWAGA!

**SZKOŁA I POMOCY**  
w Centrum Medycznym Puławska

Ty też możesz **NAGLE**  
potrzebować czyjejs pomocy!!!  
Nie czekaj, by nie było za późno...



Przyjdź do naszego Centrum na  
**BEZPŁATNY KURS  
I POMOCY**

Zapisy na recepcji Centrum Medycznego Puławska  
i pod numerem telefonu (022) 737 50 50

Centrum Medyczne Puławska Sp. z o.o.  
05-500 Piaseczno, ul. Puławska 33  
tel. 737 50 50 + fax. 737 50 24  
internet: [www.cmpulawska.com.pl](http://www.cmpulawska.com.pl)



# Vagical®

PRZECIWPALNE  
GAŁKI  
DOPOCHWOWE  
Z NAGIETKIEM

## Kiedy Vagical ?

- stany zapalne pochwy
- infekcje i nadżerki
- upławy

## Dlaczego Vagical ?

- zawiera nagietek lekarski
- wygodna forma gałek
- odpowiedni w każdym wieku



*naturalna  
pomoc  
w delikatnej  
sprawie*



LEK DOSTĘPNY  
BEZ RECEPTY

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

femiFARM

FARMINA SP. Z O.O. • UL. LIPSKA 44 • 30-721 KRAKÓW

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.

# C jak CYTOLOGIA R jak rak szyjki macicy S jak szczepienie

Rak szyjki macicy jest drugim co do częstości występowania nowotworem u kobiet do 45 roku życia. Polska zajmuje pierwsze niechlubne pod tym względem miejsce w Europie, a to ze względu na to, że Polki zbyt późno dowiadują się o swojej chorobie.

## Dlaczego tak późno dowiadują się o chorobie?

Zaledwie 30% Polek wykonuje cytologię raz na trzy lata, a to właśnie badanie cytologiczne pozwala na wykrycie niemal wszystkich zmian w szyjce macicy, zanim przekształcą się w nowotwór.

## Skąd rak szyjki macicy?

Główną przyczyną zachorowania na raka szyjki macicy jest zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV), który występuje powszechnie, we wszystkich populacjach na całym świecie. Zakażenie wirusem HPV jest najbardziej rozpowszechnione wśród młodych, aktywnych seksualnie osób w wieku 18-28 lat.

## Jakie są objawy zakażenia wirusem HPV?

Większość zakażeń przebiega bezobjawowo, zwłaszcza w początkowej fazie. W stadium zmian przedrakowych, a nawet w fazie wczesnego raka, kobieta nie odczuwa bólu, ani innych przykrych dolegliwości, dlatego jedynym sposobem wykrycia wczesnych zmian w obrębie szyjki macicy jest CYTOLOGIA!!!

Czasami objawem zakażenia wirusem jest pojawienie się brodawek płciowych, tzw. kłykcin Kończystych na zewnętrznych narządach płciowych lub w okolicach odbytu w kilka tygodni po kontakcie płciowym z osobą zakażoną.

## W jakim wieku kobiety najczęściej chorują na raka szyjki macicy?

Wyjątkowe przypadki zdarzają się nawet u 15-19- latek, więcej zachorowań jest LISTNUM wśród młodych kobiet w przedziale wiekowym 20-29 lat, ale szczyt zachorowań przypada na kobiety w wieku 45-49 lat i to w tej grupie wiekowej umieralność jest największa.

## Jak można zapobiec rakowi szyjki macicy?

Najlepszym sposobem jest tzw. profilaktyka pierwotna, czyli cykliczne badanie cytologiczne i szczepienie, chroniące przed zakażeniem HPV.

## Kobiety w jakim wieku powinny się zaszczepić, by nie zachorować na raka szyjki macicy?

Najlepsze efekty profilaktyczne przyniosłoby objęcie szczepieniem dziewcząt jeszcze przed inicjacją seksualną, ale szczepionka może być skuteczna wobec kobiet w każdym wieku, jeśli nie są zakażone już HPV. Szczepionka uodparnia przeciwko czterem serotypom wirusa: 16 i 18, które powodują ponad 70% nowotworów szyjki macicy oraz 6 i 11, które są odpowiedzialne za kłykcinę kończystą. Szczepionka nie ma bowiem działania leczniczego, ale - co ważne podkreślenia - może zmniejszyć ryzyko wystąpienia zmian nowotworowych wywołanych przez tego wirusa.

Zapraszamy serdecznie wszystkie Panie, a szczególnie matki z młodymi córkami na badanie cytologiczne do naszego Centrum.

Zachęcamy do rozmowy z naszymi ginekologami na temat szczepionki przeciwko HPV. Szczepionka dostępna również w Centrum Medycznym Puławska.

**Ginekolodzy w naszym Centrum przyjmują od poniedziałku do SOBOTY!!!**

**Nie czekaj, ale przyjdź na badanie cytologiczne, zabierz ze sobą swoją przyjaciółkę, siostrę, córkę!!!**

**Chronię życie**  **przed rakiem szyjki macicy**  
www.hpvp.pl

**UWAGA!!!**  
**CODZIENNIE na raka szyjki macicy umiera 5 Polek!!!!**



Alicja Zachleba-Cimk

Anna Korcz

# *ABC Cukrzycy*

## **CZY WIESZ, ŻE:**

- Ok. 2 milionów Polaków cierpi na cukrzycę
- Około 10% chorych ma cukrzycę typu 1
- Około 90% chorych ma cukrzycę typu 2, która w początkowym okresie często przebiega bezobjawowo
- 40% chorych nie wie, że już choruje

## **CZY WIESZ, ŻE:**

Co roku w Polsce na cukrzycę typu 1 zachorowuje około 4 tys. osób, a na cukrzycę 2 typu blisko 10 razy więcej. Szacuje się, że do 2025 roku na świecie będzie około 300 milionów chorych na cukrzycę.

