

GAZETA PACJENTA

ROZMAITOŚCI
ełckie.pl
KURIER
gołdapski.pl
GŁOS
olecka.pl

29 października 2021
dodatek bezpłatny

Samopoczucie poprawiamy sobie głównie spędzając czas ze znajomymi, aktywnościami sportowymi, ale także większą ilością słodczy. Wybierając jesienne rozrywki kierujemy się przede wszystkim potrzebą relaksu, chęcią utrzymania formy oraz rozwojem zainteresowań. s.10



NIE DAJMY SIĘ JESIENNEJ CHANDRZE!

Fot. pixabay

TRWA CZARNY SEZON
INFEKCJI **str. 3**



Czwarta fala pandemii wyraźnie się rozkręca i nasza uwaga jest skupiona głównie na koronawirusie. Ale zapominamy, że jednocześnie mamy epidemię infekcji. W przychodniach kolejki, a w szkołach, przedszkolach i żłobkach mnóstwo kichających i kaszlących dzieci. Dokłada się do tego nasze zachowanie — jak gdyby nic się nie działo. Nie nosimy maseczek, nie trzymamy dystansu, nie dezynfekujemy rąk. Tym łatwiej o zachorowania.

CZUJESZ SIĘ WIECZNIE
ZMĘCZONA? TO MOŻE
BYĆ WINA ANEMII! **str. 4**



Kasia od dłuższego czasu czuła się bardzo słabo. Była jakaś „nie-swoja”, apatyczna, często pobolewała ją głowa, z której, jak zauważyła z przerażeniem, wypadały jej włosy. Kiedy nałożyła ulubione legginsy i wybrała się na trening ulubionej zumbi... nie dała radę utrzymać tempa i błyskawicznie opadła z sił. Okazało się, że choruje na anemię.

TWOJE ZDROWIE TAK
NAPRAWDĘ ROZPOCZYNA
SIĘ OD STÓP **str. 7**



W powszechnym mniemaniu podolog to ktoś dbający o zdrowie naszych stóp. Ale wystarczy dokładniejszy rzut oka, aby bardzo szybko zauważyć, iż to tak naprawdę pełnoprawni fachowcy, którzy nie tyle dbają wyłącznie o zdrowie stóp, co poprzez „opiekowanie się nimi” potrafią kompleksowo zadbać o nasze organizmy.



Naczelna Rada Lekarska: najtańsze papierosy powinny być droższe

Prezydium Naczelnej Rady Lekarskiej zaapelowało do ministrów zdrowia i finansów o podniesienie stawki akcyzy na tradycyjne papierosy. Zdaniem lekarzy szeroki dostęp do najtańszych papierosów jest przyczyną pogłębiającego się problemu palenia tytoniu wśród młodzieży.

Epidemia palenia papierosów trwa od lat, zwłaszcza wśród młodzieży, i mimo wielu ostrzeżeń oraz prób ograniczenia jej zasięgu wyniki są zastraszające – głosi opublikowany na stronie internetowej Naczelnej Izby Lekarskiej apel. Przypomniano w nim, że palenie to „złoty nalóg, który rocznie zabija w Polsce około 80 tys. ludzi”.

Zgodnie z badaniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny, ponad 53%



Fot. Pixabay

nieletnich swoje doświadczenia znikotną zaczyna od zwykłego papierosa, a szeroki dostęp do najtańszych wyrobów tytoniowych przyczynia się do pogłębienia tego problemu.

– Należy przypomnieć, że ostatnia istotna podwyżka tego podatku o 40% miała miejsce w 2009 r. i pozwoliła zasilić budżet państwa kwotą rzędu 2,6 mld zł. Zdoniesień medialnych wynika, że podobna kwota jest możliwa do uzyskania także aktualnie, poprzez podniesienie stawki akcyzy – czytamy w oświadczeniu.

Zdaniem lekarzy, podniesienie akcyzy pozwoli wesprzeć „boleśnie doświadczoną przez pandemię służbę zdrowia, która ma ogromne potrzeby”.

– Brakuje środków na szeroki zakres profilaktyki, która – wsparta wysokimi stawkami akcyzy na tradycyjne papierosy – mogłaby zahamować śmiertelną epidemię SARS-CoV-2 – stwierdza komunikat NRL.

Kwestią akcyzy na tytoń, jak również na alkohol zajmowały się pod koniec września

sejmowe komisje: Zdrowia i Finansów Publicznych. W posiedzeniu uczestniczył podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia Maciej Miłkowski. Co do polityki akcyzowej wyrobów tytoniowych, Maciej Miłkowski wskazał, że o ile w latach 80. w Polsce odsetek osób palących papierosy wynosił 42 proc., o tyle aktualnie wynosi on 21 proc. dorosłych obywateli. I w tym przypadku wzrost cen wyrobów tytoniowych jest jedną z najsukcesowniejzych metod motywujących palaczy do rzucenia palenia i ogranicza dostęp do nich młodym osobom.

– Szacuje się, że 10-procentowa podwyżka cen wyrobów tytoniowych przyczynia się do spadku liczby osób palących o 4 proc. – dodał.

Posel Janusz Cichoń (KO) stwierdził, że „niewątpliwie Państwo powinno aktywnie ograniczać konsumpcję nikotyny, wyrobów tytoniowych i alkoholu. Są to dobra niepożądane, czyli dobra, których konsumpcja wywołuje nie tylko koszty prywatne związane z zakupem, ale także koszty społeczne. Powinny one być w cenie uwzględnione”.

PAP MediaRoom, opr. mh

Nie dajcie się oszukać!

Jedna z kobiet straciła 43 tys. zł, druga 15 tys. zł i 1,2 tys. euro. Bądźcie czujni i nie dajcie się oszukać. Przed oszustami ostrzegajcie również seniorów. Oni są najbardziej narażeni na stratę oszczędności życia!

Tylko w ostatnim czasie na Mazurach doszło do dwóch udanych prób oszustw na seniorach. Tym razem oszucisci grasowali w Giżycku. Jed-

nego dnia rano kobiety otrzymały telefony od pracownika banku dotyczące zagrożenia utraty pieniędzy z konta. Następnie około godz. 13:00 na numery stacjonarne do senierek zadzwonił rzekomy policjant informując, że trzeba wypłacić pieniądze z konta i przekazać policjantowi w celu uniknięcia oszustwa. Niczego nieświadome seniorki zaufały swoim rozmówcom i postąpiły zgodnie z ich poleceniami. Jedna z kobiet wypłaciła ponad 43 tys. złotych i zostawiła pieniądze we wskazanym miejscu – pod kołem zaparkowanego auta na jednym z parkingów. Druga spakowała 15

złotych i 1 200 euro do reklamówki, którą przekazała przez balkon. Po przekazaniu pieniędzy, kobiety zorientowały się, że to oszustwo...

Dlatego elcy policjanci przy każdej możliwej okazji apelują do seniorów o rozwagę. W październiku w Elckim Centrum Rewitalizacji Społecznej STAJNIA odbyło się spotkanie seniorów oraz pracowników socjalnych z policjantami. Tematem było właśnie bezpieczeństwo osób starszych i samotnych.

Osoby starsze, często stają się ofiarami oszustów i naciągaczy. Samotne, ufne i pełne troski o bliskich, narażone są

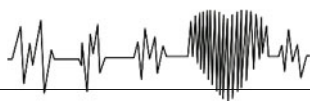
w większym stopniu na działania przestępców niż młodzi. Padają ofiarą oszustwa na wnuczka, na policjanta, na hydraulika, gazownika czy pracownika socjalnego.

Policjanci z elckiej Komendy mówili o tym, jak postępować w przypadku zagrożenia oraz uświadamiali uczestników, jakimi metodami posługują się przestępcy.

Pamiętajcie, że w razie jakiegokolwiek sytuacji wzbudzających niepokój należy dzwonić pod numer alarmowy 112. Warto też skontaktować się z kimś z rodziny, albo przynajmniej zaufanym sąsiadem.



Fot. elk.pl



Trwa czarny sezon infekcji

Nie tylko COVID-19 jest zagrożeniem. Inne wirusy, w tym grypy, również walczą o terytorium. Dziś nawet ze wzmoczoną siłą...

— Nie chcemy wymagać od pacjentów, żeby raptem stali się bardziej czujni, wykształceni medycznie, sami błędnie rozpoznawali choroby. Nie zostaje się specjalistą po miesiącu lajkowania postów w mediach społecznościowych czy zapoznaniu się z popularnonaukową książką, chociaż do czytania tych ostatnich bardzo zachęcam. Ale pewne rzeczy mogą zrobić, choćby „spłaszyc fale epidemiczną” poprzez szczepienie się. W ostatnim czasie obserwujemy nieco więcej chętnych na szczepienia niż na przykład w wakacje. Jest też duża grupa chętnych na trzecią dawkę. Musimy też pamiętać o zakładaniu maseczki zwłaszcza, kiedy jesteśmy w dużym zgromadzeniu ludzi, na przykład w sklepie, i zachowywać podstawowe zasady higieny jak np. częste mycie i odkażanie rąk — radzi dr Krzysztof Michalski, dyrektorem do spraw medycznych szpitala „Pro-Medica” w Elku Sp. z o.o.

Trzecią dawką szczepiona jest obecnie m.in. cała służba zdrowia, nauczyciele, służby mundurowe, osoby leczone onkologicznie. Oprócz tego osoby powyżej 50. roku życia. Skuteczność szczepionki po 6 miesiącach spada i stąd potrzeba dawki przypominającej. Jest wiele szczepionek, które wymagają dawki przypominającej np. popularne



Fot. AdobeStock

Czwarta fala pandemii wyraźnie się rozkręca i nasza uwaga jest skupiona głównie na koronawirusie. Ale zapominamy, że jednocześnie mamy epidemię infekcji. W przychodniach kolejki, a w szkołach, przedszkolach i żłobkach mnóstwo kichających i kaszlących dzieci. Dokłada się do tego nasze zachowanie — jak gdyby nic się nie działo. Nie nosimy maseczek, nie trzymamy dystansu, nie dezynfekujemy rąk. Tym łatwiej o zachorowania.

szczepienie przeciw WZW, które podaje się w trzech dawkach. Przeciwko grypie szczepimy się co roku. Pamięć immunologiczna nie jest trwała, dożywnia i trzeba ją wzmacniać.

— Są dwa sposoby, aby nauczyć nasz układ odpornościowy skutecznej walki z chorobą wirusową (np. COVID-19, grypa, WZW

typu B). Pierwszy to zachorować na nią licząc się ze wszystkimi możliwymi skutkami, ze śmiercią włącznie. Drugi to zaszczepić się, czyli wywołać symulację lekkiej postaci choroby, licząc się z tym, że może nas boleć przez kilka godzin ramię czy przez 2 doby łamać w kościach. Wybór może być tylko jeden — tłumaczy lekarz.

Dlaczego jeszcze warto się szczepić? Jak tłumaczą medycy, jeśli będzie mniej chorych na koronawirusa, nie będziemy zmuszeni przeznaczać tylu łóżek na hospitalizację chorych na COVID-19, unikniemy przekształcania oddziałów, a to poprawi dostęp do służby zdrowia. Miejmy nadzieję, że kolejna czwarta fala nie będzie aż tak

dezorganizująca i obciążająca funkcjonowanie opieki zdrowotnej w Polsce.

— Lockdown rok temu był bardziej rygorystyczny, był bardziej przestrzegany, unikaliśmy spotkań, maseczki były obowiązkowe, to spowodowało, że mniej obserwowaliśmy grypy, przebiegi, czyli infekcji wirusowych. Pozostawiając

dzieci w domach, zabezpieczając się od COVID-19 tak jakby przy okazji ograniczyliśmy transmisję innych, mniej dokuczliwych wirusów. Teraz obserwujemy te inne infekcje. Mamy dużo zapaleń płuc, infekcji wirusowych, także u dzieci. Musimy więcej środków przeznaczać na diagnostykę, odróżnić COVID-19 od innych infekcji, bo przecież nie wszystko tak samo się leczy — dodaje dr Krzysztof Michalski.

Pamiętajmy również, że zwykła infekcja dla osoby, która ciężko przeszła COVID-19 może być również dużym zagrożeniem.

— Osoba, która ciężko przeszła COVID-19 jest często bardzo wyniszczona, osłabiona, z trudem oddycha, ma upośledzoną funkcję płuc. Jeśli będzie miała kontakt z osobą chorą na gripę, to zarazi się i przejdzie tę dużo cięższą niż przeciętny Kowalski. Stąd taki nacisk na szczepienia przeciw grypie — dodaje dr Michalski. — Ponadto uważam, że zakładanie maseczek, gdy jesteśmy przeziębieni, mamy katar czy inną infekcję wirusową powinno pozostać rekomendowanym rozwiązaniem już na zawsze, tak jak dzieje się to od lat w krajach azjatyckich. Masz infekcję - założ maseczkę, kiedy kichasz czy kaszlesz nie rób tego na wszystkich wokół, tylko zwyczajnie zasłoń usta i nos. Taka próba zadbania o zdrowie innych z całą pewnością nikomu nie zaszkodzi.

tom

Nie tylko do rodzinnego, ale i zakaźnika

Porad udzielać będzie specjalista chorób zakaźnych lekarz Iwona Mierzejewska.

