

Medyk

W trosce o twoje
zdrowie

CENTRUM
MEDYCZNE 



lek. Magdalena Kobel-Wilczyńska
spec. chorób dziecięcych

**Kleszcze - co musisz o nich
wiedzieć?**

Atopowe zapalenie skóry u dziecka

**Koronawirus a zdrowie psychiczne -
porady psychologa**

Alergie - czy jest na nie sposób?

**Witamina C - sposób na
długowieczność?**

**PEDIATRA
w Łączkach
Kucharskich**

**Łączki
Kucharskie 248**

NFZ

Centrum Medyczne MEDYK to firma, która swoje doświadczenie buduje już od **ponad 30 lat**. Zapraszając do współpracy wykwalifikowaną i profesjonalną kadrę medyczną, dbamy o zdrowie mieszkańców całego Podkarpacia. Świadczymy usługi w ramach umów z Narodowym Funduszem Zdrowia oraz w gabinetach prywatnych na terenie całego regionu. **Zaufały nam już tysiące pacjentów.**

Przychodnia w **Łączkach Kucharskich** powstała, aby Mieszkańcy mieli łatwy dostęp do lekarzy i czuli, że ich zdrowie jest w dobrych rękach.



PRZYCHODNIA lekarzy rodzinnych i specjalistów

CENTRUM
MEDYCZNE MEDYK

Łączki Kucharskie 248

NFZ

tel. 17 865 20 99, kom. 509 890 716

- **Pediatra**
- **Lekarze rodzinni**
przyjmują dorosłych i dzieci



lek. Anna Komenda



lek. Dawid Roman



lek. Maciej Czerwiński



lek. Magdalena Kobel-Wilczyńska

PUNKT POBRAŃ

czynny od poniedziałku do piątku w godz. 7:00 - 9:00
WYNIKI ONLINE | co miesiąc nowe promocje

NFZ
i prywatnie

Lekarze **specjaliści**
wizyty prywatne

Kardiolog

lek. Stanisław Mazur

Ortopeda

dr n. med. Robert Pyczuła

Ginekolog

lek. Bogdan Warchoł

Urolog

lek. Stefan Klekot

Radiolog

lek. Tomasz Grabski

NFZ
i prywatnie

Rehabilitacja

Rehabilitacja ambulatoryjna
dla pacjentów z orzeczeniem
o znacznej niepełnosprawności.
Czas oczekiwania do 2 tygodni.

więcej na naszej stronie

www.medyk.rzeszow.pl

Apteka

czynna od poniedziałku do piątku
od **8.00** do **16.00**



CentrumMedyczneMedyk



CMMedyk



Kleszcze – co musisz o nich wiedzieć?

Nadchodzi wiosna, a wraz z nią... strach przed kleszczami, których po lekkiej zimie może być dużo więcej, niż zazwyczaj. Jakie choroby roznoszą? Gdzie najczęściej można je spotkać? I jak skutecznie się przed nimi bronić?

Czym tak właściwie jest kleszcz?

Kleszcze należą do grupy pajęczaków i są ludzkimi i zwierzęcymi pasożytami. Oznacza to, że do życia konieczne im jest żywienie się krwią żywiciela, czyli ugryzienie i żerowanie na ciele człowieka bądź zwierzęcia. W Polsce występuje blisko 20 gatunków kleszczy – te najbardziej niebezpieczne dla człowieka to kleszcz pospolity i kleszcz łąkowy, zwany też pastwiskowym. Kleszcze są małe, dlatego bardzo trudno jest zauważyć je na ciele, zanim zdążą się wbić. Normalnie rozmiar kleszcza sięga do 30 mm, ale kiedy pajęczaki się najedzą, ich ciało robi się wypukłe i okrągłe.

Najczęściej kleszcza można spotkać w lasach lub na ich obrzeżach, w ściółce leśnej, na łąkach i w parkach, trawie czy zaroślach. Największą aktywność wykazują na przełomie marca i kwietnia, czyli wtedy, kiedy temperatura powietrza utrzymuje się powyżej 4-8 stopni Celsjusza. W związku z coraz cieplejszymi zimami, brakiem mrozu i śniegu, kleszcze coraz częściej można spotkać już początkiem marca.

Gdzie gryzą kleszcze?

Najczęściej kleszcze gryzą w pachwiny, szyję, mażowiny uszne czy zgięcia dużych stawów, czyli w miękką i delikatną skórę oraz tam, gdzie najtrudniej jest je znaleźć. Dlatego w okresie, kiedy kleszczy jest najwięcej, po każdym spacerze trzeba bardzo dobrze obejrzeć całe ciało i zwrócić uwagę także na włosy – w nich kleszcze mogą się schować, a dopiero później wbić się w nasze ciało.

Ugryzienie kleszcza – dlaczego jest niebezpieczne?

Kiedy kleszcz gryzie, w pierwszym momencie wydziela ślinę, która zawiera hemolizynę, cytoliczynę i środki znieczulające oraz substancje zapobiegające krzepnięciu krwi. Wszystko to powoduje, że następuje podrażnienie skóry tam, gdzie kleszcz ugryzł. To jednak najmniejszy problem – gorzej, że podczas żerowania kleszcz przenosi swoją śliną patogeny groźnych chorób, w tym boreliozy i kleszczowego zapalenia mózgu.

Borelioza

Borelioza jest najbardziej znaną chorobą, przenoszoną przez kleszcze i występuje znacznie częściej, niż kleszczowe zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. Wywołują ją bakterie znajdujące się w organizmie kleszcza. Choroba ma różny przebieg. Jej charakterystycznym pierwszym objawem jest wędrujący rumień, który utrzymuje się na skórze przez kilka tygodni. Dodatkowo ugryziona osoba może czuć się zmęczona i mieć objawy grypopodobne oraz gorączkę. Zniknięcie rumienia nie jest jednoznaczne ustąpieniu choroby, wręcz przeciwnie – przechodzi ona w fazę przewlekłą i może prowadzić do wielu poważnych powikłań, m.in. zapalenia stawów, zapalenia opon mózgowych, zapalenia mózgu i rdzenia, boreliozy układu krążenia czy zaburzeń rytmu serca. Boreliozę leczy się odpowiednimi antybiotykami przez wyznaczony czas. O tym, jak długo należy je przyjmować, decyduje lekarz, do którego należy udać się natychmiast, jeśli w miejscu ugryzienia przez kleszcza pojawi się rumień wędrujący.