## Czym jest cukrzyca?

**Cukrzyca jest przewlekłą i podstępłą chorobą spowodowaną brakiem lub nieprawidłowym działaniem hormonu nazywanego insuliną. Insulina jest wytwarzana w organizmie człowieka przez specjalne skupiska komórek znajdujące się w trzustce. Komórki te nazywane są komórkami wysp trzustkowych. Insulina bierze udział w regulacji procesów przemiany materii zachodzących w organizmie człowieka. Zapewnia ona stały dopływ substancji odżywczych niemal do wszystkich komórek ciała. Jej biologiczne działanie obejmuje przemianę węglowodanów, tłuszczów i białek. Każda z komórek do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje odpowiedniej ilości materiału energetycznego (paliwa). Insulina kontroluje proces przemiany przyjętego pokarmu w energię.**

### Cukrzyca – choroba metaboliczna?

Wszyscy wiemy, że każdy organizm ludzki potrzebuje energii niezbędnej do utrzymania życia. Energia ta pochodzi ze spalania składników dostarczanych z pożywieniem. Aby każdy z nas mógł użytkować glukozę jako źródło energii, konieczna jest obecność odpowiedniej ilości prawidłowo działającej insuliny. Stanowi ona jakby klucz otwierający drzwi w komórce, przez które do jej wnętrza wnikają cząsteczki glukozy. Przy braku insuliny lub w przypadku jej nieprawidłowego działania komórki są pozbawione materiału energetycznego (cukier, tłuszcz) i budulcowego (białko). Jednocześnie nie mogą one wykorzystywać glukozy, w związku z czym wzrasta jej stężenie we krwi chorego. Duża zawartość cukru we krwi uszkadza tkanki i narządy, a może doprowadzić nawet do śpiączki i śmierci.

### Rodzaje cukrzycy

Istnieje kilka typów cukrzycy, z czego najczęściej spotykane są dwa: cukrzyca typu 1 – rozpoznawana najczęściej u ludzi młodych, gdy trzustka w ogóle nie produkuje insuliny, co ma związek ze zniszczeniem komórek .

cukrzyca typu 2 – rozpoznawana jest najczęściej u ludzi w średnim i starszym wieku. Jest ona spowodowana wadliwym działaniem komórek wysp trzustkowych, skutkującym zbyt małą produkcją insuliny lub tak zwaną insulinoopornością, w której na skutek różnych czynników patologicznych brak właściwej odpowiedzi organizmu na ten hormon. Mechanizm tego typu występuje w otyłości.

Występują również inne, ale rzadsze już typy cukrzycy, związane na przykład z operacyjnym usunięciem trzustki,

chorobami endokrynologicznymi lub spowodowane przyjmowaniem niektórych leków (steroidów). Specjalną odmianą cukrzycy jest cukrzyca występująca u kobiet w ciąży, która na szczęście może wycofać się po porodzie.

### Objawy cukrzycy

Jeśli jesteśmy w wieku powyżej 45 roku życia, mamy nadwagę, nadciśnienie tętnicze, nieprawidłowe stężenia lipidów (cholesterolu, trójglicerydów), gdy nasi rodzice chorowali na cukrzycę, lub gdy zauważyliśmy, że od pewnego czasu mamy zwiększone pragnienie, z niejasnych przyczyn tracimy na wadze, częściej zapadamy na infekcje dróg moczowych, skóry i błon śluzowych to znaczy, że powinniśmy skontaktować się z lekarzem i zbadać poziom cukru we krwi. Prawidłowa glikemia na czczo jest mniejsza niż 100 mg%. Cukrzycę rozpoznaje się, gdy 2-krotnie zostaną wykazane wartości glikemii na czczo równe lub przekraczające 126 mg%. Stężenia cukru mieszczące się w granicach między 100 mg% a 125 mg%, określa się jako nieprawidłową glikemię na czczo. Ponadto, cukrzycę można rozpoznać na podstawie 2-krotnego przypadkowego stwierdzenia stężenia cukru we krwi wynoszącego co najmniej 200 mg% w próbkach krwi pobranych o dowolnej porze dnia, niezależnie od czasu, jaki upłynął od przyjęcia posiłku. W przypadkach budzących wątpliwości, zaleca się badanie poziomu cukru w 2 godziny po doustnym podaniu roztworu glukozy (test obciążenia 75,0 g glukozy). U chorego na cukrzycę stężenie cukru we krwi 120 minut po wykonaniu tego testu wynosi 200 mg% i więcej. U osób zdrowych w 120. minucie glikemia nie powinna przekraczać 140 mg%. Stężenie cukru między 140 a 200 mg% jest podstawą do rozpoznania stanu nieprawidłowej tolerancji glukozy, zaliczanego do stanu przedcukrzycowego.



Osoby obarczone czynnikami ryzyka powinny mierzyć poziom cukru co najmniej raz w roku, natomiast wszystkie osoby po 45 roku życia bez dodatkowych czynników ryzyka, przynajmniej raz na trzy lata powinny oznaczyć poziom cukru.

### **Dlaczego cukrzyca jest podstępna?**

Jest to niewątpliwie groźna i podstępna choroba, ponieważ nieleczona lub zaniedbana może doprowadzić do uszkodzenia wielu narządów, a nawet śmierci chorego.

Główną przyczyną przewlekłych powikłań cukrzycy jest utrzymujący się przez długi czas zbyt wysoki poziom cukru (hiperglikemia). Podwyższona glikemia powoduje uszkodzenie małych naczyń krwionośnych oraz dużych tętnic. Doprowadza to do zaburzeń ukrwienia oraz uszkodzenia wielu narządów. Przewlekłe powikłania naczyniowe cukrzycy dzieli się na mikroangiopatyczne oraz makroangiopatyczne. Do najczęstszych powikłań mikroangiopatycznych możemy zaliczyć:

Uszkodzenie narządu wzroku - związane ze zmianami w siatkówce, która jest odpowiedzialna za odbieranie bodźców wzrokowych. U dużego odsetka chorych występują zmiany na dnie oka. Dlatego też w przypadku wykrycia cukrzycy olbrzymie znaczenie ma konsultacja okulistyczna i leczenie powikłań w początkowych ich okresie, gdyż w konsekwencji mogą doprowadzić do ślepoty.

