

Twój lekarz

Nietrzymanie moczu to dolegliwość polegająca na niekontrolowanym wycieku moczu.

Jest jednym z bardziej rozpowszechnionych problemów współczesnego społeczeństwa. Statystyki pokazują, że około 10 proc. populacji cierpi na tę dolegliwość. Oznacza to, że w Polsce ponad 3 miliony mężczyzn i kobiet ma problem z niekontrolowanym oddawaniem moczu.

Zwyczajnie uważać, że jest to głównie problem osób starszych, ponieważ dolegliwość ta ma tendencję do znacznego wzrostu wraz z wiekiem. Tymczasem nietrzymanie moczu nie jest oczywistym objawem starzenia się organizmu.

Kto choruje?

Nietrzymanie moczu stwierdza się dwukrotnie częściej u kobiet. Dane statystyczne z oddziałów oraz poradni ginekologicznych i urologicznych wykazują, że objaw ten występuje u około 25-30% pacjentek po 45. roku życia. Znanymi czynnikami ryzyka jest więc płeć, wiek, a także (choć nie w pełni udokumentowanymi) zakażenia układu moczowego, menopauza, brak aktywności fizycznej po porodach, zabiegi operacyjne układu moczowo-płciowego, niektóre choroby (np. przerost gru-

czułu krokowego, zapalenia pochwy, udar mózgu, stwardnienie rozsiane, cukrzyca, niewydolność krążenia), alkoholizm oraz pewne leki.

Należy zaznaczyć, że ogromna liczba chorych nigdy lub przez wiele lat od pojawienia się pierwszych objawów nie zgłasza się do lekarza.

Dolegliwość ta postrzegana jest jako niezwykle kłopotliwa, wstydliva, dlatego też przeciętny czas, jaki upływa od pojawienia się zaburzeń do chwili szukania pomocy medycznej, wynosi 9 lat.

Tymczasem jak najwcześniejsza konsultacja urologiczna – niemal natychmiast po pojawieniu się pierwszych objawów – pozwoli na natychmiastowe wykonanie niezbędnych badań



o ustalenie przyczyny nietrzymania moczu.

Najczęstszą przyczyną nietrzymania moczu (około 70% przypadków) jest niestabilność wy-

pieracza, która polega na występowaniu mimowolnych skurczów pęcherza, niekiedy na tyle silnych, że wywołują niekontrolowany wyciek moczu.

Jednakże niekontrolowany wyciek moczu może być spowodowany różnymi zmianami za-

chodzącymi w organizmie człowieka. Wiele objawów nietrzymania moczu to objawy przejściowe, wymagające prostego leczenia. Oto kilka przykładów tego typu zaburzeń:

- Zakażenia układu moczowego.
- Zaparcia.
- Uboczne działanie pewnych leków.

Nietrzymanie moczu może jednak być spowodowane innymi, trwałymi przyczynami. Przykładem są:

- Osłabienie mięśni podtrzymujących pęcherz moczowy.
- Choroba dotycząca układu moczowego.

Rodzaje nietrzymania moczu:

Wysiłkowe nietrzymanie moczu to objaw polegający na mimowolnym wycieku moczu podczas wysiłku, kichania lub kaszlu.

Nagłe nietrzymanie moczu polega na mimowolnym wycieku moczu, któremu towa-

MYŚL MIESIĄCA

**Nie chorować
oczywiście niepodobna,
ale jednak lepiej
nie chorować**

ANTONI CZECHOW

Aktualne Promocje

- Do końca lutego konsultacje urologiczne w cenie **30 zł**
- Przesiewowe badanie PSA dla mężczyzn (szybki test płytkowy do wykrywania antygenu specyficznego dla prostaty) **GRATIS**
- Przez cały luty konsultacje diabetologiczne i pomiar cukru we krwi **GRATIS**
- Przypominamy, że już od stycznia w zwiększonym wymiarze godzin mogą Państwo korzystać z przedpołudniowych konsultacji okulistycznych, pediatrycznych, ginekologicznych

www.cmpulawska.com.pl

Zapraszamy

JEŚLI:

- Chodzisz do toalety częściej niż 8 razy dziennie
- Wstajesz więcej niż raz w nocy, aby oddać mocz
- Obserwujesz częstą natychmiastową (niemożliwą do opanowania) potrzebę oddania moczu
- Zdarza Ci się popuścić mocz, gdy szybko idziesz, biegniesz, kaszlesz, ćwiczysz

KONIECZNIE ZASIĘGNIJ PORADY LEKARZA UROLOGA!

rzysz lub poprzedza go uczucie nagłego parcia na mocz.

Mieszane nietrzymanie moczu to dolegliwość związana z mimowolnym wyciekiem moczu z towarzyszącym uczuciem nagłego parcia, jak również podczas wysiłku, kichania lub kaszlu.

Moczenie oznacza każdy mimowolny wyciek moczu. Jeśli tego określenia używa się w celu opisania nietrzymania moczu występującego podczas snu należy do niego dodać przymiotnik „nocne”.

Moczenie nocne to dolegliwość polegająca na wycieku moczu podczas snu.

Ciągłe nietrzymanie moczu to objaw polegający na stałym wycieku moczu.

Inne typy nietrzymania moczu mogą mieć charakter sytuacyjny, na przykład nietrzymanie występujące podczas stosunku seksualnego lub w czasie śmiechu.