Boreliozę można potwierdzić poprzez wykonanie odpowiednich badań krwi. Należy jednak poczekać do 4 tygodni przed wykonaniem testu. Można też wykonać testy diagnostyczne samodzielnie w domu, również po odczekaniu 4 tygodni, a ich wynik należy skonsultować z lekarzem.

Kleszczowe zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych

Kleszczowe zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych jest z kolei chorobą wirusową ośrodkowego układu nerwowego. Jej objawy można zauważyć po ok. 10-14 dniach od ugryzienia. Najczęściej są to złe samopoczucie, objawy grypopodobne, wysoka gorączka, wymioty, potliwość i światłowstręt. Może pojawić się też zapalenie spojówek. Kiedy minie pierwsza faza, następuje niewielka poprawa samopoczucia chorego, a po niej rozwija się faza neurologiczna, podczas której występują wysoka gorączka, bóle głowy, wymioty, zdarzają się nawet zaburzenia świadomości, porażenie kończyn lub śpiączka. Zazwyczaj pacjenci po przebyciu tej choroby wracają do pełnego zdrowia, ale choroba może wywołać powikłania neurologiczne, np. nerwicę, depresję czy zmiany osobowości.



Ugryzienie kleszcza – czy każde oznacza chorobę?

Nie każde ugryzienie przez kleszcza oznacza zarażenie i chorobę, niemniej jednak prawdopodobieństwo jest bardzo duże. Zależy ono oczywiście przede wszystkim od tego, czy kleszcz jest zarażony i przenosi patogeny, ale bardzo duże znaczenie ma też to, jak długo pajęczak przebywał na skórze człowieka. Dlaczego to tak istotne? Ponieważ w przypadku wirusa wywołującego kleszczowe zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych drobnoustroje wprowadzane są do organizmu człowieka zaraz po ugryzieniu, natomiast bakterie zarażające boreliozą wprowadzane są do organizmu dopiero po ok. 24 godzinach. Warto więc dokładnie oglądać ciało po spacerze w miejscu, w którym możemy spotkać kleszcza, a jeśli już znajdziemy go wbitego w naszą skórę, jak najszybciej go usunąć.

Kiedy należy udać się do lekarza?

Po ugryzieniu kleszcza przede wszystkim nie powinniśmy panikować. Do lekarza udajemy się w dwóch przypadkach. Pierwszym z nich jest sytuacja, w której sami nie umiemy we właściwy sposób usunąć kleszcza, nie chcemy próbować w obawie, że zrobimy to źle lub jeśli usunięty został tylko jego fragment. Druga sytuacja to taka, kiedy w miejscu ugryzienia przez kleszcza pojawia się rumień wędrujący – wtedy wizyta w gabinecie lekarskim jest wskazana natychmiast.

Jak chronić się przed kleszczami?

By zapobiec ugryzieniu przez kleszcza oraz powikłaniom z nim związanym, należy dobrze się chronić. Przede wszystkim należy, w miarę możliwości, unikać miejsc, w których można spotkać kleszcza: lasów, łąk, zarośli i wysokich traw. Jeśli jednak znajdziemy się w takim miejscu, pamiętajmy o odpowiednim stroju: kurtce lub bluzie z długimi rękawami, długich spodniach, zakrytych butach. Ubrania powinny być w jasnych kolorach. Niezastąpione w ochnie przed kleszczami są też preparaty odstrasżające pajęczaki, tzw. repelenty. Na rynku dostępne są również naklejki odstrasżające kleszcze, specjalne bransoletki i urządzenia ultradźwiękowe.

By uchronić się przed kleszczowym zapaleniem mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych, warto rozważyć szczepienie. Obecnie dostępne są szczepienia zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Warto podkreślić, że szczepionki przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu należą do najskuteczniejszych dostępnych szczepień antywirusowych. U osób, które stosują się do schematu dawkowania skuteczność rzeczywista szczepienia wynosi aż 99%.

Co zrobić, jeśli ugryzie nas kleszcz?

Jeśli już znajdziemy na naszym ciele wbitego w skórę kleszcza, najważniejsze jest, by jak najszybciej go usunąć. Można to zrobić za pomocą przyrządów takich jak pęseta, specjalne lasso bądź innych tego typu zestawów, które dostępne są w aptece przy naszej przychodni. Należy wtedy stosować się do instrukcji używanego przez nas przyrządu, chwycić kleszcza jak najbliżej powierzchni skóry i stanowczo go pociągnąć. Nie wolno go ścisnąć, ani zginać, wykręcać, nacinać skóry. Zaraz po usunięciu kleszcza należy odkazić miejsce ukąszenia i upewnić się, że pajęczak został usunięty w całości. Przez kilka kolejnych dni trzeba obserwować miejsce ugryzienia, a jeśli pojawią się niepokojące objawy, natychmiast zawiadomić lekarza. Jeśli jednak nie jesteśmy pewni, czy damy radę usunąć kleszcza własnoręcznie lub boimy się to zrobić, najlepiej od razu zgłosić się do przychodni.

Kleszcze, a czworonogi

Na ugryzienie kleszcza w sezonie narażeni są nie tylko ludzie, ale też zwierzęta. Warto więc zabezpieczyć psa lub kota przed pajęczakami, kupując mu obrozę przeciw insektom lub stosując krople/tabletki po wcześniejszym uzgodnieniu z weterynarzem. Po każdym powrocie czworonoga ze spaceru lepiej upewnić się też, czy nie chodzi po nim kleszcz – pamiętajmy, że pajęczak, który spadnie z sierści psa lub kota w domu, może być zagrożeniem dla nas.

Co zrobić, gdy ugryzie Cię kleszcz?



1. Przygotuj pęsetę, lasso lub inny przyrząd do wyciągania kleszcza – specjalny zestaw dostaniesz w aptece – oraz środek do dezynfekcji.