Uszkodzenie kłębuszków nerkowych - odpowiedzialnych za filtrowanie krwi i usuwanie z organizmu zbędnych i szkodliwych produktów przemiany materii. Nieleczona cukrzyca może doprowadzić do niewydolności nerek, a tym samym konieczności zastosowania dializy. Stąd też konieczne jest kontrolowanie glikemii, utrzymywanie jej prawidłowych wartości i ocena parametrów nerkowych. Bardzo ważne jest utrzymywanie prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego (u chorych z cukrzycą zalecane jest utrzymanie ciśnienia tętniczego poniżej 130/80), gdyż nadciśnienie w znaczny sposób pogarsza wydolność nerek. Obecnie stosuje się już u chorych z prawidłowymi wartościami ciśnienia tętniczego leki mające działanie ochronne na kłębuszki nerkowe. Do tej grupy leków zaliczamy losartan potasu, który zmniejsza ryzyko nefropatii cukrzycowej o 28%. Lekami zmniejszającymi wartości ciśnienia tętniczego, a także działającymi ochronnie na nerki są leki należące do grupy tzw. amlodipin.

Neuropatia - czyli uszkodzenie nerwów w różnych miejscach ciała. Głównym problemem u pacjentów jest bardzo silny ból, najczęściej stóp (objaw skarpetek) lub dłoni (objaw rękawiczek). W innych narządach, uszkodzenie nerwów powoduje wystąpienie innych objawów - zaburzenia rytmu serca, uporczywe biegunki, zaburzenia w oddawaniu moczu czy w końcu impotencja u mężczyzn. Do powikłań makroangiopatycznych należą:

Choroba wieńcowa - spowodowana zwężeniem tętnic wieńcowych, odpowiedzialnych za ukrwienie serca. Choroba ta może doprowadzić do zawału serca. Jej objawami są bóle (palące, piekące) za mostkiem, początkowo pojawiające się zwykle po wysiłku fizycznym. Niestety, niektórzy chorzy na cukrzycę mogą

nie odczuwać żadnych dolegliwości. Często są tzw. zawały bezbólowe. Chory dowiadyuje się o przebyłym zawale w chwili rozwinięcia się objawów niewydolności krążenia.

Choroba niedokrwienna kończyn dolnych - jest wywołana miażdżycą tętnic. Początkowo objawia się bólami nóg w czasie chodzenia. Jednym z bardzo groźnych powikłań, wynikających z niedokrwienia kończyn, z jednoczesnym uszkodzeniem nerwów czuciowych (neuropatia) jest zespół stopy cukrzycowej, nierzadko doprowadzający do konieczności amputacji stopy, a nawet całej kończyny.

Choroba naczyń mózgowych - jest spowodowana zaburzeniami ukrwienia mózgu. Może doprowadzać do przejściowych niedowładów oraz do udaru mózgu. Przy udarze mózgu występują niedowłady i porażenia (np. kończyn).

Cukrzyca (zwłaszcza ta, na którą chorują osoby dorosłe) jest jedną z częstszych chorób przewlekłych i obecnie jest nazywana chorobą cywilizacyjną, ponieważ dotyczy zwłaszcza krajów uprzemysłowionych i bogatych, co wiąże się z nieprawidłowym odżywianiem w fastfoodach i brakiem ruchu. Niewątpliwie jest to choroba poważna, jednak dzięki osiągnięciom współczesnej

medycyny można zapobiegać jej groźnym powikłaniom oraz doskonale kontrolować, pozwalając na prowadzenie normalnego życia.

W leczeniu cukrzycy istotną rolę odgrywają witaminy i mikroelementy. Przyjmując specjalny zestaw witamin dla diabetyków, chorzy zaopatrują swój organizm w witaminy B1, B2, B6, B12, kwas foliowy, niacynę, kwas pantotenowy, biotynę, witaminę E i C oraz cynk i chrom. Składniki te są odpowiedzialne za istotne reakcje właśnie w procesie cukrów. Przyjęcie raz na dzień jednej tabletki witamin dla diabetyków uzupełnia często zwiększone zapotrzebowanie na witaminy, co wpływa pozytywnie na przemianę materii w Państwa organizmie.

**Konsultacja: lek. med. Ewa Gliźniewicz  
Diabetolog Centrum Medycznego Puławska**

**Skorzystaj z pomocy i porady  
naszych diabetologów!!!**




**Serdecznie zapraszamy!!!!**



**ZDROWY DOM**



# Witaminy dla diabetyków

-  **Zestaw witamin i mikroelementów dostosowany do potrzeb osób chorych na cukrzycę.**
-  **Witaminy A, C i E chronią organizm przed działaniem wolnych rodników.**
-  **Witaminy z grupy B przekształcają cukry w energię. Chrom i cynk wspomagają działanie insuliny, zmniejszają apetyt na słodkie i przekąski.**



Przed użyciem należy zapoznać się z ulotką  
bądź skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.





## Innowacyjna metoda

leczenia zespołu „suchego oka”,  
zapalenia spojówek

**naturalne fosfolipidy  
w sprayu!**

### Co dziesiąta dorosła osoba cierpi z powodu zespołu „suchego oka”

Współczesne warunki życia powodują schorzenia takie jak brak łez czy niestabilność filmu łzowego – zewnętrznej warstwy chroniącej nasze oczy. Długa praca przed monitorem komputera, ciągle przebywanie w klimatyzowanych, zbyt zadymionych, suchych pomieszczeniach, zanieczyszczenie środowiska, używanie szkieł kontaktowych lub przewlekłe stosowanie leków to kilka z przyczyn powodujących zespół „suchego oka”. Towarzyszą mu dokuczliwe objawy takie jak: swędzenie, pieczenie oczu, uczucie ciężkich powiek, piasku pod powiekami, zaczerwienienie spojówek oraz zapalenie brzegów powiek.

