



temat miesiąca
**ZDROWIE NA
WAKACJACH**

W lipcowym numerze

TEMAT MIESIĄCA ZDROWIE NA WAKACJACH

- Nowość – dynia sposobem na skórę bez wyprysków latem / 2
Viva Ciało w Viva Derm / 3
- Arginina – aminokwas niezbędny dla zdrowia i urody / 4
Czy można pomóc nogom zachować piękny wygląd? / 5
- Olvizone – nowość w pielęgnacji skóry narażonej na poparzenia i podrażnienia / 6
Jak uchronić skórę przed „syndromem powakacyjnym”? / 7

NOWOŚCI ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Skóra jest lustrem / 8

WARTO WIEDZIEĆ

- Dbanie o higienę intymną to coś więcej niż mycie / 10
3 rzeczy niezbędne na weekend za miastem / 11
Zaszczep się i podróżuj bezpiecznie / 12

MEDYCYNNA NA CO DZIEŃ

Jak uniknąć problemów laryngologicznych? / 13



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

Redaktor naczelna Agnieszka Szcześniak-Ziętek

Redakcja

Ewa Pytka biuro@medserwis.eu

Katarzyna Rodzik rodzik@medserwis.eu

Jakub Stępnowski stepnowski@medserwis.eu

Dział reklamy

Paweł Zgórzak pzgorzak@medserwis.eu

Marcin Banachiewicz reklama@medserwis.eu

Skład i łamanie

Wioleta Chrostowska wchrostowska@instalreporter.pl



www.medserwis.pl

Telewolt sp. z o.o.

telefon: (22) 621-81-17, fax (22) 212-82-98

04-824 Warszawa ul. Orzechowskiego 9, 00-671 Warszawa ul. Koszykowa 70 lok. 2



Nowość – dynia sposobem na skórę bez wyprysków latem

AGNIESZKA BLIŻANOWSKA

Amerykańscy naukowcy opracowali formułę, która genialnie wspiera skórę podatną na zanieczyszczenia, takie jak zaskórniki, grudki, krostki. To peeling oparty na probiotykach otrzymywanych... z dyni. – Idealne rozwiązanie dla osób, które chcą zachować czystą cerę latem – zapewnia dr Agnieszka Bliżanowska specjalista dermatolog i ekspert medycyny estetycznej w WellDerm.

Nawet doprowadzona do perfekcji przed wakacjami skóra skłonna do wyprysków lubi nieprzyjemnie zaskoczyć powstawaniem zaskórników i rozszerzonymi porami.

– *To efekt działania szkodliwych czynników, w szczególności słońca. Pod jego wpływem pogrubia się warstwa rogowa naskórka, dochodzi do zapychania porów i nadmiernej pracy gruczołów łojowych* – mówi dr Agnieszka Bliżanowska z Centrum WellDerm. Niestety wykonanie serii głęboko oczysz-

czających peelingów chemicznych latem jest ryzykowne ze względu na powstawanie przebarwień. Co robić? Sposób na to znaleźli amerykańscy dermatolodzy, tworząc peeling, który wykorzystuje siłę enzymów proteolitycznych, uzyskiwanych w procesie organicznego rozkładu dyni.

Jak na skórę działa dynia?

Probiotyki, otrzymywane z dyni, zapobiegają namnażaniu szkodliwych bakterii i zmniejsza-



ją ryzyko infekcji. Zastosowane w peelingu enzymy działają przeciwzapalnie i bakterio-bójczo: redukują problemy skórne, ale bez ryzyka podrażnień. Dodatkowo miąższ dyni to doskonałe źródło witamin: C, B1, B2, B6, PP oraz K. Zawiera też dużą ilość beta-karotenu, który świetnie przenika przez naskórek, gdzie zamienia się w kwas retinowy – najbardziej aktywną formę witaminy A, oraz w palmitynian retinyli, czyli estrową formę retinolu o działaniu antyoksydacyjnym. – *Wszystkie te składniki mają zbawienny wpływ na skórę skłonną do wyprysków. Zabieg reguluje pracę gruczołów łojowych i obkurcza ich ujścia, zmniejsza zmiany ropne, likwiduje zaskórniki i wyrównuje koloryt skóry* – wymienia efekty

peelingu dyniowego Urszula Chodorska-Lema, kosmetolog z Centrum WellDerm

Dla kogo jest zabieg dyniowy?