Należy mieć również na uwadze to, że nietrzymanie moczu może być objawem współwystępującym ze schorzeniami układu moczowo-płciowego (np. pęcherz nadreaktywny, choroby gruczołu krokowego – prostaty, zaburzenia statyki narządu rodnego – np. wypadnie macicy, wady wrodzone, przetoki), nerwowego (np. stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, Alzheimer, udar, uraz rdzenia kręgowego), chorobami metabolicznymi (cukrzyca), chorobami zakaźnymi (AIDS).

Dlatego tak ważne jest dokładne rozpoznanie przyczyny kłopotów z niekontrolowanym oddawaniem moczu, wykonanie niezbędnych badań i podjęcie właściwego leczenia.

Konsultacja urologiczna, czy w przypadku kobiet również ginekologiczna, wykonanie USG i badanie moczu to podstawowe kroki do ustalenia przyczyny nietrzymania moczu i wdrożenia leczenia.

Należy zaznaczyć, że leczenie osób z nietrzymaniem moczu jest długotrwałe, musi być prowadzone systematycznie i nierzadko wymaga współpracy kilku specjalistów. U zdecydowanej większości uzyskuje się całkowite ustąpienie dolegliwości lub wybitne ich zmniejszenie, co pozwala przywrócić chorym komfort życia pacjentów.

Kłopot z nietrzymaniem moczu wciąż jest

owiany aurą milczenia... a nie powinien!

Rozmowa z lekarzem urologiem umożliwia podjęcie natychmiastowego leczenia i pozwoli choremu powrócić do normalnego trybu życia. W przypadku dużego nasilenia się objawów nietrzymania moczu, oprócz leków, pomocne każdej osobie mogą być specjalne materiały opatrunkowe – specjalne podpaski (również anatomicznie dostosowane podpaski dla mężczyzn), pieluchomajtki.

Sposobów zaradzenia tej wstydliwej dolegliwości jest wiele, ale tylko rozmowa z lekarzem pozwoli każdemu choremu na szybki powrót do normalnego życia zawodowego, towarzyskiego, rodzinnego.

Dodatkowo wszystkie osoby mające dolegliwości związane z:

- oddawaniem moczu
- parciem na pęcherz
- pieczeniem przy oddawaniu moczu
- prostatą



Zapraszamy do naszego urologa dr Grzegorza Piotrowicza, przyjmującego w Centrum Medycznym Puławska w każdy wtorek od godziny 16.00

UWAGA! Do końca lutego konsultacje urologiczne w naszym Centrum w promocyjnej cenie **30 zł** Skorzystaj koniecznie z naszej promocji!

KONKURS

ODPOWIEDZ NA 1 KRÓTKIE PYTANIE I WYGRAJ KARTĘ RABATOWĄ NA KONSULTACJE MEDYCZNE I ZABIEGI WYKONYWANE W CENTRUM MEDYCZNYM PUŁAWSKA

PYTANIE: NA CZYM POLEGA MIESZANE NIETRZYMANIE MOCZU?

100 PIERWSZYCH OSÓB, KTÓRE DO 28 LUTEGO PRZEŚLĄ PRAWIDŁOWĄ ODPOWIEDZ NA ADRES MAILOWY: MARKETING@CMPULAWSKA.COM.PL OTRZYMA KARTĘ LOJALNOŚCIOWĄ CENTRUM MEDYCZNEGO PUŁAWSKA, UPRAWNIAJĄCĄ DO ATRAKCYJNYCH RABATÓW NA KONSULTACJE I USŁUGI MEDYCZNE NASZEGO CENTRUM!

W TREŚCI MAILA NALEŻY WPISAĆ ODPOWIEDZ ORAZ DANE KONTAKTOWE, NIEZBĘDNE DO PRZEKAZANIA KARTY RABATOWEJ NASZEGO CENTRUM.

*ODPOWIEDZ ZNAJDUJESZ W ARTYKULE

W ciężkim nietrzymaniu moczu:

TENA Slip

Pieluchomajtki



TENA Comfort

Pieluchy



W lekkim i średnim nietrzymaniu moczu:

TENA Lady

Dla kobiet



TENA for Men

Dla mężczyzn



TENA
DOSKONAŁE ZABEZPIECZENIE

Więcej informacji o produktach TENA pod bezpłatnym numerem infolinii 0 800 60 66 68 (w godz. 8.30-17.30) oraz na stronie www.tena.pl



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

REDAKCJA:

Redaktor naczelna:
Tomira Chmielewska-Ignatowicz
tomira.ignatowicz@cmpulawska.com.pl

Dział marketingu i reklamy:

Agnieszka Szyber
agnieszka.szyber@cmpulawska.com.pl

W gardłowej sprawie...

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

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.

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

Sz szczególnie dotkliwie w okresie zimowym dokucza suche powietrze w pomieszczeniach, w których spędzamy zdecydowaną większość doby, mocno grzejące kaloryfery, źle działająca klimatyzacja. Śluzówka nosa, 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 tam, gdzie śpimy należy obniżyć temperaturę powietrza (nawet do ok. 16 stop-

ni), 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 grzybicze 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.

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 spo-

żywamy dużo cukru. W wyniku zetknięcia się z zarazkami jamy ustnej zostaje on przekształcony w kwasy powodujące próchnicę zębów.