### Naturalne fosfolipidy

Ukojeniem dla podrażnionych spojówek i „suchego oka” jest właściwe nawilżenie rogówki i spojówki. Naturalne fosfolipidy, stosowane w formie liposomów uzupełniają i odtwarzają uszkodzony film łzowy - zewnętrzną warstwę chroniącą oko. Jednocześnie odgrywają istotną rolę w regulacji ostrości wzroku. Zdrowa warstwa lipidowa chroni właściwą warstwę wodną i ogranicza rozwój zespołu „suchego oka”. Dostępny w formie sprayu, stosowany na zamknięte powieki Tears Again to jedyny taki preparat dostępny od niedawna w polskich aptekach.

### Tears Again®

jest całkowicie  
bezpieczny i skuteczny.

Jedno opakowanie wystarcza na 100 aplikacji.  
Produkt dostępny wyłącznie w aptekach.

### Wyraziste, przejrzyste i zdrowe oczy

Bez swędzenia, pieczenia, zaczerwienienia i bolesnego mrugania. Czy to jest możliwe?

Działanie Tears Again zostało potwierdzone testami i badaniami klinicznymi u osób cierpiących na zespół „suchego oka”. W opinii specjalistów prawie 80% przyczyn zespołu „suchego oka” jest spowodowane ubytkami warstwy lipidowej w filmie łzowym. Naturalną konsekwencją ubytków w warstwie lipidowej jest wysychanie wewnętrznej warstwy wodnej filmu łzowego. Działanie większości dostępnych preparatów stosowanych w zespole „suchego oka” ogranicza się do uzupełnienia wysychającej wewnętrznej warstwy wodnej oka nie wpływając na odtworzenie warstwy lipidowej.

Nowa koncepcja leczenia - naturalne lipidy w formie liposomów to szansa dla osób, u których tra-

dycyjne metody leczenia nie przyniosły oczekiwanego efektu.



Tego właśnie było trzeba współczesnemu człowiekowi.

# ostre spojrzenie na cukrzyce

**Cukrzyca jest chorobą metaboliczną charakteryzującą się przewlekłym podwyższeniem poziomu cukru we krwi (hiperglikemia) w następstwie zmniejszenia wrażliwości komórek na insulinę lub braku endogennej insuliny. Szacuje się, że na cukrzycę choruje ok. 2% populacji.**

**Wśród objawów okulistycznych, które mogą poprzedzać rozpoznanie cukrzycy wymienia się przewlekłe zapalenie brzegów powiek czy nawracające jęczmienie. Utrzymujący się wzrost poziomu cukru we krwi może powodować przejściowe niewyraźne widzenie spowodowane przewodnieniem, czasowym obrzękiem soczewki wewnątrzgałkowej. Jest ona odpowiedzialna za załamywanie światła na odpowiednim miejscu w siatkówce, jej przewodnienie zmienia tzw. współczynnik refrakcji, najczęściej podnosi go, a więc powoduje skupienie obrazu przed siatkówką, czyli przejściową krótkowzroczność. Mimo, iż przypomina to zwykłą wadę wzroku, nie można jej wyrównać okularami, natomiast ustępuje po wyrównaniu poziomu cukru. Przewlekłe przewodnienie soczewki może doprowadzić do jej trwałego zmętnienia, czyli zaćmy. U pacjentów z cukrzycą często pojawia się ona wcześniej i szybciej postępuje niż u zdrowych osób.**

Najpoważniejszym powikłaniem cukrzycy w gałce ocznej jest tzw. retinopatia cukrzycowa. Jej przyczyną jest mikroangiopatia (uszkodzenie drobnych naczyń), jest ona uznana za najczęstszą przyczynę utraty wzroku między 20. a 65. rokiem życia. Występuje zarówno w cukrzycy typu I (częściej - 40% chorych) jak i II (20% chorych). Statystycznie po 10-15 latach trwania choroby występuje u 50% pacjentów, natomiast po 20-25 latach trwania choroby występuje u 75-90% pacjentów. Tak więc głównym czynnikiem ryzyka rozwoju retinopatii cukrzycowej jest czas trwania cukrzycy. Warto wiedzieć, że w chwili rozpoznania cukrzycy typu II trwa ona prawdopodobnie już ok. 10 lat – nie dając objawów, ale powoli, podstępnie uszkadzając narządy.

Prawidłowa kontrola poziomu cukru (dieta, umiarkowany wysiłek fizyczny, leki), kontrola ciśnienia krwi, funkcji nerek oraz poziomu cholesterolu wprawdzie nie chroni, ale opóźnia rozwój retinopatii, opóźnia konieczność zastosowania inwazyjnych form leczenia jak fotokoagulacje laserowe czy operacje.

Okres dojrzewania, ciąża, to czas, kiedy powikłania mogą rozwijać się szybciej. Nie oznacza to, że kobiety z cukrzycą nie powinny rodzić dzieci, muszą jednak znajdować się pod ścisłą opieką odpowiednio wykwalifikowanych lekarzy przez cały okres ciąży.

## **Badanie okulistyczne u pacjentów z cukrzycą ma dwa ważne cele:**

**OKULISTYCZY:** Wykluczenie lub potwierdzenie obecności zmian w narządzie wzroku i odpowiednie ich leczenie

**INTERNISTYCZNY:** oko jest jedynym narządem, w którym przyżyciowo, a więc bez bolesnego pobierania wycinków tkanek możemy pod mikroskopem zobaczyć najdrobniejsze naczynia krwionośne, a nawet płynącą w nich krew. Lekarz internista – diabetolog na podstawie wyniku badania pośrednio ocenia stan naczyń także w innych w ważnych życiowo narządach takich jak mózg, serce, wątroba czy nerki.



