

DLACZEGO
WARTO
SIĘ BADAĆ?



WYWIAD
Z DR EWĄ
FILIPOWICZ



DBAJ
O ZDROWIE Z
MULTIBANKIEM



ROZMOWY O ZDROWIU

01 I 2011

WWW.POROZMAWIAJMYOZDROWIU.COM

Katarzyna
Gniewkowska

„Piękny czas w moim
życiu jest teraz”

MITY
I PRAWDY
o medycynie estetycznej

Badajmy się
Z SYNEVO


Porozmawiajmy
o zdrowiu



Szpital św. Rafała



Scanmed Szpital św. Rafała w Krakowie - to jedna z najnowocześniejszych placówek medycznych w Polsce. Wieloprofilowy, specjalistyczny szpital dysponuje zapleczem medycznym zapewniającym najwyższy poziom bezpieczeństwa leczonym tu Pacjentom. Gwarantujemy kompleksową opiekę medyczną zespołu lekarzy i pielęgniarek posiadających wieloletnie doświadczenie kliniczne zdobyte w najlepszych placówkach szpitalnych w kraju i za granicą. Wysoka jakość świadczeń medycznych, nad którą czuwa Rada Naukowa, bezpieczeństwo i komfort pobytu - to gwarancja najwyższych standardów opieki nad Pacjentem w Scanmed Szpitalu św. Rafała w Krakowie

W Szpitalu św. Rafała wykonywane są m.in. zabiegi z zakresu:

- okulistyki
- chirurgii ogólnej
- chirurgii kręgosłupa
- chirurgii plastycznej
- kardiologii inwazyjnej
- urologii
- onkologii
- neurochirurgii
- ortopedii i traumatologii
- chirurgii artroskopowej

Szpital św. Rafała, ul. Bochenka 12, 30-693 Kraków
tel. 12 629 88 00, www.swrafal.pl

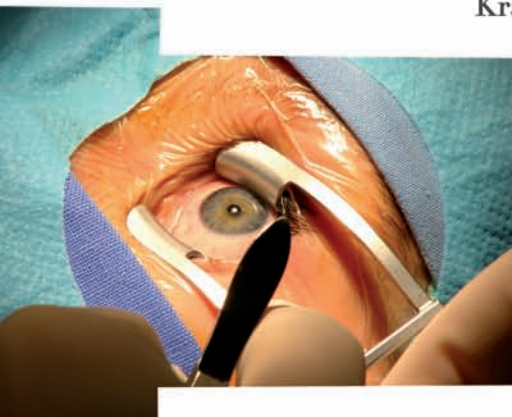
SPIIS TREŚCI

Wywiad z Katarzyną Gniewkowską 4-5

Dlaczego warto się badać? - dr A. Marszałek 7-8

Wiosenna szafa Deni Cler 9

Krakowiani w sondzie 10



- 11 Opieka medyczna na bank - rozmowa z dyr. Dorotą Zabierowską - Pałką
- 12-13 Obalamy mity o medycynie estetycznej z dr Joanną Kuschill - Dziurdą
- 14 Zadbaj o wzrok - rozmowa z dr Ewą Filipowicz
- 15 Zatrzymane w kadrze

OD REDAKCJI

Drogie Panie, Uczestniczki naszych spotkań!

Wszystko rozpoczęło się w 2007 roku, kiedy to zorganizowałyśmy pierwsze spotkanie z cyklu "Porozmawiajmy o zdrowiu". Wtedy miałam zaszczyt Was poznać. Zaczęłyśmy rozmawiać ze specjalistami z dziedziny medycyny i zdrowia. Wspólnie poznałyśmy wielu wyjątkowych ludzi, także osoby, które zgodziły się wystąpić w charakterze gości specjalnych. Te wyjątkowe Kobiety dzieliły się z nami ważnymi chwilami ze swojego życia. Opowiadały też, jak dbają o zdrowie. Wierzę, że znacznie wpłynęły na podniesienie świadomości na temat profilaktyki zdrowotnej wśród Kobiet, uczuły Was na regularne badania. Tak odbyło się już 10 spotkań. W międzyczasie pojawiła się też internetowa strona projektu - www.porozmawiajmyozdrowiu.com.

Te spotkania z Wami dały mi niesamowitą energię, chciałam rozwinąć projekt. Pragnęłam stworzyć coś, co nie tylko dobrze się ogląda, ale też czyta – do czego można powracać i co można na nowo przeglądać. Krótko mówiąc – marzyłam o wydawaniu gazety dla Kobiet. Takie podsumowanie naszych spotkań, gdzie z kawą w dłoni, w domowym zaciszu, mogłybyście poczytać ciekawe artykuły o zdrowiu, profilaktyce...ale nie tylko. Długo brakowało czasu na realizację tego pomysłu. Nie mówiąc już o pieniądzach, bo tych zawsze brakuje.

Aż wreszcie nadszedł ten moment - przestałam widzieć same przeszkody, zebrałam się na odwagę i zaczęłam myśleć - uda się! I oto z prawdziwą przyjemnością przedstawiam pierwsze wydanie "Rozmów o zdrowiu". Na razie w wersji internetowej, ale planujemy także drukowaną. Sponsorzy chętnie dołączą do projektu! Już to zapowiedzieli! Dlatego mam powód do radości i chciałabym, abyś-



cie dołączyły do nas i były z nami także jako nasze Czytelniczki.... Wierzę, że w gazetowej wersji "Porozmawiajmy ów o zdrowiu" odnajdziecie to, co cenicie najbardziej, czyli ciekawe tematy. Gwarantujemy, że wzorem spotkań, otrzymacie zarówno rzetelną informację na temat zdrowia i urody, podaną w przystępnej formie, jak i dużo dobrej rozrywki.

Gazeta "Rozmowy o zdrowiu" ma być wygodną, elegancką, uporządkowaną, przejrzystą i...strawną w lekturze. Czy to wszystko nam się uda? Na to pytanie odpowiecie same.

Zapraszam do lektury!

Agata Niemiec

KATARZYNA GNIEWKOWSKA

"PIĘKNY CZAS W MOIM ŻYCIU JEST TERAZ" - z Katarzyną Gniewkowską, aktorką znaną z ról filmowych i teatralnych rozmawia Agata Niemiec

PoZ: Pani Kasiu, po skończeniu szkoły teatralnej nadeszły debiuty w filmach, duża aktywność zawodowa. Aktorski los zdawał się być szczodry pojawiały się ciekawe propozycje. Ale ja chcę wrócić do przerwy, która pojawiła się w Pani drodze zawodowej. Często myślimy przecież, że jeżeli zrobimy przerwę na wychowanie dzieci, to możemy stracić jakąś niepowtarzalną szansę...

Na trzecim roku szkoły teatralnej urodziłam córkę, więc swoją drogę zawodową rozpoczęłam już jako matka. Po szkole od razu przyjął mnie mój obecny dyrektor Mikołaj Grabowski do Teatru Słowackiego. To było dla mnie wielkie szczęście i nobilitacja. Wtedy też oprócz teatralnych ról, dostawałam najwięcej zdjęciowych propozycji. Mieszkłam na stałe na Śląsku, właściwie przez 12 lat krążyłam pomiędzy Katowicami, a Krakowem. Życie aktorskie wymuszało na mnie rzadkie pobyty w domu – a byłam przecież matką i mężatką. Po urodzeniu drugiego dziecka postanowiłam bardziej poświęcić się domowi, dzieciom... Odbiło się to kosztem kariery, ale niczego nie żałuję. Z perspektywy czasu, dokładnie wiem, jak wiele zyskałam, jeśli chodzi o dobre relacje z dziećmi. Nie mogłam sobie wyobrazić, że zostawiam dzieci na tak długi czas. Nie straciłam jednak całkowicie kontaktu ze sceną, kamerą. Równocześnie pracowałam w Teatrze Rozrywki w Chorzowie, blisko domu. Uczestniczyłam w spektaklach, musicalach i to nie był czas stracony. Tylko trochę zniknęłam z grona aktorów rozpoznawalnych.

PoZ: Rodowita Ślązaczka przeprowadziła się jednak do Krakowa. Co o tym zdecydowało?