2. Wyciągnij kleszcza wybranym przyrządem, zgodnie z instrukcją jego użycia.

Pamiętaj! Nie ścisnąć ani nie wykręcać kleszcza palcami, nie smaruj go substancjami natłuszczającymi! Jeśli boisz się usunąć go samodzielnie, zgłoś się do lekarza.



3. Zdezynfekuj miejsce ugryzienia i dokładnie umyj ręce.

4. Obserwuj miejsce ugryzienia.

Atopowe zapalenie skóry

Z atopowym zapaleniem skóry zmagają się co piąte dziecko w Polsce. Ta choroba wymaga specjalistycznego leczenia i odpowiedniej pielęgnacji. Jak sobie z nią radzić?

AZS – Atopowe zapalenie skóry jest zapalną, alergiczną chorobą skóry, związaną z nadwrażliwością na różnego rodzaju alergeny. Zazwyczaj rozwija się we wczesnym dzieciństwie i charakteryzuje się długotrwałym przebiegiem oraz, niestety, tendencją do nawrotów. Atopowe zapalenie skóry ma podłoże genetyczne, a związane jest to z nieprawidłowym funkcjonowaniem układu immunologicznego, ale też wadliwą budową naskórka.

AZS - objawy

Jak rozpoznać atopowe zapalenie skóry? Choroba ta charakteryzuje się nasilonym świądem skóry, który bardzo często jest przyczyną niepokoju i rozdrażnienia dziecka. Objawy te mogą prowadzić nawet do bezsenności malucha. Dziecko zmagające się z AZS ma także bardzo suchą skórę, wrażliwą na czynniki zewnętrzne i skłoną do podrażnień. A podrażniać mogą m. in. niewłaściwe preparaty używane podczas pielęgnacji, alergeny, pot. Umieszczenie zmian skórnych jest różne w poszczególnych przedziałach wiekowych, natomiast ich rodzaj zależy od nasilenia procesu zapalnego.

Dwa stopnie choroby

W atopowym zapaleniu skóry wyróżniamy dwie fazy choroby: faza ostra oraz przewlekły stan zapalny. Podczas fazy ostrej możemy zaobserwować ogniska rumieniowe, odznaczające się od zdrowej skóry. Mogą pojawić się grudki, pęcherzyki i nadżerki. Z kolei przewlekły stan zapalny objawia się ogniskami z pogrubiałą skórą i wzmożonym rysunkiem linii skórnych, może dochodzić także do powierzchniowego złuszczenia naskórka. Do ukończenia drugiego roku życia u malucha zmiany skórne charakteryzują się nieregularnymi ogniskami rumieniowo-wysiękowymi i są obecne typowo na policzkach, czole, skórze głowy, a także na kończynach i tułowiu. W niektórych przypadkach zmiany występują także w zgięciach stawowych. U dziecka w wieku 3-11 lat ogniska pojawiają się najczęściej w obrębie zgięcia stawów, natomiast u dzieci najstarszych wiekowo zmiany skórne mogą być widoczne również na grzbietach rąk. W najcięższych przypadkach zajęta zostaje cała skóra chorego (erythrodermia) – może się to zdarzyć na każdym etapie życia.

Moje dziecko ma objawy AZS – co robić?

Jeśli zauważymy u dziecka zmiany na skórze, którym towarzyszy świąd, należy zgłosić się do lekarza rodzinnego, który z kolei skieruje pacjenta do dermatologa w przypadku wątpliwości diagnostycznych lub znacznego nasilenia stanu zapalnego.

Pamiętajmy, że wiele innych chorób skórnych może mieć podobne objawy, dlatego aby zaplanować właściwy i skuteczny proces leczenia, niezbędne jest ich wykluczenie.

Jak wygląda rozpoznanie choroby?

Lekarz rozpoznaje atopowe zapalenie skóry na podstawie szczegółowo zebranego wywiadu lekarskiego i obrazu klinicznego. Najważniejsze objawy AZS to:

- świąd skóry
- charakterystyczne zmiany skórne i ich umiejscowienie w obrębie powierzchni zgięciowych kończyn
- przewlekły i nawrotowy przebieg zapalenia skóry
- dodatni wywiad rodziny w kierunku AZS
- suchość skóry

Dodatkowo mogą towarzyszyć:

- rogowacenie mieszkowe
 - skłonność do wyprysku rąk i stóp
 - zapalenie czerwieni wargowej
 - nawracające zapalenie spojówek
 - zaciemnienie okolic oczodołów
 - rumień/blednięcie twarzy
 - świąd skóry po spożyciu niektórych pokarmów
 - nietolerancja rzeczy wykonanych z wełny
 - nietolerancja niektórych pokarmów
 - przy intensywnym świądzie po dłuższym czasie może pojawić się objaw „polakierowanych paznokci” – intensywne drapanie i pocieranie paznokciami o skórę skutkują błyśzczeniem się paznokci, jakby były one pomalowane
- U dzieci powyżej czwartego roku życia przeprowadza się tzw. punktowe testy skórne, by potwierdzić to alergicznego schorzenia. Testy wykonywane są na skórze przedramienia i zawierają alergeny pokarmowe, pyłki i roztocza domowego kurzu, pleśń oraz sierść zwierzęcą. W diagnostyce pomocne są dodatnie wyniki testów skórnych oraz podwyższony poziom IgE całkowitego.

Jak wygląda leczenie AZS u dzieci?

Wszystko zależy od wieku pacjenta, a także od rozległości oraz nasilenia zmian skórnych. Jeśli badania wykazały czynniki uczulające, należy ich unikać. Kluczową rolę w leczeniu odgrywa jednak pielęgnacja skóry dziecka. Pacjent musi mieć nawilżaną i natłuszczaną skórę odpowiednimi preparatami, tzw. emolientami. Takie specyfiki, przeznaczone do skóry atopowej łagodzą dolegliwości świądowe, ale trzeba je nakładać 3-4 razy w ciągu doby.