Pragniemy przypomnieć, że lekarze interniści w Centrum Medycznym Puławska przyjmują również w soboty, w godzinach 9.00 – 14.00. Serdecznie zapraszamy



CENTRUM MIKROKLIMATU MORSKIEGO



**Boli Cię Gardło?
Walczysz z ciągłym przeziębieniem?
Chcesz się uodpornić?
Męczą Cię alergię i uczulenia?
Asthma utrudnia Ci oddychanie?**

**Teraz możesz odetchnąć
unikalnym morskim powietrzem
w Konstancinie**

ul. Gąsiorowskiego 12/14
CKiR Konstancin - Jeziorna
rezerwacja tel. 022 756 32 40
codziennie: 10⁰⁰-21⁰⁰

1 seans (45 minut) = 3 dni nad Morzem

www.galos.pl

Kupon
Rabatowy

- 10 %

na zabiegi
i towary
w Jaskini
Galos

Dlaczego warto kupić abonament medyczny dla siebie i najbliższych w Centrum Medycznym Puławska?

O zaletach posiadania abonamentu medycznego w naszym Centrum rozmawiamy z Panią Dorotą Sadowską – tłumaczką języka angielskiego i francuskiego, która od ponad pół roku w ramach abonamentu ZDROWIE++ korzysta z usług i konsultacji medycznych naszego Centrum

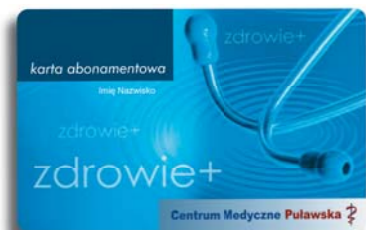
– Jaki abonament Pani posiada?

– Wybrałam abonament Zdrowie++ . Wydało mi się, że ma on najlepszą cenę za proponowany, bardzo szeroki zakres usług. Umowę podpisałam w czerwcu, więc już ponad pół roku korzystam z usług CM Puławska i jestem zadowolona.

– Co skłoniło Panią do nabycia abonamentu naszego Centrum?

– Zdecydowałam się na zakup abonamentu medycznego głównie dlatego, że od wielu lat lecę się w prywatnych przychodniach. Już na samą myśl o kolejkach po „numerek” w państwowych lecznicach, ogarnia mnie przerażenie. Coraz częściej widzi się „kilometrowe” kolejki do specjalisty, czy też słyszy się o konieczności uiszczenia dodatkowej opłaty za podstawowe badania. Do tej pory opieka nad moim zdrowiem w prywatnych przychodniach – w taki czy inny sposób – była sponsorowana przez pracodawców, jednak od kiedy rozpoczęłam własną działalność gospodarczą, oczywiste było, że muszę znaleźć najlepsze dla siebie rozwiązanie, w dodatku za możliwą do przyjęcia cenę. Przejrzałam oferty różnych warszawskich przychodni – okazało się, że te bardziej znane, o zasięgu ogólnopolskim są bardzo kosztowne.

„Pocztą pantoflową” dowiedziałam się o CM Puławska. Na początku miałam wątpliwości, bo nie mieszkam w Piasecznie, ale przekonała mnie szeroka oferta badań, dostęp do wielu lekarzy specjalistów i miły, przytulny wystrój i łatwy dojazd. Później okazało się, że



wszyscy lekarze, z którymi miałam kontakt w CM Puławska, są nie tylko kompetentni, ale też niezwykle sympatyczni, co ma dla mnie bardzo duże znaczenie. Poza tym CM Puławska oferuje dodatkowe „bonusy” w postaci możliwości rejestracji on-line, czy też udziału

w wielu akcjach promocyjnych i diagnostycznych np. USG piersi lub szczepienia przeciwko żółtaczce.

– Czy uważa Pani, że warto kupić abonament medyczny dla siebie i swoich bliskich? Jest Pani młodą osobą, która z pewnością cieszy się dobrym zdrowiem...

– Tak jak mówiłam, dla mnie prywatna służba zdrowia jest jedyną alternatywą na obecną sytuację w służbie zdrowia. Nie mam czasu ani ochoty leczyć się w państwowej placówce zdrowia. Abonament natomiast pozwala mi w pewien sposób kontrolować swoje zdrowie, ponieważ mogę zaplanować wizyty kontrolne, badania itp., które z pewnością – nie posiadając abonamentu – odwlekałabym w nieskończoność. Należę bowiem do osób, które zazwyczaj wolą „zbyć” dolegliwości niż porozmawiać o nich z lekarzem. Poza tym nie muszę obawiać się nieprzewidywanych kosztów na wypadek choroby, ponieważ większość badań czy konsultacji mam w abonamencie, który i tak regularnie opłacam. Nie myślę o abonamencie medycznym jako inwestycji, którą muszę maksymalnie wykorzystać, raczej jako swoistej polisie na tzw. „wszelki wypadek”.

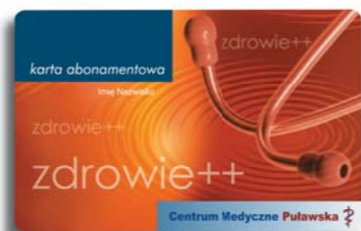
– Czy jest coś, o co by Pani jeszcze chciała rozszerzyć swój abonament?