Urobiłam mojego kochanego męża, że Kraków, to lepsze miejsce do wychowywania dzieci. Nie na darmo mówi się, że tutaj jest stolica kultury. Zdecydowanie łatwiej jest też aktorowi mieszkać blisko swojego miejsca pracy. Okazało się jednak, że jak tylko się przeprowadziłam do Krakowa, to życie zawodowe zaczęło wymuszać na mnie częste podróże do Warszawy. Nadal tak jest, dlatego mnóstwo czasu spędzam w naszych „cudownych” pociągach (śmiech).

PoZ: Tak, po chwilach nieobecności, wróciła Pani na szklane ekrany...

Wróciłam do filmu i do mediów dzięki spotkaniu z Agnieszką Holland i serialowi Ekipa. Nawiasem mówiąc, niebywałe jest jak scenarzyści wyczuli siódmym zmysłem, co będzie się działo w naszym kraju. Między innymi Wawrzyniec Smoczyński, jeden ze scenarzystów miał tę niezwykłą umiejętność. Potem pojawiły się inne role, na przykład zaangażowano mnie do „Czasu Honoru”... i tak sobie powolutku gram i jestem bardzo szczęśliwa, że mogę się rozwijać. Być może teraz właśnie jest moje pięć minut.

PoZ: A my, widzowie, jesteśmy ogromnie szczęśliwi, że możemy Panią podziwiać w tych serialach...

Ja też jestem bardzo szczęśliwa. Marzę jednak o roli filmowej.

PoZ: Czy ma Pani jakieś wyobrażenia na temat tej roli? Bo teraz gra Pani fenomenalne ciepłe kobiety, matki...

To jest moja natura (śmieje się)

PoZ: A aktorzy chcą zagrać zawsze trochę „pod wiatr”...

Bo „pod wiatr” jest interesująco. Ja już odrobinę pod wiatr zagrałam w takim filmie na podstawie „Nienasycenia” Witkacego. Film ten nie został szczególnie dobrze przyjęty przez krytykę. Produkował go Czarek Pazura, był kręcony w Wilnie. A teraz czekam na dalsze wyzwania, ale nie określam sobie, co to ma być.

PoZ: Dla nas, kobiet, ważny jest ten sukces wynikający ze związku z drugą osobą...

Tak, ja od 27 lat jestem w związku małżeńskim. Jest mi z mężem dobrze. Chociaż zajmujemy się różnymi rzeczami, jesteśmy na innych biegunach, to wiele czasu razem spędzamy i stale rozmawiamy.

PoZ: A czas wolny? Spędzacie razem czy osobno? Lubicie aktywność?

Mąż jest aktywnym człowiekiem, zresztą byłym rajdowcem. Jeździ chętnie na nartach i mimo, że ja nie mogę jeździć ze względu na problemy z kręgosłupem, to chętnie mu towarzyszę w takich eskapadach. Ja ogromnie lubię spacerować. To można też nazwać pewnego rodzaju sportem. Przemierzam kilometry, lubię przemierzać nieznaną przestrzeń. Wtedy się oczyszczam i mam doskonałą okazję do przemyśleń. Lubię też pływać i trochę ćwiczyć jogę. To tak w ramach stabilizacji, wyciszenia. Joga pomaga także doskonale w ćwiczeniu kondycji.

PoZ: W filmach wygląda Pani świetnie, ale wiadomo, że telewizja dodaje trochę kilogramów. Po babsku chcę dopytać, jak Pani dba o sylwetkę?





fot. Film Polski

Nie mam jakichś specjalnych recept. Nie jestem ani za gruba, ani za chuda. Jedyną moją „sztuczką” jest niejedzenie kolacji. Jedyny wyjątek robię, gdy idę do mojej koleżanki Marzenki Pierścioneł na kolację :) Tam jest smacznie i pięknie. Muszę jednak się pilnować, bo kamera dodaje kilogramów. Osoby absolutnie filigranowe wyglądają na ekranie normalnie. Ktoś, kto ma trochę większy biust wydaje się osobą potężną. Ale wracając jeszcze do diety, a raczej jej niestosowania, to mieszkalam długi czas na Śląsku i to jest dla mnie naturalne, że ja lubię kluchy, golonkę, mączne rzeczy... pierogi. Nigdy się nie ograniczam, ale widzę, jak już jest źle, to przestaję jeść czekoladę, słodycze.

PoZ: Co to znaczy „jak już jest źle”?

Waga mi pokazuje (śmiech)

PoZ: Dużo Pani bywa teraz zapewne w wielkim świecie gwiazd. Czy te wszystkie bankiety to przyjemność? Odnajduje się Pani w takich miejscach?

Ja nie uczestniczę w tego typu imprezach. To nie jest moim celem, nie potrzebuję tego. Jestem szczęśliwą, spełnioną kobietą, zdrową – odpukać. Mam cudowne dzieci, uprawiam swój zawód z satysfakcją i nie mam absolutnie na co narzekać. Nie jestem fanką takiej taniej medialności. Wolę tak po krakowsku, spokojnie, spotkać się na winku w małej knajpeczce, czy piwnicy... (śmiech)

PoZ: Czy myśli o upływającym czasie?

Kiedy oglądałam zdjęcia sprzed dwudziestu lat, które kiedyś wydawały mi się obrzydliwe, myślę sobie „boże, jaka ja byłam fajna”. Natomiast w upływającym czasie bardzo cenię sobie to, że nabywam pewien rodzaj innego spojrzenia na życie, odpowiedzialności. Stale się rozwijam i jestem bardziej spełniona i zadowolona z życia i mam wrażenie, mądrzejsza, niż kiedyś. Jestem z tego dumna w takim sensie: „Cóż mi tam bycie 25-latką. Szalone życie, nieogarnięte jeszcze. Cudne! Ale dopiero teraz jestem nasycona tym, co się dzieje dookoła, sobą. I teraz myślę, że w moim życiu jest piękny czas.”

PoZ: A jeżeli są czasami trudniejsze dni, to czy ma Pani jakiś sposób na odreagowanie? Czy z natury jest Pani optymistką?

Wszyscy mówią, że jestem osobą pogodną. Często „suszę zęby”, jak mawia mój mąż. Miałam jednak w życiu trudniejsze okresy, stany depresji... I pomogły właśnie mi ćwiczenia fizyczne, joga... Zajęcie się kondycją fizyczną, zmęczenie, sprawiają, że o problemach się mniej myśli. I te spacerowe donikąd też były bardzo ważne.

PoZ: Często rozmawiałam z osobami z życia publicznego, aktorami. Panie często podkreślają, że w środowisku artystycznym badania nie są takie modne.

Ale dlaczego tak mówią? To się dziwię. One tak mówią, a pewnie ciągle biegają i się badają (śmieje się).

PoZ: A jak jest z Panią?

Robimy sobie rodzinne podstawowe badania krwi raz na pół roku – to jest obowiązkowe, pilnujemy tego. Nie mówiąc już o badaniach typowo kobiecych, których regularności bardzo przestrzegam.

PoZ: Pani jest zatem strażniczką tych regularnych badań w swoim domu?

Tak. Na szczęście mąż już się tego trochę nauczył i pilnuje tego. Córka chyba także przejęła ode mnie te zdrowe nawyki i pilnuje regularnych badań piersi i badań ginekologicznych. W naszym domu to szalenie ważna sprawa.

PoZ: Dopytam się jeszcze, patrząc na Pani piękną twarz, czy ma Pani swoje ulubione rytuały związane z pielęgnacją?

Szczerze mówiąc nie mam na to czasu. Kosmetyki owszem, ale do kosmetyczki chodzę rzadko. Raz na kilka miesięcy odwiedzam SPA - mam swoje ulubione pod Krakowem. Ale tak to specjalnie nie szaleję (uśmiech).

PoZ: Jest Pani ambasadorką marki Pani Walewska. I to chyba najlepszy wybór, jaki mógł się zdarzyć.

Jest mi bardzo miło, że właśnie zdecydowano się mnie wybrać. I bardzo się cieszę,

że jestem utożsamiana z ponaczasowym pięknem..

PoZ: Muszę o to zapytać. Będzie czwarty sezon „Czasu Honoru”?

Są takie plany. Już podobno zaczęto pisać scenariusz czwartej części, która będzie się działa w latach 50-tych, czyli już po wojnie. Natomiast ja już nie będę w niej uczestniczyć.

PoZ: Oj, to bardzo przykra wiadomość. A lubi Pani swoje bohaterki serialowe?

