

# Twój lekarz

Bezpłatny poradnik medyczny

11/2006

## NOWOŚCI

### CENTRUM MEDYCZNEGO PUŁAWSKA

- **Szkoła Rodzenia** w systemie 4 sobotnich spotkań w naszym Centrum w cenie 250 zł
- Sobotnie **konsultacje pediatryczne**
- Do końca listopada **badanie USG piersi** w promocyjnej cenie 49 zł
- Poniedziałkowe **konsultacje kardiologiczne** w atrakcyjnej cenie 55 zł
- Przypominamy o możliwości wykonania w naszym Centrum **GASTROSKOPII**

Już wkrótce w naszym Centrum bezpłatny pokaz makijażu i porady doświadczonych konsultantek wizażystek. Sprawdź informację o wyjątkowym dniu urody w naszym Centrum na naszej stronie internetowej [www.cmpulawska.com.pl](http://www.cmpulawska.com.pl)

## PROMOCJE

dla 5 pierwszych Pań, które w listopadzie przyjdą na konsultację do naszego lekarza dermatologa z listopadowym wydaniem "Twojego Lekarza" czeka niespodzianka w postaci zestawów kosmetyków firmy Avon



ZAPRASZAMY

RZUĆ PALENIE  
ZANIM DOPADNIE CIĘ  
POCHP

MYŚL MIESIĄCA

„Już same zdrowie jest  
zwycięstwem”  
/Thomas Carlyle/

**REGENERUJE ZNISZCZONE WŁOSY**

**100%**  
zdrowych  
włosów

# Seboradin

## Regenerujący



[szampon] [balsam] [lotion]

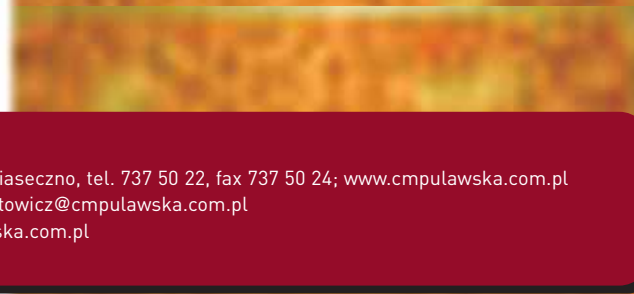
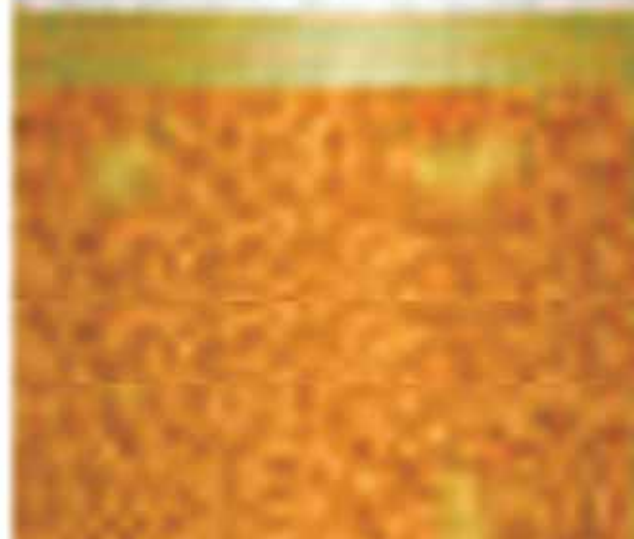
**Kuracja do włosów  
zniszczonych farbowaniem  
i modelowaniem.**

Twoje włosy są przesuszone, pozbawione blasku i mocy? Sięgnij po Seboradin Regenerujący. Kuracja zawiera wyciąg z żeń-szenia, który odżywia włosy i dotlenia skórę głowy, czarną rzodkiew o właściwościach wzmacniających i zapobiegających nadmiernemu wypadaniu włosów, witaminę B5 nawilżającą włosy oraz olej rycynowy, który nadaje włosom gładkość i elastyczność.

**DO NABYCIA W APTEKACH**

**INTER  
FRAGRANCES**  
[www.i-f.com.pl](http://www.i-f.com.pl)

# RZUĆ PALENIE ZANIM DOPADNIE CIĘ POCHP



## Czy wiesz, że...

POCHP to choroba płuc, na którą co roku umiera prawie 3 mln chorych, a w Polsce około 20 tys?

W Polsce jest około 2 mln chorych, z czego tylko u 200-300 tysięcy osób choroba jest rozpoznana?

POCHP to choroba płuc, która późno wykryta niesie ze sobą duże ryzyko śmierci. Tymczasem świadomość społeczna o tej chorobie jest znikoma. Szacuje się, że jedynie 6% Polaków słyszało termin POUCHP, a przecież nie jest to nowa jednostka chorobowa... Jest to nowa nazwa dla określenia dwóch dobrze znanych chorób: przewlekłego zapalenia oskrzeli i rozedmy płuc.

NA chorobę tę zapadają głównie osoby palące, ale zagrożenią są również tzw. Bierni palacze, czyli osoby, które same nie palą, ale przez długi czas przebywają w środowisku nąłogowych palaczy.

## Innymi czynnikami, które mogą spowodować chorobę są:

- częste infekcje płucne przebyte w dzieciństwie
- praca w warunkach szkodliwych: narażenie na pyły, dym, gazy

W grupie ryzyka zachorowania znajdują się głównie długoletni palacze. Jest to jednak choroba odtytoniowa, w której zaprzestanie palenia hamuje dalszy postęp choroby.

Pierwszym krokiem prowadzącym do wykrycia choroby jest wykonanie badania spirometrycznego, które ma na celu sprawdzenie sprawności płuc. Badanie jest krótkie i bezbolesne.

- Wszystkie osoby palące papierosy
- Osoby, które niedawno rzuciły palenie, a paliły co najmniej kilka lat
- Osoby z przewlekłym kaszlem
- Dusznością podczas wysiłku
- Zapraszamy w listopadzie do Centrum Medycznego Puławska na bezpłatne badanie spirometryczne.

## WARTO SKORZYSTAĆ • ZAPRASZAMY

## 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 Szytber, [agnieszka.szytber@cmpulawska.com.pl](mailto:agnieszka.szytber@cmpulawska.com.pl)

# Dobra wiadomość dla pacjentów ze zwyrodnieniem stawów!

Konwencjonalne leczenie zwyrodnienia stawów polegało do tej pory na uśmierzaniu bólu związanego z chorobą przy użyciu niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NSAID) lub leków z grupy opioidów. Żadne z tych leków nie miały jednak efektu hamującego postęp choroby.

**Glukoamina** tym różni się od wszystkich wyżej wspomnianych środków leczniczych, że może redukować proces postępującego zwyrodnienia stawów, przynosząc jednocześnie ulgę w bólu po 4 tygodniach kuracji, oraz poprawia ruchomość w zaatakowanych stawach u pacjentów z łagodnym do zaawansowanego zwyrodnienia stawów.



Kość

Częściowo zniszczona/zwyrodniała chrząstka stawowa

Osteofit (narośl kostna)

Gdy chrząstka stawowa ulega zmianom zwyrodnieniowym, tworzą się osteofity, które upośledzają sprawność ruchową.

## Glukoamina Pharma Nord®

jest dostępna bez recepty, w opakowaniach po 90, 270 i 1000 kapsulek. Jedna kapsułka zawiera 509 mg siarczanu glukozaminy, co odpowiada 400 mg glukozaminy. Łatwe do połknięcia kapsułki można także otworzyć i rozpuścić ich zawartość w płynie lub jedzeniu. Stoiczek ze specjalnym wieczkiem umożliwia łatwe otwarcie za pomocą np. łyżki.

Koszt terapii - mniej 1 PLN/dzień\*

\* przy zakupie opakowania 1000 kapsulek



Preparat dostępny w aptekach

 Pharma Nord

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

# zakrzepica żył...

**W dzisiejszych czasach, kiedy jesteśmy zapracowani, zabiegani, mniej uwagi poświęcamy na obserwację naszego organizmu i czasem zdarza nam się ignorować drobne sygnały, które są początkowymi objawami rozwijających się, poważnych chorób, takich jak zakrzepica żylna. Aby wiedzieć na czym ta choroba polega musimy poznać zasady działania naszego układu żylnego.**

## Jak to działa ?

Ciśnienie krwi w żyłach kończyn dolnych jest bardzo niskie. Dlatego krew z żył kończyn dolnych musi być wypychana do góry, w kierunku serca, poprzez pracę mięśni stóp, podudzia i uda. Pracę taką mięśnie wykonują wbrew sile grawitacji. Aby krew żylna nie spływała z powrotem do niższych partii kończyn dolnych, w żyłach znajdują się specjalne zastawki, uniemożliwiające cofanie się krwi.