## Podział retinopatii cukrzycowej Retinopatia cukrzycowa nieproliferacyjna

Retinopatia cukrzycowa prosta. Ostrość wzroku jest zwykle dobra, nie ma potrzeby leczenia laserowego. W tej fazie wskazane są kontrole okulistyczne raz w roku. Wyjątek stanowi rozpoznanie klinicznie znamiennego obrzęku plamki (zwykle spada ostrość wzroku), który wymaga laserowania i częstszych kontroli. Stan ten można rozpoznać na podstawie badania dna oka. W tej fazie retinopatii często zalecamy leki uszczelniające naczynia.

Retinopatia cukrzycowa przedproliferacyjna. Pacjentów obowiązuje ścisła obserwacja, w razie obecności dużych obszarów zaburzonego przepływu krwi wykonuje się fotokoagulacje naczyniowe. W tym okresie mają one za zadanie zniszczenie niedotlenionych obszarów siatkówki i zmniejszenie przez to „głodu tlenowego”. Rutynowo w tym okresie zalecane są kontrole co 6mc, chyba że lekarz zdecyduje inaczej.

**Retinopatia cukrzycowa proliferacyjna. Okres ten charakteryzuje występowanie nowotwórstwa naczyń, naczynia te rozwijają się nie tylko w miejscu niedotlenienia, ale także w odległych częściach oka (także na tęczówce oka). W tym czasie mogą pojawiać się powikłania retinopatii proliferacyjnej:**

- krwotoki do ciała szklistego lub przedsiatkówkowe
- rozplem tkanki włóknistej, towarzyszący naczyniom
- trakcyjne odwarstwienie siatkówki
- jaskra neowaskularna

Lekarz określa wskazania do leczenia laserowego na podstawie badania dna oka, przed fotokoagulacją wykonywana jest

angiografia fluoresceinowa. Ustalane są indywidualnie terminy kontroli w zależności od stanu oka. Pozostali pacjenci, nie wymagający FK powinni być kontrolowani co 3 miesiące.

Leczenie powikłań retinopatii proliferacyjnej (krwotoki, odwarstwienie siatkówki) to zabieg operacyjny zwany witrektomią przez część płaską ciała rzęskowego.

Niestety wyniki leczenia zaawansowanych zmian cukrzycowych na dnie oka są, mimo postępu technik operacyjnych złe.

Tym ważniejsza staje się więc profilaktyka i odpowiednie prowadzenie pacjentów od chwili rozpoznania cukrzycy.

Podsumowując, przyjęto następujący schemat kontroli okulistycznych: pacjent zgłasza się na pierwsze badanie okulistyczne w chwili rozpoznania choroby, następnie 1 x w roku, dopóki zmiany na dnie oka wskazują na prostą retinopatię, na podstawie badania dna oka lekarz okulista może zalecić częstsze wizyty, tak, aby nie przeoczyć momentu, w którym wymagane jest leczenie laserowe. Pacjent kierowany jest wtedy do Poradni Retinopatii Cukrzycowej, działającej najczęściej w przyszpitalnych poliklinikach, gdzie istnieje możliwość wykonania zarówno angiografii jak i laseroterapii. Coraz więcej szpitali, a także niektóre samodzielne przychodnie dysponują obecnie potrzebnym sprzętem.

Na każdym etapie leczenia szalenie ważna jest współpraca z pacjentem, jego samoświadomość i aktywny udział w procesie leczenia.

**Lek. Małgorzata Zaraś**  
**Okulista Centrum Medycznego Puławska**

# W gardłowej sprawie...

**Każdy z nas niejednokrotnie narzekał na dotkliwy ból gardła pojawiający się podczas mówienia i przetykania śliny. Wszyscy wiemy również, jak bardzo może być uciążliwe uczucie drapania czy pieczenia w gardle. Nie mamy wówczas wątpliwości, że dopadło nas zapalenie gardła.**

Ale ból gardła nie zawsze musi się wiązać z przeziębieniem. Powodów bólu gardła może być wiele...

Sz szczególnie dotkliwie w okresie zimowym dokuczają większości z nas suche powietrze w pomieszczeniach, w których spędzamy zdecydowaną większość doby, mocno grzejące kaloryfery, źle działająca klimatyzacja. Śluzówka nosa w gardła wysusza się i staje się zdecydowanie bardziej podatna na infekcje. Jeśli dodamy do tego zbyt rzadkie wietrzenie pomieszczeń, kurz i dym papierosowy – nic dziwnego, że nasze gardło wszczyna bunt.

Warto wówczas zadbać o właściwe nawilżenie pomieszczenia, w którym przebywamy, a szczególnie śpiemy, obniżyć w nim temperaturę powietrza (nawet do ok. 16 stopni), a przed snem – dobrze wywietrzyć.

W sytuacji, gdy ból gardła nie ustępuje po kilku dniach i żadne z powszechnie dostępnych farmaceutyków nie przynosi ulgi, warto udać się do lekarza. Ból gardła może być objawem wielu różnych procesów zapalnych naszej jamy ustnej.

Ból gardła może być spowodowany chociażby przez bakterie, będące przyczyną próchnicy. Rozwijają się one w płytce nazębnej, a najgorsze z nich – paciorkowce – wywołują anginę.

Stomatolodzy podkreślają, że również wszelkie infekcje rozwijające się w gardle powodują niekorzystne zmiany w całej jamie ustnej, a nawet w zębach, sprzyjając rozwojowi próchnicy i chorób przyzębia.

Dzieje się tak dlatego, że w czasie choroby wydzielamy mało śliny, co ułatwia atak bakteriom i sprzyja powstaniu procesów zapalnych.

O ile zakażenia bakteryjne zazwyczaj spowodowane są przez paciorkowce, o tyle infekcje grzybiczne wywołują najczęściej drożdżaki. Atakują one jamę ustną przy obniżonej odporności organizmu oraz po stosowaniu leków sterydowych w aerozolu. Na silnie przekrwionej błonie śluzowej gardła powstaje wówczas biały nalot. Pojawia się uczucie pieczenia, dokuczliwego bólu całego gardła.