Panią doktor Marię Konarską z „Czasu Honoru” na pewno tak. To jest zresztą bardzo dobrze napisany serial. Cieszy się dużym zainteresowaniem zarówno wśród kobiet jak i mężczyzn, w różnych grupach wiekowych.

PoZ: To prawda. Sama zresztą oglądałam go z moim 17letnim synem. Mamy nawet taki syndrom: niedziela, godzina 21.05... i nie ma serialu. I coś musimy z tym czasem zrobić (uśmiech). No dobrze Pani Kasiu, czego Pani życzyć na koniec?

Zdrowia!

PoZ: I czegoś jeszcze?

I to wszystko, mówię poważnie. No chyba, że tego udziału w filmie. Nie musi to być duża rola, byle ciekawa.

PoZ: Serdecznie dziękuję za rozmowę

Pani Walewska

ponadczasowe piękno



Pobudza vitalność skóry



Udoskonala owal twarzy



Zatrzymuje młodość skóry

*Polecam
Katarzyna
Grawskowska*

Polecane produkty z serii:

Pani Walewska Classic - krem przeciwzmarszczkowy na dzień i na noc, krem nawilżający na dzień, krem półtłusty na dzień i na noc, krem tłusty na noc,
Pani Walewska Chic - krem liftingująco-nawilżający na dzień, krem liftingująco-regenerujący na noc,
Pani Walewska Gold - krem przeciwzmarszczkowy wzmacniający na dzień, krem przeciwzmarszczkowy regenerujący na noc.
Dopełnieniem każdego wariantu marki Pani Walewska są perfumy i dezodorant perfumowany.

 CENTRUM PORAD
MIRACULUM
0801 888 988
www.miraculum.pl



Dlaczego warto się badać ?

rozmowa z dr Andrzejem Marszałkiem,
dyrektorem medycznym firmy Synevo

Nawet gdy czujemy się znakomicie, warto, aby mieć swój organizm pod kontrolą. Na naszym ostatnim noworocznym spotkaniu zachęcaliśmy nasze Panie do badań. Przypomnijmy jeszcze raz jak często i na jakie badania się zgłaszać, by – jeśli ich wyniki nie będą w normie – od razu wybrać się do lekarza. To sprawdzona recepta na zdrowie!

1 Panie doktorze, czy w XXI wieku kobiety mają więcej dolegliwości ? Jaka jest kondycja współczesnej kobiety ?

A czemu właśnie kobiety? Zarówno obciążenie pracą, stres, ograniczenie czasu poświęcanego swojemu zdrowiu nie różnią się w zależności od płci. Biorąc dodatkowo pod uwagę stare nawyki i przyzwyczajenia kobiety muszą często wykazać większe zaangażowanie niż ich mężczyźni konkurenci. Nie będąc fundamentalistą w żadną stronę myślę, że powinniśmy obie płci traktować równorzędnie. Tak więc, na podstawie obserwacji, wydaje się, że dotykają nas wszystkie plagi widziane dotychczas w krajach o wyższym stopniu rozwoju. Nieprawidłowości odżywiania, ograniczenie aktywności fizycznej, nadwaga, a wręcz otyłość, odchudzanie – błędne koło. U kobiet dążących częściej do poprawy swojego wyglądu, jest to zjawisko

“WYCIĄGAJĄC WNIOSKI PAMIĘTAJMY, ŻE DECYDUJEMY O BARDZO WRAŻLIWEJ MATERII JAKĄ JEST NASZE ZDROWIE LUB NAWET ŻYCIE. NASZEGO LEKARZA TRAKTUJMY JAKO EKSPERTA.”

chyba jednak częściej występujące. Jak mało osób dzisiaj zastanawia się nad zbilansowaniem swojej diety. Tak dużo wiemy, ale przecież nie mamy czasu. Ponadto, ogólnie dostępne usługi nie poprawiają naszego zdrowia. Nie sposób nie wspomnieć o pewnej swobodzie w zakresie kontaktów seksualnych. Do niedawna wymienialiśmy jedynie kilka, ogólnie znanych chorób przenoszonych drogą płciową. Dzisiaj wiedza lekarzy jest zdecydowanie większa. Cóż z tego, skoro tak wiele kobiet nie wybiera się regularnie do ginekologa. Ponadto, która z Pań zabiera swojego partnera? Przecież wirus HPV dotyczy obu płci. To, że mężczyźni chorują rzadziej, nie wyklucza przenoszenia wirusa. Można mnożyć przykłady z każdej dziedziny medycyny. Musimy pamiętać, że wiele chorób rozwija się podstępnie. Wczesne wykrycie, wdrożenie leczenia, nie zawsze farmakologicznego, a właśnie obejmującego zmianę trybu życia, czy diety, daje większą skuteczność. Pamiętajmy również o kosztach i tych społecznych, i tych, które dotyczą nas bezpośrednio.

2 Mówi się, że jesteśmy bardziej świadome. Czy to znaczy, że szukamy fachowych informacji na temat zdrowia, swojego ciała?

Na szczęście tak. Może wydawać się to sprzeczne z poprzednią wypowiedzią, lecz zwiększa się grupa osób, w tym kobiet poszukujących informacji na temat swojego zdrowia. Chcemy je zachować jak najdłużej. Osiągamy sukces za sukcesem i chcielibyśmy się nim cieszyć. Wspaniałe zjawisko! Cały czas jednak grupa, która „nie ma dla siebie czasu” jest olbrzymia. Dodatkowym zagrożeniem, chociaż i dobrodziejstwem, jest dostęp do informacji. Internet zapewnia nam możliwość dotarcia do bardzo pożądanej wiedzy. Musimy jednak zachować jak najdalej idący krytycyzm. Pamiętajmy, że duża część informacji zawar-

tych w sieci nie jest w żaden sposób weryfikowana. Dodatkowo, to co pomogło innym, nie musi być przeznaczone dla nas. Zachowując dystans możemy jednak bardzo dużo wiedzy tą drogą pozyskać. Możemy nawet dotrzeć do recenzowanych artykułów medycznych, pisanych w sposób przystępny. Jeśli czegoś nie rozumiemy lepiej sprawdzić w dostępnych wydaniach o charakterze encyklopedycznym lub słownikowym. Wyciągając wnioski pamiętajmy, że decydujemy o bardzo wrażliwej materii, jaką jest nasze zdrowie lub nawet życie. Naszego lekarza traktujmy jako eksperta. W zdecydowanej większości przypadków uzyskamy solidną informację. Niestety, nie wnikając w przyczyny, lekarze nastawieni są na leczenie, a nie profilaktykę. Tak więc, to właśnie my sami musimy wyprzedzać choroby i o siebie dbać.

3 No właśnie, jakie badania kobiety powinny robić w ciągu roku ?

Temat dotyczy przynajmniej dwóch obszarów. Po pierwsze powinniśmy wykonać podstawowe badania oceniające nasz stan zdrowia. Tu bez żadnych zastrzeżeń powinny zostać określone parametry morfologii krwi obwodowej. Często występujące niedobory żelaza, czy witamin, związanych z krwi otworzeniem zostaną zazwyczaj wykryte. Nasze zmęczenie, zaburzenia koncentracji uwagi, to nie tylko wynik przecapowania, czy stresu. Wprawdzie niedokrwistość jest dość późnym objawem niedoborów żelaza, ale nasz organizm w pewnym stopniu się do takiego stanu przyzwyczaja. Proste badanie pozwoli wdrożyć odpowiednie postępowanie. Dodatkowo, jeśli przeprowadzimy analizę nieco głębszą, obejmującą tak zwane parametry czerwono-krwinkowe, możemy wychwycić wczesne zmiany. W układzie białej krwi znajdziemy informacje co do stanów zapalnych, ale również zdecydowanie poważniejszych chorób, w tym rozrostowych. Morfologię krwi obwodowej powinniśmy kontrolować co rok. Również często lekceważymy łagodnie ob-

“INTERNET ZAPEWNIAM NAM MOŻLIWOŚĆ DOTARCIA DO BARDZO POŻĄDANEJ WIEDZY. MUSIMY JEDNAK ZACHOWAĆ JAK NAJDALEJ IDĄCY KRYTYCYZM. PAMIĘTAJMY, ŻE DUŻA CZĘŚĆ INFORMACJI ZAWARTYCH W SIECI NIE JEST W ŻADEN SPOSÓB WERYFIKOWANA.”