Od początku października w elckim szpitalu na osiedlu Jeziorna działa Przychodnia Lekarzy Rodzinnych POZ. Przychodnia zlokalizowana jest w budynku szpitala przy ul. Baranki 24 w Elku (przy obecnym Punkcie Szczepień przeciwko COVID-19). Opieka zdrowotna na NFZ obejmuje świadczenia lekarza rodzinnego, pediatry,

internisty, a także opiekę pielęgniarską i położną.

W tym roku lekarze rodzinni nie będą wykonywali szczepień przeciwko grypie. Zadanie to przejął szpital i wszystkie szczepienia będą wykonywane w Punkcie Szczepień. W tym roku programem bezpłatnych szczepień profilaktycznych przeciwko grypie objęte zostały osoby od 60. do 75. roku życia. Szczepienia realizowane będą od 1 października do 15 grudnia 2021 r. po wcześniejszej rejestracji.

Nowością jest również Poradnia Chorób Zakaźnych,



Fot. Pro-Medica Elk

która została otworzona pod koniec września. Do poradni wymagane jest skierowanie lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.

Porad udzielać będzie specjalista chorób zakaźnych lekarz Iwona Mierzejewska.

Poradnia czynna jest w poniedziałek i w środę w godzinach 10:30 - 14:35 oraz w czwartek w godzinach 14:35 - 19:00. Przed wizytą w Poradni obowiązuje wcześniejsza rejestracja osobiście w Przychodni przy ul. Baranki 24 lub telefonicznie pod numerem telefonu 87 621 97 41 lub 87 506 50 60.

tom



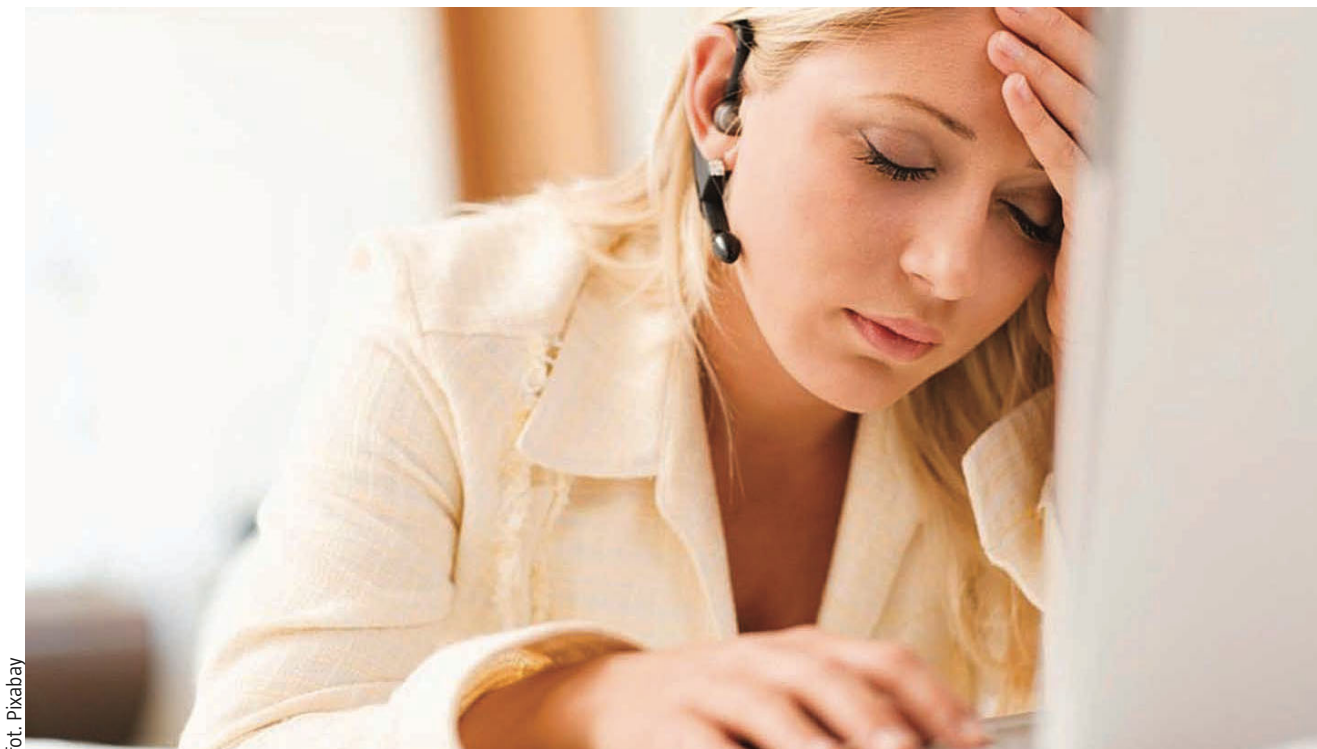
Czujesz się wiecznIE zmęczona? To może być wina anemii!

Kasia od dłuższego czasu czuła się bardzo słabo. Była jakaś „nieswoja”, apatyczna, często pobołowała ją głowa, z której, jak zauważyła z przerażeniem, wypadały jej włosy.

Początkowo myślała, że po prostu jest nieco zasiedziała przy rozwijającej się jesieni i wystarczy trochę się zająć sportem, aby odzyskać formę. Ale kiedy nałożyła ulubione legginsy i wybrała się na trening ulubionej zumby... nie dała radę utrzymać tempa i błyskawicznie opadła z sił. Do tego dołączyło się wyjątkowe wyczerpanie organizmu po przebytych ostatnich okresach. Czując, że to może być coś poważnego Kasia udała się do lekarza. Finalnie okazało

się, że dziewczyna choruje na anemię. Na szczęście po wdrożonym leczeniu odzyskała zdrowie i pogodny nastawienie.

Anemia jest to inaczej niedokrwistość, która (mówiąc ogólnie) polega na niedotlenieniu organizmu ze względu na małą liczbę lub dysfunkcję obecnych w nim erytrocytów. Wyróżniamy z tego powodu anemię markocytarną oraz anemię mikrocytarną. Ta pierwsza jest wywoływana niedoborem witaminy B12, a druga niedoborem żelaza. Ostatnia forma występuje w społeczeństwie częściej. Obydwa te stany chorobowe powodują przewlekłe niedokrwienie, a co za tym idzie, niedotlenienie organizmu chorego, co może skutkować bardzo przykrymi dolegliwościami, które nie leczone mogą zagrozić bezpośrednio naszemu życiu!



fot. Pixabay

No dobrze, ale jak w takim razie rozpoznać anemię i niedokrwienie, które powoduje?

Wśród przyczyn anemii możemy wyróżnić po pierwsze przyczyny tzw. niedoborowe. Chodzi tutaj o niedobory witaminy B12 oraz żelaza. Jak już wspomnieliśmy wcześniej, braki tej witaminy i tego minerału są główną przyczyną przykrych chorób. Tutaj należy wspomnieć, że wśród przyczyn „niedoborowych” szukamy tej bezpośrednio, która właśnie odpowiada za to, że nasz organizm słabo przyswaja lub zbyt szybko traci witaminę B12 oraz żelazo.

Najczęstszą przyczyną niedoboru żelaza są po prostu... krwawienia. Tutaj chodzi o nienaturalne urazy, początkowo ciężkie do zaobserwowania, jak np. krwawienie z przewodu pokarmowego, z guzów nowotworowych, które usadowiły się w organizmie, ale także... z dróg rodnych. Tak drogie Panie. Tutaj musicie odnotować, że z racji comiesięcznej utraty krwi ucieka z Waszych organizmów także jakże cenne żelazo. Należy zauważyć, że z badań wynika, iż nawet osoby oddające krew (a zwłaszcza kobiety) są wyjątkowo na anemię narażone.

Kolejną przyczyną anemii są choroby samej krwi, w tym szpiku. Tam gdzie krwinki czerwone są „zaangażowane”, np. przy białaczkach czy zespołach mielodysplastycznych, dochodzi do niewłaści-

wej ich produkcji i również objawem jest anemia oraz przewlekłe niedotlenienie organizmu. Ostatnie badania w tej materii stanowią, że do zapadnięcia na nią może przyczynić się nawet zanieczyszczenie środowiska. Dotyczy to szczególnie starszych osób, których płuca nie są już tak wydolne.

Warto także wspomnieć, że wśród przyczyn anemii możemy wymienić choroby przewlekłe, np. gruźlicę, autoimmunologiczne stany zapalne, choroby reumatyczne itp. Wówczas dochodzi do anemii związanej z wymienionymi przypadłościami. Ta przyczyna anemii jest bardzo częsta u nestorów cierpiących na przewlekłe stany zapalne organizmu.

Jakie objawy daje anemia? Czy jest łatwa do zdiagnozowania?

Na pierwszy plan wśród objawów wysuwają się te, które zgłasza lekarzowi sam chory. W przypadku Ani były to częste i silne bóle głowy, senność, obojętność, apatia, aż do granicy pojawiania się stanów depresyjnych. Lekarz także zwrócił uwagę na duszność wysiłkową u dziewczyny, zwłaszcza, że znała do tej pory jako wysportowaną i tryskającą optymizmem osobę. Gdy zauważył nienaturalnie bladą cerę pacjentki i przyspieszoną akcję serca, tak charakterystyczną właśnie dla anemii, momentalnie zaordynował Ani badanie

krwi. Gdy te zostały wykonane potwierdziła się wstępna diagnoza doświadczonego doktora – dziewczyna choruje na anemię.

Czy Kasia wyleczyła się z anemii? Jeżeli tak, to w jaki sposób?

Anemię leczy się przede wszystkim przyczynowo. Jeżeli mamy do czynienia z anemią niedoborową stosujemy suplementację, odpowiednio witaminy B12 lub żelaza. W przypadku zespołów złego wchłaniania żelaza stosujemy ten minerał w formie parenteralnej, czyli drogą pozajelitową (np. wlewy i iniekcje podskórne są przykładami na ten sposób podawania leków). Bardzo ważnym elementem leczenia samej anemii jest po prostu znalezienie źródła tej choroby, np. źródła krwawienia czy też nowotworu, który jest z nią bezpośrednio związany. Oczywiście jeżeli okaże się, tak jak w przypadku Ani, że przyczyną anemii jest przewlekły stan zapalny to jego leczenie składa się na proces leczenia tej nieprzyjemnej choroby.

Po wdrożeniu odpowiedniego leczenia Kasia wyzdrowiała i odzyskała pogodę ducha, której utraty tak naprawdę w trakcie rozwijania się choroby początkowo nie zauważała. Nie omieszkała zatem posłuchać się rad doktora, a ten zalecił jej po pierwsze odpowiednio odżywiać się. Wy tłumaczył dziewczynie, że z racji miesiączki wraz z krwią

traci mnóstwo żelaza i w tym czasie powinna szczególnie zadbać o jego dostarczenie do organizmu, najlepiej w pożywieniu. Świetnym źródłem tego minerału są buraki, czy to w postaci soku, czy w postaci pożywnej zupki, tudzież smacznej i zdrowej surówki.

Doktor doradził także już zdrowej Kasi, aby od czasu do czasu wrzuciła na ząb kawałek bogatej w żelazo wołowiny, najlepiej gotowanej lub w formie półkrwistego steka. Po wysłuchaniu tych słów rozśmiana dziewczyna odparła, że w takim razie anemia na pewno nie grozi jej ojcu, który jest wielkim fanem tego rodzaju mięsa.

Wspomniane przez doktora obfite miesiączki są bardzo często przyczyną anemii u młodych kobiet oraz, co wynika ze statystyk, główną przyczyną tej obojętności z sił choroby. Choroby, z którą na szczęście doskonale wiemy jak walczyć, ale przy której problematyczna może być sama diagnoza. I to nie z winy lekarza (w zasadzie wystarczy zrobić odpowiednie badania krwi), a raczej pacjenta, który często nie jest świadomy przyczyn trapiącej go niemocy, w tym psychicznej.

Jeżeli więc ktoś za Was (zwłaszcza apelujemy do Pań) zauważy u siebie wymienione w powyższym tekście objawy, na pewno nie zaszkodzi w tej kwestii skonsultować się z doktorem. **Maciej Chrościelewski**

REKLAMA



OPTIMA

PRZYCHODNIA LEKARZY SPECJALISTÓW

87 610 86 58

optima.elk@gmail.com



ul. Armii Krajowej 45
Elk 19-300

WYKONUJEMY:

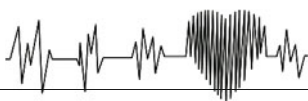
USG piersi, tarczycy, jamy brzusznej, stawów, bioderek
USG Doppler tętnic szyjnych, kończyn górnych i dolnych

LEKARZE Z BIAŁEGOSTOKU!

- ALERGOLOG
- CHIRURG NACZYNIOWY
- DERMATOLOG-WENEROLOG
- DIABETOLOG
- ENDOKRYNOLOG
- GASTROLOG
- GINEKOLOG-ONKOLOG
- HEMATOLOG
- NEUROCHIRURG
- NEUROLOG
- OTOLARYNGOLOG
- ONKOLOG
- ORTOPEDA
- PULMONOLOG
- REUMATOLOG
- UROLOG
- ALERGOLOG DZIECIĘCY
- DERMATOLOG DZIECIĘCY
- OTOLARYNGOLOG DZIECIĘCY
- NEUROLOG DZIECIĘCY
- ORTOPEDA DZIECIĘCY
- PULMONOLOG DZIECIĘCY
- PSYCHIATRA DZIECI I MŁODZIEŻY
- PSYCHOLOG DZIECIĘCY
- PEDIATRA

www.przychodnia-optima.elk.pl

59021ekwe-a-M



Tego długu nie da się spłacić

Koronawirus to w ostatnich miesiącach jeden z największych problemów medycznych. Ale z jego powodu cierpią nie tylko ci, którzy zarazili się. Cierpią również ci, którzy z powodu różnego rodzaju obustrzeń w porę nie zostali zdiagnozowani. Teraz szukają pomocy, ale nieraz jest już za późno...