Jeśli zmianom skórnym towarzyszą nasilone stany zapalne, konieczne jest stosowanie preparatów przeciwzapalnych. To głównie preparaty sterydowe, które lekarz powinien dobrać indywidualnie do każdego pacjenta, ze względu na możliwość wystąpienia działań niepożądanych. W związku z najczęstszym podłożem alergicznym w terapii stosowane są leki antyhistaminowe.

Jeśli przypadek jest cięższy, pomaga leczenie fototerapią (naświetlania promieniami ultrafioletowymi), a w erythrodermii (kiedy skóra chorego jest cała zajęta) wskazana jest hospitalizacja oraz terapia z użyciem silnych środków przeciwzapalnych, nawet podawanych dożylnie. U dzieci, u których stwierdzono alergię, można rozważyć wdrożenie odczulania, profesjonalnie zwanego immunoterapią swoistą.



**Lek. Magdalena
Kobel-Wilczyńska**

spec. chorób dziecięcych

tel.: 17 865 20 99

wizyty na NFZ i prywatnie

Czy atopowe zapalenie skóry to choroba na całe życie?

Niestety obecnie nie ma leku, który na zawsze leczyłby pacjenta z AZS. Choroba ta ma charakter przewlekły i lubi nawracać nawet jeśli przed dłuższy okres nie dawała żadnych objawów. Jej nasilenie się ma oczywiście związek z sezonowym występowaniem alergii lub ze zmianą trybu życia i diety. AZS nie jest chorobą tylko wieku dziecięcego – u 45-60% chorych może utrzymywać się poza okresem dojrzewania.

U osób z rozpoznaniem AZS we wczesnym dzieciństwie może wystąpić tzw. „MARSZ ALERGICZNY”, czyli ujawnienie się w kolejnych latach życia różnych rodzajów alergii, a następnie astmy.

Co robić, kiedy zakończymy leczenie?

Po intensywnym leczeniu AZS należy pamiętać o regularnej, codziennej pielęgnacji skóry dziecka, nawet jeśli zmiany skórne nie są już widoczne. Trzeba więc stosować preparaty przeznaczone do skóry atopowej, których obecnie nie brakuje na rynku. Skórę chorego należy nawilżać 3-4 razy w ciągu dnia – pozwala to zredukować świąd oraz ogranicza wchłanianie alergenów przez skórę. Warto też przyjrzeć się otoczeniu, w jakim przebywa dziecko i wprowadzić zmiany, które korzystnie wpłyną na jego zdrowie – np. usunąć przedmioty nadmiernie gromadzące kurz, jeśli nasza pociecha jest na niego uczulona.

Czy można uchronić dziecko przed AZS?

Niemowlęta, u których w rodzinie występuje dodatni wywiad w kierunku AZS, a które nie wykazują objawów chorobowych, powinny być karmione naturalnie. W przypadku wystąpienia wczesnych objawów należy stopniowo wprowadzać nowe pokarmy, obserwując reakcję dziecka na nie, również trzeba ograniczyć kontakt dziecka ze szkodliwymi czynnikami, zadbać o jego skórę i od początku stosować odpowiednie preparaty, a także zwracać uwagę na infekcje i zapobiegać im. Pamiętajmy, że ogniska zapalne mogą występować także w jamie ustnej, np. w postaci nieleczonych zębów lub ropnych migdałków, ważne jest więc, by jak najszybciej je wyleczyć.



KORONAWIRUS A ZDROWIE PSYCHICZNE

Panika, niepewność, przerażenie...

Napięcie wewnętrzne i lęk z dnia na dzień rośnie. Codziennie czytamy nowe artykuły o osobach zarażonych czy zmarłych; słuchamy radia, telewizji, która przekazuje informacje dotyczące rozprzestrzeniania się koronawirusa. Nawet w przypadku pomijania danych komunikatów w celu zminimalizowania lęku, trudno nam nie zwrócić uwagi na „mrożące krew w żyłach” nagłówki, dlatego tak ważne jest **filtrowanie informacji, korzystanie tylko z wiarygodnych źródeł i dostosowywanie się do obowiązujących zaleceń.**

Gdy „spokojnie”; „nie martw się, będzie dobrze....” już nie pomaga!

Obecna **sytuacja jest dla nas zupełnie nowa**, byliśmy przyzwyczajeni do tego, iż najczęściej chorując wdrażamy leczenie, korzystając z wizyt lekarskich. Natomiast obecnie, mamy nakaz przebywania w domach, stosowania kwarantanny, zamykania sieci sklepów, szkół, galerii, restauracji, kin, teatrów oraz wielu innych instytucji; częstego mycia rąk, używania środków dezynfekujących czy unikania podróży. Sytuacja ta wzmaga niepewność, brak poczucia bezpieczeństwa oraz kontroli. Jednakże, pamiętajmy o tym, że pomimo tej nowej i trudnej dla nas sytuacji **mamy na nią ogromny wpływ, dlatego słuchajmy i przestrzegajmy zaleceń podawanych przez służby epidemiologiczne, Główny Inspektorat Sanitarny oraz Światową Organizację Zdrowia (WHO). Bądźmy odpowiedzialni!**

Jak interpretować pewne sposoby zachowania i stany emocjonalne?