To rozwiązanie dla osób z cerą mieszaną, skłoną do wyprysków, grudek i krost. Idealny zabieg dla tych, którzy są po terapii peelingami chemicznymi, w tym na bazie roztworu Jessnera i chcieliby zachować czystą skórę. To także peeling dla osób, których wakacje zaskoczą pryszczami, krostkami, grudkami. Z efektów bardzo zadowolone będą skóry tłuste, łojotokowe, mieszane z rozszerzonymi porami. Wskazaniem do zabiegu jest też zbyt błyszcząca się skóra.

Peeling latem?

– *To ogromna zaleta tego peelingu, można go robić cały rok, także latem! Powiem więcej, jego formuła zmniejsza ryzyko powstawania przebarwień pozapalnych, to bardzo dobra informacja dla osób, które mają do nich skłonność* – mówi kosmetolog. Po zabiegu skóra jest wygładzona i rozjaśniona, nie dochodzi do złuszczenia naskórka. Eksperci WellDerm zalecają przeprowadzenie serii 3 peelingsów co 7-14 dni. ■



WellDerm Centrum Dermatologii
i Medycyny Estetycznej
ul. Piękna 44, Warszawa
telefon: (22) 243 41 44, 509 370 071
www.wellderm.pl
rejestracja.warszawa@wellderm.pl

Viva Ciało w Viva Derm

BARBARA WALKIEWICZ-CYRAŃSKA

W warszawskim centrum dermatologii estetycznej i kosmetologii Viva Derm przedstawiono autorski program kompleksowego odchudzania i modelowania sylwetki.



Spotkanie z dziennikarzami prowadziła doktor Barbara Walkiewicz-Cyrańska, właścicielka centrum, prezes Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych i wiceprezes Europejskiego Stowarzyszenia Dermatologii Estetycznej i Kosmetologii.

Autorski program #VivaCiało opracowany przez ekspertów z Viva Derm zakłada kompleksowe i szczegółowe podejście do modelowania i odchudzania.

Elementami wchodzącymi w skład programu są:

- konsultacje z dietetykiem,
- teksty nietolerancji pokarmowej,
- zabiegi gabinetowe w tym najnowsze światowe technologie Zeltiq oraz Ultraformer,
- aktywność fizyczną,
- pielęgnację domową.

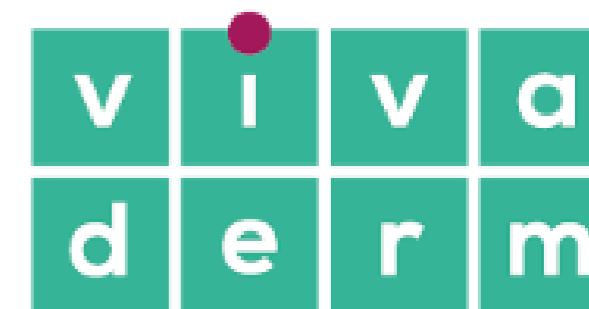
Podczas swojego wystąpienia doktor Barbara Walkiewicz-Cyrańska opowiadała o tym, jak

ważna w doborze właściwej diety jest konsultacja z dietetykiem, a sposób żywienia wpływa nie tylko na kształt sylwetki, ale również na stan zdrowia psychicznego i fizycznego oraz kondycję skóry. Uczucie zmęczenia, trądzik, kłopoty ze snem, a nawet migrena mogą być spowodowane nieodpowiednią dietą. Dlatego, aby skutecznie rozwiązać problemy takie jak: otyłość, cellulit, ale także złe samopoczucie, warto wykonać testy na nietolerancję pokarmową.

Centrum Viva-Derm proponuje badanie polegające na oznaczeniu przeciwciał IgE w surowicy krwi, które organizm wytwarza przeciw konkretnym spożywanym produktom i składnikom żywnościowym. Testy polegają na badaniu krwi pobranej od pacjenta i pozwalają precyzyjnie zdiagnozować, jakie produkty i składniki wywołują nietolerancję pokarmową. Na spotkaniu zaprezentowano gościom również dwa nowe superurządzenia, które niezwykle skutecznie wspomagają modelowanie sylwetki: Zeltiq oraz Ultraformer III.