Przed nami czwarta fala koronawirusa. Zmagamy się z nim już kilkanaście miesięcy. Niestety osoby, które zmarły na Covid-19, albo ciężko go przeszły, to nie jedyne jego ofiary. Wśród ofiar są również ci, którzy nie rozpoczęli leczenia na inne choroby w odpowiednim czasie. Bo przecież koronawirus to nie jedyne zagrożenie dla naszego życia.

Cała służba zdrowia była nastawiona na walkę z koronawirusem. Zalecano, żeby do szpitali przyjmować tylko ostre przypadki, rezygnować z planowych zabiegów operacyjnych, leczyć głównie chorych w stanie zagrożenia życia.

— To oczywiście nie wymyśli organizacyjne, ale konieczność ustalenia priorytetów w sytuacji ograniczonej dostępności lekarzy, pielęgniarek, ratowników, diagnostów. Musiały towarzyszyć temu obustrżenia epidemiologiczne. Na przykład pacjenci na salach powinni leżeć pojedynczo, maksymalnie po dwie osoby. Ludzie bali się przyjść się od lekarza, żeby nie zarazić się w poczekalni. Z drugiej strony nie przychodzili, gdyż dominowały teleporady, a przecież nie są one w stanie zastąpić bezpośredniego kontaktu, badania, rozmowy z lekarzem — przyznaje dr Michalski z elckiego szpitala Pro-Medica. — Te oraz inne rozwiązania oczywiście były niezbędne, aby

system służby zdrowia nie rozsypany się kompletnie na przykład w wyniku masowych zachorowań wśród personelu. Jednak ceną za te działania jest ogromny tak zwany dług zdrowotny, czyli wszystkie zaniedbania zdrowotne, które narosły w ciągu ostatnich miesięcy, kiedy pacjenci nie korzystali z opieki zdrowotnej w odpowiednim zakresie. W statystykach widać, że liczba pacjentów, którzy weszłym roku trafili do szpitali spadła o połowę. Liczba pacjentów w poradniach specjalistycznych też się znacznie zmniejszyła. A przecież ludzie nie przestali chorować.

Problem ten dotyczy również mniejszej liczby pacjentów, ale również osób zgłaszających się na badania profilaktyczne, które nie zostały wstrzymane z powodu koronawirusa.

— Mimo, że profilaktyczne programy onkologiczne cały czas są prowadzone, to np. do programu wczesnego wykrywania raka piersi (mammografia) w zeszłym

roku zgłosiło się o połowę mniej kobiet. To oznacza, że o wiele mniej nowotworów we wczesnym stadium zostało wykrytych — dodaje dr Michalski. — Niestety do lekarzy trafiają pacjenci z bardziej zaawansowanymi chorobami, które nie były odpowiednio wcześniej wykryte. Chodzi m.in. o choroby nowotworowe, przewlekłe choroby serca, przewodu pokarmowego, również ginekologów obserwują większą liczbę przypadków nowotworów kobiecych. tom



„Koperty Życia” ratują także etczan

W ogólnopolską akcję społeczną „Koperta Życia” aktualnie włączyło się ponad 500 samorządów, instytucji oraz prywatnych firm.

„Koperta Życia” to plastikowa koperta, zawierająca formularz, w którym są umieszczone najważniejsze informacje o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych, dane osobowe (w tym nr PESEL). Koperta m.in. z takimi informacjami powinna być przechowywana w mieszkaniu w miejscu, które jest łatwo dostępne i widoczne, np. w lodówce.

„Koperta życia” przydatna jest lekarzom i ratownikom pogotowia wezwanym na interwencję w domu chorego. Stanowi istotną pomoc w podjęciu szybkiej akcji ratującej życie.

Dlatego okrągła naklejka z napisem „Tu jest Koperta Życia” powinna być przymocowana w widocznym miejscu w mieszkaniu lub na drzwiach wejściowych. Natomiast na-



klejka w kształcie koperty z napisem „Koperta Życia” powinna być umieszczona w miejscu, w którym koperta jest przechowywana, np. na lodówce.

Cały pakiet składający się na „Kopertę życia” można odebrać w wielkim ratuszu, MOPS-ie, Środowiskowych Domach

Samopomocy „Lawendowy Zakątek” i „Pod Kasztanami”. Osoba, która odbierze swój pakiet, zgłasza się z „Kopertą Życia” do swojego lekarza rodzinnego, który wypełnia formularz. Karta informacyjna jest ważna przez 1 rok. Udział w akcji „Koperta Życia” jest dobrowolny i bezpłatny. UM Elk, opr. tom

REKLAMA



„Pro-Medica”
w Etku Sp. z o.o.



PRZYCHODNIA LEKARZY RODZINNYCH POZ

Zostań Pacjentem Nowo Powstałej Przychodni Lekarzy Rodzinnych POZ w „Pro-Medica” Sp. z o. o. w Etku !



Szanowni Państwo,

Zapraszamy do nowo powstałej Przychodni Lekarzy Rodzinnych POZ. Przychodnia zlokalizowana jest w budynku Szpitala przy ul. Baranki 24 w Etku (przy obecnym Punkcie Szczepień przeciwko COVID-19).

Naszym Pacjentom zapewniamy opiekę medyczną, finansowaną przez Narodowy Fundusz Zdrowia w ramach Podstawowej Opieki Zdrowotnej.

Opieka obejmuje:
1) świadczenia lekarza rodzinnego, pediatry, internisty
2) opiekę pielęgniarską
3) opiekę położnej

www.szpital.elk.pl

**JESTEŚMY OTWARCI
OD 1 PAŹDZIERNIKA 2021 r. !!!**

**Jeśli jesteście zainteresowani ? ZAPRASZAMY !!!
Więcej informacji pod numerem telefonu 87 621-96-32**



Najlepsza dieta dla ucznia i nie tylko

Podstawą w diecie ucznia musi być regularność posiłków. Dietetycy zalecają by było to 5 posiłków dziennie, z czego najważniejszym jest śniadanie. Powinno ono zawierać 25% dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze. Dzieci, które jedzą śniadania czują i uczą się lepiej, są zdrowsze i szczuplejsze. Regularne śniadania dostarczają uczniom odpowiednią dawkę glukozy, której poziom po nocnej przerwie znacznie spada. Tymczasem w czasie porannych zajęć w szkole właściwa dawka glukozy, będącej źródłem energii, jest wręcz niezbędna. Pozostałe posiłki powinny być jedzone co 3-4 godziny, co zapewni optymalne dostarczenie organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Dieta ucznia musi być urozmaicona, należy jeść produkty z wszystkich

Fot. pixabay

Odpowiednia dieta i właściwie skomponowane posiłki pomogą w zdrowym, prawidłowym rozwoju, wzmocnią sprawność fizyczną, odporność na stres i pomogą w lepszym samopoczuciu.



grup piramidy żywieniowej. Koniecznie należy pamiętać o produktach zbożowych,

najlepiej pełnoziarnistych, takich jak: tj. makarony, ryż (najlepiej ciemny), pieczywo

pełnoziarniste i kasze. Pamiętajmy też o mleku i produktach mlecznych, produktach

białkowych (ryby, mięso, jaja) produktach zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe (orzechy, nasiona, oliwa z oliwek, oleje roślinne). Z pewnością jednak, fundamentem diety uczniów powinny być warzywa i owoce!

Warzywa i owoce to element konieczny w diecie uczniów. Są one źródłem licznych witamin, minerałów, fitoskładników, makro i mikro elementów, będących warunkiem prawidłowego rozwoju układu odpornościowego, ruchowego i nerwowego. Najlepszą formą przyswajania składników odżywczych zawartych w warzywach i owocach są świeżo wyciskane soki oraz pyszne koktajle.

Jednym z najgorszych nawyków dzieci w wieku szkolnym są słodkie, gazowane napoje, w które zaopatrują się podczas przerw, a często w ogóle

zapominają o picciu w trakcie dnia spędzonego w szkole. Tymczasem należy pamiętać, że każdy z nas powinien wypijać min. 1,5 litra płynów dziennie w postaci wody lub np., wspomnianych już świeżo wyciskanych soków.

Prawdziwą zmurą w diecie uczniów są oczywiście wszelkie odmiany tzw. „śmieciowego jedzenia”. Wszelkiego rodzaju przekąski w postaci chipsów, chrupiek, snacków mają dużo soli i pustych kalorii. Pozbawione są natomiast wartości odżywczych, zapychając jedynie żołądek i powodując uczucie sytości. Udowodniono, że uczniowie regularnie jedzący tzw. „fast foody” mają gorsze wyniki w nauce. Tzw. „śmieciowe jedzenie” spożywane regularnie – może doprowadzić do nadwagi, nerwowości i problemów z koncentracją.

mat. prasowy, opr. tom

REKLAMA

KLUB SENIORA



Klub seniora oferuje zajęcia mieszkańcom Ełku w wieku powyżej 60 roku życia. Klub działa 5 dni w tygodniu (poniedziałek-piątek) w godz. 8.00-16.00.

Szczegółowe informacje:

klub seniora „Senior+”, ul. Piłsudskiego 10 w Ełku, tel. 87 732 64 96

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO I ORTOPEDYCZNEGO

Sprzęt wypożyczany jest bezpłatnie.

Posiadamy

- wózki inwalidzkie
- balkoniki
- kule ortopedyczne
- chodziki

- siedziska z basenem
- krzesło do kąpeli/krzesła siedziska
- łóżko rehabilitacyjne
- rowery rehabilitacyjne
- trójkołowe: mały, średni, duży.

Wypożyczalnia działa 5 dni w tygodniu (poniedziałek-piątek) w godz. 7.30-15.00. Z usług wypożyczalni może korzystać każdy mieszkaniec Ełku, wymagane jest

zaświadczenie od lekarza rodzinnego/specjalisty lub rehabilitanta o potrzebie korzystania ze sprzętu rehabilitacyjnego.

Szczegółowe informacje:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ełku, ul. Piłsudskiego 8, tel. 87 732 67 23, 87 732 64 50

TELEOPIEKA W EŁKU

Bezpłatna opieka dla osób samotnych, starszych, potrzebujących – 24 godziny na dobę za pośrednictwem **czerwonego przycisku alarmowego**. **Czerwony przycisk uratował wielu osobom życie!**

Szczegółowe informacje: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ełku, ul. Piłsudskiego 8, tel. 87 732 67 23, 87 732 64 50



MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W EŁKU, ul. Piłsudskiego 8
tel. 87 732 67 18 (sekretariat), tel. 87 732 64 49 (biuro podawcze)
e-mail: sekretariat@mops.elk.pl



**DOFINANSOWANO
ZE ŚRODKÓW
BUDŻETU PAŃSTWA**

**PROGRAM WIELOLETNI „SENIOR+”
NA LATA 2021-2025, EDYCJA W 2021
ROKU
MODUŁ II – ZAPEWNIENIE
FUNKCJONOWANIA KLUBU
“SENIOR+”**

DOFINANSOWANIE
32.040,00 zł

CAŁKOWITA WARTOŚĆ
68.040,00 zł



Twoje zdrowie tak naprawdę rozpoczyna się od stóp

W powszechnym mniemaniu podolog to ktoś dbający o zdrowie naszych stóp. Ale wystarczy dokładniejszy rzut oka, aby bardzo szybko zauważyć, iż to tak naprawdę pełnoprawni fachowcy, którzy nie tyle dbają wyłącznie o zdrowie stóp, co poprzez „opiekowanie się nimi” potrafią kompleksowo zadbać o nasze organizmy.

Postępy na polu medycyny dotyczą nie tylko rozwiązań w postaci nowych leków czy sposobów terapii. To również nowoczesne podejście do dziedzin zajmujących się zdrowiem, które do tej pory były traktowane nieco po ma-

coszemu. Teraz jesteśmy na przednówku kolejnej małej rewolucji na tym polu. Przywróci ona zasłużoną chwałę mało znanemu i z tej racji ciut niezrozumiałemu przez ludzi zawodowi podologa. Zwraca na to uwagę specjalistka podolog z Ełku, Patrycja Wróblewska, właścicielka prężnie działającego Gabinetu Zdrowych Stóp.

Czym zatem jest podologia i jaką rolę pełnią w medycynie podolodzy?

— Podologia to dziedzina zajmująca się zarówno badaniem wad i zniekształceń, zaburzeń funkcji stopy, jak również rozpoznawaniem patologicznych zmian. Podolog nie jest lekarzem, ale doskonale zna anatomię stopy, posiada szeroką wiedzę z zakresu aparatu paznokciowego oraz skóry. Udziela wskazówek pielęgnacyjnych, ale też rozpoznaje pewne zmiany skórne/paznokciowe i jest w stanie odesłać taką

osobę do odpowiedniego specjalisty. Podolog nie tylko ucina paznokcie i usuwa odciski, ale też widzi, czy danym problemem powinien zająć się lekarz specjalista. Jest w stanie rozpoznać pewne zmiany, np. że są one efektem toczącej się choroby — mówi nasza specjalistka i zwraca uwagę, że niebawem zawód podologa będzie traktowany o wiele poważniej.