- Zamiast twierdzić „**obsesyjnie i przesadnie dokładnie myjemy i dezynfekujemy ręce**”, należy zauważyć, że jest to jednak jedno z głównych zaleceń WHO podczas obecnej sytuacji, która ma nam pomóc. Jednakże w przyszłości, może być to bardzo potrzebny, prawidłowo wykonywany nawyk dotyczący higieny osobistej.
- Zamiast „**muszę siedzieć w tych 4 ścianach**” dobrze byłoby zauważać, że mamy w końcu czas dla siebie, dla rodziny, czas na długie rozmowy, wspólne czytanie książek, zrobienie porządku w dawno już nie sprzątanym szafach. Warto również skontaktować się z dawno nie słyszaną przyjaciółką/ przyjacielem czy rodziną - wykorzystajmy ten, czas na umocnienie więzi!
- Zamiast „**mam już dość tej rutyny**” zadbaj o siebie i swoje ciało. Spożytkuj ten czas na zastosowanie technik relaksacyjnych, medytacji, ćwiczeń oddechowych, zwiększenie aktywności fizycznej, spożywanie zbilansowanych posiłków oraz zadbanie o higienę snu.
- Zamiast „**dłaczego musiało mnie to spotkać**” rozglądnij się i zobacz, że dotyczy to każdego z nas, nie tylko Ty możesz mieć problemy z związane z realizacją wcześniej zaplanowanych rzeczy, zmianą statusu materialnego itp. ale my wszyscy, dlatego w wspólnie „zawalczyć” o zminimalizowanie obecnych problemów.
- Zamiast „**byłam/tem na drodze leczenia depresji, zaburzeń lękowych, emocjonalnych, a po tym wszystkim będę musiała/a! zaczynać wszystko od nowa**” pamiętaj, że nie musisz przerywać współpracy ze specjalistą. Pomoc psychologiczna/ psychiatryczna realizowana jest nadal, w obecnym czasie zmianie uległa jedynie forma pełnienia danych usług. Może być to dobra okazja na uświadomienie sobie pewnych kwestii, przepracowanie ich i uzyskanie wsparcia.

Ważne! Skoncentruj się na rozwiązaniu problemu, który da Ci szansę na poradzenie sobie w sytuacji kryzysowej, nie zaś na emocjach, które prowadzić mogą do zwiększenia lęku a nawet ataków paniki.



Opracowanie:

mgr Kamela Drabik-Płonka
psycholog

tel: **17 865 20 98**
533 349 015

W czasach pandemii bardzo ważna jest profilaktyka. Dzięki niej możesz uniknąć zakażenia. Stosuj się do zaleceń specjalistów i często myj ręce.

Technika **odkażania rąk**



Pobrać odpowiednią ilość środka antyseptycznego

Ręce nawilżone przez cały czas odkazania (30 sekund)



Pocierać powierzchnię dłoni o powierzchnię dłoni

Każdy etap to 5 ruchów tam i z powrotem



Pocierać powierzchnię dłoni o grzbiet dłoni



Pocieranie powierzchni dłoni z (pomiędzy) rozłożonymi palcami



Grzbietową powierzchnią zgiętych palców jednej dłoni pod zgiętymi palcami drugiej dłoni



Kciuk prawej dłoni ujęty w lewą dłoń, wykonywać ruchy obrotowe wokół kciuka



Okrężne pocieranie opuszków palców prawej dłoni w zagłębieniu dłoniowym lewej dłoni

Zmiana rąk

CENTRUM MEDYCZNE

Jak radzić sobie z alergią?

Wiosna to jedna z najpiękniejszych pór roku. Przyroda budzi się do życia, drzewa i kwiaty kwitną... Czy można tego nie lubić? Tak, jeśli jest się alergikiem. Okres pylenia roślin to dla osób chorych na alergię bardzo trudny czas, który trwa niemal do początku zimy. Podpowiadamy, jak radzić sobie ze skutkami alergii.

Objawy alergii wziewnych - jak je rozpoznać?

Alergię na pyłki zaliczamy do kategorii alergii wziewnych, ponieważ pyłek (alergen) trafia do organizmu drogami oddechowymi. Objawy alergii pojawiają się natychmiast, a alergik często musi się z nimi zmagać od początku wiosny aż do wczesnej zimy. Typowe symptomy alergii to:

- alergiczne zapalenie spojówek - mocne swędzenie i łzawienie oczu, które z kolei może wywołać katar
- alergiczny nieżyt nosa - tzw. katar sienny, objawiający się obfitą, wodnistą wydzieliną z nosa. Wywołuje częste kichanie, świąd nosa i nieprzyjemne spływanie wydzieliny do gardła
- astma alergiczna - alergeny mogą doprowadzić do gwałtownego kaszlu, utrudniającego oddychanie oraz do duszności

Objawy te, leczone, nie są groźne dla zdrowia, powodują jednak zmęczenie i osłabienie. Nieleczona alergia może być już znacznie groźniejsza, bo prowadzi do niebezpiecznego powikłania - astmy oskrzelowej. Zdarza się też, że kontakt z pyłkiem roślin wywołuje dolegliwości na tle żołądkowym, powoduje też objawy skórne w postaci pokrzywki, zaczerwienienia czy obrzęku oraz podwyższoną temperaturę. Wszystkie te objawy powinny być sygnałem, by udać się na wizytę do alergologa.

Co uczula alergika?

Pierwsze zaczynają pylić leszczyna i olcha, a w kolejnych miesiącach pylenie rozpoczynają kolejne drzewa: brzoza, topola, jesion i dąb. To nie one są jednak największym problemem dla alergików. Ten stanowią pyłki chwastów i traw. Czas ich pylenia przypada na maj i trwa do końca września. Dlaczego alergia na pyłki traw i chwastów jest tak uciążliwa? Bo niestety nie ma raczej sposobu, by jej uniknąć. Wynika to z tego, że trawy i chwasty spotkamy nie tylko w lasach, na łąkach czy polanach, ale także w centrum miasta. Ale alergików uczulają nie tylko alergeny pochodzące od roślin. Uczula także kurz, dym papierosowy czy smog. Z tym chorujący na alergię zmagają się już jednak niezależnie od pory roku.

Jak razić sobie z alergią?

Na dłuższą metę nie da się funkcjonować, mając stale zażawione oczy, katar i kaszel. Dlatego, kiedy zauważymy u siebie objawy alergii, należy udać się do specjalisty. Lekarz powinien zlecić wykonanie testów, które pozwolą ustalić, jaki alergen odpowiada za reakcję alergiczną organizmu, a na ich podstawie zaproponować leczenie. Jeśli dokucza nam katar sienny, rozwiązaniem są krople antyalergiczne, które udrażniają nos, zmniejszają przekrwienie śluzówki i ograniczają produkcję wydzieliny z nosa. Przy zapaleniu spojówek warto sięgnąć po przeciwalergiczne krople do nosa. Łagodzą świąd i pieczenie spojówek, a przede wszystkim wypływają z oka szkodliwy alergen.