jawy związane z oddawaniem moczu. Pamiętajmy, że u dzieci i osób starszych objawy te nie są tak typowe, czy charakterystyczne, że skłaniają do szybkiej wizyty u lekarza. Dodatkowo, obecność białka w moczu może być objawem zarówno chorób układu moczowo-płciowego, jak i być spowodowana chorobami ogólnymi. Nadciśnienie, cukrzyca to również stany powodujące zmiany w składzie moczu. Badanie obejmujące ocenę cech fizycznych, chemicznych i skład osadu moczu, powinno

być również wykonywane co roku. Niewątpliwie co rok powinniśmy oceniać naszą gospodarkę lipidową. Stężenie cholesterolu z rozdziałem i tri glicerydów to niezbędne minimum. Pamiętajmy o odpowiednim przygotowaniu się do badania. Takie informacje znajdziemy w sieci lub prześle nam dobre laboratorium. Możemy nawet stwierdzić, że w dobrym laboratorium powinniśmy zostać zapytani, czy jesteśmy do badania odpowiednio przygotowani. W zakresie gospodarki lipidowej wcześniej wykryte zmiany pozwolą nam, przy pewnym zaangażowaniu, uniknąć przyjmowania leków. Zmiana trybu życia i diety, to często najlepszy sposób zmniejszenia ryzyka miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca. Nic tak nas nie motywuje jak widoczne liczby opisujące nasze własne sukcesy lub porażki. Podobnie, w zakresie gospodarki węglowodanowej wcześniej wykryte zaburzenia pozwolą uniknąć poważnych powikłań. Dzisiaj możemy oznaczać nie tylko stężenie glukozy (cukru) w surowicy krwi, ale również badać poziom nemoglo-

“WYDAJE SIĘ, ŻE DOTYKAJĄ NAS WSZYSTKIE PLAGI WIDZIANE DOTYCHCZAS W KRAJACH O WYŻSZYM STOPNIU ROZWOJU. NIEPRAWIDŁOWOŚCI ODŻYWIANIA, OGRANICZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, NADWAGA, A WRĘCZ OTYŁOŚĆ, ODCHUDZANIE - BŁĘDNE KOŁO.”

biny glikowanej, odzwierciedlającej wstecznie glikemię, w okresie około trzech miesięcy. Łatwo możemy ocenić podstawowy stan naszej wątroby lub nerek. Co roku powinniśmy określić aktywność enzymów wątrobowych ALT i AST, a także stężenie kreatyniny. Występujące często niedobory magnezu powinny być określane w corocznych badaniach. Objawy wywołane niedoborem magnezu są często bagatelizowane. Mogą jednak prowadzić do nasilenia dolegliwości, a wtedy, niestety wymagają leczenia nawet stacjonarnego. Ostatnio dużo mówi się o niedoborach witaminy D. To także parametr, który powinien być badany w cyklu rocznym. Łatwo byłoby rozszerzać panel badań. Moim jednak zdaniem, jeśli nie występują żadne poważniejsze dolegliwości, wymienione badania stanowią niezbędne minimum corocznej diagnostyki. Jeśli zaś dolegliwości występują lub ulegają nasileniu zakres badań można rozszerzać. Najlepiej podejść do tego bardzo poważnie i skontaktować się ze swoim lekarzem.

4 Z wielkim zainteresowaniem wysłuchały Panie rozmów pod patronatem Synevo na temat testów na raka. Przyjmuje się, że 7% przypadków raka piersi i 10% przypadków raka jajnika jest wynikiem dziedzicznych mutacji w genach BRCA1 i BRCA2. Jak możemy wykorzystać taką wiedzę?

Postęp jaki dokonał się w genetyce człowieka, jest ogromny. Obawiam się jednak, że określenie „test na raka” jest pewnym uproszczeniem. Z całą pewnością wiemy dzisiaj, że występują określone mutacje wybranych genów, zwiększające ryzyko określonych nowotworów. Statystyki tu są przerażające. Około 12000 kobiet dowiaduje się co roku, że wystąpił u nich rak piersi. Ryzyko wystąpienia raka u nosicieli mutacji w genie BRCA1 wynosi 50% do 50 roku życia, zaś do 80 wzrasta do 85%. Z całą mocą należy podkreślić, że stwierdzenie występowania mutacji nie jest wyrokiem. Wręcz przeciwnie, pozwala wdrożyć postępowanie, które to ryzyko minimalizuje. Karmienie piersią, redukcja masy ciała, dieta, to jeden obszar, a z drugiej strony, to możliwość zintensyfikowania diagnostyki, które pozwoli wcześniej wykryć zmiany i odpowiednio z nimi postępować. Dodatkowo, możemy powiedzieć, kto powinien takie badania wykonać. Są to kobiety:

- w rodzinie wystąpiły przypadki zachorowania na raka piersi, sutka czy jajnika, zwłaszcza u osób przed 50 rokiem życia,
- u której zdiagnozowano niezłośliwe zmiany, takie jak: torbiele w piersiach lub jajnikach
- mające zamiar lub stosujące hormonalną terapię zastępczą przed 30 rokiem życia
- planujące antykoncepcję hormonalną
- które chorowały lub chorują na nowotwory piersi lub jajników
- jeśli w rodzinie stwierdzono mutacje w genach BRCA1/BRCA2.

Jeszcze raz pragnę podkreślić, że wczesna diagnoza zwiększa szanse na życie. Wiedza onkologów i ginekologów jest bardzo duża. Zaproponują oni odpowiednie postępowanie. Zazwyczaj uzależnia się je od wieku pacjentki, posiadania zaplanowanej liczby dzieci i innych aspektów. Materiał do badań pobierany jest dwoma sposobami. Badanie może być wykonane z materiału pobranego drogą wymazu z wewnętrznej powierzchni pochł. Praktycznie jest to całkowicie nieinwazyjny sposób uzyskania materiału. Można również wykonać badanie z krwi.

5 Przed spotkaniami z paniami, spytałam moje znajome, kiedy ostatnio się badały. Byłam podbudowana, okazało się, że 5 koleżanek pochyliło się nad swoim zdrowiem i udały na kontrolę. Co zrobić, by ich śladem poszły inne kobiety?

W dzisiejszym świecie nic nie jest tak cenne jak informacja. Z głębokim ukłonem w Pani stronę pragnę stwierdzić, że spotkania „Porozmawiamy o zdrowiu” są cennym źródłem informacji. Choroba nowotworowa to jedno, a dbałość o własne zdrowie to drugie. Niewątpliwie jest obszar wspólny. Może jeśli uda nam się pokonać inne wcześniej wykryte choroby lub zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia, to i inaczej spojrzymy na wczesną diagnostykę, czy ocenę ryzyka wystąpienia nowotworów?

Dziękuję za rozmowę | Agata Niemiec (ILC)



synevo

LABORATORIA MEDICOVER

Rak szyjki macicy
to drugi po raku piersi najczęstszy
nowotwór wśród kobiet na świecie

Za jeden z głównych czynników
odpowiadających za rozwój tego
nowotworu uważa się zakażenie
wirusem brodawczaka
HPV

Przebadaj się zanim będzie za późno

**Więcej informacji w naszych
laboratoriach i punktach pobrań**

www.synevo.pl

Punkty Pobrań Synevo w Krakowie:

ul. Na Błonie 1
(w budynku NZOZ Widok-Med),
pn.-pt: 7³⁰-11³⁰, odbiór wyników: 7³⁰ - 18⁰⁰
tel.: (12) 638 08 59

ul. Basztowa 15/3 i 3B,
pn.-pt: 7.00 – 18.00, sob.: 7.30-14.00
tel.: (12) 422 21 90



Wiosna 2011 w Deni Cler Marta Golińska

Podczas naszych spotkań staramy się prezentować również nowości ze świata mody, salon Deni Cler w Krakowie włączył się do naszej kampanii. Dzięki współpracy z jednym z najbardziej rozpoznawalnych w Krakowie salonów mody, udaje się nam docierać z informacją o naszych spotkaniach do reszty Klientek salonu z ulicy św. Jana. Wiosna już w pełni, zajrzyjmy do wiosennej szafy Deni Cler.

Nowa kolekcja Deni Cler wiosna-lato 2011 powstała jako kombinacja najwyższej jakości klasycznego stylu wzornictwa i poszukiwania pomysłu na rzeczy eleganckie, z dużym ładunkiem innowacji.