Nasz kraj idzie tropem państw, w których rolę podologów doceniono dbając o rozwiązania i regulacje systemowe. Przykładem jest Szwajcaria, gdzie ci specjaliści są bardzo dużą i szanowaną grupą zawodową. Tutaj aby zostać podologiem należy pilnie uczyć się na 3-letnich studiach oraz zdać państwowy egzamin. Podobnie zawód podologa traktuje się we Francji, gdzie mamy aż 11 podologicznych szkół wyższych. Z kolei w Hiszpanii podologię studiuje się na wydziale

medycyny i po wyuczeniu otrzymuje tytuł akademicki, a nawet można z podologii robić doktoraty. My jesteśmy nieco do tyłu, ale sprawy idą w dobrym kierunku.

— Prace nad wyodrębnieniem zawodu podologa trwają. W tym roku we wrześniu ruszyły pierwsze szkoły podologiczne. Za 2 lata będzie pierwszy egz. państwowy, który będzie nadawał tytuł zawodowy podologa. Nie będzie można tego tytułu zdobyć winny sposób. Natomiast nadal nie będzie to specjalizacja medyczna. W ministerstwie ruszyły prace, które mają to uporządkować. Pierwszym krokiem są szkoły podologiczne. Obecnie nie ma tego zawodu konkretnie usystematyzowanego, a ludzie traktują nas jak kosmetyczki od stóp — mówi Patrycja Wróblewska i zwraca uwagę, że ludzie oddający się w jej ręce mają coraz większą świadomość. Przykładem mogą

być tutaj chorzy na cukrzycę.

— Diabetycy to szczególnie wrażliwa grupa pacjentów, ponieważ grozi im tzw. stopa cukrzycowa. Cukrzyca jest chorobą wyniszczającą i towarzyszy jej wiele innych schorzeń. Jak wiemy, wszelkie rany bardzo źle się goją. Dlatego w profilaktyce stopy cukrzycowej ważną jest prawidłowa pielęgnacja paznokci i skóry stóp — mówi nasza ekspertka i podaje przykład.

— Bardzo często diabetycy odmaczają stopy. Nie mogą tego robić. Ich skóra jest na tyle delikatna, że to otwiera drogę do tego, aby szybciej się czymś zainfekować. Taka rana może się nie goić lub być przewlekła. Niestety czasami jej konsekwencją jest amputacja — tłumaczy.

Gdy starsze osoby mają jakiś problem w obrębie stopy zazwyczaj idą po prostu do lekarza. Ten przepisuje czasami drogie specyfiki, co może nie rozwiązać problemu. Dlate-

go po pierwsze chciałabym uświadomić, kim jest i jak może pomóc podolog — precyzuje Patrycja Wróblewska.

Jak zatem takim osobom pomaga nasza specjalistka? Powie czego nie mogą i co mogą robić, jakie zabiegi wykonywać samodzielnie w domu. Precyzyjnie opracuje paznokcie tak, aby nie skaleczyć skóry i nauczy, jakie preparaty stosować, aby wzmocnić barierę skórną, ale też opracuje wszelkie odciski, nagniotki, modzele i inne defekty skórne.

O jakości jej usług zaświadczać sami pacjenci, a tych nieustannie przybywa. Czują że oddają się w opiekuńcze ręce prawdziwego fachowca.

— Kocham moją pracę i robię to z pasją — mówi właścicielka Gabinetu Zdrowych Stóp i chyba tym samym ujawnia tajemnicę, dlaczego cieszy się zaufaniem swoich Klientów.

Maciej Chrościelewski

REKLAMA



PODOLOGIA EŁK
PATRYCJA WRÓBLEWSKA

OFERUJE USŁUGI Z ZAKRESU PROFESJONALNEJ

PIELĘGNACJI STÓP

- * SPECJALISTYCZNY PEDICURE
- * USUWANIE ODCISKÓW, MODZELI, ZROGOWACENÍ
- * TERAPIE PĘKAJĄCYCH PIĘT
- * TERAPIE WRASTAJĄCYCH I WKRECAJĄCYCH PAZNOKCI
- * TAMPONADY, OPATRUNKI LECZNICZE
- * TERAPIE BRODAWEK WIRUSOWYCH
- * PROFILAKTYKA PRZECIWGRZYBICZA
- * TERAPIE STÓP Z NADPOTLIWOŚCIĄ
- * OPRACOWANIE PAZNOKCI POURAZOWYCH, ZMIENIONYCH CHOROBOWO, DYSTROFICZNYCH
- * REKONSTRUKCJA PŁYTKI PAZNOKCIOWEJ
- * POBIERANIE MATERIAŁU DO BADAŃ MYKOLOGICZNYCH

Ełk, J. Tuwima 20/2u

tel. 512 662 551

Fb: Podologia Ełk Patrycja Wróblewska

IG: podologiaelk





Zadbajmy o profilaktykę

Covid nas nauczył, że trzeba się izolować. I tak samo robić trzeba przy infekcjach różnego typu. Rodziców to złości, bo dziwią się, że z zakażonym dzieckiem muszą siedzieć przez tydzień w domu. Ale dzięki temu u dziecka nie rozwinię się infekcja i przede wszystkim nie zarazi innych. Oczywiście zachęcam też do szczepień. Na covid dzieci od piątego roku życia będziemy szczepić od listopada, ale szczepionkę na grypę mogą przyjąć już półroczne dzieci. A część chorób, z jakimi dziś się zmagamy, to właśnie grypa.



Fot. pixabay

Jak nie dać się infekcji wirusowej:

— Unikaj bezpośredniego i bliskiego kontaktu z osobami chorymi lub wykazującymi objawy infekcji (kaszel, kichanie).

— Zminimalizuj czas przebywania w miejscach tłocznie odwiedzanych przez różne

osoby, zwłaszcza jeżeli są to pomieszczenia źle wentylowane. Podwyższone ryzyko zachorowania występuje np. w galeriach handlowych, na dworcach, w środkach komunikacji miejskiej czy w biurach.

— Często myj ręce, zwłaszcza po wizycie w toalecie, ale też każdorazowo po powrocie z zakupów czy po jeździe autobusem.

— Unikaj dotykania oczu i ust rękami.

— Używaj środków do higieny i dezynfekcji rąk. Noś w torebce lub plecaku małą paczkę nawilżanych chusteczek, żelu lub płynu do dezynfekcji rąk. W łazience, oprócz mydła ustaw dozownik z płynem antybakteryjnym, zapewniającym większą skuteczność niż samo mycie wodą i mydłem. **A. Romanowska**

Gry nie mają wieku

Świetnie wpływają na pamięć, koncentrację, a nawet opóźniają demencję starczą. A dodatkowo stanowią rozrywkę i okazję do wspólnego spędzania czasu. O czym mowa? O grach komputerowych, w które grają coraz częściej... seniorzy z wnukami.

Kto powiedział, że osoby 60+ skazane są tylko na krzyżówki, rebusy, planszówki czy sudoku? Pokolenie srebrnego wieku coraz lepiej i śmielej radzi sobie w cyfrowym świecie. Internet staje się dla nich nie tylko narzędziem do załatwiania ważnych spraw, ale także źródłem rozrywki. Coraz chętniej seniorzy sięgają po gry komputerowe. Bo kto powiedział, że są one zarezerwowane tylko dla młodych?

Producenci gier komputerowych zacierają ręce: seniorzy to wymarzeni klienci, bo będą stawiać na oryginalne produkty. Tylko jak przekonać seniora do tego typu rozrywki?

— Kiedy córka miała dziesięć lat, hitem była gra Mario. To był początek lat 90. Do dziś pamiętam ten irytujący dźwięk. Ludzik z wężem musiał przemierzać przeszkody. Pamiętam, jak rośl po zjedzeniu grzyba i rzucił kule ognia — opowiada pani Teresa z Olsztyna, emerytka. — Żałuję, że nie dałam się nigdy namówić córce na wspólną grę. Potem, jak kończyła liceum, modne były Simsy. Budowała sobie wirtualny dom i rodzinę. Ta gra wydawała mi się sympatyczniejsza, ale i tak nie dałam się przekonać. Mój wnuk jest jeszcze malutki, ale jak dorosnie i będzie chciał pokazać mi jakieś gry, na pewno się zgodzę! Wiem, jakie to ważne dla dzieci w tych czasach. Trzeba wejść w ich świat.

Wspólna gra z wnukiem to nie tylko rozrywka i okazja do budowania wspólnej więzi i poznania czegoś nowego w swoim życiu, ale także świetny trening dla mózgu.

Jak się okazuje, wirtualny świat gier może pozytywnie wpłynąć na zdrowie seniora, a nawet zahamować pierwsze symptomy demencji starczej. Wiele gier polega na ciągłym myśleniu, rozwijaniu się i poznawaniu kolejnych możliwości, które oferuje rozrywka. Nierzadko, gry zmuszają do szybkiego podejmowania decyzji, co również w znacznym sposób wyćwacza mózg gracza.

Kolejne zalety to poprawa koordynacji i redukcja nadmiernego stresu. Logiczne myślenie to również czynnik, który z grami złączony jest wręcz nierozdzielnie.



Fot. pixabay

Na wspólne granie z wnukami zdecydowali się Japończycy i Szwedzi. W Polsce ta aktywność jeszcze raczkuje. Producenci gier chcą poznać dobrze potrzeby starszych użytkowników. Przede wszystkim gry skierowane do starszych osób nie mogą być zbyt skomplikowane w obsłudze. Najważniejsze, aby gra sprawiała im przyjemność, była dobrą rozrywką, a także treningiem pamięci i koncentracji.

Statystyki wskazują, że przedstawiciele srebrnego wieku spędzają mnóstwo czasu na krzyżówkach, sudoku, graniu w pasjansa ze znajomymi. Nic dziwnego: trzeba zagospodarować czas, którego nagle robi się dużo, po przejściu na emeryturę. Ale seniorzy mogą iść z duchem czasu.

Dobrym pomysłem jest więc kupienie tych samych gier, ale w wersji elektronicznej. To też okazja do poznawania nowych ludzi bez wychodzenia z domu. Na takie rozwiązanie

zdecydowała się pani Krystyna z Olsztyna, gdy wybuchła pandemia.

— Wcześniej przychodziły do mnie koleżanki na partyjkę szachów, a potem nie było jak się spotykać — opowiada o początkach pandemii. — Kazali się izolować, to się izolowałam. Tylko jakoś tak nudno się zrobiło. I wnuczka mi podpowiedziała, że mogę dalej grać, ale przez internet. I to za darmo. Potem się okazało, że mogę porozmawiać na czacie z innymi graczami. I tym sposobem zdobyłam nowych znajomych, a nawet przyjaciółkę. Niedługo jadę pierwszy raz ją zobaczyć. Aż do Krakowa.

Seniorzy mają inne oczekiwania i potrzeby niż młodzi gracze. Na szczęście powstaje coraz więcej gier dla nich, które dostosowane są do ich umiejętności widzenia, reagowania czy słyszenia. Zazwyczaj nie są skomplikowane, ale za to rozwijające i dostarczające wiele radości.

A. Tchorzewska

REKLAMA

 **NovaLab**
Laboratoria Medyczne

www.novalab.com.pl
e-mail: laboratorium@novalab.com.pl

ZAPRASZAMY

EŁK, ul. Toruńska 10

Tel. 87 610 91 94

pon. - pt. 7.30 - 15.30, sob. 7.30 - 11.00

- Szeroki zakres badań podstawowych i specjalistycznych
- Diagnostyka: alergii, bakteriologiczna, grup krwi z możliwością wyrobienia krew karty
- Oznaczenie poziomu hormonów i markerów nowotworowych
- Badania genetyczne

SUWAŁKI, ul. Młynarskiego 9

Tel. 87 567 16 83

Pon.-pt. 7.00 - 16.00, sob. 7.00 - 11.00

AUGUSTÓW, ul. Chreptowicza 1

Tel. 87 644 54 44

Pon.-pt. 7.30 - 18.00, sob. 7.30 - 12.00

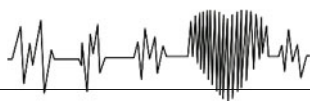
Ul. Szpitalna 12

Tel. 87 643 00 11 - CAŁODOBOWO

SEJNY, ul. Rittlera 2

Tel. 87 567 61 43 - CAŁODOBOWO

Laboratorium jest objęte kontrolą jakości badań



Tego raka można pokonać!

Październik to Miesiąc Świadomości Raka Piersi, w którym obchodzony jest Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi, najczęściej diagnozowanym nowotworem u kobiet. Powiedzenie „lepiej zapobiegać niż leczyć” nabiera w tym okresie szczególnego znaczenia. Ale pamiętajmy, że o piersi trzeba dbać przez cały rok!

Rak piersi jest to nowotwór złośliwy powstający z komórek gruczołu piersiowego, który rozwija się miejscowo w piersi oraz daje przerzuty do węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych (np. płuc, wątroby, kości i mózgu). Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet. Stanowi około 23% wszystkich zachorowań z powodu nowotworów złośliwych u kobiet i około 14% zgonów z tego powodu. Szacuje się, że rocznie raka piersi rozpoznaje się u 1,5 miliona kobiet na całym świecie, a około 400 tysięcy umiera z tego powodu. Jest to najczęstszy nowotwór złośliwy wśród mieszkanki krajów wysoko cywilizowanych, takich jak USA, Kanada, Australia czy kraje Europy Zachodniej. Najmniej zachorowań na raka piersi notuje się w południowej Azji i Afryce. Rak piersi, który należy do najczęstszych nowotworów złośliwych u kobiet, u mężczyzn występuje rzadko.