Proces krzepnięcia zachodzi w ustroju człowieka każdego dnia. Gdy w następstwie małego urazu uszkodzone zostaje naczynie krwionośne, w miejscu uszkodzenia powstaje czop hemostatyczny, który szybko wypełnia przerwana część ściany naczynia, przez co krwawienie zostaje zatrzymane. Czop hemostatyczny zostaje utworzony z płytek krwi, które natychmiast przylegają do uszkodzonego fragmentu naczynia i łączą się ze sobą. W tym samym czasie płytki zapoczątkowują enzymatyczny proces kaskady krzepnięcia, w którym poszczególne czynniki układu krzepnięcia stają się aktywne. Te reakcje łańcuchowe przebiegają bardzo szybko i powodują w efekcie powstawanie fibryny.

Włókna fibryny oplatają płytki siecią, w której zatrzymują się następnie eryocyty (krwinki czerwone), dzięki czemu czop płytkowo fibrynowy ma charakterystyczne czerwone zabarwienie.

Nieco później, wraz z postępującą naprawą uszkodzonej ściany naczynia, czop hemostatyczny ulega rozpuczeniu w następstwie działania specyficznych enzymów fibrynolitycznych.

W pewnych okolicznościach takich jak przedłużające się unieruchomienie w łóżku, zabiegi chirurgiczne, niektóre choroby przewlekłe, przy braku profilaktyki, procesy związane z krzepnięciem krwi zostają pobudzone w sposób nadmierny i nieprawidłowy. Efektem tych procesów jest powstawanie zakrzepów blokujących przepływ krwi w dużych żyłach, takich jak na przykład żyły kończyn dolnych. Stan taki nazywany jest zakrzepicą żył głębokich.

Zakrzep przylega do ściany naczynia, lecz jego przeciwległa część porusza się swobodnie w strumieniu przepływającej krwi i może oderwać się od ściany naczynia. Taki fragment zakrzepu może zostać przemieszczony w strumieniu krwi do serca, a następnie do płuc, w których może zablokować jedną lub kilka gałęzi tętnic płucnych. Stan taki nazywamy zatorowością płucną.

W następstwie zatorowości płucnej część płuca, a czasem nawet całe płuco lub obydwa, zostają wyłączone z fizjologicznej funkcji wymiany gazowej. Zatorowość płucna wymaga natychmiastowego leczenia, gdyż może stanowić stan zagrożenia życia.

## Kiedy występuje zwiększone ryzyko powstawania zakrzepów żylnych?

Każda sytuacja w której dochodzi do zwolnienia przepływu krwi w żyłach związana jest ze zwiększonym ryzykiem pow-

stawiania zakrzepów żylnych. Zakrzepy żyłne często powstają w wyniku:

- Zabiegu operacyjnego
- Długiego okresu unieruchomienia w łóżku
- Unieruchomienia w opatrunku gipsowym
- Długich okresów przebywania w pozycji siedzącej
- Porodu
- Niedoboru niektórych fizjologicznych czynników przeciwzakrzepowych.

Czynnikami zwiększającymi ryzyko rozwoju zakrzepów żylnych są:

- Wiek
- Cięża
- Palenie tytoniu

## W jaki sposób ograniczyć ryzyko powstawania zakrzepów żylnych?

Unieruchomienie w łóżku stanowi jedną z głównych przyczyn zwiększonego ryzyka rozwoju zakrzepów żylnych. Aktywne ćwiczenia gimnastyczne prowadzone podczas leżenia przyczynią się do znacznego ograniczenia tego ryzyka.

Ćwiczenia te polegają na rozciąganiu mięśni kończyn dolnych i stóp tak często jak to możliwe. Poprzez zginanie i prostowanie stóp można uaktywnić pompę mięśniową złożoną z mięśni łydki, jej działanie stymuluje i poprawia przepływ krwi w obrębie żyły.

Metodą zapobiegawczą jest też tak zwane leczenie uciskowe.

Polega ono na bandażowaniu kończyny lub stosowaniu specjalnych rajstop uciskowych.

Stopniowy ucisk na naczynie żyłne poprawia przepływ krwi w tym naczyniu. Ten rodzaj terapii stanowi uzupełnienie leczenia farmakologicznego.

Jeżeli chodzi o farmakologiczne leczenie zakrzepicy żyłnej to bardzo skutecznym lekiem jest nadropirynum calcium. Jest to heparyna drobnocząsteczkowa zapobiegająca tworzeniu się zakrzepów w żyłach kończyn dolnych. Lek ten jest dobrze tolerowany przez organizm. W profilaktyce zakrzepicy żyłnej podaje się go we wstrzyknięciach podskórnych raz na dobę. Lek jest w postaci bezpiecznych ampułko – strzykawek, dzięki czemu łatwo go zaaplikować i nie ma ryzyka zatkania się użytej igły.

W wielu przypadkach ryzyko powstawania zakrzepów żylnych utrzymuje się do kilku tygodni po zabiegu operacyjnym, unieruchomieniu itp. Dlatego bardzo istotne jest, by stosować leczenie tak długo, jak jest to zalecane przez lekarza prowadzącego. W czasie leczenia często wykonywane są badania krwi, które mają na celu określenie ilości płytek krwi. Pozwala nam to na dokładną kontrolę przebiegu choroby i odstawienie leków, kiedy minie zagrożenie i nasz układ krzepnięcia wróci do normy.

# Być po **NAD** **NAD**ciśnieniem

**1/3 dorosłych Polaków ma nadciśnienie. 1/3 z nich nie zdaje sobie z tego w ogóle sprawy. W Polsce nadciśnienie dotyczy ok. 20% dorosłej populacji. Może wśród nich jesteś i ty?**

**Ciśnienie tętnicze**, czyli ciśnienie krwi lub po prostu ciśnienie jest to siła, z jaką krew działa na naczynia. Wartości ciśnienia zmieniają się, inne są w czasie spoczynku, intensywnej pracy czy szybkiego marszu. U większości ludzi występuje spadek ciśnienia tętniczego w nocy. W czasie skurczu serce wtłacza krew do naczyń - ciśnienie krwi jest wtedy wyższe i nazywa się je ciśnieniem tętniczym skurczowym. Natomiast podczas rozkurczu serca ciśnienie osiąga wartości najniższe - mówimy wtedy o ciśnieniu tętniczym rozkurczowym.

Nadciśnienie to choroba układu krążenia polegająca na stałym lub okresowym podwyższeniu ciśnienia tętniczego krwi powyżej wartości prawidłowych tj.: **140/90 mmHg**. Nadciśnienie tętnicze z reguły wykrywane jest podczas przypadkowego badania kontrolnego krwi. Największa częstość występowania nadciśnienia pojawia się w grupie wiekowej pomiędzy 35 a 60 rokiem życia. W większości przypadków choroba ta przebiega bezobjawowo.

## **Przyczyny:**

- 95 procent przypadków nadciśnienia ma niewyjaśnioną przyczynę (nadciśnienie pierwotne nazywane inaczej idiopatycznym)
- pozostałe 5% przypadków nadciśnienia ma określoną przyczynę wywołującą. Może to być nadczynność tarczycy, choroby nerek, hiperaldosteronizm, zwężenie tętnicy nerkowej i wiele innych;

Zwiastunami nadciśnienia tętniczego często są bóle głowy (najczęściej w okolicy potylicy), krwawienia z nosa, zawroty głowy. Często pierwszym objawem klinicznym jest pogorszenie widzenia. Nadciśnienie tętnicze wywołuje wiele niekorzystnych powikłań do najczęściej występujących zaliczamy: • choroba niedokrwienna i zawał mięśnia sercowego • udar mózgu - Insultus cerebri • retinopatia - uszkodzenie siatkówki w wyniku nadciśnienia • przyspieszenie rozwoju zmian miażdżycowych w tętnicach wieńcowych, tętnicach szyjnych, nerkowych, oraz w obrębie tętnic kończyn dolnych • niewydolność nerek • tętniak rozwarstwiający aorty.

## **Leczenie nadciśnienia tętniczego można podzielić na farmakologiczne i nefarmakologiczne:**

### **Leczenie nefarmakologiczne:**

- obniżenie masy ciała ma bardzo istotne znaczenie w leczeniu nadciśnienia tętniczego - dotychczasowe badania dowodzą że u chorych z nadciśnieniem i 10% nadwagą obniżenie masy ciała o 5 kg powoduje umiarkowany efekt hipotensyjny (obniżenie ciśnienia) oraz korzystnie wpływa na czynniki ryzyka (m.innymi insulinooporność, cukrzyca, hiperlipidemia i przerost lewej komory serca)
- ograniczenie do minimum spożycie alkoholu
- zaprzestanie palenia tytoniu
- regularne ćwiczenia fizyczne o umiarkowanym natężeniu, najlepiej szybki spacer lub pływanie - minimum 3-4 razy w tygodniu przez 30-40 min.
- korzystne jest zmniejszenie spożycia soli kuchennej do mniej niż 100 mmol/dzień co odpowiada 6 gram NaCl.
- zmiana diety, a zwłaszcza wprowadzenie ryb, warzyw i owoców.