– Zakres świadczeń w abonamencie Zdrowie++ jest naprawdę bogaty i szeroki. Cieszę się, że obejmuje on także prowadzenie ciąży, bez do-

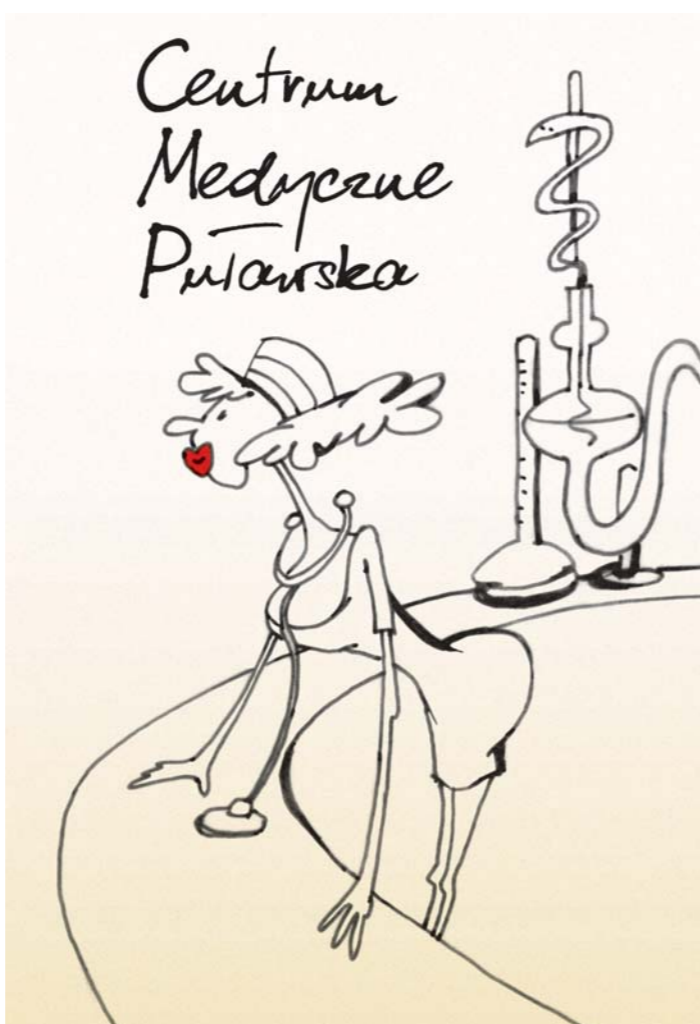
datkowych opłat – co nie jest tak oczywiste w przypadku abonamentów w innych konkurencyjnych Państwu niepublicznych placówkach medycznych.

Czekam tylko, aż CM Puławska wprowadzi promocyjne oferty rodzinne.

Dziękujemy za rozmowę



Więcej informacji na stronie internetowej www.cmpulawska.com.pl, a wszelkie zapytania dotyczące abonamentowej opieki medycznej CM Puławska prosimy przesyłać na adres: sprzedaz@cmpulawska.com.pl.



lekam

ENERGIA W PIGUŁCE

Szybko zwalcza objawy przemęczenia i stresu



ZAPEWNIĄ WŁAŚCIWE DZIAŁANIE:

- NERWÓW
- MIĘŚNI
- SERCA

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania lub skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą

STAWIAMY NA ZDROWE STAWY!

Narząd ruchu zapewnia człowiekowi utrzymanie prawidłowej postawy ciała, dowolne zmiany pozycji i przemieszczanie się w przestrzeni. Upośledzenie funkcji tego narządu jest szczególnie dotkliwie, gdyż nie tylko przynosi uczucie fizycznego bólu, ale stanowi poważną



przeszkodę w aktywnym życiu zawodowym, towarzyskim, społecznym... Choroby układu ruchu dotyczą ludzi w każdym wieku. Szacuje się, że jedna na siedem osób trafia do lekarza pierwszego kontaktu z powodu bólu lub zaburzenia czynności układu ruchu. Na ogół jest to stan zapalny stawów, często powodujący znaczne ograniczenia ruchowe.

Dzieci i ludzie młodzi są szczególnie narażeni na urazy i infekcje. U ludzi w wieku średnim i starszym głównym powodem bólu stawów są procesy degeneracyjne, będące wynikiem starzenia się organizmu. Ludzie w starszym wieku są dodatkowo zagrożeni urazami i groźnymi złamaniami, do czego przyczynia się zwapnienie kości, gorsza sprawność ogólna i skłonność do upadków.

W diagnostykę i leczenie schorzeń narządu ruchu zaangażowani są lekarze różnych specjalności: pediatrzy, interniści, reumatolodzy, endokrynolodzy, neurologi, neurochirurdzy, dermatolodzy, ortopedzi, traumatolodzy (chirurdzy urazowi), rehabilitanci, radiolodzy, onkolodzy. Świadczy to najdobitniej o złożoności zagadnienia i o tym, jak ważne jest wczesne rozpoznanie przyczyny bólu stawów.

Różne bóle stawów

Medycyna zna wiele chorób, których objawem może być ból stawów. Czasami jest to choroba ograniczona tylko do samego układu ruchu: stawów lub tkanek otaczających staw (zapalenie ścięgna, skręcenie, naciągnięcie wiązadeł). Niekiedy schorzenie dotyczyć może całe-

go organizmu, a ból stawów jest tylko jednym z objawów. Mówimy wtedy o tzw. układowych chorobach reumatycznych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) lub toczeń rumieniowaty układowy (SLE).

Wszystkie elementy narządu ruchu narażone są na wpływ szkodliwych czynników, które mogą doprowadzić do zaburzenia ich funkcji lub trwałego uszkodzenia. Rozwijają się wtedy różne schorzenia narządu ruchu, wymagające odpowiedniego leczenia farmakologicznego czy chirurgicznego i – na ogół – długotrwałej rehabilitacji. Mogą też prowadzić do trwałego kalectwa.