W nadchodzącym sezonie inspirowujemy się latami 50-tymi: rozkloszowane dołem kwieciste sukienki, spódnice z mocno podkreśloną talią, powraca sylwetka "X". Spodnie z zaznaczonym pasem, zwężane w kostce. Zauważamy powrót koszul i dżinsu.

Deni Cler, jak zwykle dużo uwagi poświęca wysokiej jakości tkaninom. W kolekcji dominują naturalne jedwabie, bawełny i lny, dużo lejących dzianin i dżerseju.

Kolorystyka stonowana. Wciąż modne różne odcienie beżu, najczęściej noszone razem. Takie monochromatyczne zestawy będą najpopularniejsze. Ale można je zestawiać z intensywną czerwienią i innymi soczystymi kolorami. Nowością jest połą-



czenie beżu z szarością i bladym różem. Pojawiają się różne odcienie niebieskości, fioletu, lawendy łączonych z bielą. Dostrzegamy druki inspirowane kulturą orientu, sporo drobnych wzorów kwiatowych, prążków, pasków, wiele marszczeń i zakładów. Odrębną grupę tworzą motywy zwierzęce: cętki, paski, zebry najczściej w zwiewnych tkaninach.

W kolekcjach koktajlowych kontrast bieli i czerni, ostra czerwień, lekkie dżerseje. Na okazje zdecydowane kolory: turkus, chaber, róż i czerwień oraz beż i złociste odbłaski.

Sporo ażurów, jedwabnych koronek, jakby ręcznie malowanych kwiatowych druków.

Buty na wiosnę w zależności od potrzeb i upodobań od wysokich szpilek poprzez "kaczuszki" do szpica do płaskich mokasynów i balerinek.

Piękne torby, kolorowe szale i ko- biece biżuteria dodaje fantazji i wyjątkowości.



9

*** Hotel Aspel



ORGANIZUJEMY:

WESELA, BANKIETY, PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE



W dniu 21 marca 2011, o godz. 18.00, serdecznie zapraszamy na wiosenną edycję "Porozmawiajmy o zdrowiu". Gościem Specjalnym będzie Urszula Grabowska-Ochalik, jedna z najpiękniejszych i najwybitniejszych aktorek filmowych i teatralnych.

Ula Grzebień (36 l.)

Janina Czaja (56 l.)

Od 15 lat nie pracuję zawodowo, zajmuję się domem i dogadzam mojej rodzinie (mężowi, synkom, synowej oraz wnuczce Zuzi). W wolnych chwilach czytam książki, rozwiązuję krzyżówki, zajmuję się ogrodem oraz pasjonuję się sportem.

Pierwszy raz dowiedziałam się o spotkaniach "Porozmawiajmy o Zdrowiu" czytając Gazetę Krakowską. Zaciekała mnie ta informacja i wybrałam się na spotkanie. Tak właśnie zostałam stałą pasjonatką tych spotkań.

Spotkania odbywają się w miłej, sympatycznej atmosferze. Zapraszani są ciekawi goście, wybierani spośród znanych aktorów, wybitnych lekarzy, trenerów i kosmetyczek. Imprezy są bardzo ciekawie prowadzone, można się dowiedzieć wielu pożytecznych wiadomości na temat zdrowia, urody, mody itp. Bardzo miło spędzam tam czas, odrywając się od problemów dnia codziennego. Spotkania z lekarzami przypominają o regularnych badaniach kontrolnych. Bo dla nas wszystkich zdrowie jest najważniejsze. To do nas, kobiet, należy zachęcanie i namawianie swoich mężów i dzieci do badań okresowych.

"Zdrową być to, być szczęśliwą".



Jestem pielęgniarką z 14-letnim stażem. Pracuję w Szpitalu Dziecięcym w Prokocimiu. Moje hobby to książki i fotografia.

W spotkaniach "PoZ" uczestniczę od września 2010. Dlaczego? Z dwóch powodów: po pierwsze, z każdego spotkania dowiaduję się czegoś nowego na temat zdrowia. Po drugie, jest to czas spędzony w miłym, sympatycznym towarzystwie. Atmosfera spotkań "PoZ" jest fantastyczna.

Czy badania są ważne w moim życiu? Tak, są ważne. Staram się, aby wykonywać je regularnie. Co trzy miesiące badania podstawowe, raz do roku pełen zakres badań laboratoryjnych. Badania tzw. kobiece, dla mnie bardzo ważne, a więc pamiętam o cytologii i namawiam do tego wszystkie kobiety.

Największy wpływ na wykonywanie badań u kobiet mają inne kobiety. Koleżanka koleżance, sąsiadka sąsiadce, przekazują informacje o możliwości wykonania badań profilaktycznych. To w rękach kobiet leży zdrowie naszych rodzin. Tyłko w pełnym zdrowiu możemy cieszyć się życiem, wykonywać obowiązki matek, żon i spełniać się zawodowo. Radość życia to najważniejsza rzecz.

„Dziewczyny i panie najważniejsze jest profilaktyczne badanie i uśmiechanie!”



Zapraszamy!

Żeby zdążyć przed chorobą,
porozmawiajmy o zdrowiu!



WSZYSTKO DLA KOBIEC

Aktualności Kobięce rozmowy Idea akcji Relacje ze spotkań Media Mecenat Galeria Współpraca



Zaproszenie!

17 marca w Krakowie odbędzie się spotkanie autorskie z Anią Maruszczyńską dziennikarką i prezenterką telewizyjną (TVN Style) autorką książki "Kobieta na zakręcie".

Książka powstała na podstawie autorskiego programu telewizyjnego Anny Maruszczyńskiej pt. "Kobieta na zakręcie", emitowanego od dwóch lat w TVN "Style".

[czytaj więcej >>](#)

Zapraszamy Was
na naszą nową stronę:
www.porozmawiajmyozdrowiu.com

Tam dowiesz się o naszych
spotkaniach!
Kolejne już w maju!
Do zobaczenia!

OPIEKA MEDYCZNA "NA BANK"



Po ubezpieczeniach w formie długoterminowego oszczędzania, polisach mieszkaniowych, turystycznych i komunikacyjnych, w bankach przyszedł czas na ubezpieczenia medyczne. Na ostatnim PoZ poznaliśmy ofertę MultiBanku „Dbaj o zdrowie”.

Rozmowa z Dorotą Zabierowską – Pałką, dyrektorem krakowskiego oddziału MultiBanku przy ulicy Kościuszki 75.

Redakcja: Pani Dyrektor, coraz więcej Polaków korzysta z prywatnej służby medycznej. W odpowiedzi na to zainteresowanie kolejne banki wprowadzają do swojej oferty pakiety medyczne, w tym również MultiBank.

DZ: Zgadza się. Obecnie posiadacze kont osobistych MultiBanku mogą skorzystać z pakietów ubezpieczeniowych, gwarantujących m.in. dostęp do ponad 700 prywatnych placówek medycznych, wizyt u specjalistów bez skierowania, oraz szerokiego zakresu badań ambulatoryjnych. Oferta dostępna jest w dwóch wersjach: indywidualnej i rodzinnej, oraz wariantach: komfortowym i maksymalnym. Różnią się one zakresem dostępnych w pakiecie usług m.in. gronem lekarzy specjalistów (13 w wersji podstawowej i 29 w rozszerzonej) oraz badań laboratoryjnych i diagnostycznych (130 w wariantie podstawowym, 270 w rozszerzonym), a także liczbą osób objętych ubezpieczeniem. Ponadto, zakres pakietów medycznych MultiBanku gwarantuje dostęp do internisty maksymalnie w ciągu 24 godzin, oraz lekarza specjalisty w ciągu (maksymalnie) 5 dni. W ramach oferty umawianie na wizyty odbywa się 24 godziny dobę non stop za pośrednictwem specjalnie dedykowanej dla klientów MultiBanku infolinii. Jej pracownicy zapewniają również fachowe porady w kwestii wyboru odpowiedniego specjalisty, oraz doraźne konsultacje medyczne.

A kto udziela takich porad?

DZ: Wszyscy pracownicy telefonicznego centrum

rezerwacji, to specjaliści z wykształceniem medycznym, nadal praktykujący w zawodzie. Na infolinii dyżurują m.in. wykwalifikowane pielęgniarki i ratownicy medyczni.

Aby skorzystać z oferty trzeba mieć w MultiBanku konto. A co z rodzinami waszych klientów, czy oni mogą w jakiś sposób skorzystać z państwa oferty?