### **Leczenie farmakologiczne:**

- przyjmowanie specjalnie dobranych przez lekarza leków. Najczęstsze badania zalecane u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym:
- Kontrola ciśnienia tętniczego - 2-3 razy w tygodniu. Pomiar najlepiej wykonywać rano, w południe, wieczorem.
- Co jakiś czas warto wybrać się do okulisty, aby wykonać badanie dna oka - nadciśnienie tętnicze powoduje bowiem zmiany w siatkówce (tzw. retinopatia nadciśnieniowa);
- Okresowo należy oznaczyć we krwi stężenie potasu, sodu, kreatyniny (kontrola funkcji nerek).
- Badanie ogólne (obecność mikroalbuminurii) i posiew moczu
- U wszystkich chorych zaleca się wykonanie badania EKG
- Kontrola poziomu cholesterolu całkowitego i frakcji: LDL, HDL, oraz trójglicerydów.

Wartości ciśnienia można zmierzyć korzystając z ciśnieniomierza. Wyrażone są one w milimetrach słupa rtęci [mm Hg]. Pierwszego pomiaru dokonuje zwykle lekarz lub pielęgniarka, a wynik zapisywany jest najczęściej w postaci:

**145/90 mm Hg • 120/80 mm Hg • 185/100 mm Hg**

Pierwsza z podawanych wartości (145 w pierwszym przykładzie) odpowiada ciśnieniu skurczowemu, a druga (np. 90) - ciśnieniu rozkurczowemu.

Nadciśnienie tętnicze powinno się rozpoznać, jeśli wartości ciśnienia tętniczego w trakcie dwóch wizyt (średnia z pomiarów w trakcie jednej wizyty) są wyższe lub równe 140 mm Hg dla ciśnienia skurczowego lub 90 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego.

**Szczególną grupą pacjentów są osoby z ciśnieniem wysokim prawidłowym, bowiem jeśli chorują na cukrzycę, posiadają liczne czynniki ryzyka lub określone choroby współistniejące, mogą być leczeni tak jak pacjenci spełniający wymienione wcześniej kryteria rozpoznania nadciśnienia.** ●



## SOHO 350

### Automatyczny aparat do pomiaru ciśnienia tętniczego krwi i pulsu na ramieniu

- pomiar w pełni automatyczny - jednym przyciskiem
- szybki i łatwy pomiar - technologia Real Fuzzy
- automatyczna pamięć 90 pomiarów
- duży, czytelny wyświetlacz LCD
- automatyczne wyłączenie
- zasilanie bateryjne 6V, zasilacz (opcjonalnie)
- waga: 350 g (bez baterii)

Jesteśmy firmą z kilkuletnim doświadczeniem w dystrybucji sprzętu medycznego takiego jak ciśnieniomierze, glukometry, inhalatory, termometry, stetoskopy. Dużą grupę odbiorców stanowią sklepy zaopatrzenia medycznego, apteki, przychodnie, oddziały szpitalne (około 1000) jak również odbiorcy indywidualni.

Dysponujemy sprzętem medycznym najwyższej jakości, renomowanych firm z całego świata. Zasięgiem sprzedaży obejmujemy teren całego kraju.

Jesteśmy wyłącznym dystrybutorem produktów marki

# SOHO+

## SOHO 250

### Półautomatyczny aparat do pomiaru ciśnienia tętniczego krwi i pulsu na ramieniu

- napełnianie mankietu za pomocą ręcznej pompki
- automatyczna pamięć 60 pomiarów
- czytelny wyświetlacz LCD
- automatyczne wyłączenie
- zasilanie bateryjne 6 V
- waga: 335 g (bez baterii)



**TERMOMETR RIGID GRATIS**

## SOHO Flex

### Termometr elektroniczny z elastyczną końcówką

- bezpieczna, elastyczna końcówka
- bezpieczna konstrukcja polecana dla dzieci i dorosłych
- czytelny wyświetlacz LCD
- szybki pomiar
- pamięć ostatniego pomiaru, sygnalizacja akustyczna zakończenia pomiaru
- automatyczne wyłączenie
- wodoodporna konstrukcja ułatwiająca czyszczenie
- zasilanie bateryjne 1,5 V
- waga: 11,5 g

**-20%**

**RABAT**

Apteka "Bonis Avita" ul. Powstańców Warszawy 29

Apteka "Przy Wjeździe" ul. Puławska 30

Apteka "Viola" ul. Kauna 31

Apteka w Centrum Handlowe Auchan, ul. Puławska 46

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



## Oferujemy maty:

### Maty Komfort

Wykładane przed wejściem do budynku, w kuchni oraz jako maty ergonomiczne.

### Maty Klasyczne

Stanowią doskonałą barierę dla zabrudzeń wnoszonych z zewnątrz do pomieszczeń.

### Maty Absorba

Powstały w wyniku połączenia mat nylonowych, zbierających suche zanieczyszczenia oraz mat bawełnianych, posiadających unikatową zdolność absorpcji wody oraz błota.

### Maty Informacyjne

Inaczej maty-symbole. Pełnią funkcję informacyjną o danym punkcie (np. toaleta, windy), równocześnie ochraniając podłogi, które w tych miejscach są wyjątkowo narażone na zniszczenie.

### Maty Logo

Utrwalają się w pamięci osobom wychodzącym do pomieszczeń. Stanowią „wizytówkę” firmy. Oprócz informacyjnej i marketingowej spełniają również funkcję ochronną. Posiadają właściwości wchłaniania zanieczyszczeń.

### Maty Ergonomiczne

Zmniejszają oddziaływanie wstrząsów na pracowników. Wpływają korzystnie na krążenie krwi i minimalizują przemęczenie mięśni. Stanowią także izolację elektryczną od podłoża.

#### KONTAKT:

Berendsen Textile Service Sp. z o.o.

83-330 Żukowo, ul. Duńska 1

tel. (058) 681 84 96

fax (058) 681 84 97

02-822 Warszawa, ul. Polezki 29

tel. +48 22 643 25 26

fax. +48 22 643 03 10

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

## Poczuj radość życia z Twoją kartą kredytową

Karta „radość życia” to maksimum korzyści i wygoda:

- ✓ teraz możesz ją mieć za darmo
  - ✓ do 3000 zł, na co tylko chcesz
  - ✓ wydajesz i nie płacisz do 54 dni
  - ✓ rabaty do 30% w ponad 2200 sklepach
  - ✓ tańsze wakacje, kosmetyki, ubrania, AGD/RTV i inne
  - ✓ bez formalności i zaświadczeń – wystarczy, że ją zamówisz
- Teraz stać Cię na więcej!**  
**To takie proste!**

[www.radobsczycia.com.pl](http://www.radobsczycia.com.pl)



radość życia

## OPIEKA MEDYCZNA w firmach

**Mogłoby się wydawać, że w dzisiejszych czasach, gdy bezrobocie utrzymuje się nadal na wysokim poziomie, inwestycje w dobry wizerunek pracodawcy jest czymś drugorzędnym.**

**Z drugiej jednak strony, wielu firmom coraz trudniej utrzymać u siebie najlepszych pracowników. Pensja to za mało, by pracownik był w pełni zadowolony z pracy, toteż pracodawcy coraz bardziej starają się związać z personelem poprzez pozapłacowe formy wynagrodzeń (samochody, telefony komórkowe, laptopy, karnety na basen, wyjazdy integracyjne itp.).**

Od wielu lat ogromnym zainteresowaniem wśród pracowników i kandydatów na pracowników cieszy się opieka medyczna w prywatnej służbie zdrowia, oferowana przez pracodawcę w ramach bonusu do comiesięcznego wynagrodzenia. Staje się ona jeszcze bardziej atrakcyjnym uzupełnieniem pensji, jeśli dodatkowo zostaje rozszerzona przez pracodawcę na rodzinę pracownika.

Zapewnienie pracownikowi możliwości bezpłatnego korzystania z rozwiniętego pakietu usług medycznych w niepublicznej służbie zdrowia, w dużym stopniu przyczynia się więc do zwiększenia lojalności pracownika względem pracodawcy, jak również przyczynia się do budowania w oczach pracownika wizerunku nowoczesnego, solidnego pracodawcy.