Najczęściej występujące schorzenia narządu ruchu można najogólniej podzielić na następujące grupy:

1. Choroby i wady wrodzone układu kostno-stawowego
2. Zmiany pourazowe
3. Choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa i stawów
4. Choroby stawów o etiologii zapalnej
5. Choroby metaboliczne tkanki kostnej
6. Nowotwory

Objawy zapalenia stawów

Ze względu na pełnione przez stawy funkcje oraz skomplikowaną ich budowę anatomiczną to właśnie stawy najczęściej ulegają uszkodzeniom. O ile powód uszkodzeń mechanicznych bardzo rzadko budzi naszą wątpliwość, o tyle zapalenie stawu jest zjawiskiem występującym często bez „naocznej” przyczyny.

Focus®
DAILIES®
Comfort on Contact.

**Jednodniowe
soczewki kontaktowe**



**Komfort przez
cały dzień!**

Teraz wypróbuj
Focus® DAILIES®

••••• pytaj swojego specjalistę o pakiet z badaniem* i 10 soczewkami w prezencie.

••••• A przy zakupie opakowania Focus® DAILIES® 5 soczewek dostaniesz gratis wraz z szansą wygrania atrakcyjnej nagrody!



www.cibavision.pl

*O cenę badania pytaj swojego specjalistę.

D/ADCI/Plind/Press/0602

O promocję pytaj w

**CENTRUM MEDYCZNYM
PUŁAWSKA**

**ul. Puławska 33
Piaseczno**

Promocja trwa do końca lutego!

Zapalenia stawów mogą doprowadzić do przejściowego bądź trwałego uszkodzenia stawu. Staw jest wtedy zwykle zaczerwieniony, cieplejszy od otaczających tkanek i obrzęknięty. Z powodu bólu, ruchomość stawu jest zazwyczaj bardzo znacznie ograniczona.

Osoby cierpiące na układowe choroby reu-



matyczne mogą mieć ponadto uczucie sztywności porannej wielu stawów (zmniejszające się w miarę rozruszania), objawy zajęcia narządów wewnętrznych (zmęczenie, wysypka, uogólnione powiększenie węzłów chłonnych, łysienie, owrzodzenia błony śluzowej jamy ustnej, suchość oczu).

Rozpoznanie

Pacjenci trafiają zwykle do lekarza pierwszego kontaktu, który w zależności od sytuacji zleca wykonanie pewnych badań dodatkowych lub prosi o konsultację specjalistę – ortopedę bądź reumatologa.

Szczególnie ważną informacją dla lekarza jest charakter bólu. Ból, który pochodzi ze struktur stawowych, powinien ustępować podczas odpoczynku, a nasilać się przy ruchach lub obciążeniu stawu. Ból niewyraźnie zlokalizowany może pochodzić ze struktur otaczających staw lub być związany z uszkodzeniem kości.

Bardzo ważne dla diagnostyki, a co za tym idzie – leczenia, jest także rozróżnienie zapalenia jednego lub kilku stawów od chorób cechujących się zmianami w wielu stawach. Ból i stan zapalny pojedynczego stawu może być objawem urazu, zakażenia lub zapalenia spowodowanego odkładaniem się kryształów (jak to ma w miejsce w chorobie zwanej dną, w której w stawie odkładają się kryształy kwasu moczowego krążącego w nadmiarze we krwi). W przypadku ostrego zapalenia jednego stawu trzeba potwierdzić lub wykluczyć bakteryjne zapalenie stawu. Jest to przypadek, w którym konieczna jest natychmiastowa pomoc lekar-

ska. W przypadku opóźnienia podjęcia odpowiedniego leczenia, na przykład miejscowego (do stawu) lub ogólnego (najczęściej dożylnie) podania antybiotyku, może szybko dojść do nieodwracalnego uszkodzenia stawu.

Choroby stawów cechują się stanem zapalnym prowadzącym do uszkodzenia tkanek,

bólu i utraty funkcji. Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) łagodzą objawy ustabilizowanego stanu zapalnego w ciągu pierwszych dni ich przyjmowania przez pacjenta. NLPZ nie hamują jednakże całkowicie przewlekłego zapalenia stawów i uszkodzenie stawów może niestety postępować na-

wet w trakcie leczenia farmakologicznego. Dlatego też tak ważne jest stosowanie oryginalnych leków przeciwzapalnych, tym bardziej, jeśli ich dodatkową właściwością jest hamowanie niepożądanych ze strony przewodu pokarmowego działań.

Niepokojące objawy mogące towarzyszyć zapaleniu stawów:

utrzymująca się temperatura ciała powyżej 38°C, dolegliwości przewlekające się ponad 6 tygodni, objawy ogólne jak osłabienie, złe samopoczucie, bóle mięśni, silne objawy zapalenia jednego stawu (podejrzenie bakteryjnego zapalenia stawu), silny ból (podejrzenie ostrego uszkodzenia struktur wewnątrz- lub okołostawowych) inne objawy – żółtaczka, kaszel, zmiany skórne.