Co jeszcze robić, by złagodzić objawy alergii?

Istnieją zasady, dzięki którym można znacząco ograniczyć kontakt z alergenami podczas intensywnego pylenia roślin. Oto one:

- oczywiście przede wszystkim trzeba stosować się do zaleceń lekarza i przyjmować przepisane przez niego leki
 - w okresie nasilonego pylenia należy omijać miejsca, w których jest dużo drzew i roślin
 - mieszkanie należy wietrzyć wieczorem, ponieważ w ciągu dnia w powietrzu unosi się więcej pyłków
 - na spacer najlepiej wychodzić wieczorami lub po ulewnym deszczu - po nim pyłki opadają na ziemię
 - przed wyjściem z domu warto odpowiednio się ubrać: pamiętajmy o czapce z daszkiem/chustce lub kapeluszu na głowę (najwięcej alergenów osadza się na włosach) oraz okularach przeciwsłonecznych (by chronić oczy)
 - po powrocie do domu dobrze jest wziąć szybki prysznic, dzięki któremu usunięte zostaną osiadłe na skórze pyłki
 - należy regularnie sprzątać mieszkanie lub dom, by pozbyć się nie tylko nagromadzonych pyłków, ale też innych alergenów w postaci kurzu, roztoczy czy sierści zwierząt
 - podczas jazdy samochodem lepiej nie otwierać okien i korzystać z klimatyzacji. Trzeba jednak pamiętać, by regularnie ją serwisować i czyścić
 - warto pić dużo wody, dzięki temu unikniemy wysuszenia śluzówki, a tym samym gromadzenia się w niej alergenów
- Choć do tej pory nie wymyślono sposobu, w jaki udałoby się całkowicie pozbyć alergii, dzięki tym sposobom można zminimalizować jej skutki i wciąż cieszyć się urokami wiosny.



Witamina C, sposób na długowieczność

Witamina C, sposób na długowieczność

Witamina C należy do jednej z najbardziej przebadanych i popularnych witamin. Bierze udział w wielu istotnych reakcjach i przemianach biochemicznych. Dzięki temu, że jest wysoce aktywną cząsteczką, ma znaczenie w profilaktyce nowotworowej oraz zapobieganiu infekcji bakteryjnych i wirusowych. Poza wymienionymi, pełni w organizmie wiele dodatkowych funkcji: bierze udział w syntezie hormonów, odbudowie tkanek podczas gojenia się ran, zwiększa przyswajanie żelaza oraz wapnia, reguluje ciśnienie tętnicze, obniża stężenie glukozy we krwi.

Witamina C a działanie przeciwnowotworowe

Jedną z najlepiej przebadanych właściwości witaminy C jest jej antyoksydacja. Związek ten należy do najważniejszych, antyoksydantów występujących w środowisku naturalnym. Oznacza to, że ma zdolność do neutralizacji wolnych rodników, które mogą przyczyniać się do uszkodzania DNA, białek oraz lipidów. Takie zjawisko zwiększa ryzyko wszczęcia procesu nowotworowego.

U pacjentów onkologicznych obserwuje się niedobory witaminy C wynikające przede wszystkim z niskiego spożycia produktów będących jej źródłem, a także metod leczenia, takich jak chemioterapia, radioterapia, czy zabiegi operacyjne, zwiększające ryzyko procesu zapalnego.

Witamina C a odporność

Na podstawie licznych badań udowodniono, że przyjmowanie witaminy C ma istotne znaczenie w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Należy jednak wspomnieć, że według opinii naukowej wydanej przez EFSA (Europejski Urząd Bezpieczeństwa Żywności), aktualnie nie posiadamy jednoznacznych dowodów na to, że suplementacja witaminą C może istotnie skrócić czas trwającego przeziębienia. Obecnie brakuje również badań, które jednoznacznie potwierdzałyby jej znaczenie w zapobieganiu zachorowania na choroby zakaźne.

Suplementacja witaminą C

Kontrowersje budzi cel przyjmowania witaminy C oraz jej dawkowanie. Z naukowego punktu widzenia nie ma przeciwwskazań do zwiększonego spożycia kwasu askorbinowego. Związek ten nie jest toksyczny, niemniej jednak przyjęcie zbyt dużej dawki (np. ponad 2000 mg na dobę) może skutkować dolegliwościami żołądkowymi np. biegunką.

Warto jednak zastanowić się, czy w każdym przypadku suplementacja jest wskazana. Dzielne zapotrzebowanie zdrowego człowieka waha się od 45 mg do ok. 100 mg witaminy C. Średnio wraz ze zdrową dietą przyjmujemy dziennie 70-80 mg wspomnianej witaminy. Ilość ta wystarczająco pokrywa zalecaną dzienną podaż.

Nie należy natomiast przyjmować dużych ilości witaminy C, ponieważ nadmiar kwasu askorbinowego jest szybko wydalany z organizmu. Większe dawki powodują spadek jego wchłaniania: np. z 3000 mg absorbowane jest tylko 40%.



Źródła witaminy C

Dzięki temu, że kwas askorbinowy jest szeroko rozpowszechniony w przyrodzie, jesteśmy w stanie dostarczyć optymalną jego ilość wraz ze zdrową dietą. Wystarczy pamiętać o codziennym spożyciu kilku porcji warzyw lub owoców. W związku z tym, że witamina ta jest bardzo wrażliwa na wysoką temperaturę, światło i tlen obecne w atmosferze, najwyższe jej stężenie znajduje się w nieprzetworzonych produktach. Warto wobec tego, aby w diecie w przeważającej ilości znalazły się warzywa w formie surowej. Spośród warzyw będących głównym jej źródłem należy wyróżnić m.in. paprykę czerwoną, nać pietruszki, brukselkę, chrzan, jarmuż, szpinak, kalafiora i kalarepę. Owoce wykazujące się jej najwyższym stężeniem to aronia, porzeczki czarne, truskawki, poziomki, maliny czy kiwi.

Opracowanie:

mgr Agnieszka Momora

dietetyk kliniczny CM Medyk

tel.: **792 793 187**



Witamina C-lewoskrętna, czy prawoskrętna?