Coraz więcej firm zauważa konieczność oferowania swoim pracownikom świadczeń pozapłacowych. Opieka medyczna dla pracowników przestaje być powoli kartą przetargową w staraniach o zdobycie czy zatrzymanie w swoich szeregach najlepszych pracowników. Staje się raczej ważnym i docenianym, ale jednak już standardem w dobrych, przyjaznych pracownikom firmach.

W tym miejscu nasuwa się pewna analogia do obecności w książce telefonicznej...mimo, że mamy dobrą Internetu, to nie wypada, aby nas w wersji książkowej nie było... To po prostu element kultury korporacyjnej względem klientów. Opieka medyczna zaś to standard względem pracowników i element kultury wewnątrzfirmowej.

W chwili obecnej bezsprzecznym utrudnieniem dla pracodawców i jednocześnie czynnikiem zniechęcającym do wykupienia pracowniczych pakietów medycznych jest to, że nie można ich w pełni zaliczyć do kosztów uzyskania przychodu. Jednakże w tej kwestii zapowiadane są od stycznia 2007 r. zmiany przepisów prawnych, które z pewnością wyjdą naprzeciw pracodawcom, którzy chcieliby otoczyć prywatną abonamentową opieką medyczną swoich pracowników i ich rodziny.

Skoro zaś opieka medyczna stanie się wkrótce ogólnie przyjętym standardem, to w jaki sposób pracodawca powinien się wyróżnić w tej kwestii... Po pierwsze oczywiście

dokonać właściwego wyboru Centrum Medycznego, pod drugie dokładnie przeanalizować satysfakcjonujący pracowników zakres opieki medycznej i jej dostępność, po trzecie w końcu rozważyć rozszerzenie opieki medycznej również na członków rodziny pracownika. Ostatnia opcja jest jednak bardzo kosztowna dla wielu firm i mało który pracodawca w chwili obecnej się na nią decyduje.

Zapewnienie abonamentowej opieki medycznej dla pracowników w Centrum Medycznym Puławska to gwarancja, że również rodziny pracowników uzyskają natychmiastową możliwość korzystania zarówno z atrakcyjnego systemu rabatowania w systemie fee for service, jak również otrzymają bardzo korzystną ofertę cenową na indywidualny zakup abonamentowej opieki medycznej. ●

*Tomira Chmielewska-Ignatowicz*  
**Marketing Manager**  
**Centrum Medycznego Puławska**

**Więcej informacji o przepisach prawnych  
oraz o ofercie Centrum Medycznego Puławska**  
[www.cmpulawska.com.pl](http://www.cmpulawska.com.pl)



**KOLPO - PRESS**

**Dystrybucja materiałów reklamowych**

specjalizacja Piaseczno, Konstancin, Południowa W-wa

**Działania marketingowe, akcje promocyjne, hostessy, pakowanie prezentów świątecznych**

Tel. 022- 750-32-93; Kom. 600-238-592  
e-mail: [i.blaszczak-kolpopress@wp.pl](mailto:i.blaszczak-kolpopress@wp.pl)



*Serdecznie zapraszamy do spędzenia*  
**Wieczoru**  
**Andrzejkowego**

*w niepowtarzalnym miejscu jakim jest*  
**Hotel Przepióreczka w Nałęczowie.**

**Oferujemy:**

**Zabawę Andrzejkową**  
**połączoną z uroczystą kolacją**  
**w hotelowej restauracji,**

**Nocleg ze śniadaniem,**

**Rabaty w przypadku**  
**dłuższego pobytu**

*Zabawa Andrzejkowa rozpocznie się*  
*w dn. 25 listopada o godz. 18:00*  
*w hotelowej Restauracji Przepióreczka.*  
*Szczegóły na stronie www*

# Hotel Przepióreczka

*To znany obiekt usytuowany w centrum Nałęczowa.*  
*Oferujemy komfortowe warunki pracy i wypoczynku.*

**Do Państwa dyspozycji oddajemy:**

**Pokoje 1- i 2- osobowe**

**2 Sale konferencyjne**

**Restaurację**

**Pub**

**Jaskinię Solną**

*Gwarantujemy komfortowe warunki,*  
*profesjonalną obsługę oraz*  
*niezapomniane przeżycia.*



**Hotel Przepióreczka**

*ul. 1-go Maja 6, 24-140 Nałęczów*

*tel. +48 81 501 41 29; fax +48 81 501 61 65*

*[www.przepioreczka.com.pl](http://www.przepioreczka.com.pl)*

**Serdecznie Zapraszamy!!!**

# Jak zadbać o odporność naszych pociech...

Każdy rodzic zdaje sobie sprawę z tego, że układ odpornościowy jego pociechy jest jeszcze niedoskonały i musi mieć siłę zmierzyć się z wieloma zarazkami, wirusami... Szczególnie dotkliwie tę walkę odczuwają rodzice przedszkolaków.

Co kryje się tak naprawdę pod pojęciem „dobrej odporności” naszych pociech...

Lekarze pediatri podkreślają, że zarówno rzadkie zapadanie na różne infekcje, jak również bardzo częste nie jest tak naprawdę wskaźnikiem tego, czy nasze dziecko ma dobrą, czy osłabioną odporność. Szacuje się, że około 6 infekcji (np. niegroźnych przeziębień) w ciągu roku to rzecz jak najbardziej normalna i nie powinniśmy się nimi tak bardzo przejmować, tym bardziej, jeśli dzieci bez większych kłopotów po kilku dniach same wracają do zdrowia.

Aby układ immunologiczny naszych pociech dobrze spełnił swoje funkcje, powinniśmy dużą uwagę przykładać do codziennej diety. Nie należy oczywiście wpadać w panikę z powodu np. niejedzenia przez dziecko określonego warzywa czy owocu w ciągu dnia.

Pamiętać jednak należy, że dieta powinna być urozmaicona, w okresie jesiennym wzbogacona o znaczne ilości witaminy C, która ułatwia m.in. wchłanianie żelaza, poprawia apetyt, wzmacnia organizm w walce z wirusami.

Skutecznym sposobem wzmacniania odporności młodego organizmu, który w okresie jesiennym i zimowym często zapada na różnego rodzaju infekcje grypopochodne, są szczepienia przeciw grypie.

Jeśli utrapieniem rodziców są częste zakażenia dróg oddechowych dziecka, przydatne mogą się okazać szczepionki bak-

teryjne (najczęściej doustne). Kuracja trwa nawet do kilku miesięcy, dlatego warto rozpocząć ją jeszcze w czasie trwania wakacji.

Pamiętajmy również o hartowaniu młodego organizmu naszego dziecka. Pamiętajmy o stosownym do aury ubiorze (ubiór na tzw. Cebulkę), uczęszczaniu na spacerów nawet wówczas, gdy pada deszcz.

Usuwanie toksyn z organizmu sprzyja kilka niedługich i nieskomplikowanych ćwiczeń oddechowych: wystarczy podczas codziennego spaceru zachęcić naszą pociechę do zaciągnięcia przez nos jak największej ilości powietrza, zatrzymać je na kilka sekund, a następnie wypuścić przez usta i powtórzyć kilka razy. ●

**Wszystkich rodziców, którzy chcieliby porozmawiać z lekarzami specjalistami na temat zdrowia i odporności swoich dzieci zapraszamy serdecznie do naszego Centrum.**



**Wypożyczalnia i Sprzedaż Strojów i Akcesoriów  
 Karnawałowych dla Dzieci i Dorosłych**

Adres: ul. Ziemowita 2a (róg Ryszarda)  
 05-800 Pruszków, osiedle Ostoja

Tel.: 022 759-67-52, 602-743-977

[www.przebrania.pl](http://www.przebrania.pl) [www.stroje.com.pl](http://www.stroje.com.pl)

Dzięki powłoce ENTERIC\* wystarczy 1 kapsułka dziennie, aby:

- poprawić odporność organizmu
- odbudować florę bakteryjną
- przyspieszyć powrót do zdrowia



Jedna kapsułka zawiera 3 miliardy bakterii kwasu mlekowego następujących czterech szczepów:

Lactococcus lactis	PB 411 (50%)
Lactobacillus casei	PB 121 (25%)
Lactobacillus acidophilus	PB 111 (12,5%)
Bifidobacterium bifidum	PB 211 (12,5%)

**Nowoczesny probiotyk!**

**1 kapsułka - 4 szczepy**

\* Specjalna dojelitowa postać kapsułki (ENTERIC) chroni bakterie przed kwasem żołądkowym i umożliwia ich działanie bezpośrednio w jelitach.