Kości, stawy i mięśnie tworzą ściśle związane ze sobą całość biologiczną i mechaniczną i wzajemnie na siebie oddziałują. Zarówno ich rozwój, jak i funkcjonowanie są od siebie nawzajem uzależnione, dlatego też długotrwałe i niepokojące dolegliwości ze strony stawów, powinny każdego z nas skłonić do jak najwcześniejszej wizyty u lekarza internisty, czy ortopedy.

Serdecznie zapraszamy do Centrum Medycznego Puławska, gdzie wszelkie wątpliwości związane z dolegliwościami stawów rozwieje nasz ortopeda **dr Krzysztof Jagodziński**, przyjmujący w poniedziałki, we czwartki.



Centrum Medyczne Puławska 

Do końca MARCA

zaprasza wszystkie osoby z problemem cukrzycy na

**Bezpłatne
Konsultacje
Diabetologiczne**

oraz na bezpłatne badanie poziomu cukru we krwi



Zapisy telefonicznie: (22) 737 50 50 lub osobiście w rejestracji

www.cmpulawska.com.pl

CENTRUM NEBULIZACJI W CENTRUM MEDYCZNYM PUŁAWSKA

Z myślą o pacjentach naszego Centrum – TYCH DUŻYCH i TYCH MNIEJSZYCH, którzy mają kłopoty z oddychaniem z powodu:

- astmy oskrzelowej
- przewlekłego zapalenia oskrzeli
- przewlekłej obturacyjnej choroby płuc
- przewlekłego zakażenia dróg oddechowych
- choroby dolnych dróg oddechowych
- alergii

w Centrum Medycznym Puławska powstało CENTRUM NEBULIZACJI! do którego serdecznie zapraszamy.

Nebulizacja to metoda przyjmowania leków drogą wziewną. Lek podawany jest bezpośrednio do drzewa oskrzelowego, co przynosi szybką ulgę pacjentom z POCHP (przewlekłą obturacyjną chorobą płuc) oraz astmą oskrzelową, a także z zakażeniami górnych dróg oddechowych.

Centrum Medyczne Puławska 

Metoda nebulizacji pozwala na:

- zwiększeniu szybkości działania leku.
- zmniejszeniu wielkości podawanej dawki leku i tym samym ograniczeniu możliwych niekorzystnych efektów ubocznych terapii.

Zalety nebulizacji:

1. Łatwa obsługa aparatury nebulizacyjnej
2. Nie jest wymagana koordynacja wdechowo-wydechowa (możliwość podawania u dzieci, ludzi starszych)
3. Łatwy dobór indywidualnej dla każdego pacjenta dawki i rodzaju leku
4. Równoczesna farmako- i tlenoterapia.

W Centrum Medycznym Puławska do dyspozycji naszych Pacjentów oddajemy nebulizatory, które na stałe są dostępne w naszej przychodni.

Poza tym dla wszystkich abonamentowych Pacjentów Centrum, u których występuje zaostrzenie dolegliwości oddechowych, wypożyczenie nebulizatora na tydzień do domu GRATIS!

 **737 50 50**

ENERGIA, DOBRE SAMOPOCZUCIE, LIBIDO



lekam 

podmiot odpowiedzialny Lekam, tabletki 5 i 10 mg

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania lub skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą

OD DZIŚ

ŚWIETNA SYLWETKA W OKRESIE MENOPAUY?

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

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

Pojawia się wówczas wiele uciążliwych dolegliwości, takich jak: uderzenia gorąca, nocne poty, palpacje, bezsenność, spadek motywacji i inicjatywy, utrata libido, niepokój, zmienność nastroju, osłabienie pamięci, brak pewności siebie.

Dodatkowo wiele kobiet w okresie menopauzalnym przybiera

na wadze. Dzieje się tak głównie z powodu znacznego ograniczenia ruchu i niewłaściwej diety. Podczas menopauzy tarczyca dodatkowo ogranicza produkcję hormonów wpływających na przemianę materii, która zmniejsza się nawet o 15%.

Warto więc przekonać się do diety niskokalorycznej (bogatej w witaminę D3, minerały i wapń), a także zwiększonej aktywności fizycznej.

W tym czasie każda kobieta powinna zgłosić się do ginekologa-endokrynologa, który dobierze właściwą kurację łagodzącą wymienione powyżej objawy i regulującą cykl.

Coraz bardziej popularna wśród kobiet w wieku okołomenopauzalnym staje się hormonalna terapia zastępcza. Jest ona uważana za najskuteczniejszą metodę leczenia wielu objawów menopauzy. Niestety wiele kobiet nie decyduje się na podjęcie terapii z obawy, że preparaty hormonalne powodują zatrzymywanie wody w organizmie, co znacznie może wpłynąć na ich sylwetkę.

Tymczasem na rynku pojawił się nowej generacji preparat firmy Schering, który nie powoduje zatrzymywania wody w organizmie, a tym samym nie prowadzi do przyrostu masy ciała. Zmniejsza także objawy zaburzeń natury psychicznej.

Obecny w preparacie Scheringa składnik – drospirenon – pomaga zwalczać trądzik, łojotok i wypadanie włosów, wprowadza korzystne zmiany w składzie lipidów, a dodatkowo redukuje ciśnienie krwi u kobiet w wieku pomenopauzalnym z nieznacznym nadciśnieniem.

Jest to niezwykle ważne, ponieważ wyniki wielu badań wykazały, że wraz ze zmniejszeniem stężenia hormonów może wzrastać ciśnienie tętnicze we krwi i wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia choroby wieńcowej.