DZ: Oczywiście. Na szczególną uwagę, w ramach oferowanych przez bank ubezpieczeń medycznych, zasługuje wersja rodzinna. W ramach tej oferty nasi klienci mogą również wykupić ubezpieczenie dla najbliższych członków rodziny, np. dzieciom, również tym przysposobionym, oraz partnerowi. Co ciekawe, w odróżnieniu od ofert obecnych na rynku, cena za pakiet rodzinny nie ulega zmianie, niezależnie od liczby osób objętych ubezpieczeniem. To rozwiązanie szczególnie atrakcyjne dla klientów, którzy posiadają bardziej liczną rodzinę.

Klienci skarżą się, że niektóre banki uniemożliwiają wykupienie takiego pakietu medycznego kobietom w ciąży.

DZ: Nie dotyczy to naszej oferty. Mogą z niej skorzystać również ciężarne, niezależnie od stanu jej zaawansowania, bez żadnych ograniczeń i zachowania okresu karencji. Dodatkowo w ramach pakietów, zapewniamy dostęp do infolinii Baby Assistance, gdzie przyszłe mamy mogą zasięgnąć porady, dotyczące ciąży oraz pielęgnacji

ciężarstwa. Pracownicy infolinii odpowiedzą też gdzie w danej okolicy można zapisać się do szkoły rodzenia oraz jakie badania prenatalne należy wykonać podczas ciąży. Natomiast po urodzeniu dziecka ubezpieczyciel gwarantuje pokrycie kosztów dojazdu i wizyty położnej lub pielęgniarki, która udzieli mamie pierwszych wskazówek w zakresie opieki nad noworodkiem.

A wizyty domowe? Czy pakiety też je gwarantują?

DZ: Tak, chociaż ich ilość uzależniona jest od wariantu. W przypadku wariantu maksymalnego, posiadacz rachunku oraz członkowie rodziny mogą korzystać z tej opcji bez ograniczeń. Zakres pakietu uwzględnia również szczepienia przeciwko grypie oraz zabiegi ambulatoryjne (w tym chirurgiczne np. szycie rany czy zdejmowanie szwów). Ponadto, jeżeli w danym momencie nie będzie możliwe zapewnienie usługi w placówce, objętej pakietem, klient może z niej skorzystać u dowolnego lekarza i otrzymać refundację kosztów (zgodnie z ustalonymi limitami).

Jakie placówki w Krakowie są na liście dostępnych w ramach pakietu?

DZ: W samym Krakowie dostępnych jest 38 placówek, m.in. Klinika Medyczna LUX MED, Scanmed, Centrum Medyczne Enel-Med, Klinika Krakowska, CM PROMEDIS i wiele innych placówek. W całym województwie małopolskim dostępnych jest 65 placówek.

Jeżeli osoba będzie zainteresowana założeniem rachunku w MultiBanku, to jak może to zrobić?

DZ: Może złożyć wniosek o otwarcie rachunku przez internet lub osobiście w placówce MultiBanku. Klientów z Krakowa i okolic zapraszam do Centrum Usług Finansowych MultiBanku w Krakowie, przy ul. Kościuszki 75 (tel. 012 663 31 02). Doradcy pomogą dostosować odpowiednie konto do indywidualnych potrzeb każdego Klienta.

Rozmawiała: **Agata Niemiec**



MultiKonto Aquarius dla Klientów zamożnych

Zapraszamy do placówki:
Kraków, ul. Kościuszki 75



www.multibank.pl 801 300 000*

Bankowość Detaliczna BRE BANK SA

* Opłata jak za połączenie lokalne według taryfy operatora.

Środki pieniężne zgromadzone na rachunkach oszczędnościowo-rozliczeniowych nie są oprocentowane. Materiał nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 kodeksu cywilnego. Wszelkie informacje dotyczące oferty, w tym o opłacie za prowadzenie rachunku, są dostępne w Taryfie Prowizji i Opłat Bankowych MultiBanku, Regulaminie otwierania i prowadzenia rachunków bankowych dla osób fizycznych w MultiBanku oraz na stronie www.multibank.pl lub w placówkach MultiBanku.

MITY I PRAWDY O MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ

Rozmowa z dr Joanną Kuschill-Dziurdą
Instytut Medycyny Estetycznej MEDestetis



Na początku naszej rozmowy chciałabym zapytać Panią Doktor, czy często się zdarza, że pacjenci nie do końca rozumieją, czym tak naprawdę, zajmuje się medycyna estetyczna?

Tak, bardzo często tak się zdarza. Pacjenci często nie odróżniają medycyny estetycznej od chirurgii plastycznej. Jest też część pacjentów, dla których medycyna estetyczna jest rodzajem kosmetyki bądź kosmetologii. Duża grupa pacjentów ma wyobrażenie o medycynie estetycznej jedynie przez pryzmat botoksu. Według mnie medycyna estetyczna jest takim „złotym środkiem” między skalpelem chirurga plastyka a maseczką u kosmetyczki. Medycyna estetyczna jest dziedziną medycyny, która w Polsce ostatnich latach rozwija się niezwykle prędko. Uprawiają ją lekarze interniści, dermatolodzy, lekarze rodzinni, chirurdzy i stomatolodzy. Medycyna estetyczna zajmuje się estetyką człowieka i jego dobrym samopoczuciem, jego stanem fizycznym i psychicznym. Jest medycyną globalną, która traktuje człowieka w sposób całościowy. Głównym jej celem jest profilaktyka. Można więc powiedzieć, że poprawia zdrowie człowieka, gdyż nie ma pełni zdrowia, bez dobrego samopoczucia, a samopoczucie się zazwyczaj poprawia, gdy czujemy się piękne i zabane.



Dr Joanna Kuschill-Dziurda

No tak, piękna i zadbana chciałaby być chyba każda kobieta, ale często się słyszy z ust pań, że z dobrodziejstw tej szczególnej medycyny należy korzystać dopiero po przekroczeniu „pewnego” wieku. Prawda to, czy mit?

Absolutnie nie ma granicy wieku. Czasami 20-parolatka z powodu bardzo mocnej i żywej mimiki, wymaga zastosowania botoksu, czyli toksyny

botulinowej są widoczne w 3 dniu po podaniu preparatu. Wynika to z zablokowania uwalniania acetylocholino - neuroprzekaźnika do płytki nerwowo-mięśniowej i czasu, potrzebnego na zużycie acetylocholino, już wcześniej tam obecnej i wyprodukowanej. Około 7-10 dnia efekt działania jest maksymalny i na pewno nie będzie już większego, stąd wizyta kontrolna po

Pacjenci często nie odróżniają medycyny estetycznej od chirurgii plastycznej - wskazuje dr Joanna Kuschill-Dziurda

botulinowej, ponieważ ona zapobiega powstawaniu i utrwalaniu się zmarszczek. Dzieje się tak dlatego, że skóra jest związana bardzo mocno z mięśniami mimicznymi. Jeśli unieruchomimy botoksem te mięśnie, to skóra na nich nie będzie się marszczyć. Najciekawsze jest to, że większość moich pacjentek w MEDestetis to 30-parolatki. Prawdopodobnie jest to związane z dużą świadomością wśród młodych kobiet o tej dziedzinie medycyny.

Ale czy po botoksie nie będzie twarzy „maski”? Czy to może kolejny mit?

Jest to kolejny mit, prawdopodobnie związany z przykładami osób publicznych, u których botoks został podany w nadmiarze, zresztą często na ich własne życzenie. Toksyna botulinowa, umiejętnie podana likwiduje zmarszczki mimiczne, bo one zazwyczaj, nie dodają nam uroku. Lwia zmarszczka nadaje twarzy srogą wyraz i powoduje, że ciągle wyglądamy na złe i zestresowane. W dzisiejszych czasach modny jest zrelaksowany wyraz twarzy, niektórzy nazywają go luksusowym wyrazem – to właśnie powoduje botoks. Wyglądamy na wypoczętych, jak zaraz po wczasach. Tak, dzięki toksynie botulinowej, wygląda wiele osób i nawet nie zdajemy sobie sprawy, w jaki sposób to osiągają. Zmarszczki nie są potrzebne, aby się uśmiechać, gdyż śmieją się oczy i usta. A śmieją się gdy siebie akceptujemy, bo po prostu, piękniejsze czujemy się lepiej.

A jak długo czekamy na efekty botoksu?