Zeltiq to urządzenie wykorzystujące zjawisko kriolipolizy, które trafia precyzyjnie w określony obszar pokryty nadmiarem tkanki tłuszczowej. W trakcie zabiegu trwale usuwane są komórki tłuszczowe jedynie z konkretnych miejsc, nawet tak trudno dostępnych jak: okolice kolan, łopatki, czy podbródek. Podczas jednego zabiegu usuwanych jest 20-25% komórek tłuszczowych z leczonego obszaru. Ponieważ komórki usuwane są na stałe, pacjentowi nie grozi efekt jo-jo. Zabieg swoją skutecznością porównywany jest do liposukcji, jednak w odróżnieniu od niej nie wymaga sali operacyjnej oraz okresu rekonwalescencji. Ultraformer III wykorzystuje HIFU – High Intensity Focused Ultrasound, czyli wysokoenergetyczną falę ultradźwiękową, która selektywnie podgrzewa tkankę skórną. Sprawia to, że komórki skóry zaczynają się regenero-

wać, co skutkuje wytworzeniem nowego kolagenu. Efektem zabiegu jest spektakularne ujędrnienie skóry twarzy, szyi i ciała. Zabiegowi może zostać poddana dowolna część ciała, jest on całkowicie bezpieczny i bezinwazyjny oraz nie wymaga rekonwalescencji. Trener personalny oraz Vice Mistrzyni Świata i Europy w zawodach „Miss Fitness” Martyna Rapp, która od kilku lat związana jest z Viva-Derm i trenuje m.in. z doktor Barbarą Walkiewicz-Cyrańską, opowiedziała uczestnikom spotkania o wielkiej mocy treningu funkcjonalnego, który wzmacnia wszystkie partie mięśni, spala tłuszcz, modeluje sylwetkę oraz poprawia kondycję i wytrzymałość. Partnerem wydarzenia była firma Collistar – światowy lider w pielęgnacji ciała, ceniony za wysoką jakość produktów oraz innowacyjne technologie. Marka przedstawiła gościom nowy produkt: Nocną terapię antycellulitową z systemem Cell-Nocturne® i solą morską. Centrum Viva-Derm mieści się w Warszawie przy ul. Puławskiej 403 i czynne jest od poniedziałku do piątku w godz. 9-21. ■



Viva Derm
ul. Puławska 403, Warszawa
telefon: (22) 644 04 94, (22) 816 61 74,
691 669 348
www.viva-derm.pl
centrum@viva-derm.pl

Arginina – aminokwas

niezbędny dla zdrowia i urody



Arginina jest białkiem, które występuje w kurczaku, rybach, warzywach strączkowych, nasionach słonecznika, orzechach. Naukowcy nie mogą się nachwalić jej dobroczynnego działania dla naszego organizmu.



L-Arginina występuje w sposób naturalny w organizmie człowieka. Jest to aminokwas endogenny, więc taki, który może być wytworzony przez nasz organizm z innych związków.

Produkcja własna organizmu oraz podaż z pożywieniem w zupełności pokrywa zapotrzebowanie na argininę.

Teoretycznie więc organizm nie potrzebuje dostarczania tego aminokwasu z pożywieniem. Niestety, jak pokazały badania, wraz z wiekiem zdolność syntezy argininy w organizmie człowieka zaczyna maleć. Niedobory argininy prowadzą zaś do zachwiania równowagi wewnętrznej organizmu. Właściwa suplementacja diety przywraca odpowiedni

poziom aminokwasu, co jest istotne ze względu na jego życiowe funkcje.

Arginina dzięki unikalnemu mechanizmowi działania prowadzi do uwolnienia w organizmie tlenu azotu, substancji o niezwykle korzystnym wpływie na naczynia krwionośne. Tlenek azotu bierze czynny udział w rozszerzeniu światła naczyń krwionośnych, zmniejsza agregację płytek krwi oraz przeciwdziała osadzeniu się cholesterolu na ścianach naczyń krwionośnych.

Arginina – jak wpływa na działanie organizmu

- wspomaga pracę układu sercowo-naczyniowego,

- poprawia krążenie,
- pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi,
- zmniejsza również ryzyko wystąpienia miażdżycy,
- obniża poziom złego cholesterolu,
- pobudzając produkcję kolagenu i melaniny, dodaje urody skórze i włosom,
- wspomaga pracę układu nerwowego,
- zwiększa wytrzymałość i poprawia kondycję.