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

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

Od stycznia ginekologdz w Centrum Medycznym Puławska w godzinach przedpołudniowych!

Ginekolog-endokrynolog przyjmuje w naszym Centrum w poniedziałki, wtorki i czwartki w godzinach przedpołudniowych.



NA ZDROWY POCZĄTEK ŻYCIA

Współczesne kobiety, jeszcze zanim staną się matkami, starannie przygotowują się do tej wyjątkowej w swym życiu roli. Czytają poradniki, uczęszczają do szkół rodzenia, korzystają z porad lekarzy, a przede wszystkim zdrowo się odżywiają. Co ważne, coraz więcej kobiet już na kilka miesięcy przed zajściem w ciążę przygotowuje swój organizm do powitania w nim potomka, sięgając po dobre preparaty witaminowe, minerały czy kwas foliowy.

Właściwe odżywianie się kobiety w ciąży, a także przed zajściem w ciążę, jest niezwykle ważne dla prawidłowego rozwoju dziecka. Witaminy i sole mineralne odgrywają istotną rolę w różnych okresach życia dziecka od chwili poczęcia do narodzin. Ich poziom ma największe znaczenie w pierwszych tygodniach życia płodowego, gdy kształtują się wszystkie ważniejsze orany dziecka. W tym czasie niewiele kobiet zdaje sobie jednak sprawę z tego, że jest w ciąży, toteż tak ważne jest to, by przyszła matka odpowiednio wcześniej (2-3 miesiące przed zajściem w ciążę) rozpoczęła przyjmowanie witamin, soli mineralnych i kwasu foliowego.

Elevit® Pronatal firmy Bayer to jedyny

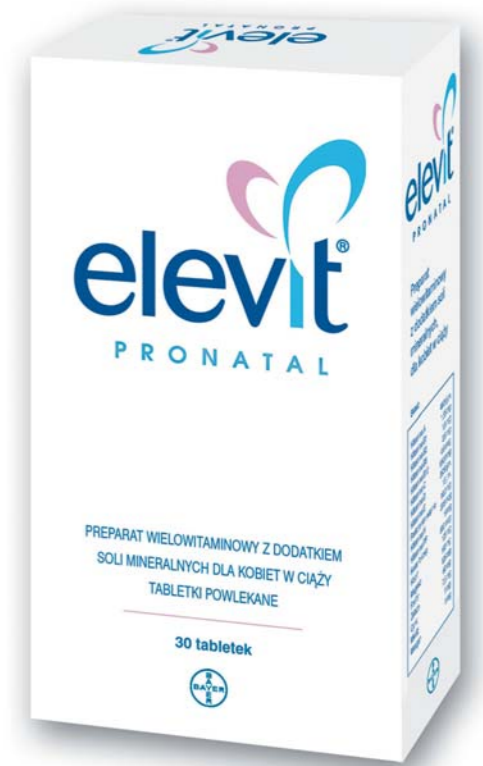
na polskim rynku preparat wielowitaminowy dla kobiet planujących ciążę oraz w ciąży o potwierdzonym klinicznie* działaniu, zapobiegający wrodzonym wadom rozwojowym płodu. **Elevit® Pronatal** stosowany przez karmiące matki uzupełnia niedobory poszczególnych witamin i składników mineralnych, potrzebne do właściwego rozwoju dziecka, a także dobrego samopoczucia mamy. To wyjątkowe połączenie 19 witamin, minerałów i pierwiastków śladowych, którego bezpieczeństwo stosowania zostało potwierdzone u ponad 2 mln ciężarnych.

Badania kliniczne wykazały, że **Elevit® Pronatal** to preparat, którego przyjmowanie (szczególnie w czasie planowania ciąży i w jej pierwszym trymestrze) zmniejsza o 92% ryzyko wystąpienia wad cewy nerwowej u dzieci i o 46% zmniejsza częstość występowania innych wad wrodzonych. Warto podkreślić, że **Elevit®** o 55% zmniejsza częstość występowania nudności, wymiotów i zawrotów głowy u kobiet we wczesnej ciąży, co jest szczególnie ważne dla każdej kobiety prowadzącej aktywny tryb życia.

Elevit® może stać się witaminowym partnerem niejednej z pań nie tylko w okresie wzmożonego zapotrzebowania na witaminy i minerały – czyli w ciąży, ale jeszcze na długo przedtem i na długo po ciąży. Codzienny, szybki tryb życia, papierosy, niedawna ciąża, diety, czy długotrwałe stosowanie doustnej antykoncepcji wyniszczają kobiecy organizm.

Dlatego tak ważna jest regeneracja naszych sił i zdrowia przez co najmniej 3 miesiące zanim staniemy się matkami. I tu pomocny jest **Elevit®**!

W czasie ciąży zapotrzebowanie kobiety na witaminy wzrasta do ponad 185% (podczas gdy na kalorie tylko o 15%). Zaspokojenie tych potrzeb tylko w ramach normalnej codziennej diety jest niezwykle trudne, a jeśli dodać do tego jeszcze ograniczone przyswajanie składników odżywczych spowodowane



porannymi wymiotami i nudnościami to pokrycie dziennego zapotrzebowania na minerały i witaminy wydaje się być niemożliwe. W tym czasie warto jest kontynuować przyjmowanie **Elevitu®**.