Za najistotniejszy czynnik ryzyka uważa się wiek. Ryzyko zachorowania na raka piersi u obu płci wzrasta wraz z wiekiem. Wśród kobiet przed 45. rokiem życia występuje on rzadko, a większość zachorowań dotyczy kobiet po 50. roku życia (około 80%).

Szacuje się, że w krajach wysoko rozwiniętych jedna na osiem kobiet może

zachorować na raka piersi. Mammograficzne badanie przesiewowe ma na celu wykrycie nowotworu we wczesnym etapie rozwoju. Dzięki prześwietlaniu tkanek piersi promieniami rentgenowskimi można znaleźć nieprawidłowości, zanim będzie je można wyczuć lub zobaczyć. Leczenie niezawansowanego stadium jest skuteczniejsze i tańsze niż bardziej zaawansowanej choroby. Wychwycenie w porę groźnych zmian daje pacjentkom ponad 90% szans przeżycia kolejnych 5 lat po diagnozie.

W Polsce badaniami przesiewowymi w kierunku raka piersi objęte są kobiety w wieku 50-69 lat. Dla młodych kobiet mammografia jest mniej skutecznym badaniem. Przed menopauzą piersi mają inną budowę - dominuje w nich gęsta tkanka gruczołowa.

Na zdjęciu mammograficznym jest ona zabarwiona na białą, podczas gdy tkanka tłuszczowa na ciemno. Różnego typu zmiany, także nowotworowe, są jasne, a więc trudne do wykrycia tą metodą. Dużo łatwiej znaleźć podejrzaną nieprawidłowość u kobiety po menopauzie, ponieważ z wiekiem struktura piersi się zmienia. Ilość tkanki gruczołowej zmniejsza się i zostaje ona zastąpiona przez tkankę tłuszczową. Tkanka piersi staje się luźniejsza wraz z wiekiem, liczbą dzieci i nadwagą.

Większość zmian wykrywanych podczas badań przesiewowych to zmiany łagodne, jednak niektóre mogą zwiększać ryzyko rozwoju raka piersi. Kiedy pojawiają się choćby najmniejsze wątpliwości, kobieta przechodzi dodatkową diagnostykę.

Mammografia, choć uznawana za najlepszą metodę wykrywania raka piersi we wczesnym stadium, ma także wady. Wykorzystuje promieniowanie jonizujące



Fot. Freepik

w bardzo niewielkiej dawce, ale według danych brytyjskich wśród 10 tys. kobiet przechodzących badania przesiewowe raz na trzy lata, u 3-6 promieniowanie może wywołać zmiany rakotwórcze.

Wiele kobiet nie robi mammografi, ponieważ obawia się bólu podczas badania.

Osoba wykonująca mammografię zwykle stara się, by ucisk zwiększał się stopniowo, bo wtedy ból jest mniejszy. Jednak trudno uniknąć pewnego dyskomfortu. Jeśli pierś byłaby fotografowana bez ucisku, wewnętrzne struktury nakładłyby się na siebie i lekarzowi trudno byłoby dostrzec nieprawidłowości w jej strukturze. Złe zdjęcie narazi kobietę na kolejne badanie mammograficzne, które będzie wymagało wywierania podwójnie silnego ściskania piersi, bo tylko tak można oddzielić od siebie zmienione miejsca.

Mammografia daje też czasami fałszywy negatywny wynik, ponieważ nie wykrywa wszystkich zmian nowotworowych. Dobre wiadomości usypiają czujność, a tymczasem ważne jest, by kobieta mimo regularnego zgłaszania się na badania przesiewowe sama także badała piersi.

onkologia.org.pl, opr. tom

REKLAMA

GABINETY NADJEZIORNA

PORADNIA GINEKOLOGICZNA

Lek. Paweł Świąć, specjalista położnictwa i ginekologii (poniedziałek od godz. 15.00)

Lek. Tomasz Gołębiowski, specjalista położnictwa i ginekologii (czwartek od godz. 15.00)

Lek. Eryk Pięćkowski, specjalista położnictwa i ginekologii, specjalista ginekologii onkologicznej (wtorek i środa od godz. 15.00)

Rejestracja telefoniczna tylko w godzinach pracy gabinetów.

PORADNIA STOMATOLOGICZNA

Zakres leczenia: stomatologia zachowawcza, protetyka, profilaktyka stomatologiczna, stomatologia dziecięca, RTG

Lek. stom. Justyna Wałukanis-Jonik, lek. stom. Dominika Pięćkowska

PORADNIA CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH

Diagnostyka i leczenie POCHP (przewlekłej obturacyjnej choroby płuc), astmy oskrzelowej

Lek. Marcin Jonik, specjalista chorób płuc, specjalista chorób wewnętrznych

PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA

Usg jamy brzusznej, tarczycy, szyi, węzłów chłonnych, dołów podkolanowych

Lek. Agnieszka Gibowicz-Świąć, specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej (wtorek i środa)

EtK
ul. Nadjeziorna 23/C1
Rejestracja:
tel. 87 732 18 88
kom. 882 058 630



Samopoczucie poprawiamy sobie głównie spędzając czas ze znajomymi, aktywnościami sportowymi, ale także większą ilością słodczy. Wybierając jesienne rozrywki kierujemy się przede wszystkim potrzebą relaksu, chęcią utrzymania formy oraz rozwojem zainteresowań.

Jak wynika z badania „Nastroje Polaków a formy spędzania czasu wolnego” zrealizowanego przez serwis Prezentmarzeń, aż 80% respondentów zauważa jesienią obniżenie u siebie nastroju. Niezależnie od pory roku, największy wpływ na obecne samopoczucie Polaków ma według 33% respondentów badania sytuacja ekonomiczna i społeczna w kraju. Zdaniem



Nie dajmy się jesiennej chandrze!

wolnym są głównie związane z muzyką i tańcem. Dla 13% jest to zarówno wypoczynek na świeżym powietrzu, na przykład podczas spacerów po lesie, jak również oddawanie się zagranicznym i krajowym podróżom. 11% respondentów realizuje swoje zainteresowania czytelnice, wybierając audiobooki, ebooki i książki papierowe. Dla 10% czas wolny to czas poświęcony głównie na kulturę i sztukę, czyli bywanie w teatrze, kinie, na wystawach i koncertach. Z kolei 5% respondentów łączy zainteresowania i wypoczynek z robieniem zakupów oraz chęcią zdobywania doświadczeń kulinarnych zarówno gotując w domu dla przyjemności, jak również odwiedzając restauracje czy uczestnicząc w warsztatach kulinarnych. Jest też grupa ankietowanych, dla których największą wartość mają zajęcia kreatywne na przykład kurs fotografii, majsterkowania czy warsztaty ceramiczne.

Co trzeci Polak jesienią staje się domatorem, ale nie brakuje też respondentów, którzy chętnie w towarzystwie bliskiej osoby korzystają z miejskich rozrywek – jak twierdzi 21% ankietowanych. Liczną grupę 19% stanowią osoby najchętniej spędzające czas wychodząc do restauracji oraz jak podkreśla łącznie 17% na romantycznych wyjazdach oraz w SPA. Dla 9% najlepszą formą spędzania czasu jesienią z bliską osobą jest uprawianie różnych sportów, a dla 4% także sportów ekstremalnych.

Jesień nie musi być nudna.

Mamy do wyboru wiele atrakcji, które o tej porze roku możemy realizować w domu, na świeżym powietrzu lub w różnych obiektach.

Jak pokazało badanie „Nastroje Polaków a formy spędzania czasu wolnego” serwisu Prezentmarzeń mimo, że większość z nas odczuwa jesienią spadek nastroju, to poszukujemy aktywności i atrakcji, które przyniosą radość i sprawiają, że czujemy się szczęśliwsi. mat. prasowy

* W materiale prasowym wykorzystana badanie „Nastroje Polaków a formy spędzania czasu wolnego” serwisu Prezentmarzeń zrealizowane w formie ankiety online na próbie 1324 respondentów.

REKLAMA

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
D.W. Mejzner Sp. jawna

www.pulsmejzner.pl

**CENTRUM
KARDIOLOGII**



**KOMPLEKSOWA DIAGNOSTYKA
KARDIOLOGICZNA**

BADANIA

- Echo serca • Testy wysiłkowe na bieżni i cykloergometry
- Całodobowe holtery EKG i ciśnienia tętniczego • EKG
- Badania USG przepływu mę. Doplera naczyń szyi, kończyn dolnych
- Badania USG jamy brzusznej, tarczycy itp.

**KONSULTACJE
KARDIOLOGICZNE**



18% epidemia koronawirusa i ryzyko wybuchu kolejnej fali, a według 15% obawa przed utratą pracy. Dla 12% ankietowanych jest to ich stan zdrowia. W opinii 11% zarówno przedłużająca się praca zdalna, jak również poczucie samotności.

Aby poprawić sobie nastrój poszukujemy różnych form rozrywki i odpoczynku. Na przykład 39% zapytanych Polaków deklaruje, że potrzebuje przede wszystkim relaksu w różnego rodzaju SPA. Z kolei 29% respondentów stawia na aktywności i rozrywki sportowe, argumentując swój wybór chęcią utrzymania formy na wiosnę. Dla 20% ważne są rozrywki umożliwiające rozwój zainteresowań, więc szukają oni różnego rodzaju kursów i warsztatów. Wśród 1324 respondentów badania jest też grupa 10% ankietowanych, która stawia przede wszystkim na sporty ekstremalne, aby podnieść sobie poziom adrenaliny.

— Jak pokazały wyniki naszego badania potrzeby Polaków w obszarze rozrywki i relaksu jesienią są bardzo różne. łączy je natomiast chęć miłego spędzania czasu wolnego, który pełni dla większości przede wszystkim funkcję wypoczynkową i towarzyską.

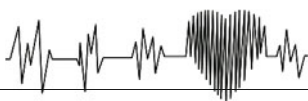
Przeżywanie emocji w trakcie wspólnych aktywności, na przykład podczas wypadu z przyjaciółmi do Escape Roomu czy salonu wirtualnej rzeczywistości, wizyta z rodziną w parku trampolin czy wyjście na strzelnicę, wyzwala endorfiny. Takie chwile, szczególnie jesienią, sprawiają, że czujemy się szczęśliwsi — mówi Aleksandra Bromblik z serwisu Prezentmarzeń.

Odpowiedzi respondentów badania „Nastroje Polaków a formy spędzania czasu wolnego” potwierdzają, że poprawiamy sobie nastrój gdy: spędzamy czas z bliskimi – 43% wskazań, sprawiamy sobie małe przyjemności – 25% odpowiedzi oraz doświadczamy nowych doznań i atrakcyjnie spędzamy czas.

Jesień ma to do siebie, że wielu z nas wprowadza w melancholię, tym bardziej liczy się jakość czasu wolnego, który możemy przeznaczyć na odpoczynek i towarzystwo, w jakim będzie się relaksować. Zainteresowania Polaków związane z czasem wolnym dotyczą bardzo różnych sfer życia, jak pokazały wyniki badania serwisu Prezentmarzeń. Spośród 1324 respondentów 18% stawia na sport w aktywnej formie, uprawiając wybrane dziedziny sportu, a 8% na sport w biernej formie, polegającej na oglądaniu i kibicowaniu ulubionym drużynom i sportowcom. Dla 15% zainteresowania realizowane w czasie

ELK, UL. WAWELSKA 22
tel. 87 610 45 28
rejestracja.elk@pulsmejzner.pl

GRAJEWÓ, OS. POŁUDNIE 47
tel. 86 272 26 44
rejestracja.grajewo@pulsmejzner.pl



Nie będzie miał kto nas leczyć?

Pogłębia się kryzys w opiece zdrowotnej. Według raportu OECD „Health at a Glance 2020” na tyśiąc mieszkańców mamy w Polsce zaledwie 2,4 lekarza, podczas gdy średnia UE to 3,4. Daje to nam niechlubne ostatnie miejsce względem dostępności lekarzy w całej Unii Europejskiej.

Specjaliści od organizacji ochrony zdrowia od lat pokazują, że pod względem liczby lekarzy i pielęgniarek na 100 tys. mieszkańców jesteśmy na szarym końcu wśród państw europejskich. System ochrony zdrowia, będąc permanentnie rozgrzany do czerwoności, tylko dzięki pracy lekarzy i pielęgniarek ponad wszelkie normy czasowe (praca na kilku etatach jest „normą”) radzi sobie jakoś z leczeniem ludzi w zwykłej codzienności. Teraz, gdy dochodzą dodatkowe zadania związane ze spłaceniem długu zdrowotnego po koronawirusie nie należy spodziewać się poprawy w tym zakresie. Lekarze nie mogą przyjmować pacjentów 24 godziny na dobę a właściwie powinni, gdy mają 2 razy więcej pacjentów, niż zwykle. Problem ten dotyczy większości specjalizacji w Polsce. Zwyczajnie nasz system zdrowotny nie posiada „rezerwy mocy”, którą można byłoby wykorzystywać w sytuacjach ekstremalnych — mówi dr Krzysztof Michalski, dyrektorem do spraw medycznych szpitala „Pro-Medica” w Elku Sp. z o.o.