## widzę, ŻE GORZEJ WIDZĘ...

**AMD (z ang. age-related macular degeneration), czyli zwyrodnienie plamki związane z wiekiem, to schorzenie centralnej siatkówki, a więc tej części oka, która odpowiedzialna jest za precyzyjne widzenie, rozpoznawanie szczegółów.**

### Wiadomo, że choroba ta:

- dotyczy obecnie 25 milionów ludzi na świecie,
- stanowi główną przyczynę utraty wzroku u osób powyżej 50 roku życia.

Ryzyko choroby rośnie wraz z wiekiem, w populacji w wieku 50 – 65 lat stanowi 5%, odsetek ten rośnie powyżej 30% u osób powyżej 80 roku życia.

Profilaktyka, a także wczesne rozpoznanie zmian w siatkówce pozwalają u wielu pacjentów zatrzymać postęp choroby oraz na dłużej zachować dobrą ostrość wzroku.

Siatkówka oka narażona jest w ciągu życia na ciągły atak ze strony wolnych rodników. Skuteczne w młodości mechanizmy obronne wyczerpują się z wiekiem, dochodzi do gromadzenia się produktów przemiany materii pod siatkówką, niedotlenienia siatkówki, a wtórnie do jej zaniku (postać sucha) lub do tworzenia nowych naczyń pod siatkówką, których zadaniem jest zmniejszenie niedotlenienia siatkówki. Niestety, budowa tych naczyń jest nieprawidłowa, ich ściany są kruche, pękają stając się źródłem wylewów krwi pod siatkówkę. Wszystkie te zmiany, nieleczone prowadzą do rozwoju blizny i znacznego obniżenia centralnej ostrości wzroku, co uniemożliwia samodzielne funkcjonowanie (tzw. praktyczna ślepota).

80% - 90% przypadków AMD to tzw. suche AMD o powolnym przebiegu, w tym przypadku rzadko dochodzi do znacznej utraty widzenia. Dużo rzadziej występująca postać wysiękowa AMD (10% - 20% przypadków) ma bardziej burzliwy przebieg i to właśnie ona odpowiada za 90% przypadków utraty widzenia związanego z AMD. Do znacznego obniżenia ostrości wzroku może dojść gwałtownie w ciągu dni lub kilku tygodni, dynamika zmian jest znacznie większa.

W świetle przedstawionych faktów, aż strach pomyśleć, że o AMD słyszało zaledwie 4 procent naszej populacji. Rozpoznanie często przychodzi zbyt późno, gdy choroba zniszczy jedno oko, a pacjent zgłosi się do lekarza z postępującymi zmianami w oku drugim.

Regularne kontrole u lekarza okulisty, co rok-dwa lata, zwłaszcza u osób po 50 roku życia pozwalają natomiast na wykrycie zmian w siatkówce nawet w okresie przedobjawowym, a więc gdy pacjent nie zgłasza jeszcze żadnych dolegliwości – podjęte wówczas leczenie daje najlepsze rezultaty. Nie wolno lekceważyć żadnych objawów pogorszenia funkcji narządu wzroku. Nie tylko obniżenie ostrości wzroku, ale także uczucie plamy, czyli mroczka przed okiem, obniżenie wrażliwości na kontrast, słabsze widzenie barw, krzywienie linii czy czytanie tekstu powinny skłonić do jak najszybszej wizyty u okulisty.

Właściwe rozpoznanie przez lekarza okulistę AMD pozwala na podjęcie odpowiednich decyzji terapeutycznych. Obecnie w wysiękowej postaci AMD mamy do dyspozycji leczenie laserowe – terapię fotodynamiczną lub przezreniczną termoterapię (o wyborze odpowiedniej metody leczenia decyduje zaawansowanie choroby, wielkość zmiany na dnie oka, a przede wszystkim wynik badania angiografii fluoresceinowej). Obie te metody znacząco zwiększają szansę na zatrzymanie choroby.

Zarówno w wysiękowej, jak i w suchej postaci AMD bardzo ważne jest uzupełnianie witamin i mikroelementów (na rynku dostępne są różne preparaty polecane w schorzeniach narządu wzroku, nie wszystkie jednak polecane są w AMD – wybór odpowiedniego leku należy do lekarza prowadzącego). Preparaty te powinny zawierać także luteinę i zeaksantynę – barwniki obecne w centralnej siatkówce, filtrują one światło niebieskie i chronią siatkówkę przed wpływem wolnych rodników. Mikroelementy, głównie cynk i selen, wit A, E, C kwasy tłuszczowe omega-3 to kolejne składniki potrzebne do prawidłowego funkcjonowania oka. Dieta bogata w te cząsteczki odgrywa bardzo dużą rolę w profilaktyce i leczeniu zmian związanych z AMD.

Do udowodnionych czynników ryzyka należą palenie tytoniu (nawet ograniczenie ilości palonych papierosów wpłynie korzystnie na rokowanie), jak również wpływ światła słonecznego – należy więc nosić okulary z odpowiednimi filtrami UV.

W czasie wizyty w gabinecie okulistycznym lekarz zwróci także uwagę na dobór odpowiedniej korekcji okularowej, prawidłowy stan powierzchni oka, stan soczewki oka.

Stwierdzenie patologii w tym zakresie wymaga podjęcia odpowiednich kroków. Często u pacjentów leczonych z powodu AMD stwierdzamy suchość powierzchni oka, często wtórną do innych chorób lub przyjmowanych leków internistycznych (w leczeniu nadciśnienia, alergii, zaburzeń rytmu serca, leków hormonalnych czy psychotropowych). Zastosowanie odpowiednich kropli nawilżających nie tylko przyniesie ulgę w pieczeniu, czy nadmiernym łzawieniu oka (paradoksalny objaw w suchym oku, świadczący o zaburzeniu składu łożyska), ale poprawi też komfort i jakość widzenia.

●  
Małgorzata Zaraś

Okulista Centrum Medycznego Puławska

Dermopielęgnacja skóry suchej i bardzo suchej

NOWOŚĆ!

Pharmaceris **D**

HYPOALERGICZNY • HYPOALERGENIC



Przebadane pod kontrolą lekarzy dermatologów.

www.pharmaceris.pl

NOWOŚĆ!

**TENA FLEX**  
PIELUCHOMAJTKI Z PASEM MOCUJĄCYM

**MEDIKO** 

PAS MOCUJĄCY  
łatwe zakładanie  
**WYGODA**



Oferujemy artykuły medyczne, w tym:

ZAPIĘCIE NA RZEPY  
pewne mocowanie  
**KOMFORT**

ODDYCHAJĄCY PRODUKT  
prawidłowa wentylacja  
**ZDROWA SKÓRA**

Refundacja

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

- Środki pielęgnacyjne dla osób obłożnie chorych
- Ssaki do udrażniania dróg oddechowych
- Materace i środki przeciwoleżynowe
- Wózki inwalidzkie, kule, balkoniki
- Pasy i stabilizatory ortopedyczne
- Wkładki i obuwie ortopedyczne
- Materiały opatrunkowe
- Ciśnieniomierze
- Glukometry
- Inhalatory
- Lampy solux



**TENA FLEX**  
WYGODA ZAKŁADANIA KOMFORT UŻYTKOWANIA

Dostępne w Piasecznie:

Sklep Zaopatrzenia Medycznego  
ul. Młynarska 21 lok. 110  
czynny w godz. 9:00-17:00

Sklep Zaopatrzenia Medycznego  
ul. Fabryczna 1 (w przychodni)  
czynny w godz. 8:30-15:30

Bo dbasz o sprawy intymne...



Badania dowodzą, że co 3 kobieta w ciągu 3 lat zgłasza się do lekarza z dolegliwościami związanymi z układem moczowo-płciowym.

**Jeśli kobiece dolegliwości nie są Ci obce?**

Intymny problem odczuwany jako pieczenie, swędzenie lub dokuczliwe upławy?

To pierwsze objawy stanu zapalnego pochwy lub dróg moczowych. Powodują go m.in. chorobotwórcze bakterie, które zmieniają pH pochwy z właściwego 3,8-4,4 nawet do pH 7. Zaburzona równowaga flory bakteryjnej pochwy jest przyczyną przykrych dolegliwości i poważnych chorób kobiecych. Stanom zapalnym pochwy i dróg moczowych sprzyjają: infekcje, niewłaściwa higiena, kuracje antybiotykowe, antykoncepcja, ciąża, okres po menopauzie, stres oraz inne.

**Jeśli ważne jest dla Ciebie zdrowie i komfort także w strefie intymnej.**

Sięgnij po **Floragyn** globulki dopochwowe. Zawarte w nich dobroczynne szczepy bakterii pałeczek kwasu mlekowego przywracają prawidłowe środowisko pochwy a witamina C zapewnia jej fizjologiczne pH.