Zazwyczaj pierwsze efekty działania toksyny

zabiegu jest zazwyczaj planowana w tym czasie.

Co by Pani Doktor powiedziała Paniom, które przesadzają z ilościami zabiegów? Kiedy można zabieg powtórzyć?

Ponieważ efekt działania toksyny botulinowej, utrzymuje się średnio około 4 miesięcy, kolejny zabieg najczęściej powtarza się po minimum, 4 miesiącach. Są pacjentki, które oczekują częstszego podawania preparatu, ale nie jest to korzystne, gdyż nie pozwala mięśniom na chwilowy powrót do normalnego funkcjonowania. Stąd może dochodzić do ich znacznego osłabienia i zaniku. Jest to oczywiście dla niektórych pań celem samym w sobie.

Czy podanie botoksu boli?

Zabieg polega zazwyczaj na kilku ukłuciach, których bolesność można porównać do ukąszenia przez komara. Większość pacjentów, którzy mają zabieg kolejny raz, rezygnuje całkowicie ze znieczulenia, twierdząc, że jest zbędne. Dla bardzo wrażliwych osób istnieje możliwość znieczulenia kremem znieczulającym, lub przez przyłożenie okładu z lodem, co pozwala na praktycznie bezbolesne nakłucia.

A co się dzieje, jak działanie toksyny botulinowej ustąpi?

Działanie toksyny botulinowej ustępuje powoli, stopniowo. Zazwyczaj po około 3-4 miesiącach widać, że efekt likwidacji zmarszczek trochę się zmniejsza, ale ciągle jest wyraźny. Po

4-6 miesiącach, u większości pacjentów siła mięśni wraca do poprzedniego stanu. Natomiast skóra przez ten czas nie kurczyła się, stąd jej wygląd zazwyczaj się poprawia i jest w znacznie lepszym stanie niż przed podaniem preparatu.

Na czym polega wywiad lekarski przed zabiegiem podania botoksu?

Przed każdym zabiegiem w MEDestis pacjent jest przede mną konsultowany. Staram się zobrazować pacjentowi, jak będzie wyglądał po zmianie. Nie zawsze to, co pacjent sobie zaplanował, będzie dla niego najlepsze, stąd jest konieczne takie spojrzenie. Warto pamiętać, że na twarzy nie jest najważniejsza pojedyncza zmarszczka, ale ważne są jej prawidłowe proporcje i podkreślenie cech, które nadają jej piękniejszy wygląd. Przed każdym zabiegiem w MEDestis jest dokładnie zbierany wywiad lekarski. On ma przede wszystkim na celu prawidłową kwalifikację pacjenta do zabiegu, określenie wskazań i przeciwwskazań. Do przeciwwskazań do podania toksyny botulinowej, oczywiście, zaliczamy okres ciąży i laktacji, choroby neurologiczne, nadwrażliwość na toksynę oraz przyjmowanie niektórych leków, które mają wpływ na płytkę nerwowo-mięśniową. Bardzo ważne jest też zebranie wywiadu odnośnie obecnych chorób przewlekłych, alergii, przyjmowanych leków, a także oczekiwań pacjenta co do efektu zabiegu. Obowiązuje również wykonanie zdjęcia przed zabiegiem i podpisanie przez pacjenta zgody na zabieg. W MEDestis po zabiegu pacjent otrzymuje również ode mnie dokładne instrukcje, czego nie powinien robić zaraz po zabiegu, np. zabroniony jest lot samolotem przez 24 godziny po zabiegu.

A czy to prawda, że botoks likwiduje nadmierne pocenie?

Rzeczywiście, toksyna botulinowa jest tutaj również niezmiernie pomocna. Oczywiście nadmierna potliwość może być objawem również chorób ogólnoustrojowych. Swoją podstawową rolę odgrywa prawidłowo zebrany wywiad lekarski, pozwalający na wykluczenie takich chorób, jak: nadczynność tarczycy, inne zaburzenia hormonalne, infekcje ogólne i inne. Nadmierna potliwość najczęściej dotyczy obszaru pach. Sam zabieg trwa około 30 minut i wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym, pozwala na ograniczenie pocenia do minimum, a efekt utrzymuje się, czasami, nawet do 12 miesięcy. Dla osób dla których nadmierne pocenie się jest dużym problemem zabieg ma walor terapeutyczny.

30 roku życia i, niestety, bezlitośnie postępuje, jest utrata podpory skóry. Skóra staje się bardziej wiotka, zanika podściółka tłuszczowa. Obok zmarszczek mimicznych, z którymi radzi sobie toksyna botulinowa powstają zmarszczki statyczne. Aby zlikwidować zmarszczki statyczne oraz uzupełnić braki podściółki tłuszczowej kluczową rolę pełnią wypełniacze. Obecnie najczęściej stosowane są wypełniacze z kwasu hialuronowego. Kwas hialuronowy jest podstawowym składnikiem skóry, wiąże wodę w skórze i utrzymuje jej napięcie. Niestety, z wiekiem go ubywa, oraz pogarsza się jego jakość. Stąd ważne jest uzupełnianie, a nawet podanie go wprost do skóry. Przy pomocy kwasu hialuronowego można wypełnić prawie każdą zmarszczkę, można wymodelować policzki, wymodelować nos, powiększyć i nawilżyć usta.

igłowa jest metodą podawania substancji czynnych śródskórnie, poprzez mikronakłucia skóry krótką i cienką igłą. Same mikronakłucia stymulują skórę do odbudowy. Dzięki podawaniu substancji w skórę dostają się one tam, gdzie mają zadziałać i nie zostają zatrzymane na poziomie naskórka.

A czy jest jakaś metoda, która daje spektakularne efekty i można po niej wrócić od razu do swoich codziennych obowiązków?

Tak, np. zabiegi toksyną botulinową są tzw. zabiegami lunchowymi i można po nich wrócić od razu do pracy, ale pierwszy efekt pojawia się dopiero po 3 dniach. Metodą, która mnie zachwyca jest obecnie najnowsza technika podawania kwasu hialuronowego Soft Filling i możliwość wykonania zabiegu liftingu nie-



A mezoterapia? Czy tutaj również używa się kwasu hialuronowego?

Tak w mezoterapii, którą leczy się bardzo dużo obszarów ciała w różnych celach: od uję-

chirurgicznego niemalże w porze lunchu. W tej metodzie wykorzystuje się tępo zakończone mikrokaniele, które nie powodują żadnych siniaków, prawie bezboleśnie „ślizgają” się w

By zlikwidować zmarszczki statyczne oraz uzupełnić braki podściółki tłuszczowej kluczową rolę pełnią wypełniacze. Obecnie najczęściej stosowane są wypełniacze z kwasu hialuronowego.

Jednak nie tylko zmarszczki są powodem starzenia się skóry. Jakie są inne metody odmładzania bez skalpela?

Metod jest bardzo dużo a wybranie którejkolwiek z nich zależy od potrzeb skóry danej pacjentki. Podstawowym problemem w procesie starzenia się skóry, który nasila się już od około

drniana, nawilżania skóry, po leczenie cellulitu i wypadania włosów ze skóry głowy, występuje się także kwas hialuronowy. Poza nim wykorzystuje się również wiele innych substancji tj. witaminy, minerały, aminokwasy, nukleotydy, antyoksydanty oraz inne składniki zależnie od celu, któremu służy. Mezoterapia

skórze i pozwalają na wymodelowanie całej twarzy. Można przy ich pomocy podnieść brwi, wypełnić wszystkie ubytki na skórze, wymodelować policzki i ował twarzy. Po tym efekt zabiegu jest widoczny od razu i naprawdę można wrócić do swoich codziennych obowiązków.

Rozmowa z dr med. Ewą Filipowicz, okulistą, specjalistą w zakresie leczenia zezu i oczopląsu z NZOZ Scanmed Universum w Krakowie.

- Czy to prawda, że coraz więcej dzieci ma wady wzroku?

- Badania wykazują, że u większości dzieci i młodzieży szkolnej, stwierdza się różnego typu wady wzroku. Wiele jest tego przyczyn. Po pierwsze, duża wykrywalność wad dzięki badaniom profilaktycznym, systematycznej opiece pediatrycznej oraz większej świadomości rodziców. Postęp medycyny pozwala dzisiaj ratować życie coraz bardziej niedojrzałym, przedwcześnie urodzonym dzieciom. Wcześniactwo jednak prowadzi do rozwoju wielu zaburzeń w układzie wzrokowym. Innym powodem, co jest znakiem naszych czasów, jest niekontrolowane korzystanie z komputerów już od najmłodszych lat.