W licznych źródłach można spotkać się ze stwierdzeniem, że tylko lewoskrętna witamina C ma działanie prozdrowotne, natomiast prawoskrętna nie cechuje się takimi właściwościami. Takiego rodzaju twierdzenia są błędne i wynikają z niezrozumienia nazewnictwa używanego w chemii. Zarówno witamina C pochodząca z naturalnych produktów, jak i ta zakupiona jako suplement diety, ma taką samą strukturę chemiczną i właściwości. Litera „L” oznacza, że atomy wodoru i tlenu znajdują się po lewej stronie cząsteczki, a znak „+” oznacza prawoskrętność, czyli stronę, w którą cząsteczka optycznie się skręca. Prefiks „L” jest zatem niewłaściwie kojarzony z lewoskrętnością. Okazuje się więc, że podział witaminy C na postać naturalną i syntetyczną jest bezpodstawny. W obu przypadkach jest to ten sam związek.

Analiza licznych badań i opracowań wykazuje istotną rolę witaminy C w organizmie człowieka w stanach fizjologicznych, jak i w prewencji i leczeniu wielu poważnych chorób, w tym nowotworowych. Współcześnie prowadzony przez wiele osób nieodpowiedni styl życia: stres, palenie papierosów, błędy w odżywianiu, brak aktywności fizycznej są czynnikami zwiększającymi ryzyko niedoboru witaminy C. Suplementacja kwasem askorbinowym wydaje się zatem być łatwo dostępną, prostą metodą, dzięki której można uzupełnić jego niedobory. Zanim jednak zdecydujemy się na takie rozwiązanie, warto przeanalizować swoją dietę.

Odżywiając się zdrowo, jesteśmy w stanie zapewnić odpowiednią podaż kwasu askorbinowego. Ważne, by nasza decyzja była świadoma, poparta rzetelną wiedzą, a nie podejmowana pod wpływem reklam. Indywidualna reakcja na suplementację witaminą C jest nie do przewidzenia i w większości przypadków zbędna.

Przepisy



Różowa pasta z fasoli!

Składniki na duży stoik:

- 1 ½ szklanki ugotowanej fasoli lub puszka fasoli
- 1 burak średniej wielkości
- 1 – 2 łyżeczki chrzanu (wedle wymagań podniebienia) ;)
- ½ – 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sól (malutko) i świeżo mielony czarny pieprz

Jak zrobić to чудо? <3

1. Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Buraczka wyszorować, owinąć w folię aluminiową i włożyć do piekarnika, piec przez około 45 – 60 minut.
2. Upieczonego buraka rozwinąć, przestudzić, odciąć końcówki, a następnie zmiksować w blenderze z resztą składników na gładką pastę. Doprawić do smaku solą (malutko) i pieprzem.

Jak jeszcze bardziej wzmocnić odporność?

Na kanapkę warto położyć wędzonego łososia (źródło kwasów omega 3, wspierających odporność) oraz świeżą skrojoną paprykę (źródło witaminy, która modeluje układ odpornościowy).

Kiszone rzodkiewki

Składniki:

- 2–3 pęczki rzodkiewek
- kilka ząbków czosnku
- gałązki koperku
- kolorowy pieprz
- liście laurowe
- nasiona kolendry
- łyżka soli kamiennej
- 1 l wody źródlanej

Przygotowanie

1. Rzodkiewki można kisić w całości, kawałkach lub w plasterkach. Układamy je ciasno w wyparzonym słoiku, przekładając obficie pozostałymi składnikami. Sól rozpuszczamy w przegotowanej wodzie, studzimy i zalewamy rzodkiewki. Nie powinny one wystawać ponad powierzchnię płynu, warto je przycisnąć talerzykiem z jakimś obciążeniem.
2. Słoik zostawiamy w ciepłym ciemnym miejscu na 3–7 dni (każdego kolejnego dnia rzodkiewki będą kwaśniejsze). Po tym czasie słoik zakręcamy i odstawiamy do lodówki.

Pobierz bezpłatną aplikację Visimed

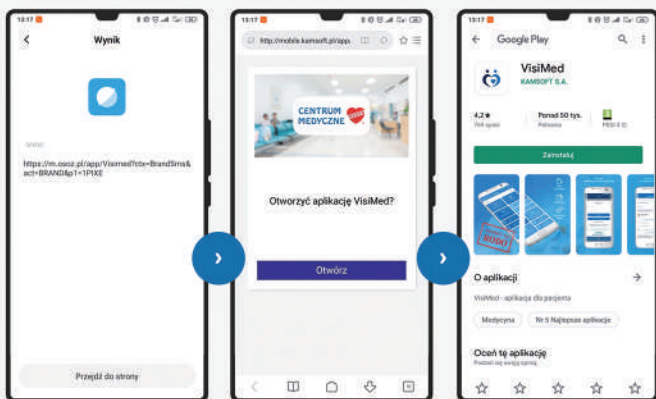
Aplikacja **Visimed** umożliwia rejestrację bez stania w kolejce, pozwala na podgląd odbytych wizyt, wyników badań a także otrzymywanie e-recept wprost na nasz telefon.

CENTRUM
MEDYCZNE 

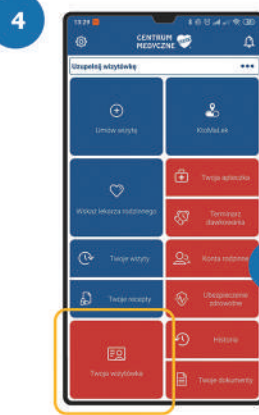
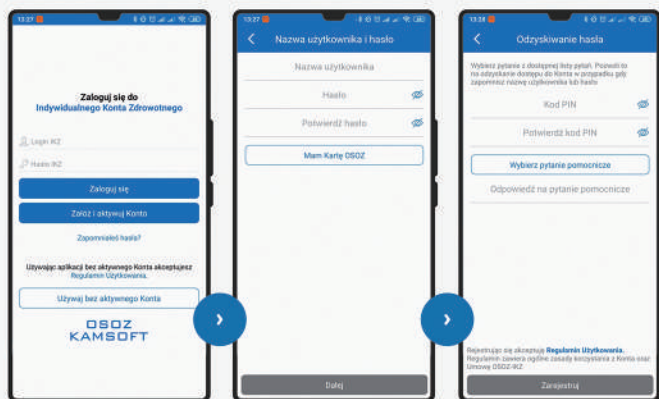


1 Skanujemy kod QR znajdujący się obok przy użyciu aplikacji w telefonie. Jeśli nie mamy jej zainstalowanej robimy to przez Sklep Play lub App Store wpisując w wyszukiwarkę "QR scan".