Co jest powodem tak dramatycznych braków kadrowych? Po pierwsze, środowisko lekarskie się starzeje, a nowych kadr nie przybywa w szybkim tempie. Po drugie, nawet jeśli uczelnie wyszkolą odpowiednią ilość lekarzy, to część z nich i tak wybierze zatrudnienie poza granicami kraju. Według wyliczeń OECD, do połowy 2020 roku w Polsce wykształciło się 23 tys. medyków, którzy zdecydowali się na emigrację. W tym roku liczba miejsc dla studentów medycyny wzrosła. W porównaniu z ubiegłym rokiem ponad 660 osób więcej mogło rozpocząć studia na tym kierunku. Na-

tomiast nie wszyscy ukończą te studia. Nie wszyscy także zdecydują się na specjalizację, w których mamy największe braki kadrowe.

Ratunkiem mieli być lekarze sprowadzani ze Wschodu: z Białorusi czy Ukrainy. Wydawało się, że czeka nas fala migracji z zachodniej granicy. Rząd uprościł nawet tryb podjęcia pracy przez lekarzy spoza Unii Europejskiej. Nic takiego jednak się nie zadziało.

— Pierwotnie przyczyną tkwiącą w system kształcenia. Za mało młodych ludzi trafia do uczelni medycznych, za mało nowych lekarzy i pielęgniarek je opuszcza. Plasterkiem na tę ranę są działania rządu polegające na sprowadzaniu lekarzy z innych państw, w tym spoza Unii Europejskiej. Jest to rozwiązanie nie pozbawione korzyści, bo dla nich praca u nas może być atrakcyjna, a trafiają się specjaliści dużej klasy. U nas w szpitalu mieliśmy i mamy zatrudnionych kilku lekarzy z zachodniej granicy i jesteśmy z nich bardzo zadowoleni. Mają bardzo dużą wiedzę, doświadczenie i zdecydowanie sprawdzają się w swojej pracy — przyznaje dr Michalski.

Ministerstwo Zdrowia wpadło na pomysł, żeby przyszli lekarze uczyli się w szkołach zawodowych. Adam Niedzielski, minister zdrowia, przekonywał, że to pomoże uzdrowić sytuację. Pomysł spotkał się ze zdecydowaną, negatywną reakcją medyków. Ostrzegają, że tego typu kształcenie sprawi, że zamiast dobrze wykwalifikowanych lekarzy, będą nas leczyć felczerzy.

— Kształcenie specjalisty pielęgniarstwa, ratownika czy lekarza nie trwa roku czy dwóch. Wykształcenie samodzielnego, posiadającego pełne uprawnienia lekarza specjalisty to ok. 10 lat pełnych wyrzeczeń, stresów, nieprzespanych noc, dojazdów do odległych klinik, rozłąki z rodziną itp. atrakcji. Zdarza się, że ci, którzy kończą szkołę i zaczynają praktyczny kontakt z zawodem, widząc jak w rzeczywistości wygląda ciężka i odpowiedzialna praca, niejednokrotnie machają ręką i całkowicie zmieniają zawód lub w najlepszym wypadku wyjeżdżają na zachód — dodaje dyrektor do spraw medycznych wielkim szpitalu.

Oprócz niedostatków kształcenia, drugą przyczyną braku



kadry medycznej to warunki pracy. Tłumy pacjentów, kilograpy dokumentacji medycznej, biurokracja. I do tego żeby godnie zarabiać lekarz musi pracować co najmniej na dwóch etatach.

— Wyobrażenie o zawodzie lekarza, jakie mamy w społeczeństwie na podstawie seriali

medycznych, niestety przegrywa z rzeczywistością. Nasze możliwości i warunki funkcjonowania są zdecydowanie inne. Zetknięcie z praktyką może być bolesne dla osób wychowanych na serialowej fikcji i stereotypach obecnych w świadomości masowej — opowiada dr Michalski.

— Praca w opiece zdrowotnej to praca z różnymi ludźmi. Przynosi wiele satysfakcji, ale nawet pojedyncze bolesne rozczarowania i potknięcia mogą przeważać nad setkami sukcesów. Dodatkowo agresja z jaką spotykają się pielęgniarki, ratownicy medyczni na izbach przyjęć, w karetkach,

SOR-ach to ogromny problem zniechęcający do pracy w tych zawodach. Nie chodzi tylko o pijanych pacjentów, ale również tych, którzy potrafią być bardzo roszczeniowi nie licząc się z rzeczywistością i uwarunkowaniami w jakich zdarza się nam funkcjonować.

A. Tchórzewska, P. Tomkiewicz

REKLAMA

KLINIKA DUOMED CHIRURGIA I STOMATOLOGIA

Prywatny Gabinet Chirurgiczny dr n. med. Andrzej Popow
17-200 Hajnówka, ul. 11 Listopada 17

REJESTRACJA: pon.-pt. 9-16, sob. 9-13, tel. 85 873 20 00



PRZEŁOM W LECZENIU ŻYŁAKÓW!!!

- Bezoperacyjne, skuteczne leczenie żyłaków kończyn dolnych (metodą skleroterapii piankowej Tessariego pod kontrolą USG Color Doppler)
- Konsultacje chirurgiczne, kwalifikacja do zabiegów chirurgicznych techniką laparoskopową (kamica pęcherzyka żółciowego, przepuklina, infekcje wyrostka robaczkowego, otyłość)
- Laserowe usuwanie zmian skórnych z niezbędną histopatologią
- Badania USG Color Doppler
- Usuwanie wrastających paznokci
- Skleroterapia hemoroidów (żyłaków odbytu i warg sromowych)
- Diagnostyka ultrasonograficzna schorzeń kanału odbytu/USG transrektalne



usuwanie żyłaków laserem
fala 1940 (EVLT), żyłaków
kwalifikowanych do operacji
klasycznej i nie tylko

www.popow.com.pl



Kamień nazębny. Jak się go pozbyć?

Nieestetyczne, żółte przebarwienia pojawiają się niezależnie od płci i wieku i są zaskakująco trudne do samodzielnego usunięcia. Kamień nazębny nie tylko brzydko się prezentuje, ale także powoduje infekcje, zakażenia, a także jest jednym z głównych winowajców nieswieżego oddechu

Kamień nazębny to nic innego jak płytka nazębna, która uległa mineralizacji. Proces ten zachodzi, kiedy resztki pokarmowe wymieszane ze śliną nie są od razu usuwane z powierzchni zębów. Pozostawione przez długi czas wapnieją i twardnieją, stając się bardzo trudne do usunięcia. Odpowiedzialne za tę sytuację są bakterie bytujące w naszej jamie ustnej. Czeka ją one na resztki jedzenia, które odkładają się na zębach po każdym posiłku. Jak tylko napotkają pozostałości po posiłku, przystępują do akcji – zaczynają się rozmnażać, czego skutkiem jest właśnie kamień nazębny.

Jak wygląda kamień? Niektóre osoby przez długi czas nie zauważają u siebie jego obecności, gdyż pojawienie się kamienia w dużej mierze zależy od indywidualnych predyspozycji – niektórym wystarczy kilka tygodni bra-

ku odpowiedniej higieny jamy ustnej, by zacząć zauważać nieestetyczny żółtawy nalot, inni z kolei nawet po kilku miesiącach umiarkowanej higieny dostrzegają ledwie widoczne białawe zmiany na niektórych zębach. Niezależnie jednak od skłonności do pojawiania się kamienia, defekt ten najczęściej pojawia się po wewnętrznej stronie zębów (co utrudnia dostrzeżenie go na czas), najpierw w okolicach dziąseł (tzw. kamień naddziąsłowy), a następnie pod dziąsłami. Ten rodzaj kamienia często skutkuje krwawieniem podczas szczotkowania zębów oraz nieprzyjemnym zapachem z ust. Kamień poddziąsłowy jest znacznie bardziej niebezpieczny, ponieważ w zaawansowanych stadiach może doprowadzić nawet do paradontozu.

Kamienia nie da się usunąć szczoteczką ani nicią dentystryczną, dlatego jeśli zauważamy u siebie nieregularny w formie, żółtawy lub brązowy osad, który nie poddaje się tradycyjnym metodom usuwania zabrudzeń z jamy ustnej, najprawdopodobniej mamy do czynienia z kamieniem nazębnym.

Wygraj bitwę o piękny uśmiech - sposoby zwalczania kamienia nazębnego

Walka z przykrym defektem, który odbiera czar naszemu uśmiechowi, jest wbrew pozorom dość prosta, jednak kluczem do sukcesu jest systematyczność i odpowiednio dobrana technika



Fot. pixabay

oczyszczania płytki. Dentyści najczęściej polecają skaling i piaskowanie.

— Te dwie metody pozbywania się kamienia nazębnego są powszechnie znane i cenione przez pacjentów we wszystkich grupach wiekowych. Dają świetne rezultaty i powtarzane regularnie pozwalają na całkowite pozbycie się kamienia nazębnego — przekonuje Romana Markiewicz-Piotrowska, lekarz stomatolog z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz.

Czym jednak różni się skaling od piaskowania? Skaling jest w stanie usunąć z powierzchni zęba powierzchniowe przebarwienia oraz grube złoże kamienia nazębnego. Wykorzystywany jest do usuwania zarówno kamienia naddziąsłowego, jak i poddziąsłowego. Skaling może być przeprowadzony przy użyciu rozmaitych technik: do dyspozycji pacjentów są ultradźwięki, które rozbijają osad, laser lub spe-

cialne roztwory chemiczne, które po nałożeniu na zęby rozpuszczają nagromadzony nalot. Zwolennikom tradycyjnych metod poleca się skaling mechaniczny, wykorzystujący frezy lub skaling tradycyjny, przy użyciu dłuta i pilników.

Piaskowanie natomiast usuwa jedynie powierzchniowe osady oraz przebarwienia, np. po winie, kawie, czy papierosach. Polecany jest szczególnie tym osobom, których zęby są ciasno stłoczone, gdyż roztwór jest w stanie dotrzeć do najwęższych bruzd i niedostępnych dla szczoteczki przestrzeni międzyzębowych. Dzieje się tak, gdyż roztwór wodny wraz z substancją czyszczącą (popularnie nazywaną właśnie „piaskiem”) wyrzucany jest z piaskarki stomatologicznej pod dużym ciśnieniem, co przekłada się na wysoką skuteczność nawet w bardzo trudno dostępnych szczelinach. Jest to zabieg bezbolesny i trwa przeciętnie 20-30 minut. Bardzo często piaskowanie wykorzystywane jest jako uzupełnienie skalingu, jako że pomaga w pozbyciu się resztek, których skaling nie był w stanie usunąć. Końcowym etapem higienizacji jest polerowanie zębów.

Po usunięciu kamienia nazębnego zaleca się nie pić ani nie jeść przez 2 godz. (można pić jedynie czystą wodę), natomiast przez 24 godziny po zabiegu odradza się spożywania pokarmów oraz napojów barwiących, tj. czerwonego wina, kawy, herbaty, jagód, czy buraków. Palacze powinni powstrzymać się od palenia tytoniu. U niektórych osób może wystąpić nadwrażliwość zębów, jednak jest to stan krótkotrwały i przejściowy.

Domowe recepty na usunięcie kamienia nazębnego – warto, czy niekoniecznie?

Wiele osób odczuwa niechęć do wizyt w gabinetach stomatologicznych, nawet jeśli zabieg, który mają wplanie, nie wiąże się z bólem. Zle doświadczenia i zakorzeniony strach skutecznie powstrzymują niejednego amatora kawy, czy czerwonego wina przed rozwiązaniem problemów z kamieniem nazębnym. Właśnie dlatego tak popularne stały się cudowne receptury, które bez wysiłku, bólu, aco najważniejsze – bez wizyty u dentysty – rzekomo są w stanie rozprawić się z nawet najgrubszym kamieniem nazębnym.

W internecie znaleźć można wiele przepisów, które wykorzystują ogólnie dostępne produkty do przyrządzenia past, mikstur i roztworów mających szybko i tanio wybielić zęby i poprawić jakość naszego

uśmiechu. Do najpopularniejszych z nich zalicza się mieszankę sody oczyszczonej oraz oleju kokosowego lub węgla aktywowanego i wody. Takimi pastami szczotkuje się zęby przez kilka dni, aż do uzyskania pożądanego efektu. Nie mniej znana metoda polega na płukaniu jamy ustnej roztworem octu jabłkowego.

Jak do tych metod odnoszą się specjaliści?

— Często ostrzegam moich pacjentów, że zarówno domowe wybielanie zębów, jak i próby pozbycia się kamienia często przynoszą więcej szkody, niż pożytku — przekonuje Romana Markiewicz-Piotrowska, lekarz stomatolog z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz.

— Jeśli chodzi o sodę oczyszczoną oraz węgiel aktywowany, substancje te posiadają właściwości ściernie, które uszkadzają szkliwo podczas szczotkowania. Ocet jabłkowy natomiast, chociaż nie posiada drobinek mogących w sposób mechaniczny zetrzeć szkliwo, wykazuje właściwości demineralizacyjne, co oznacza, że przyczynia się do kwasowej erozji szkliwa. Wskutek takiego działania warstwa ochronna zębów staje się słabsza, bardziej podatna na uszkodzenia oraz na występowanie próchnicy. Co więcej, wiele osób stosujących takie metody pozbywania się kamienia notuje zwiększoną wrażliwość zębów w kontakcie z gorącymi lub zimnymi napojami, a także słodyczami, czy niektórymi owocami.

mat. prasowy, opr. tom

REKLAMA



EKSPRESOWA NAPRAWA I WYKONAWSTWO PROTEZ

PROTEZY CAŁKOWITE, CZĘŚCIOWE ORAZ MIKROPROTEZY

- kosmetyczne (bez elementów stalowych)
- nie alergizujące
- elastyczne, odporne na złamania.