# Słodka pułapka...

**Gdy jesteśmy zmęczeni, smutni wielu z nas sięga po czekoladowe batoniki, wafelki, cukierki... kilka słodkich gryzów i czujemy, że o to nam właśnie chodziło... Zawarte w słodyczach węglowodany, czyli cukry, działają na nasz organizm podobnie jak leki antydepresyjne. Potrafią zwiększać poziom krążącej we krwi serotoniny zwanej powszechnie hormonem szczęścia.**

Zbyt niski poziom serotoniny, którą produkuje ludzki organizm z wchodzącego w skład białek aminokwasu tryptofanu, może wpływać na pogorszenie naszej koncentracji, nadpobudliwości, impulsywności, a u niektórych osób do pojawienia się stanów depresyjnych. Jeśli tego hormonu zaczyna brakować w naszym organizmie, to zaczyna się on bronić i zwiększa apetyt na coś słodkiego.

Okazuje się, że doskonałym wyjściem zabezpieczającym nasz organizm przed niedoborem cukru jest kulinarne gustowanie w potrawach ziemniaczanych i makaronowych. Makaron i ziemniaki są w stanie zapewnić nam wystarczający na długo zapas glukozy.

To zdecydowanie lepsze wyjście niż notoryczne sięganie po kolejne partie słodyczy. Słodycze zawierają dużo łatwo przyswajalnej glukozy, ale starcza jej na bardzo krótko. Wzrost stężenia cukru w naszej krwi pojawiający się po zjedzeniu np. batonika sprawia, że organizm domaga się dostarczenia kolejnej porcji, a gdy takowej mu nie dostarczymy, zaczyna produkować dużo insuliny (hormonu, którego zadaniem jest właściwe zagospodarowanie dostarczonego cukru).

Nadmiar insuliny powoduje, że chce nam się ponownie sięgnąć po słodycze i nasz organizm zaczyna reagować jakby był na huśtawce.

By uniknąć ciągłej huśtawki nastroju, powinniśmy starać się nie narażać organizmu na nagłe zmiany stężenia cukru we krwi. Na szczęście glukozę niezbędną do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, a zwłaszcza mózgu możemy czerpać z bogatych w skrobię ziemniaków i innych warzyw oraz produktów zbożowych. Przy wyborze produktów na nasz talerz powinniśmy się kierować tzw. Indeksami glikemicznymi, określony liczbami od 0 do 100. Produkty o niskim indeksie glikemicznym najczęściej bogate są w cenny błonnik, który spowalnia proces przyswajania cukrów.

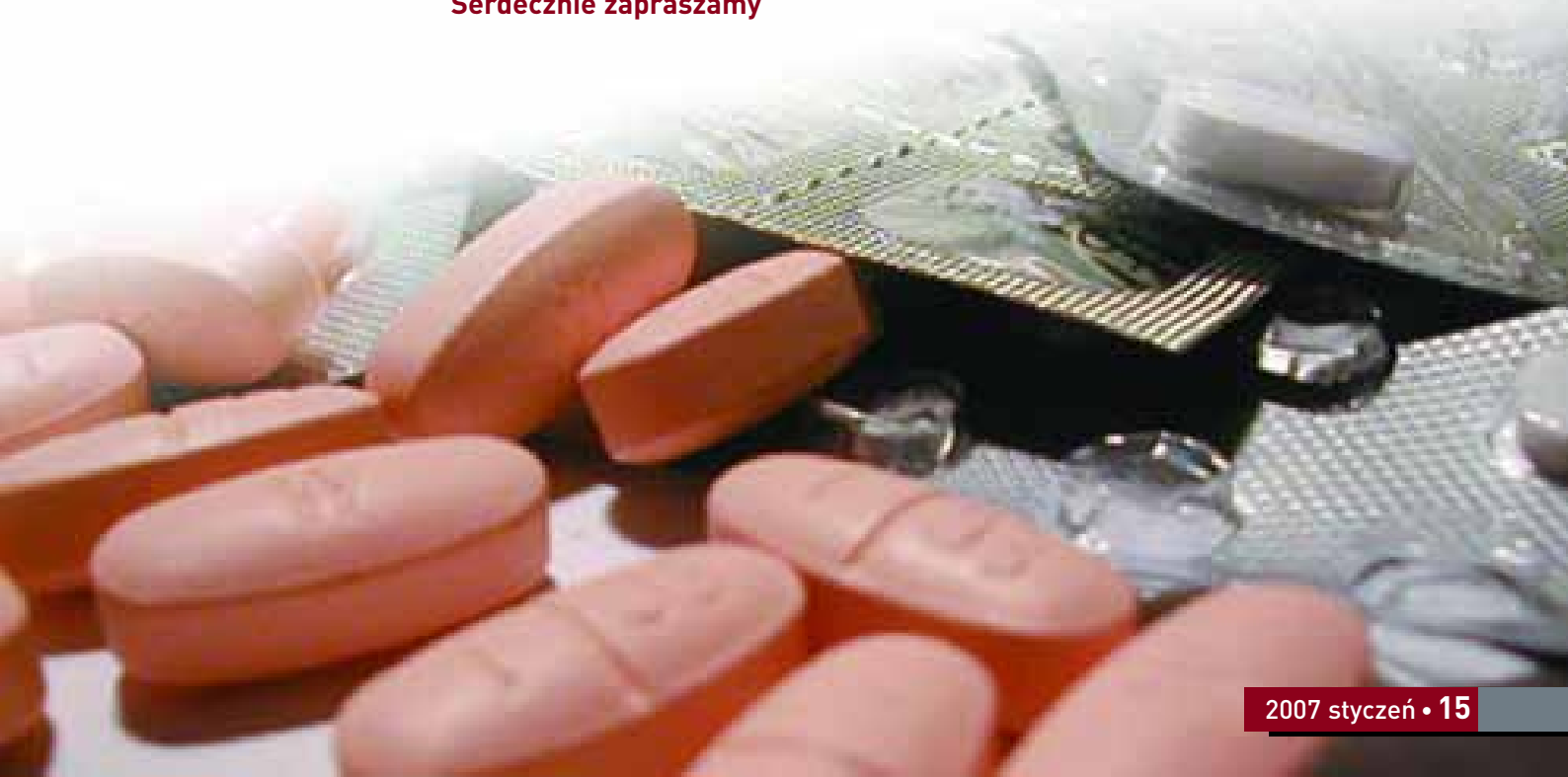
Jeśli natomiast nie chcemy dopuścić do sytuacji, by niski poziom cukru doprowadził nas do pojawienia się u nas napadów nadpobudliwości lub stanów depresyjnych, nie pozwólmy, by lekki głód doprowadził do pojawienia się u nas wilczego apetytu. To właśnie dlatego tak ważne jest spożywanie śniadań, dostarczających naszemu organizmowi dobrego paliwa na cały dzień pracy i aktywności. Jedzmy mało, ale często...to doskonały sposób na właściwą kontrolę poziomu cukru we krwi.