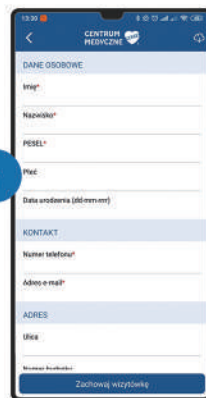
2 Pobieramy i instalujemy aplikację na telefon zgodnie z wyświetlającymi się komunikatami



3 Po zainstalowaniu aplikacji **uruchamiamy ją** i jeżeli posiadamy konto OSOZ **logujemy się** zgodnie w posiadanym loginem i hasłem. Gdy nie posiadamy konta klikamy "załóż i aktywuj konto" i uzupełniamy wymagane pola.

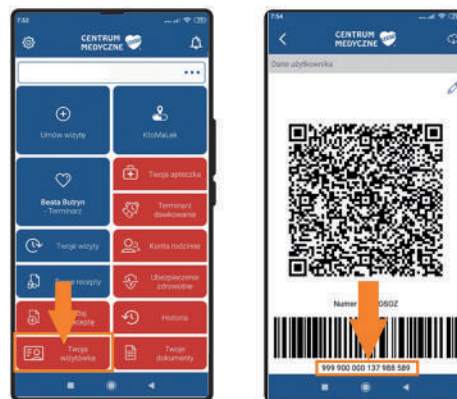


4 Na ekranie głównym aplikacji klikamy kafelek "Twoja wizytówka" a następnie przycisk "Edytuj" i uzupełniamy swoje dane osobowe.



5 Procedura weryfikacji i aktywacji konta OSOZ w CM Medyk

W celu **uzyskania pełnej funkcjonalności** jaką daje aplikacja VisiMed i konto OSOZ (e-recepty, wyniki, badań itp.), należy aktywować konto w CM Medyk. Aby to zrobić należy po poprawnym zainstalowaniu aplikacji i stworzeniu nowego konta dostarczyć do CM Medyk w formie elektronicznej **18-cyfrowy nr karty OSOZ** znajdujący się w zakładce „Twoja wizytówka” w aplikacji VisiMed wraz z numerem PESEL (najlepiej w formie zrzutu ekranu jak w tej procedurze lub po prostu wpisane w treści SMS lub e-mail) na adres mailowy osoz@medyk.rzeszow.pl lub **SMS pod nr +48 509 878 660**



Po przeprowadzeniu aktywacji mamy dostęp do pełnej funkcjonalności konta OSOZ.

Dzięki aplikacji Visimed:

- + wyszukasz lekarza
- + wygodnie zarezerwujesz wizytę
- + otrzymasz przypomnienia o wizytach

- + otrzymasz dostęp do historii leczenia
- + zamówisz e-receptę
- + sprawdzisz dostępność leku w apteczkę

→ sprawdź
jak zostać pacjentem CM MEDYK
www.medyk.rzeszow.pl

Chcesz wiedzieć czy jesteś chory lub przeszedłeś koronawirusa?

Sprawdź jaki rodzaj testu jest dla Ciebie odpowiedni

17 865 20 99
509 890 716

ilościowy

test na przeciwciała COVID-19 (IgM, IgG)

jakościowy

test na przeciwciała COVID-19 (IgM, IgG)

wyniki już w 15 minut!

PCR

test na obecność koronawirusa (wymazy)

Nazwa badania

Półilościowe oznaczenie przeciwciał anti-SARS-CoV-2 w klasach IgM, IgG

Jakościowe oznaczenie przeciwciał anti-SARS-CoV-2 w klasach IgM / IgG (test kasetkowy)

SARS-COV-2
Metoda RT-PCR
WYMAZ

Metoda badania

Oznaczenie półilościowe przeciwciał w klasie IgM, IgG które powstają po kontakcie z wirusem SARS-COV-2

Wykrywanie przeciwciał w klasie IgM i IgG, które powstają po kontakcie z wirusem SARS-COV-2

Test genetyczny. Badanie wykrywa zakażenie wirusem SARS-CoV-2

Metoda pobrania

Próbka krwi żyłnej

Próbka krwi tętniczkowej pobranej z palca

Wymaz z gardła i nosogardzieli

Cel badania

Dodatni wynik badania świadczy o przebiegu zakażenia (klasa IgG) lub toczącej się infekcji (klasa IgG lub IgM+IgG). Ujemny wynik badania świadczy, że organizm nie wytworzył przeciwciał.

Dodatni wynik badania świadczy o przebiegu zakażenia (klasa IgG) lub toczącej się infekcji (klasa IgM lub IgM+IgG). Ujemny wynik badania świadczy, że organizm nie wytworzył przeciwciał.

Służy do wykrycia obecności wirusa Sars-CoV-2

Ceny i czas oczekiwania

Badanie serologiczne na obecność przeciwciał **IgM** (półilościowo) — **100 zł**

Badanie serologiczne na obecność przeciwciał **IgG** (półilościowo) — **100 zł**

Badanie serologiczne na obecność przeciwciał **IgG + IgM** — **190 zł**

Szybki test na przeciwciała IgM i IgG **Badanie wykonywane przed wizytą w przychodniach CM MEDYK** (przed wizytą lekarską, stomatologiczną, badaniami itp.) — **50 zł**

Badanie niezależnie od wizyty w przychodni dla pacjentów zapisanych do lekarzy rodzinnych POZ — **70 zł**

Badanie niezależnie od wizyty w przychodni dla pozostałych pacjentów — **150 zł**

Badania genetyczne PCR — **500 zł**