Algi morskie działają przeciwzapalnie, łagodzą podrażnienia oraz regenerują nabłonek. **Floragyn** łatwa w aplikacji globulka raz dziennie, bez potrzeby przechowywania w lodówce, wystarczy abyś była zabezpieczona przed szkodliwymi bakteriami i poczuła intymną pewność.

**Floragyn** dostępny w aptece bez recepty (cena 28 zł za pełną kurację)



**Floragyn w trosce o zdrowie i komfort kobiety.**

Rajstopy przeciwżylakowe

# Veera

Zdrowie i piękno Twoich nóg



- **Sięgnij po eleganckie rajstopy z włoskiej kolekcji VEERA, które:**
  - zapobiegają uczuciu ciężkich, zmęczonych nóg
  - redukują opuchliznę
  - nie dopuszczają do powstania nieładnych pajęczków.
- **Rajstopy Veera posiadają włókno Lycry w podwójnym oplocie, które zapewnia estetykę oraz niezwykłą trwałość.**



■ **DOSTĘPNE W DOBRZYCH APTEKACH ORAZ SKLEPACH MEDYCZNYCH. LISTĘ AUTORYZOWANYCH PUNKTÓW SPRZEDAŻY ZNAJDZIESZ NA STRONACH [www.kati.pl](http://www.kati.pl)**



komfort i zdrowie dla twojego ciała

Kati sp. z o.o. ul. Lipowa 36 05-860 Płochocin tel.: [22] 752 58 49; fax: [22] 752 58 48  
info@kati.pl [www.kati.pl](http://www.kati.pl)

Wyprodukowane w Włoszech

# żylaki kończyn dolnych

Zwróćmy uwagę na stan naszych nóg i zadbajmy o ich zdrowie już teraz.  
Zawsze łatwiej jest zapobiegać chorobie niż ją potem długo leczyć.

**Żylaki kończyn dolnych to problem ponad połowy polskiego społeczeństwa.**

W większej mierze schorzenie to nęka kobiety (48%) ale nie oszczędza również mężczyzn (42%).

Powstawaniu niewydolności żylnych kończyn dolnych, a co za tym idzie żylaków sprzyja siedzący tryb życia, brak ruchu, nadwaga, zażywanie leków hormonalnych, palenie tytoniu.

Żylaki mogą też być dziedziczne genetycznie. Kobiety ciężarne również są bardziej narażone na powstawanie żylaków.

Początkowe objawy to uczucie ciężkości nóg, szczególnie w godzinach wieczornych i nocnych, drętwienie i mrowienie, obrzęk wokół kostek, swędzenie skóry. Potem pojawiają się widoczne zmiany żyłne, najpierw drobne „pajęczki” a potem widoczne i wyczuwalne przez skórę powrózkowato zmienione naczynia żyłne.

Musimy wiedzieć że niewydolność żył w kończynach dolnych jest chorobą postępującą, nieodwracalną i nieuleczalną. Operacje chirurgiczne mogą usunąć jedynie skutki ale nie usuną przyczyn.

Dlatego bardzo ważna jest profilaktyka przeciwżylakowa.

Sami możemy zadbać o zdrowie i urodę własnych nóg. W tym celu, oprócz leków wzmacniających nasze żyły powinniśmy stosować rajstopy antyżylakowe.

Terapia przy zastosowaniu stopniowanej kompresji jest jednym z podstawowych filarów leczenia i zapobiegania niewydolności żylnych kończyn dolnych.

Rajstopy ze stopniowanym uciskiem powodują ściśnięcie i zbliżenie ścianek żył, zmniejszenie średnicy żyły, co w rezultacie zamyka zastawki niewydolnych żył, nie dopuszczając do zwrotnego przepływu krwi. W ten sposób zapobiegamy zastojom krwi żylnych oraz obrzękom.

Zwróćmy więc uwagę na stan naszych nóg i zadbajmy o ich zdrowie już teraz. Zawsze łatwiej jest zapobiegać chorobie niż ją potem długo leczyć.

**BĘDZIESZ PIĘKNA  
W SWOIM DOMU**



biuro@lenarichardson.pl  
www.lenarichardson.pl

## TRUDNO Ci WYRWAĆ SIĘ Z DOMU?

- nie możesz zostawić maluchów samych,
- jesteś chora, trudno Ci się poruszać,
- nie chcesz tracić czasu na wizytę w salonie piękności,



## PRZYJEDZIEMY do CIEBIE

FRYZJER, manicure, pedicure, tipsy/akryl/żel

**WSZYSTKIE USŁUGI W DOMU KLIENTA**

022 4978183

0604 625256

Przyjedziemy do Ciebie wyposażeni w profesjonalne kosmetyki, sprzęt, i jednorazowe ręczniki. Zapewniamy pełną wygodę i higienę. Nie trzeba się specjalnie przygotowywać. My zadbamy o wszystko.

Zapraszamy na pokazy i porady z wizażu i pielęgnacji, które odbędą się w CM Puławska.

Więcej informacji na:  
[www.cmpulawska.com.pl](http://www.cmpulawska.com.pl)  
[www.lenarichardson.pl](http://www.lenarichardson.pl)



# U NAS OSZCZĘDZASZ !!!

~~1299~~

oszczędzasz  
**300**  
999



DivX

Panasonic

## KINO DOMOWE SC-HT540

odtwarzanie DVD-Video, Audio; DVD-RAM, R; DVD-R/+R, +RW/-RW, DivX, MP3, WMA, SVCD, HDCD, MPEG4, moc wyjściowa 850 W (RMS), cyfrowy wzmacniacz, skanowanie progresywne, cyfrowe wejście optyczne, Dekodery DTS, AC-3, Pro Logic II

~~5999~~

oszczędzasz

**1000**  
4999



HD Ready

Panasonic

## TELEWIZOR PLAZMOWY 42PV60

Najnowszej generacji panel G9, rozdzielczość 1024x768, technologia V-Real: 29 miliardów kolorów, kontrast 10 000:1, 3072 stopnie odcieni szarości, Sub-Pixel Control, układ korekcji ruchomego obrazu, HD Ready, wejście HDMI x 2, wejście PC, wejście komponentowe, wejście SCART x 3

### Centrum Hurtu i Wyprzedaży Avans

C.H. „MAXIMUS” hala A, (box 32), Nadarzyn  
Godziny otwarcia: Pon. - Sob. 8 - 17; Niedz. 8 - 16  
telefon: (22) 429 - 81 - 92  
salonagd-nadarzyn-ratex@avans.pl  
salonrtv-nadarzyn-ratex@avans.pl

### Avans Salon Hurtowni AGD i RTV

ul. Łubińska 1A, Baniocha (trasa Piasocznó-Góra Kalwaria)  
Godziny otwarcia: Pon. - Pt. 9 - 19; Sob. 8 - 14  
telefon: (22) 754 - 85 - 00  
salonagd-baniocha-ratex@avans.pl  
salonrtv-baniocha-ratex@avans.pl

### Avans Salon Hurtowni AGD i RTV

ul. Domaniewska 48, Warszawa  
Godziny otwarcia: Pon. - Pt. 9 - 18; Sob. 9 - 14  
telefon: (22) 843 - 30 - 42  
salonagd-domaniewska-ratex@avans.pl  
salonrtv-domaniewska-ratex@avans.pl

### Avans Sklep Hurtowni AGD i RTV

ul. Rakowiecka 2 B, Warszawa  
Godziny otwarcia: Pon. - Pt. 10 - 19; Sob. 9 - 14  
telefon: (22) 849-53-91  
salon-rakowiecka-ratex@avans.pl

### Avans Sklep Hurtowni AGD i RTV

ul. Kasprówicza 14, Warszawa  
Godziny otwarcia: Pon. - Pt. 10 - 19; Sob. 9 - 14  
telefon: (22) 834-29-35  
salon-kasprówicza-ratex@avans.pl

[www.ratexplus-avans.pl](http://www.ratexplus-avans.pl)

AGD • RTV • MULTIMEDIA • FOTO

Avans

# alergeny a nasza skóra...

W przypadku atopowego zapalenia skóry terapia polega głównie na leczeniu objawowym czyli na tzw. zaleczeniu.

Atopowe zapalenie skóry jest przewlekłą nawracającą chorobą o nieznanej etiologii, rozwijającą się na podłożu zaburzeń w układzie immunologicznym. Przyczyny atopowego zapalenia skóry są słabo znane. Nie można bowiem wyróżnić pojedynczego czynnika wywołującego chorobę. AZS jest prawdopodobnie wypadkową wielu czynników działających naraz. Wiele czynników wciąż pozostaje nierozpoznanych, więc usunięcie przyczyn choroby jest niezwykle trudne.