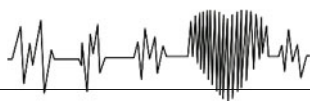
Lidia Orzeł

Elk, ul. Matejki 4,
tel. 87 610 38 79, 600 855 566

Protezy na miarę XXI wieku.

60421ekwe-a-M





Ciśnienie na zdrowie i właściwą regenerację

Nasze tkanki do funkcjonowania potrzebują właściwej ilości tlenu. Gdy są uszkodzone, potrzebują go nawet więcej. Zabiegi w komorze hiperbarycznej zwiększają ilość tlenu, jaką nasza krew jest w stanie przenieść. Regularność i powtarzalność takich zabiegów przynosi nam szereg rozlicznych zalet – tlenoterapia naprawdę może leczyć choroby. Jakże?

Tlenoterapia w komorze hiperbarycznej polega na wdychaniu czystego tlenu w zamkniętym środowisku mającym odpowiednie ciśnienie. To sprawdzona metoda leczenia np. choroby dekompresyjnej, ale tlenoterapia świetnie sprawdzi się w szeregu innych przypadłości.

W komorze hiperbarycznej ciśnienie powietrza jest zwiększone dwa do trzech razy bardziej, niż „normalne” ciśnienie powietrza. Te specyficzne warunki sprawiają, że płuca mogą przyjąć znacznie

więcej tlenu, niż byłoby to możliwe poprzez oddychanie czystym tlenem w normalnych warunkach.

Sprawia to, że nasze ciało otrzymuje porcję dodatkowego tlenu, który świetnie sprawdza się w walce z bakteriami i stymuluje uwalnianie substancji warunkujących wzrost oraz regenerację komórek, w tym bardzo ważnych komórek macierzystych. Z tej racji terapia w komorze hiperbarycznej ma wielki potencjał w leczeniu pewnych schorzeń oraz kompleksowej

regeneracji ciała. W przypadku jakich schorzeń/urazów sprawdzi się komora hiperbaryczna?

- Ciężkie anemie
- Zapowietrzenie krwi
- Oparzenia
- Zatrucie tlenkiem węgla
- Zmiazdżenia/stłuczenia
- Nagła utrata/zanik słuchu
- Choroba dekompresyjna
- Gangrena
- Infekcje skóry i kości
- Stopa cukrzycowa
- napromieniowanie
- ciężkie uszkodzenia mózgu
- problemy ze wzrokiem

Generalnie są dwa rodzaje komór: pojedyncze oraz kilkusobowe. Te ostatnie wyglądają po prostu jak sale szpitalne. Pacjenci otrzymują tlen wdychając go poprzez maskę naciągającą na twarz lub lekki hełm/kaptur zakładany na głowę.



foto: Pixabay

W trakcie tlenoterapii ciśnienie powietrza w takiej sali jest dwa, trzy razy wyższe, niż w naszym normalnym otoczeniu, co powoduje upacjentów chwilowe uczucie „pełnych” uszu – podobne do tego odczuwanego w samolocie lub na dużych wysokościach. Niweluje je... ziewanie i przełykanie śliny. Zazwyczaj wizyta

w komorze hiperbarycznej trwa około 2 godziny. Należy wspomnieć, że aby w pełni wykorzystać potencjał tlenoterapii warto poddawać się takim zabiegom w seriach, np. aby w pełni odtruć ciało zatrute tlenkiem węgla potrzebne są ok. 3 wizyty w komorze hiperbarycznej. W przypadku regenerowania

trudno gojących się, przewlekłych ran należy takich sesji odbyć znacznie więcej.

Nie zmienia to faktu, że korzystanie z zabiegów w komorze hiperbarycznej to świetna metoda regenerowania ludzkiego organizmu. Wiedzą o tym miliony ludzi, którzy coraz chętniej doceniają zalety tlenoterapii. **Maciej Chrościelewski**

Obsesja na punkcie wyglądu jest chorobą, którą trzeba leczyć

Problemem pacjentów z dysmorfofobią jest permanentne niezadowolenie ze swojego wyglądu. Kłopot w tym, że nawet jeśli pacjenci ci poddadzą się zabiegom z zakresu chirurgii plastycznej, dermatologii czy medycyny estetycznej nigdy nie akceptują efektów zabiegów i wciąż będą poszukiwać lepszych rozwiązań.

Problemem pacjentów z dysmorfofobią jest permanentne niezadowolenie ze swojego wyglądu. Kłopot w tym, że nawet jeśli pacjenci ci poddadzą się zabiegom z zakresu chirurgii plastycznej, dermatologii czy medycyny estetycznej nigdy nie akceptują efektów zabiegów i wciąż będą poszukiwać lepszych rozwiązań.

Dysmorfofobia to zaburzenie psychiczne charakteryzujące się przekonaniem

o własnej nieatrakcyjności, obecności wad lub nieprawidłowości w budowie własnego ciała. Termin dysmorfia wywodzi się z Grecji i oznacza brzydotę, w szczególności twarzy. Zaburzenie to najczęściej dotyka osób pomiędzy 15. a 30. rokiem życia, częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn.

Zmartwienia pacjentów najczęściej dotyczą problemów skórnych (trądzik, blizny), owłosienia (wypadanie, przerzedzenie, łysienie, nadmierne owłosienie twarzy oraz ciała), wyglądu nosa. Innym problemem jest panująca i wszechobecna potrzeba zahamowania i odwrócenia procesów starzenia. Nieprawidłowy obraz własnego ciała prowadzi do zaburzenia prawidłowej samooceny, co w efekcie skutkuje obsesją na punkcie utrzymania młodego i atrakcyjnego wyglądu. Ale są także inne odmiany np. dysmorfia mięśniowa polegająca na nieprawidłowym zaabsorbowaniu własną muskulaturą i ciężką fizyczną. Częściej dotyczy mężczyzn, swój początek zazwyczaj ma około 19. roku życia. Pacjenci wyrażają niezadowo-

lenie z wyglądu swojego ciała i sądzą, że są nieprawidłowo zbudowani (zbyt szczupłe, drobne osoby), niedostatecznie umięśnieni. Potrafią spędzać 3 godziny dziennie na rozmyślaniu nad zwiększeniem masy mięśniowej, a kolejne 3 na siłowni. Inną odmianą jest tanoreksja polegająca na kompulsywnym dążeniu do bycia ciągle opalonym. Pacjenci uważają, że ich skóra jest za blada i codziennie chodzą na solarium.

Pacjenci z BDD często zgłaszają się do gabinetów oferujących zabiegi z zakresu chirurgii plastycznej, dermatologii czy medycyny estetycznej, dlatego bardzo ważne jest szybkie postawienie diagnozy i skierowanie pacjenta do specjalisty psychiatry. Ponieważ problemem pacjentów z BDD jest permanentne niezadowolenie ze swojego wyglądu, pacjenci ci nigdy nie akceptują efektów zabiegów i wciąż poszukują innych lekarzy, co skutkuje szeregiem niepotrzebnych, a czasem okaleczających zabiegów. Niestety rzadko udaje się skutecznie skierować takiego pacjenta do specjalisty psychiatrii.

Serwis Zdrowie, opr. tom

REKLAMA



EtK, Adama Mickiewicza 37B

tel. 797 985 500, e-mail: villazdrowia@gmail.com



- Medycyna sportowa
- Medycyna estetyczna
- Neurologia
- Ortopedia
- Rehabilitacja
- Trening medyczny
- Rehabilitacja dzieci i młodzieży
- Usługi pielęgniarskie
- Kosmetologia
- Fizjoterapia uroginekologiczna
- Komora hiperbaryczna

AKTUALNE PROMOCJE



Zabieg w komorze hiperbarycznej w cenie 90 zł!!!

Dodatkowo przy zakupie 10 zabiegów – 1 gratis!

Promocyjna cena obowiązuje do końca listopada 2021 r.



Zabiegi z wykorzystaniem nowych produktów Gen Factor – nowe oblicze pH

Jest to 5 nowych produktów o różnym działaniu:

- kwas nikotynowy
- kwas kawowy
- kwas rozmarynowy
- kwas huminowy A i B.

Analiza chodu i biegu przy pomocy PodoSmart®



Wykonujemy badanie stóp, które polega na wykorzystaniu analizy dynamicznej chodu za pomocą urządzenia PodoSmart, ocenie fizjoterapeutycznej stóp oraz doborze odpowiedniej wkładki ortopedycznej, która często pozwala zmniejszyć dolegliwości bólowe w różnych obszarach ciała.



Zabieg Galvanic SPA.

- widoczny efekt liftingu
- wygładzenie drobnych bruzd i zmarszczek
- rewitalizacja cery.





Rak wątrobowokomórkowy – biała plama na mapie polskiej onkologii

Każdego roku ok. 2 tys. osób w Polsce dowiaduje się o agresywnym nowotworze wątrobowokomórkowym, najczęściej diagnozowanym w zaawansowanym stadium. Muszą toczyć nierówną walkę ze śmiertelną chorobą, ale też z wykluczeniem społecznym.

W opinii publicznej główne czynniki wywołujące chorobę, a więc wirusy zapalenia wątroby typu B (HBV) i typu C (HCV) oraz nadużywanie alkoholu wciąż są tematem wstydlivym. Sytuację wielu chorych mógłby poprawić dostęp do wczesnej diagnostyki i nowych terapii oraz edukacja społeczeństwa na temat tej choroby. Fundacja „Gwiazda Nadziei” podczas obchodzonego 4 października światowego dnia onkologii, przypomina o niezaspokojonych od wielu lat potrzebach polskich chorych na raka wątrobowokomórkowego.

— Nie mogę pogodzić się z faktem, że wciąż nie doczekaliśmy się systemowego testowania na obecność wirusów zapalenia wątroby typu C. Mogą być one obecne w naszym organizmie przez dziesiątki lat, nie dając zupełnie żadnych objawów.

Niepostrzeżenie, powoli powodują marskość wątroby, a na jej podłożu rozwija się jeden z najbardziej agresywnych i najtrudniejszych w leczeniu nowotworów – rak wątrobowokomórkowy. Mimo możliwości, które stwarza przed nami współczesna medycyna, najczęściej występujący nowotwór wątroby nadal wykrywany jest zazwyczaj przypadkowo w zaawansowanym już stadium, a następnie leczony niezgodnie z europejskimi i światowymi standardami – mówi Barbara Pepke, Prezes Fundacji „Gwiazda Nadziei”.

Pomimo przełomu w leczeniu pacjentów z zaawansowanym lub nieresekcyjnym rakiem wątrobowokomórkowym, choroba ta nadal pozostaje białą plamą na mapie onkologicznej w Polsce.

— Do Kliniki, w której pracuję trafiają liczni chorzy z rakiem wątrobowokomórkowym. Wielu z nich przed wieloma laty zakaziło się wirusem zapalenia wątroby, a choroba w momencie jej rozpoznania jest na tyle zaawansowana, że chirurdzy rozkładają bezradnie ręce.

Dziś w Polsce możemy zaoferować im co najwyżej terapię lekiem starszej generacji, który stał się standardem w leczeniu w 2008 r. A gdy u pacjenta stwierdza się jakiegokolwiek zmiany pozawątrobowe nasi chorzy pozostają bez możliwości zastosowania aktywnej terapii, gdyż jest ona u nas nierefundowana. Olbrzymią nadzieją dla takich chorych jest dostęp do nowych terapii – mówi dr. n. med. Leszek Kraj, Specjalista onkologii klinicznej, Klinika Onkologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

— Po długich 12 latach oczekiwania ze strony samych pacjentów, ale i też środowiska medycznego nastąpił przełom w leczeniu chorych z zaawansowanym rakiem wątrobowokomórkowym. Nie tylko opracowana została skuteczniejsza strategia leczenia, ale też po raz pierwszy w historii zaobserwowano u prawie 10% pacjentów całkowitą remisję nowotworu.

W ślad za tak dobrymi efektami terapii podażyły natychmiast wytyczne Europejskiego Towarzystwa Onkologii Medycznej, uwzględniając nową terapię (połączenie immunoterapii z leczeniem antyangiogennym) jako nowy standard leczenia w pierwszej linii. Mam nadzieję, że polscy pacjenci już wkrótce będą mogli z niej skorzystać.

W przypadku raka wątrobowokomórkowego niekorzystne rokowania i utrudniony dostęp do nowoczesnych terapii to nie jedyny problem osób dotkniętych tym nowotworem i ich bliskich.

Choroba najczęściej postrzegana jest przez pryzmat nadużywania alkoholu.

W rzeczywistości to wirusy zapalenia wątroby typu B i C należą do głównych czynników rozwoju raka wątrobowokomórkowego. Zakażenia wywołującymi nowotwór wątrobowokomórkowy wirusami utożsamiane są głównie z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych i ryzykownymi zachowaniami seksualnymi. Tymczasem do większości zakażeń doszło podczas drobnych zabiegów medycznych. Cho-

roba alkoholowa również nie znajduje wystarczającej akceptacji i zrozumienia w naszym społeczeństwie. Niewystarczającą wiedzę nt. czynników wywołujących raka wątrobowokomórkowego potwierdza ogólnopolskie badanie opinii publicznej*, przeprowadzone w kwietniu br. na reprezentatywnej próbie 1000 osób. Aż 60% biorących w nim udział ankietowanych uważało, że zachorowanie na raka wątrobowokomórkowego zależy od ilości spożywanego alkoholu, a tylko niespełna 27% ankietowanych twierdziło, że choroba wywołwana jest przez wirusa zapalenia wątroby. Prawie 80% ankietowanych uważało, że niezależnie od przyczyny rozwoju choroby trudno leczyć się raka wątrobowokomórkowego, zwłaszcza kiedy jest późno wykrywany.