Czy w obawie przed pojawieniem się podwyższonego poziomu cukru we krwi powinniśmy zapomnieć o słodyczach? Oczywiście nie...pamiętajmy tylko, by nie jeść ich w nadmiarze i na czczo, a starajmy się nimi delectować, najlepiej podczas spożywania innych posiłków.

Warto więc przy przedłużającym się bólu gardła skorzystać z konsultacji lekarskiej, a dodatkowo szczególną uwagę zwrócić na to, co jemy i pijemy w czasie choroby. Bakterie rozwijają się bowiem najlepiej wtedy, gdy spożywamy dużo cukru. W wyniku zetknięcia się z zarazkami jamy ustnej zostaje on przekształcony w kwasy powodujące próchnicę zębów.

**Serdecznie zapraszamy**

**Jeśli zaatakowały nas wirusy przeziębienia, nie ma powodu do obaw i z pewnością pomocne okażą się podstawowe leki i syropy dostępne w aptekach bez recepty.**



# 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!

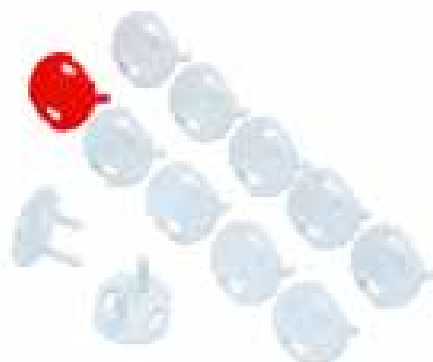
## 169<sup>95</sup>

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



## 9<sup>99</sup>

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



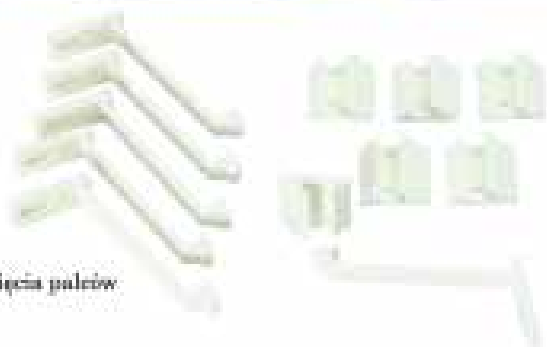
## 25<sup>99</sup>

**PATRULL**  
blokada 3 sztuki,  
chroni zawartość szafki przed ciekawskimi dziećmi



## 9<sup>99</sup>

**PATRULL**  
blokada szuflady 6 sztuk,  
zmniejsza ryzyko przetrzaśnięcia 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 przycięcia palców



## 189<sup>95</sup>

**PATRULL SMIDIG** barierka,  
regulowana szerokość 72,5-87,5cm,  
wysokość 75cm



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

# UWAGA!!!

Twoje dziecko również może **NAGLE** potrzebować natychmiastowej pomocy !!!

Nie czekaj i już dziś **zapisz się na kurs Pierwszej Pomocy Pediatrycznej** w Centrum Medycznym Puławska

- Dwa 3-godzinne spotkania lub jedno 6-godzinne spotkanie
- Doświadczona kadra szkoleniowa – ratownicy medyczni
- Ćwiczenia praktyczne na fantomach
- Certyfikaty ukończenia szkolenia

## Atrakcyjna cena!!!

To wyjątkowa szansa zdobycia wiedzy niezbędnej do uratowania czyjegoś życia

Szczegóły na temat szkolenia:

Tel.: (022) 737 50 25

marketing@cmpulawska.com.pl

## Podstawowe zabiegi resuscytacyjne - dzieci

### Oceń bezpieczeństwo

Upewnij się, że jest bezpiecznie zarówno dla ciebie jak i dla dziecka.

### Sprawdź reakcję dziecka

Delikatnie potrząśnij dzieckiem trzymając dłonie na ramionach oraz zapytaj głośno „Czy mnie słyszysz?” Jeśli dziecko nie odpowiada oznacza to, że jest nieprzytomne.

### Wołaj o pomoc

Krzycz głośno, w taki sposób, aby zwrócić na siebie uwagę. Jeżeli jest ktoś w pobliżu, poproś go, aby na chwilę się zatrzymał, bo być może będzie ci potrzebny.

### Udrożnij drogi oddechowe

Odchyl głowę do tyłu kładąc jedną rękę na czole dziecka, a opuszkami palców drugiej ręki naciskając na twarde części żuchwy.