Choroba charakteryzuje się silnym świądem, rumieniem, zmianami sączącymi i strupami. Pod wpływem alergenów (niezależnie od drogi wniknięcia ich do organizmu) następuje reakcja obronna objawiająca się stanem zapalnym skóry. AZS często towarzyszą wtórne infekcje bakteryjne, powodowane zazwyczaj przez gronkowca złocistego oraz inne bakterie.

Ciężkie stany atopowego zapalenia skóry zazwyczaj występują na skutek złożenia kilku czynników naraz. Po przekroczeniu pewnej krytycznej granicy nasilenia AZS następuje coś w rodzaju reakcji łańcuchowej, kiedy jedno problemy powodują powstawanie następnych problemów. Najczęściej są to: infekcja skóry w wyniku błędne koło świądu, drapania oraz podrażnienia. Jednak podstawowym czynnikiem wywołującym chorobę, oraz nie dającym się opanować, jest alergia.

Częstość występowania atopowego zapalenia skóry jest zróżnicowana zależnie od lokalizacji geograficznej. Od 10% w krajach Europy zachodniej nawet do 20% w niektórych częściach Rosji, natomiast w Finlandii notuje się jedynie 4,3%. Nie stwierdzono natomiast bezpośredniego związku między częstością występowania a płcią, rasą. Istnieje jednakże zależność choroby od pory roku i obciążenia rodzinnego.

Za przyczyny pojawienia się atopowego zapalenia skóry, uważa się, że zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe.

Genetycznego podłoża choroby. Obserwuje się, że 60% prawdopodobieństwo występowania atopii u dzieci, spośród których jedno jest dotknięte tym schorzeniem, odsetek ten wzrasta do 80% gdy chorują obydwój rodzice. Jak stwierdzono spośród chorych dzieci 40% ma w rodzinie co najmniej jedną osobę w pierwszym stopniu pokrewieństwa, u której stwierdzono atopowe zapalenie skóry.

Śród czynników środowiskowych należy wymienić: substancje drażniące, alergeny zarówno wziewne, jak i kontaktowe, klimat, potliwość, drobnoustroje, niektóre pokarmy. Powodują one zapalenie i podrażnienie, co prowadzi do zniszczenia bariery ochronnej skóry umożliwiającą przedostawanie się do organizmu innych szkodliwych czynników. Świąd występujący w atopowym zapaleniu skóry jest powodem drapania się i dodatkowego uszkodzenia bariery ochronnej. Drobnoustroje bezpośrednio uszkodzają skórę oraz wzmagają wytwarzanie IgE, prowadząc tym samym do nasilenia alergii.

W przypadku atopowego zapalenia skóry terapia polega głównie na leczeniu objawowym czyli na tzw. zaleczeniu. Niezwykle pomocne jest zidentyfikowanie alergenów, powodujących świąd i bezwzględne ich unikanie. Niestety bardzo często jest to niemożliwe...

Dlatego tak ważne jest odpowiednie dobranie środków farmaceutycznych przez lekarza specjalistę (dermatologa lub alergologa) łagodzących świąd i podrażnienia skóry, które przyniosą ulgę wszystkim osobom dotkniętym tą bardzo dręczącą dolegliwością.

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

Piaseczno, ul. Orężna 52

tel./fax 022 750 64 84; kom. 0609806484.

KLUB DZIECKA to nie tylko miejsce dla Twojej pociechy.

Podczas, gdy Twoje dziecko, zgodnie z naszym mottem, będzie się w KLUBIE rozwijać poprzez naukę i zabawę, Ty możesz odpocząć przy filiżance aromatycznej kawy lub herbaty, nadrabiając zaległości prasowe, bądź uczestniczyć w zajęciach choreoterapii lub, jeśli wolisz odpoczynek bardziej aktywny, proponujemy zajęcia fitness, warsztaty tańca brzucha, gimnastykę leczniczą. Będziecie mieli również sposobność uczestniczyć w warsztatach umiejętności wychowawczych przeznaczonych dla Rodziców. Przyszłe mamy zapraszamy na gimnastykę dla kobiet w ciąży.

Każde dziecko znajdzie w naszym KLUBIE coś dla siebie.

Dzieci uzdolnione plastycznie mogą rozwijać swoje zainteresowania na warsztatach plastycznych, dla dzieci

lubiących muzykę i ruch organizujemy warsztaty taneczne, dzieci chcące rozwijać swoje talenty aktorskie będą mogły uczestniczyć w warsztatach teatralnych. Wiedząc, jak ważnym w okresie dorastania jest prawidłowy rozwój fizyczny dzieci, organizujemy zajęcia sportowe, na których szczególnie nacisk kładziemy na ogólny rozwój fizyczny dzieci.

Dla dzieci, które nie chodzą jeszcze do przedszkola, organizujemy zajęcia adaptacyjne, które uczą dwu i trzylatków wspólnej zabawy z rówieśnikami. Zjeżdżalnie, labirynty, suchy basen oraz wiele innych przeszkód i atrakcji pozwolą wspaniale spędzić Waszym dzieciom czas i zapewnić niezapomniane wrażenia. Nie zapomnimy również o imprezach urodzinowych, Bału Duchów, Bału Andrzejkowym, Mikołajkach, przygotowaniach do Świąt Wielkanocnych i Bożego Narodzenia oraz wielu innych zajęciach autorskich prowadzonych przez nasz personel.

Wiedząc, jakie korzyści wytykają z codziennego czytania, przykładamy w naszym KLUBIE bardzo dużą wagę do lektury. Będziemy regularnie czytać dzieciom bajki, zapoznając je z polską i światową literaturą dziecięcą.

# Dlaczego boli gardło?

Jeśli nieodpowiednio ubrani wychodzimy z rozgrzanego pomieszczenia na zewnątrz, dochodzi do szybkiego wychłodzenia organizmu.

Broni się on wówczas przed utratą ciepła, reagując skurczem naczyń krwionośnych. Na zasadzie odruchu kurczą się także naczynia krwionośne w błonie śluzowej gardła (nosa i oskrzeli). Śluzówka jest wówczas gorzej ukrwiona, a gorsze ukrwienie to niedostateczny dostęp do tych okolic komórek krwi, które potrafią walczyć z wirusem. Wirusy lub bakterie mają wówczas ułatwione zadanie.

Do częstych infekcji górnych dróg oddechowych dochodzi również u osób cierpiących z powodu upośledzonej drożności nosa, np. mających skrzywioną przegrodę nosa bądź polipy nosa. Upośledzona drożność nosa zmusza do oddychania ustami. Powietrze wdychane nosem oczyszcza się, nawilża i ogrzewa. Natomiast kiedy oddychamy ustami, wdychamy jakby „nieprzygotowane” powietrze, a nasze gardło narażone jest na bezpośredni kontakt z wirusami.

Okres jesienno-zimowy to także czas, gdy unikamy wietrzenia pomieszczeń, przebywamy w dusznych, ogrzewanych pokojach. Są to warunki, które sprzyjają namnażaniu się wirusów i przenoszeniu infekcji.

Gdy zauważymy pierwsze objawy infekcji starajmy się spożywać jak najwięcej płynów niegazowanych. Najlepiej jakby to była herbata z cytryną, z sokiem malinowym lub miodem. Dobrym rozwiązaniem są też napary z rumianku, kwiatu lipy czy z kwiatu czarnego bzu. Oprócz działania bezpośrednio łagodzącego ból gardła, zioła te mogą działać rozgrzewająco.

**W okresie jesiennym często zapadamy na różnego rodzaju infekcje, którym często towarzyszy ból gardła. Co jest tego powodem?**

Gdy doskwiera nam ból głowy, a temperatura ciała jest podwyższona, wskazane jest zażycie środków przeciwgorączkowych, przeciwzapalnych.

Ból gardła łagodzą środki o działaniu odkażającym, ściągającym. Wśród gotowych preparatów o działaniu łagodzącym i odkażającym dominują tabletki do ssania, takie jak ??????????. Należy wiedzieć, że najlepiej zacząć je używać, gdy poczujemy, że z naszym gardłem dzieje się coś niedobrego, mamy wówczas szansę ograniczyć infekcję. Jak w każdym przeziębieniu zalecane jest przyjmowanie witaminy C. Cechą charakterystyczną infekcji wirusowych jest ustępowanie po ok. 4-10 dniach od wystąpienia pierwszych objawów. Jeśli ból gardła nie ustępuje po tym okresie, powinniśmy się zgłosić do lekarza.