Czas bezpośrednio po porodzie jest niezwykle trudnym okresem dla młodej mamy. Z jednej strony jest to czas cudowny, szczególnie, z drugiej strony czas nauki, zmiany myślenia, nowej organizacji życia rodzinnego, zawodowego, towarzyskiego. Organizm młodej mamy jest dodatkowo wyczerpany niedawnym porodem (utrata głównie żelaza), a pamiętać należy, że potomek wraz z mlekiem mamy pozbawia jej wielu minerałów i witamin, które niezbędne są dla niej do szybkiej regeneracji sił. Dlatego też również w okresie poporodowym młode mamy powinny pamiętać o dalszym przyjmowaniu **Elevitu®**, tym bardziej, że preparat ten zawiera najlepiej przyswajalną formę żelaza – fumaran żelaza. **Elevit®** dba też o piękno mam karmiących. Dzięki zawartości biotyny sprawia, że przyjmujące go mamy rzadziej skarżą się na wypadanie włosów czy rozdławające paznokcie aniżeli mamy, które nie przyjmują żadnych dodatkowych witamin.

Elevit® jest więc preparatem, powstałym z myślą o kobietach, które świadomie budują swoje macierzyństwo, dbają o zdrowie zarówno swojego potomka (i to zanim jeszcze pojawi się na świecie), jak również o swoją kondycję i dobre samopoczucie.

Wszystkie Panie oczekujące na narodziny dziecka zapraszamy do naszej indywidualnej Szkoły Rodzenia. Nasza doświadczona i niezwykle sympatyczna położna – Ligia Kłosińska, podczas dwóch – trzech wizyt w Waszym domu, udzieli wszystkich porad, wskazówek związanych z porodem i opieką nad noworodkiem. A wszystko w miłej, rodzinnej i kameralnej atmosferze



Skorzystajcie koniecznie z naszych doświadczeń. ZAPRASZAMY

SZKOŁA RODZENIA

Centrum Medycznego Puławska



737 50 50



Centrum Medyczne Puławska



SPECJALIŚCI CENTRUM MEDYCZNEGO PUŁAWSKA

- ✓ **Alergolog**
 - ✓ **Chirurg**
 - ✓ **Dermatolog**
 - ✓ **Diabetolog**
 - ✓ **Dietetyk**
 - ✓ **Endokrynolog**
 - ✓ **Gastroenterolog**
 - ✓ **Ginekolog – położnik**
 - ✓ **Ginekolog–endokrynolog**
 - ✓ **Hematolog**
 - ✓ **Internista**
 - ✓ **Kardiolog**
 - ✓ **Laryngolog**
 - ✓ **Nefrolog**
 - ✓ **Neurolog**
 - ✓ **Okulista**
 - ✓ **Onkolog**
 - ✓ **Ortopeda**
 - ✓ **Pediatra**
 - ✓ **Położna**
 - ✓ **Psychiatra**
 - ✓ **Psycholog**
 - ✓ **Psychoterapeuta**
 - ✓ **Pulmonolog**
 - ✓ **Radiolog**
 - ✓ **Urolog**
 - ✓ **Wenerolog**
 - ✓ **Lekarze medycyny pracy**
 - ✓ **Lekarz uprawniony do badań do broni**
 - ✓ **Lekarz uprawniony do badań kierowców**
 - ✓ **Lekarz uprawniony do badań w tropiku**
 - ✓ **Stomatolog**
- SPECJALIŚCI DZIECIĘCY:**
- ✓ **Alergolog dziecięcy**
 - ✓ **Chirurg dziecięcy**
 - ✓ **Dermatolog dziecięcy**
 - ✓ **Gastroenterolog dziecięcy**
 - ✓ **Ortopeda dziecięcy**
 - ✓ **Okulista dziecięcy**
- A DODATKOWO:**
- ✓ **Optyk**
 - ✓ **Fizjoterapia**
 - ✓ **Laboratorium analityczne**
 - ✓ **Kawiarenka dla Pacjentów**
 - ✓ **Aparat USG najnowszej generacji, dzięki któremu można wykonać profesjonalne badanie USG m.in.:**
 - ✓ **USG przezciemiączkowe**
 - ✓ **USG tarczycy i szyi**
 - ✓ **USG ślinianek**
 - ✓ **USG węzłów chłonnych**
 - ✓ **USG stawów kolanowych**
 - ✓ **USG stawów biodrowych**
 - ✓ **USG mięśni i tkanki podskórnej**
 - ✓ **USG jamy brzusznej**
 - ✓ **USG układu moczowego**
 - ✓ **USG prostaty**
 - ✓ **USG przezodbytnicze prostaty**
 - ✓ **USG jąder**
 - ✓ **USG przezpochwowe (USG TV)**
 - ✓ **USG sutków (USG piersi)**
 - ✓ **USG ciąży**
 - ✓ **USG ciąży z zapisem na CD**
 - ✓ **USG ginekologiczne**
 - ✓ **USG doppler**
 - ✓ **USG przepływy w tętnicach szyjnych**
 - ✓ **USG przepływy w kończynach górnych i dolnych**
 - ✓ **Krioterapia**
 - ✓ **wymrażanie nadżerki szyjki macicy**
 - ✓ **EKG**
 - ✓ **spirometria**
 - ✓ **audiometria**
 - ✓ **psychotechnika**
 - ✓ **smokecheck**
 - ✓ **komputerowe badanie wzroku**
 - ✓ **komputerowe badanie pola widzenia**

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

www.cmpulawska.com.pl

Piaseczno, ul. Puławska 33, tel. 737 50 50 dojazd autobusami 709, 727