### Sprawdź czy oddycha

Nachyl się nad dzieckiem tak aby jednocześnie słuchem, wzrokiem i dotykiem być w stanie przez 10 sekund ocenić oddech. Jeśli przez 10 sekund uznasz, że nie ma oddechu,

### Wykonaj 5 oddechów ratowniczych

Utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy i zaciśnięcie miękkich części nosa, wykonaj powolny wydech do ust dziecka trwający około 1 – 1,5 sekundy

### Oceń układ krążenia dziecka

Nachylając się nad dzieckiem sprawdź czy jest prawidłowy oddech, czy pojawił się kaszel, ruch ciała. Jeśli jest brak oznak krążenia lub nie masz pewności czy jest obecne,

### Rozpocznij uciskanie klatki piersiowej

Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej w jednej trzeciej dolnej części mostka. W przypadku wykonywania uciśnień klatki piersiowej u niemowląt uciskaj opuszkami dwóch palców

### Wykonaj oddechy ratownicze

Nabierz powietrza i wykonaj 2 spokojne oddechy ratownicze. Oceń czy podczas oddechu unosi się klatka piersiowa, jeżeli tak, to znaczy, że oddech jest skuteczny

**Prowadź resuscytację przez około minutę, po tym czasie idź po pomoc, aby wezwać pogotowie dzwoniąc na numer 999 lub 112.**

## Pamiętaj!

Dzięki odpowiedniemu działaniu „kupujesz czas” na przeżycie poszkodowanego.



# „POKAŻ BÓLOWI GDZIE JEGO MIEJSCE”

WŁADYSŁAW KOZAKIEWICZ  
Mistrz olimpijski  
Moskwa 1980 r.



DOBRA CENA



ULTRAFASTIN to jedyny żel, który zawiera sól lizynową ketoprofenu, dzięki temu maksymalnie szybko wnika do źródła bólu. Zwalcza ból i stan zapalny.

## REKORDZISTA W WALCE Z BÓLEM

 medana

Podmiot odpowiedzialny: Medana Pharma Terpol Group S.A.

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.

# Gdy STAW STAWia na ból

**Wkrótce ferie zimowe i mimo, że pogoda za oknem nie napawa optymizmem fascynatów sportów zimowych, to wielu z nas na pewno skorzysta ze śnieżnych przyjemności, gdy tylko nadarzy się ku temu okazja.**

Sezon zimowy, fascynacji sportami zimowymi, to okres szczególnie dla ortopedów. Skręcenia stawów są jednymi z najczęstszych urazów sportowych. Dochodzi do nich w wyniku rozciągnięcia torebki i więzadeł stawowych poza granice ich wytrzymałości mechanicznej. Skręcenia najczęściej dotyczą stawu kolanowego, skokowego i stawów nadgarstka. Po urazie staw jest bolesny, obrzęknięty, a ruch w stawie zwiększa dolegliwości bólowe.

Podczas wyczynów sportowych bardzo często dochodzi do urazów, zwanych powszechnie przez wszystkich zwichnięciami. Jest to uszkodzenie stawu, w którym tworzące go kości przestają się ze sobą stykać. W przypadku zwichnięcia tworzące staw zakończenia kości po zadziaaniu gwałtownego czynnika nie powracają na właściwe miejsce i pozostają w ułożeniu anatomicznie nieprawidłowym. W przeciwieństwie do skręcenia, przy zwichnięciu poruszanie daną częścią ciała jest prawie niemożliwe.

Podwichnięcie stawu to uszkodzenie lżejsze – powierzchnie stawowe stykają się ze sobą, ale ich wzajemna pozycja jest nieprawidłowa. Stawy, które najczęściej ulegają zwichnięciom lub podwichnięciom to: staw ramienny, stawy palców, staw biodrowy, staw kolanowy i staw skroniowo-żuchwowy. W żadnym wypadku nie należy próbować samodzielnego nastawiania zwichniętego stawu, lecz zawsze pozostawić to lekarzowi.

W momencie powstania urazu pamiętajmy, by zdjąć z urażonej kończyny obuwie, biżuterię, zegarek. Narastający obrzęk może uniemożliwić ich późniejsze zdjęcie, a dodatkowo ucisk przez nie wywierany przyczynia się do zaburzeń krążenia, które wzmacnia narastanie obrzęku. - Walka z obrzękiem jest początkowo naszym zasadniczym celem. Dlatego też unieśmy uszkodzony staw powyżej poziomu serca, np. założmy rękę na temblaku, podeprzyjmy stopę na krześle. Wskazane są również okłady z lodu na bolący staw. Zimno ma działanie przeciwbólowe i obkurcza naczynia krwionośne, zmniejszając opuchliznę.

W niedługim czasie od urazu ulgę przynieść nam powinny środki przeciwbólowe i przeciwzapalne, czy to w postaci

tabletek, czy to w postaci, do której każdy z nas sięga w chwili pojawienia bolesności stawu, a mianowicie maści, kremów, żelów np. Ultrafastin.

Przy bólach pourazowych mięśni i stawów, zapaleniu ścięgien oraz bólach pojawiających się podczas wysiłku, skuteczne działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne wykazują żele, zawierające ketoprofen. Istnieje już na polskim rynku preparat zawierający ketoprofen w postaci soli lizynowej, (Ultrafastin) dzięki czemu maksymalnie szybko wnika do źródła bólu.

Gdy bolesność i ograniczenie ruchu po urazie stawu nie mija, powinniśmy się zgłosić niezwłocznie do lekarza. Zdarza się, że zwichnięty staw ulegnie samoistnemu nastawieniu, nie zwalnia to jednak pacjenta z konieczności wizyty u lekarza. Lekarz ortopeda będzie w stanie ocenić przyczynę dłużej utrzymującej się dolegliwości i bólu i dobrać nam odpowiednią do naszego schorzenia kurację. Zalecone przez lekarza badania umożliwią ocenę stopnia uszkodzenia stawu. Wykonanie np. zdjęcia radiologicznego, pozwoli wykluczyć pęknięcie, czy złamanie kości. Leczenie zwichniętego stawu zależy od stopnia jego uszkodzenia. W mniejszych urazach wystarczy czasowe ograniczenie aktywności fizycznej, z uwzględnieniem bolącego stawu.