- Kiedy rodzice z troską obserwujący rozwój swojej pociechy powinni zareagować na nieprawidłowe ustawienie oczu dziecka i zwrócić się do specjalisty?

- Każde nieprawidłowe ustawienie oczu powinno zaniepokoić rodziców i lekarzy, jest wskazaniem do pilnego badania okulistycznego.

- Dlaczego czas jest w tej sytuacji tak ważnym czynnikiem?

- Badanie okulistyczne pozwala ustalić przyczynę nieprawidłowego ustawienia oczu i podjąć leczenie. Nieprawidłowości w budowie, stany zapalne i inne choroby rogówki, soczewki, ciała szklanego lub siatkówki, czy zaburzenia dotyczące nerwu wzrokowego, mogą być przyczyną zezu. W tym przypadku zez jest sprawą wtórną. Zez może wystąpić w oku niedowidzącym, w niewyrównanych wadach refrakcji, w chorobach metabolicznych i endokrynologicznych, może być wynikiem urazu, wrodzonych zaburzeń ruchomości i chorób Centralnego Systemu Nerwowego. Często czas rozpoczęcia leczenia w tych sytuacjach decyduje o wyliczeniu.

- Czy w chorobie zezowej też istnieją grupy zwiększonego ryzyka, w których prawdopodobieństwo wystąpienia zezu jest większe?

Wcześniactwo, niska waga urodzeniowa, wady systemu nerwowego, zaburzenia rozwojowe, choroby metaboliczne, zez i wady wzroku występujące w rodzinie - zwiększają ryzyko wystąpienia choroby zezowej. Zez występuje również poza grupami zwiększonego ryzyka.

- Czy zez da się wyleczyć? Jak wygląda leczenie?

- Leczenie choroby zezowej daje dobre wyniki. Rozpoczynamy od leczenia zachowawczego tj. wyrównania okularami wady refrakcji, zaślaniania naprzemiennego, zaślaniania dobrze widzącego oka w leczeniu niedowidzenia, ćwiczeń pleoptycznych. Czasami jednak, w pewnych typach zezów, jedyną metodą jest leczenie operacyjne. Najczęściej łączy się obie metody.

- Na co rodzice powinni zwracać uwagę, jakie są niepokojące sygnały?

Wiele jest sygnałów, które powinny zaniepokoić rodziców. Są to: mrużenie jednego lub obu oczu, pochylenie głowy na jeden bark, unoszenie lub obniżanie brody przy uważnym patrzeniu, patrzenie bokiem, oczopląs, podchodzenie zbyt blisko do telewizora, oglądanie przedmiotów tuż przed oczami, niesymetryczne poruszanie się oczu, współruchy...

- Czy choroby da się zapobiegać?

Jak zawsze, najważniejsza jest profilaktyka. Obciążający wywiad rodzinny mimo braku niepokojących objawów powinien skłonić rodziców do wizyty u okulisty. Pamiętajmy, że oko źle widzące nie boli, a wczesne wykrycie i leczenie niedowidzenia daje

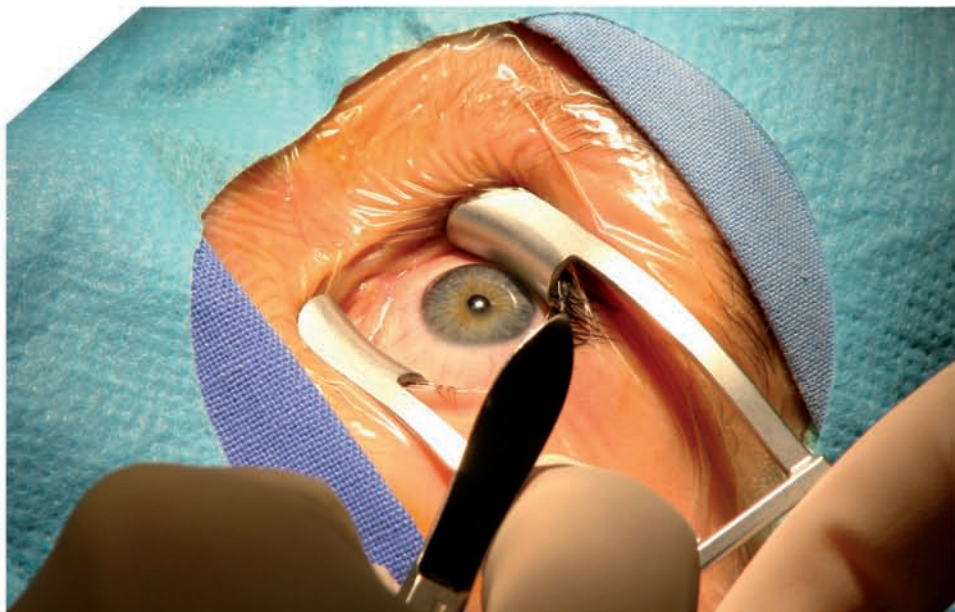
ży zastosować i jak szybko należy go przeprowadzić. Leczenie operacyjne może być wykonane w kilku etapach.

- Czy zez może być dziedziczny?

Zez może być dziedziczny, często w bliskiej rodzinie osób zezujących występują zaburzenia ustawienia oczu.

- Jakie mogą być konsekwencje nieleczonego zezu?

Oko zezujące wyłącza się z procesu widzenia, co może doprowadzić do jego niedowidzenia. Wyrównawcze ustawienie głowy (pochylenie głowy, patrzenie bokiem, unoszenie lub obniżenie brody) może spowodować, po dłuższym czasie, skrzywienie kręgosłupa lub inne zaburzenia postawy. Powikłaniami nieleczonego zezu są też podwójne widzenie, asymetria twarzy, oraz brak



możliwość wyleczenia. Wyrównanie wad wzroku prowadzi do prawidłowego funkcjonowania zmysłu.

- Czy pierwsze badanie wzroku u dziecka może zasugerować, że coś jest nie tak?

Oczywiście, już pierwsza wizyta u okulisty może wykluczyć poważnie nieprawidłowości i pozwala wdrożyć odpowiednie leczenie zachowawcze lub operacyjne. Lekarz strabolog poinformuje, jaki typ zabiegu nale-

ży zastosować i jak szybko należy go przeprowadzić. Zez porażenny, z podwójnym widzeniem, uniemożliwia życie codzienne nie mówiąc o pracy szkolnej, czy zawodowej. Zezujące osoby, zarówno dzieci jak i dorośli, mają duże trudności w funkcjonowaniu w grupie i nie akceptują swojego wyglądu.

Rozmawiała:

Justyna Tomaszewska-Gozdyra (ILC)

JAK TRAFIĆ DO LEKARZA OKULISTY?

W Scanmed proponujemy kompleksowe leczenie choroby zezowej i oczopląsu przez doświadczony zespół lekarzy z Witkowic. Oferujemy leczenie zachowawcze i operacyjne. Scanmed posiada umowę z NFZ na zabiegi operacyjne.

NZOZ Scanmed Universum, Armii Krajowej 5, Kraków
rejestracja tel. 12 629 88 00 | www.scanmed.pl



dr Ewa
Filipowicz

ZATRZYMANE W KADRZE

Wszystko zaczęło się w 2007 roku, nasze pierwsze spotkanie i Gość Honorowy Jolanta Kwaśniewska. Wydarzenie przyciągnęło setki Pań, które chciały zobaczyć i porozmawiać z Pierwszą Damą, pomysł na spotkania spodobał Wam się, była miła atmosfera i chęć kontynuowania.

I tak odbyło się już 10 spotkań, gościliśmy: Annę Treter, Hannę Bieluszko, Emilę Krakowską, Ewę Kuklińską, Martę Bizoń, Annę Radwan, Katarzynę Gniewkowską i ostatnia gwiazda Urszula Grabowska.

Powspominajmy te nasze rozmowy nie tylko zdrowiu.

Hanna Bieluszko

2008



Anna Radwan

2010



Marta Bizoń

2010



Jolanta Kwaśniewska

2007





PRODUKT
REKOMENDOWANY PRZEZ



Instytut Centrum Zdrowia
Matki Polki

NAJWYŻSZE
WYRÓŻNIENIE



SUPER PRODUKT



www.zdrowa-mama.pl