Często zdarza się bowiem, że bagatelizujemy z pozoru błahą infekcję. Staramy się ją „przechorować”. Wówczas nierzadko dochodzi do nadkażenia bakteryjnego. Uszkodzona przez wirus śluzówka jest bardziej narażona na wniknięcie bakterii, co powoduje zaostrzenie objawów. Pojawia się wtedy wysoka gorączka, dreszcze, po tylnej ścianie gardła zaczyna sypać wydzielina, która „niesie” zakażenie dalej do oskrzeli. Konieczna jest wówczas antybiotykoterapia.

Banalna, jak się na początku wydawało, infekcja może wtedy powikłać się zapaleniem ucha, anginą, do zapalenia płuc włącznie. Dlatego tak ważna jest konsultacja lekarska, gdy dolegliwości gardła utrzymują się dłużej niż 3-4 dni. ●

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

## UDERZ W ŹRÓDŁA BÓLU I ZAPALENIA TWOJEGO GARDŁA.

*Septolete i Septolete D o działaniu antyseptycznym mocno uderza w źródła bólu i stanów zapalnych Twojego gardła.*

*Septolete PLUS o działaniu antybakteryjnym i przeciwbólowym szybko łagodzi ból gardła.*

**Septolete. I z gardłem lepiej.**

Podmiot odpowiedzialny:  
KRKA Polska Sp. z o.o.  
ul. Równoległa 5,  
02-235 Warszawa.



**Skład:** pastylki Septolete i Septolete D - produkt złożony, Septolete Plus: jedna pastylka zawiera 5mg benzokainy i 1mg chlorku cetylopirydyniowego.

**Wskazania:** pastylki Septolete i Septolete D: stany zapalne jamy ustnej i gardła, chrypka, Septolete Plus: odkażanie i łagodzenie bólu w lekkich zakażeniach jamy ustnej i gardła.

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

**KRKA**

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.

**Jesień to ta pora roku, która kojarzy się z deszczem i chłodem, gorszym samopoczuciem...  
to czas, kiedy nasze organizmy są bardziej podatne na infekcję i przeziębienia.**

Czasem, aby znowu powrócić do zdrowia, wystarczy gorąca herbata z cytryną, ciepła kąpiel i wieczór spędzony w łóżku. Niestety czasem przeziębienie jest tak silne, że domowe sposoby nie pomagają. Wtedy zazwyczaj decydujemy się na wizytę u lekarza, który często przepisuje na antybiotyk. Zastanawiamy się wówczas, czy antybiotyk rzeczywiście może być naszym sprzymierzeńcem?

#### **Kiedy należy zacząć przyjmować antybiotyki?**

Antybiotyki przyjmujemy, kiedy w naszym organizmie rozwinie się infekcja bakteryjna.

Należy pamiętać, że antybiotyk przyjmujemy wyłącznie na zlecenie lekarza i według jego wskazań.

#### **Jak długo powinna trwać kuracja antybiotykami?**

W zależności od rodzaju infekcji kuracja antybiotykami będzie trwała minimum 7-10 dni lub dłużej, jeżeli będzie tego wymagał stan chorego.

Jeśli przyjmujemy antybiotyk, konieczne jest przestrzeganie zaleceń lekarza dotyczących dawkowania i długości leczenia. Niedopuszczalne jest wcześniejsze odstawienie leku po szybkiej poprawie samopoczucia chorego.

Nie wolno stosować antybiotyków w ramach tzw. „Samoleczenia” i wykorzystywać leków, które pozostały w domowej apteczce z poprzednich kuracji.

#### **Jaka forma antybiotyku będzie dla nas najkorzystniejsza i dlaczego?**

Zawsze najkorzystniejszą formą leku jest taka, którą łatwo się połyka i która nie powoduje zbyt dużego podrażnienia błony śluzowej przetyku i żołądka. Przeważnie antybiotyki występują pod postacią tabletek, które szczególnie przy ropnych infekcjach gardła są niemal niemożliwe do połknięcia. W chwili obecnej dostępne są na rynku tabletki, które można zarówno połykać w całości, jak i rozpuszczać w niewielkiej ilości płynu. Dzięki takiej rozpuszczalnej formie lek jest łatwy do przyjęcia nawet dla pacjentów, którzy mają problemy z bólowym gardłem. Są to tabletki produkowane wg nowoczesnej japońskiej technologii Solutab®. Dodatkową korzyścią tego typu antybiotyku jest to, że można go zażywać dwa razy na dobę zamiast czterech. Oszczędza to nam czas, szczególnie, gdy kolejna dawka leku przypada na godziny nocne.

#### **Jak powinniśmy odżywiać się podczas kuracji antybiotykowej?**

Przede wszystkim powinniśmy zadbać o to, aby w trakcie antybiotykoterapii nie doszło wyjąłowienia naszej flory bakteryjnej żołądka i jelit. Aby do tego nie dopuścić, powinniśmy w trakcie stosowania antybiotyków, zażywać specjalne leki działające ostonowo na żołądek i jelita. Florę bakteryjną możemy również uzupełniać pijąc kefir, lub specjalne jogurty.

**Bez wątpienia antybiotyki nie są naszymi wrogami, ponieważ to niejednokrotnie jedyny środek pomocny w zwalczaniu infekcji.**

suplement diety

# LACTORAL



## JEDYNY PROBIOTYK



**ZAWIERAJĄCY 3 SZCZEPY BAKTERII NATURALNIE WYSTĘPUJĄCYCH  
U ZDROWYCH, KARMIONYCH MLEKIEM MATKI NIEMOWLĄT**



**PAKOWANY W WYGODNE SASZETKI**



**DOSTĘPNY W WERSJI SMAKOWEJ:  
• TRUSKAWKOWEJ • NEKTARYNKOWEJ • NEUTRALNEJ**



#### **Co to jest LACTORAL junior?**

LACTORAL junior jest probiotykiem, suplementem diety zawierającym liofilizowaną zawiesinę żywych bakterii probiotycznych należących do rodzajów *Lactobacillus* oraz *Bifidobacterium*, wyizolowanych z przewodu pokarmowego zdrowych, karmionych naturalnie niemowląt, wykazujących prawidłowy skład flory jelitowej. 1 saszetka preparatu LACTORAL junior zawiera 10 mld bakterii kwasu mlekowego w następujących proporcjach: *Bifidobacterium longum* 50, *Lactobacillus rhamnosus* 25, *Lactobacillus plantarum* 25, maltodekstrynę, mleko, sacharozę, aromat identyczny z naturalnym. Lactoral nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

**Producent:** Instytut Biotechnologii Surowic i Szczepionek BIOMED Spółka Akcyjna; Al. Sosnowa 8, 30-224 Kraków, tel: (012) 425 25 12, fax: (012) 425 23 18, e-mail: marketing@biomed.pl

10 x 500 mg



IBSS  
biomed

# Gotuj się na Święta

Od 2.11 do 23.12

**IKEA** to idealne miejsce, w którym znajdziesz wszystko, by jak nigdy dotąd przygotować się do Świąt: kuchnie, pełne pomysłów rozwiązań, sprostają świątecznej krzątaninie. Dekoracje sprawiają, że atmosfera w Twoim domu będzie naprawdę odświętna. Akcesoria kuchenne, garnki i patelnie sprawdzą się doskonale podczas przygotowania świątecznych dań i smakołyków. Gotuj się na Święta. Przyjdź do **IKEA**!

1.

Tej zimy nie płacisz. Kupując dowolny produkt na raty zaczynasz je spłacać dopiero za 4 miesiące.

2.

Bonus do 600 zł na inne zakupy oraz transport i montaż za 1 zł, jeśli kupisz kuchnię IKEA.

3.

W prezencie krzesło składane JEFF dla niespodziewanego wigilijnego gościa, jeśli kupisz stół i 4 krzesła za min. 500 zł.



Zaprojektuj swoją kuchnię

Nikt nie zaplanuje Twojej kuchni lepiej niż Ty sam. Wejdź na [www.IKEA.pl](http://www.IKEA.pl) i ściągaj nasz darmowy program do projektowania kuchni 3D. Ekspert w naszym sklepie przejrzy z Tobą projekt i dokona ostatecznych poprawek.



2.11 - 23.12.2006  
kup kuchnię

Otrzymasz :

	Wartość zakupionych mebli kuchennych wraz z wyposażeniem			
	od 2000 zł do 4999,99 zł	od 5000 zł do 7999,99 zł	od 8000 zł do 9999,99 zł	od 10000 zł
Transport za 1 zł (do 25 km)	✓	✓	✓	✓
Bony na zakup akcesoriów kuchennych lub sprzętu AGD o wartości:	200	400	600	600
Montaż za 1 zł	nie dotyczy	nie dotyczy	nie dotyczy	✓

Meble do jednego pomieszczenia kuchennego są premiowane tylko jednym bonem promocyjnym.

Nowe dłuższe godziny otwarcia IKEA Janki



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](http://www.IKEA.pl)