— A czy dużo Pan pije? — usłyszał na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym Pan

Marek, u którego pod koniec czerwca tego roku rozpoznano zaawansowany nowotwór wątrobowokomórkowy. Pan Marek był zdziwiony pytaniem – nigdy nie nadużywał alkoholu i prowadził higieniczny tryb życia. Po wyjaśnieniach w końcu z ust wykonujących badanie techników usłyszał, że za zły stan wątroby może odpowiadać nieleczone wirusowe zapalenie wątroby typu C, co potwierdziły późniejsze badania krwi. Pacjent przed rozpoznaniem raka wątrobowokomórkowego nie miał nigdy wykonanego badania na obecność wirusów zapalenia wątroby. Nie odczuwał też żadnych niepokojących objawów ze strony organizmu. Przed zdiagnozowaniem raka wątrobowokomórkowego nigdy nie słyszał o tej chorobie. Jak pokazują wyniki badania opinii publicznej¹ takich osób jak Pan Marek jest więcej – ponad 74% Polaków przyznaje, że

nie wie co to jest rak wątrobowokomórkowy. Najwyższy odsetek wskazań świadczących o znajomości tej choroby odnotowano w grupie osób w wieku od 30 do 39 lat – 17,3%. Osoby starsze rzadziej natomiast twierdziły, że wiedzą czym jest rak wątrobowokomórkowy.

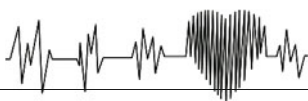
— Dzięki podstawowej wiedzy na temat raka wątrobowokomórkowego możemy spojrzeć bardziej życzliwie na dotknięte tą chorobą osoby oraz świadomie wykonać badania profilaktyczne, aby ustrzec się przed rozwojem tego agresywnego nowotworu – przekonuje Barbara Pepke, Prezes Fundacji „Gwiazda Nadziei”.

Fundacja Gwiazda Nadziei, opr. tom

* Badanie opinii publicznej przeprowadzone w kwietniu 2021 r. przez firmę Biostat, na reprezentatywnej próbie badawczej 1000 osób metodą CATI



Fot. freepik



Przestałam pić i zaczęłam żyć

Pani Agnieszka piła prawie 20 lat, od prawie 20 nie wzięta alkoholu do ust. By zerwać z nałogiem musiało dojść do tragedii — by zacząć normalnie żyć potrzeba wielu lat, cierpliwości, odwagi i wiary. I gdy przychodzą trudne dni, to nigdy nie wolno sięgnąć po alkohol.

Kiedy człowiek sięga pamięcią w swoją przeszłość, nie zawsze jest dumny z tego, co robił i jaki był — mówi pani Agnieszka. — Ja dziś jestem dumna z siebie, z tego, że się nie poddałam, że zaważczałam o swoje życie i że od tylu lat nie wzięłam alkoholu do ust.

Agnieszka ma 56 lat, po alkohol sięgnęła pierwszy raz jeszcze w szkole podstawowej. Miała 15 lat. Nie piła sama, większość kolegów i koleżanek piła, więc nie widziała w tym niczego złego. Zaczęło się od piwa, potem było wino, a jak starczało pieniędzy, to coś mocniejszego. Świat nabierał po pijaku innych barw, a problemy wydawały się mniejsze.

— Miałam 9 lat, kiedy zmarł mój tata. To była dla mnie tragedia. Zabrakło kochanego człowieka, osoby, która była dla mnie wzorem — opowiada. — Długo nie mogłam zrozumieć, dlaczego ojca już nigdy nie zobaczę. Wewnątrz mnie bardzo długo tkwił smutek.

Miałem żal, że większość moich koleżanek i kolegów ma ojców, z którymi mogą pobawić się, pojechać na wycieczkę, ubrać wspólnie drzewko świąteczne czy po prostu naprawić rower. Kiedy piłam, nie myślałam już o tym.

Z każdym rokiem Agnieszka piła coraz więcej. Nawet kolejna ogromna tra-

gedia nie spowodowała, że alkohol przestał „gościć” w jej życiu.

Miała 18 lat, kiedy zdarzył się wypadek. Rozpędzone auto, które prowadził pijany kierowca uderzyło na pasach w jej mamę. To był kolejny cios. I choć Agnieszka nie chciała przyznać się przed sobą, ta strata bardzo ją zabolowała. Matka to przecież najważniejsza osoba w życiu człowieka. Bywało różnie, ale sercem każdego domu jest właśnie matka. Agnieszka wraz z młodszymi siostrami została sama w domu. Każdy kąt przypominał jej o bliskich, którzy zbyt szybko odeszli...

— Było trudno. Nie było już w moim życiu tych najważniejszych osób — wspomina. — Nie umiałam odnaleźć się w tej sytuacji. Niejednokrotnie człowiek w samotności płakał z bezsilności i żalu.

Agdy samotność doskwierała, zawsze znalazł się ktoś chętny do wypicia. Alkohol zaważczał moim życiem. Nic już nie było ważne, tylko on. Nawet gdy urodziłam córkę nie przestałam pić. Miałam kilku partnerów, ale każdy związek się rozpadł. Po raz pierwszy przestałam pić, gdy zabrano mi córkę do domu dziecka. Miała zaledwie 6 lat... Jednak nie potrafiłam na długo przestać... Mała mieszkała tam ponad 8 lat.

Przez prawie 20 lat Agnieszka piła. Raz więcej, raz mniej. Nigdy jednak nie myślała o sobie jak o alkoholice. Dopiero w 2002 roku stało się coś, co zmieniło jej dotychczasowe życie. Była pod wpływem alkoholu, wsiadła na rower i wszystko potoczyło się tak szybko, że nic nie pamięta.

— Ocknęłam się na chwilę i widziałam kilka osób wokół mnie. Karetka zabrała mnie do szpitala, w którym spędziłam ponad miesiąc. Żle się czułam.

To wtedy pojawiła się myśl, że nie będę już piła — mówi.

— Zaczęłam chodzić na długie spacery, poszłam do pracy i starałam się nie zwracać uwagi na otoczenie.

Unikałam spotkań z dawnymi znajomymi, zapisałam się do klubu Anonimowych Alkoholików. Siłę jednak czerpałam przede wszystkim zwiary. Chodziłam do kościoła, wsłuchiwałam się w kazania i szukałam wskazówek, jak żyć bez nałogu. Przechodziłam przez to wszystko po to, aby móc w pełni zrozumieć ogrom zniszczeń, jakie zasiał alkohol w moim życiu. Wtedy naprawdę wiele sobie uświadomiłam, dużo chciałam zmienić, ale do zmiany musiałam być w pełni trzeźwa i kontrolować swój nałóg. Nie było łatwo, ale wytrzymałam. Najważniejsze, że udało mi się odzyskać córkę. Długo musiałam pracować nad tym, żeby mi zaufała, żeby uwierzyła, że nie sięgnę już po alkohol... Bardzo żałuję, że zmarnowałam tyle życia na picie i zniszczyłam dzieciństwo mojemu dziecku. Czasu nie cofnę, staram się teraz być dobrą mamą i cudowną babcią.

Agnieszka jest trzeźwa od 20 lat. W tym roku obchodzić będzie 20-lecie trzeźwości. Uśmiechnięta, zawsze chętna do rozmowy i pomocy. Wieczorami siada z córką, zięciem i dwiema wnuczkami w ogrodzie i rozmawiają. Cieszy się z każdego dnia, który jest jej dany. Wnuczki to jej „oczka w głowie”. Nie wyobraża już sobie bez nich życia.

— Doświadczylam w życiu wiele, cały czas muszę nad sobą panować i czuwać — mówi Agnieszka. — W ciszy zawsze proszę Boga, by czuwał nade mną. Nie chciałabym nigdy już wrócić do tego, co było. Minęło tyle lat, kiedy ostatni raz miałem w ustach alkohol.



Fot. pixabay.com

Spotykam się ze znajomymi, chodzę na wesela, imprezy. I zawsze zdarza się ktoś, kto mnie namawia do wypicia „kielicha”. Jednak umiejętnie się wykręcam.

Teraz na trzeźwo świat wydaje się taki piękny. Każdy dzień cieszy. Bo, jak człowiek pije, nie widzi tego, co go otacza. Nie dostrzega małych cudów dnia codziennego.

Kiedy patrzę w oczy swojej córki i wnuczek, widzę ich wielką miłość i zaufanie. Nie chciałabym tego zniszczyć. Na trzeźwo każdy dzień jest piękny.

Joanna Karzyńska

REKLAMA

SKLEP SPECJALISTYCZNEGO ZAOPATRZENIA MEDYCZNEGO „DLA ZDROWIA”

- ✓ Wózki inwalidzkie, kule, laski, ortezy, gorsety, balkoniki, ziola i inne.
- ✓ Możliwość wypożyczenia sprzętu medycznego.
- ✓ Naprawy sprzętu medycznego.

Elk, ul. Gdańska 24A, lok. 3
tel. 87-621-21-32
tel. 691 876 378
czynne: pon.- pt. 9-16, sob. 9-14

Realizujemy wnioski **NFZ**

www.dlazdrowia.elk.pl

Nowoczesne modele Hyundai. KONA Electric, i30, TUCSON.

Nadchodzi lepsze.

Teraz z upustem do **25 %**

Nowoczesne modele Hyundai teraz dostępne są w atrakcyjnych cenach oraz z korzystnym finansowaniem dopasowanym do Twoich potrzeb. Poznaj dynamicznego Hyundai'a TUCSON, komfortowego i30 z sumą korzyści do 7000 zł oraz bezemisyjną KONĘ Electric z upustem do 25% i kartą Charge myHyundai o wartości 2000 zł.

Zapytaj o aktualne promocje w salonie Hyundai.

Kwiatkowski
Sp. z o.o.

Ełk, ul. Kilińskiego 5, tel. 87 621 49 47
kwiatkowski.hyundai.pl, kwiatkowski.pl

 **HYUNDAI**

5 LAT
GWARANCJI
BEZ LIMITU KILOMETRÓW

8 LAT
GWARANCJI
NA BATERIĘ WYSOKIEGO NAPIĘCIA

5-letnia Gwarancja Bez Limitu Kilometrów Hyundai i 8-letnia gwarancja na akumulator wysokiego napięcia (ograniczona przebiegiem 160 000 km) dotyczy jedynie tych samochodów Hyundai, które były sprzedane Klientowi końcowemu przez Autoryzowanego Dealera Hyundai na warunkach opisanych w książce gwarancyjnej. Szczegóły dot. propozycji cenowej i programu gwarancyjnego, w tym wyłączeń gwarancji, dostępne są u Autoryzowanych Dealerów Hyundai. Prezentowana suma korzyści dotyczy modelu Tucson z roku produkcji 2021 oraz modelu i30 z roku produkcji 2021 i zawiera upust gotówkowy 4000 zł w przypadku modelu Tucson i 5000 zł w przypadku modelu i30. W obu przypadkach możliwa jest premia za odkup obecnego samochodu: 3000 zł w przypadku modelu Tucson i 2000 zł w przypadku modelu i30. Upust do 25% dotyczy modelu KONA Electric z roku produkcji 2020 oraz roku modelowego 2020. Są to rekomendowane korzyści brutto i nie wykluczają promocji dealera. Korzyść w postaci przedpłaconej karty Charge myHyundai o wartości 2000 zł brutto dotyczy zakupu modelu KONA Electric z roku produkcji 2020. Korzystanie z karty wymaga przystąpienia do programu Charge myHyundai, w tym instalacji aplikacji mobilnej Charge myHyundai, na warunkach programu i dotyczy ładowarek należących do programu Charge myHyundai. Szczegółowe informacje u Autoryzowanych Dealerów Hyundai i na www.hyundai.pl. Samochody prezentowane w reklamie to TUCSON 1.6 T-GDI 7DCT 4WD 48V (180 KM) w wersji Platinum z kontrastowym dachem o zużyciu paliwa od 6,9 do 7,2 l/100 km oraz emisji CO2 od 156 do 163 g/km średnio we wszystkich fazach, i30 Hatchback 1.5 T-GDI 7DCT 48V (160KM) w wersji N Line o zużyciu paliwa od 5,6 do 6,5 l/100 km i emisji CO2 od 126 do 148 g/km średnio we wszystkich fazach, i30 Wagon 1.5 T-GDI 7DCT 48V (160KM) w wersji N Line o zużyciu paliwa od 5,6 do 6,5 l/100 km i emisji CO2 od 126 do 148 g/km średnio we wszystkich fazach z roku produkcji 2021 oraz KONA Electric 204 KM 64 kWh w wersji Platinum o zużyciu energii 14,7 kWh/100 km i emisji CO2 0 g/km średnio we wszystkich fazach z roku produkcji 2020. Wskazane elementy są dostępne w zależności od wersji wyposażenia. Promocyjna oferta obowiązuje od 1.10.2021 r. do odwołania lub wyczerpania zapasów i nie jest ofertą w rozumieniu kodeksu cywilnego. Liczba samochodów objętych promocją jest ograniczona, sprawdź dostępność u Autoryzowanego Dealera Hyundai. Samochody mogą różnić się wizualnie od samochodów objętych promocją.