Arginina występuje naturalnie w przyrodzie, jest więc produktem w pełni bezpiecznym który został dopuszczony do sprzedaży bez recepty.

Niedobory tego cennego dla zdrowia amino-

kwasu można więc wyrównać odpowiednią dietą i suplementacją.

Składniki:

Pojemnik zawiera 157 g chlorowodorku L-argininy, co odpowiada 130 g L-argininy.

Sposób użycia:

Zawartość płaskiej małej miarki w rozpuścić w soku owocowym, jogurcie lub wodzie. Stosować 1-3 miarek dziennie.

Przechowywać w temperaturze pokojowej, w miejscu suchym.

Miarka wewnątrz opakowania.

Szukaj w dobrych aptekach!

www.xarine.pl ■

Czy można pomóc nogom zachować piękny wygląd?

Za oknami lato, temperatury na dworze są coraz wyższe, więc bez zbędnych sentymentów rzucaamy ciepłe ciuchy w kąt, zastępując je kobiecymi sukienkami, kusymi spódniczkami czy szortami. Z jednej strony pogoda nastraja nas do odświeżania ciała, z drugiej strony wiele kobiet skarży się na wygląd swoich nóg.

Czy można pomóc nogom zachować piękny wygląd? Z pewnością warto o to zawalczyć!

Kogo dotyczy problem?

Aż 72% kobiet w wieku 25-55 lat miewa problemy z krążeniem w nogach. Do najczęstszych należy zaliczyć występowanie pajęczaków, opuchlizny, uczucia ciężkości i mrowienia. Wiele z nas traktuje pajęczki jako defekt kosmetyczny, a opuchliznę, mrowienie i uczucie ciężkości nóg jako mniej lub bardziej uciążliwą przypadłość, tymczasem są to objawy, których nie należy lekceważyć.

W czym tkwi problem?

Krew wypływa z serca tętnicami, a wraca żyłami. Ważną rolę w tym procesie odgrywa ciśnienie krwi. Jest ono tym mniejsze, im dalej od serca znajduje się dane miejsce. Ciśnienie wytwarzane przez pulsowanie serca nie jest wystarczające, aby przepchnąć krew przez cały krwioobieg, zwłaszcza wtedy, gdy krew

musi pokonać grawitację i płynąć pod górę. Aby było to możliwe, nasz organizm został wyposażony w dwa mechanizmy:

- tzw. pompę mięśniową (kurczenie się mięśni powoduje ucisk naczyń),
- zastawki żyłne, które zapewniają jednokierunkowy przepływ krwi w stronę serca.

Powyższe mechanizmy działają sprawnie tylko wtedy, gdy prowadzimy zdrowy, aktywny tryb życia, w innym przypadku płyny ustrojowe nie są odprowadzane, co w konsekwencji może prowadzić do ich przenikania do okolicznych tkanek, czego następstwem jest uczucie ciężkości nóg, opuchlizna, mrowienie a nawet ból.

Jakie są przyczyny problemów z niewydolnością żylną?

- Do najważniejszych należy zaliczyć:
- siedzący lub stojący tryb pracy (prowadzi on do zastoju krwi w żyłach),
 - brak aktywności fizycznej,

- złą dietę (nadmiar soli w diecie zatrzymuje płyny w organizmie),
- otyłość,
- nadużywanie sauny, solarium i kąpeli słonecznych,
- antykoncepcję hormonalną,
- chodzenie na wysokich obcasach (spowalnia

krążenie i prowadzi do zastoju krwi w najniższej części nóg).

Jak możemy zachować zdrowie i piękno nóg?

Kierując się powiedzeniem „lepiej zapobiegać niż leczyć”, warto zapamiętać kilka prostych zasad, które pozwolą przez długi czas cieszyć się zdrowymi, atrakcyjnie wyglądającymi nogami. W ramach profilaktyki warto wystrzegać się długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej lub stojącej, czy też zakładania nogi na nogę. Wysokie obcasy powinny być jak najczęściej zastępowane wygodnym, najlepiej sportowym obuwiem, które przyczynia się do zachowania prawidłowego przepływu krwi. Nie można oczywiście zapomnieć o zbawiennym wpływie ruchu (spacer, jazda na rowerze, pływanie) oraz zdrowej – o ograniczonej ilości tłuszczu, cukru oraz soli – diety. Pomocne może się okazać również stosowanie odpowiednio dobranych suplementów diety oraz żeli chłodzących, które pomogą przynieść ulgę zmęczonym i ociążonym nogom. ■



Detramax®

Kompleksowo dba o zmęczone, opuchnięte nogi

TABLETKI
SUPLEMENT DIETY



Aż 4 starannie wyselekcjonowane składniki dla długotrwałego efektu lekkich nóg

Olvizone

– nowość w pielęgnacji skóry narażonej na poparzenia i podrażnienia

Nasza skóra wymaga od nas stałej uwagi. Podrażniona działaniem słońca, środków chemicznych czy w wyniku uszkodzeń mechanicznych powinna być oczyszczona, nawilżona i chroniona w czasie rekonwalescencji. Istotne jest nawilżenie naskórka w czasie jego regeneracji po oparzeniu np. słonecznym.



Rany, w których zostało zachowane wilgotne środowisko, goją się szybciej i w bardziej uporządkowany sposób niż rany suche. Naprawa naskórka i skóry właściwej, a także rozwój naczyń krwionośnych są przyspieszone. Nowo uformowane komórki nabłonkowe przesuwiają się z brzegów rany charakterystycznym ruchem skokowym (tzw. żabim skokiem). Dokonuje się to tylko na żywej, wilgotnej powierzchni. Jeżeli powstanie strup, proces ten jest utrudniony. Wilgotna powierzchnia rany, bez strupa, zmniejsza aż o połowę czas potrzebny komórkom na przejście przez ranę. Wilgotność utrzymuje wydzielina z rany, która zawiera substancje wspo-

magające proces gojenia ran: proteiny, elektrolity i metabolity oraz trzy razy większą niż w normalnej krwi liczbę antyciał. Kolejna kwestia to utrzymanie właściwej czystości skóry, w tym bardzo delikatna dezynfekcja, której celem jest uniknięcie zakażenia ran po oparzeniach. Bytujące na naszej skórze bakterie, np. gronkowca złocistego, powodują w świetle rany ognisko zapalne i wymagają leczenia antybiotykiem. Wrażliwa skóra reaguje na drażniące składniki kosmetyków. Najsilniej na alkohole zawarte w perfumach, które używane są przez producentów do uzyskania przyjemnego zapachu. Niestety wiele kremów,

balsamów, emulsji etc. zawiera składniki o działaniu drażniącym – alkohole będące nośnikiem zapachu, barwniki powodujące upiększenie preparatu, silikony o działaniu wygładzającym, czy w końcu konserwanty mające jak najdłużej utrzymać produkt na półce sklepowej. Wszystkie wymienione składniki są przeciwwskazane do stosowania w przypadku pielęgnacji skóry chorej. Utrudniają gojenie ran, są pożywką dla patogenów lub po prostu nasilają odczyn zapalny. Dobór odpowiednich kosmetyków jest zatem ważny. W przypadku oparzeń słonecznych jednym z rekomendowanych balsamów jest Olvizone – hipoalergiczny

balsam na bazie ozonowanej oliwy z oliwek. Balsam Olvizone został przebadany m.in. w Narodowym Instytucie Leków oraz pod kątem mikrobiologicznym. W badaniach stwierdzono, że w wyniku działania Olvizone zmniejszyła się liczba dwóch groźnych patogenów: gronkowca złocistego i pałeczki ropy błękitnej. Olvizone było również oceniane przez pacjentów w trakcie terapii onkologicznej. Wskazali oni, że skóra jest nawilżona, balsam wchłania się i nie brudzi. Znosi uczucie swędzenia i pieczenia, rany goją się szybciej. Olvizone dostępny jest wyłącznie w aptekach. www.olvizone.pl ■

Jak uchronić skórę przed „syndromem powakacyjnym”?

AGNIESZKA BLIŻANOWSKA

Przesuszona skóra, dodatkowe zmarszczki, poszarzały koloryt, wypryski to powakacyjny standard. Jeśli chcesz tego uniknąć, nie możesz być jak Scarlett O'Hara i odkładać pielęgnacji skóry na jutro. Musisz działać już dziś!

Znasz to dobrze i wiesz, że twoja muśnięta słońcem, promieniejąca energią cera w kilka tygodni po lecie może stać się totalną katastrofą. Doktor Agnieszka Bliżanowska z Centrum WellDerm nazywa to „syndromem powakacyjnym” i mówi, jak się przed nim uchronić.

Skąd się bierze „syndrom powakacyjny”?

To efekt działania promieni słonecznych, suchego lub zbyt wilgotnego gorącego powietrza, nierzadko kontaktu ze słońcem lub chlorowaną wodą. – To także „trudne warunki”, z którymi ma do czynienia nasza skóra podczas lata w mieście: klimatyzacja, zbyt słaba ochrona przeciwsłoneczna – dodaje Agnieszka Bliżanowska, specjalista dermatolog i ekspert medycyny estetycznej. Skóra broni się przed szkodliwymi czynnikami, a w szczególności słońcem, zaczyna pogrubiać warstwę rogową naskórka, zaczynają tworzyć się za-

skórki, które mogą przekształcić się w trądzik, cera nabiera ziemistego koloru, staje się szorstka, mocno przesuszona i odwodniona, naskórek zaczyna się łuszczyć. Na domiar złego szkodliwe promieniowanie UVA doprowadza do uszkodzenia włókien kolagenowych i elastynowych – skóra traci jędrność, pojawiają się nowe zmarszczki. – *Stawkę zamykają powakacyjne pamiątki w postaci przebarwień i „pajęczków”, czyli trwale rozszerzonych naczyń* – mówi ekspert i dodaje, że to bardzo konkretne powody, żeby o skórę odpowiednio zadbać przed latem i w jego trakcie.

Jeszcze lepsza ochrona - kwas ferulowy

Kwas ferulowy to substancja, którą skóra latem (i nie tylko) uwielbia. – *Kwas ferulowy ma rewelacyjne właściwości, chroni cerę przed przedwczesnym starzeniem, ponieważ działa silnie antyoksydacyjnie i wzmac-*



nia skórę na działanie promieni słonecznych. Przeciwdziała powstawaniu przebarwień, i co bardzo istotne, chroni komórkowe DNA, czyli ma właściwości antynowotworowe – wylicza zalety kwasu ferulowego dr Bliżanowska. Gdzie go szukać? Przede wszystkim w zabiegach. Doskonałym zabiegiem na lato jest peeling z kwasem ferulowym. Poprzedzony delikatnym oczyszczaniem za pomocą hydroabrazji Jett Peel, daje efekt świeżej, promiennej, napiętej skóry. – Peelingi ferulowe to preparaty w technologii nanosomowej: wnikają głęboko w skórę, a ich działanie jest przedłużone, co jest bardzo istotne w przypadku antyoksydantów -- dodaje ekspert i zapewnia, że taki peeling bez żadnych obaw możemy stosować latem. Kwasu ferulowego należy też szukać w kosmetykach. Świetnie sprawdza się serum, które nale-

ży nakładać rano pod krem, filtr i makijaż. Najlepiej, żeby był to preparat, który oprócz kwasu ferulowego zawiera jeszcze inne antyoksydanty, na przykład witaminę C.

Letnie oczyszczanie – Jett Peel i peelingi letnie

Rzeczywiście, lato to okres, w którym raczej nie wykonuje się silnie złuszcających peelingów medycznych. Ale to nie oznacza, że powinniśmy z oczyszczania skóry w okresie letnim zrezygnować! – *Skóra latem bardzo potrzebuje delikatnego złuszczenia martwych komórek, odblokowania porów, pobudzenia* – mówi ekspert i zapewnia, że jest szereg preparatów peelingów, które można bezpiecznie stosować latem, należą do nich, oprócz wspomnianego już kwasu ferulowego, nawilżający peeling mlekowy, migdałowy (idealny ▶

► dla skór z tendencją do zaskórników), aze-lainowy, łagodzący zaczerwienienia. Żeby skóra pracowała bez zakłóceń i wyglądała promiennie, warto też raz w miesiącu poddać się zabiegowi hydroabrazji Jett Peel. To urządzenie, które traktuje skórę silnym strumieniem roztworu soli fizjologicznej, w ten sposób bezinwazyjnie oczyszcza ją, odświeża i pobudza.

Uzupełnij rezerwy – mezoterapia

Przesuszone, odwodniona skóra – na tę dolegliwość już w trakcie wakacji skarżymy się najczęściej. Dlatego to takie ważne, żeby przed wakacjami solidnie nawodnić skórę, wykorzystując do tego kwas hialuronowy. – *Tak przygotowana cera jest odporniejsza na szkodliwe czynniki, nie przesusza się i wygląda pięknie, ma zdrowy kolor i jest pełna blasku, mniej widoczne stają się zmarszczki* – mówi ekspert i dodaje, że żeby intensywnie nawilżyć skórę, trzeba zadziałać głębiej. – *Najlepiej sprawdza się mezoterapia igłowa z nieusieciowanym kwasem hialuronowym, który wiąże wodę w głębszych warstwach skóry. Nie oznacza to, że krem hialuronowy w kosmetykach nie działa! Pielęgnuje, nawilża i uszczelnia naszą naskórek, a ten odgrywa niebagatelną rolę w utrzymaniu odpowiedniego nawilżenia skóry.*

Sposób na zmarszczki – botoks

Wakacje zwykle kończymy z kilkoma dodatkowymi zmarszczkami. Najczęściej są to zmarszczki mimiczne, wynikające z silnej pracy mimiki twarzy – *Latem częściej mrużymy oczy, silniej pracujemy czołem i nosem, to powoduje, że tworzą się zmarszczki* – tłumaczy dr Bliżanowska. Na szczęście możemy temu zapobiec! Nie jesteśmy w stanie świadomie panować nad mimiką, dlatego niezwykle pomocny będzie... botoks. Niewielka dawka toksyny botulinowej relaksuje mięśnie i

sprawia, że słabiej pracują. – *Z zabiegu z botoksem mamy dwie korzyści, pierwsza to pozbycie się zmarszczek, które już się wytworzyły, po drugie zapobiegamy ich pogłębianiu i przeciwdziałamy powstawaniu nowych* – mówi ekspert z WellDerm.

Pakiet dla urody

Nic nie działa na urodę lepiej, niż odpowiednio zaprojektowana kombinacja zabiegów! Dlaczego? To proste, wykorzystujemy w ten sposób efekt synergii. – *Oznacza to, że efekt zabiegów łączonych jest znacznie lepszy, niż efekty zabiegów wykonanych osobno. Uwielbiam tę urodową matematykę* – mówi dr Bliżanowska i proponuje, żeby wykorzystać lato na planowe upiększenie. – *W zależności od urodowych „potrzeb”, można wybierać spośród pakietów kondycjonujących skórę twarzy, poprawiających jej owal, niwelujących cienie pod oczami, modelujących i poprawiających wygląd ciała* – wylicza ekspert. To zwykle kilkutygodniowa terapia, która przynosi widoczne, długotrwałe efekty – to są właśnie aktywnie wykorzystane wakacje, zwłaszcza jeśli sporą część lata spędzasz w mieście! ■



WellDerm

• MEDYCINA ESTETYCZNA • DERMATOLOGIA

WellDerm Centrum Dermatologii
i Medycyny Estetycznej
ul. Piękna 44, Warszawa
telefon: (22) 243 41 44, 509 370 071
www.wellderm.pl
rejestracja.warszawa@wellderm.pl

Skóra jest lustrem



Skóra jest lustrem wzajemnego oddziaływania pomiędzy światem zewnętrznym a stanem naszego organizmu. Doskonałość jest odbiciem jego harmonii, niedoskonałości są sygnałem zaburzeń równowagi biologicznej.

Z największą starannością podchodzimy do każdego aspektu naszych produktów. Każdy z nich wywodzi się z maksymalnie naturalnych podstaw, które są przyjazne dla skóry, dobrze się wchłaniają, przyjemnie aplikują i działają długotrwałe. Nadzwyczaj duża ilość substancji aktywnych łączy w sobie metody

fitoterapii, aromaterapii, krystaloterapii, tradycyjnej medycyny chińskiej i biorezonansu tak, by po ich wzajemnym połączeniu osiągnąć najlepszy efekt.

Nie stosujemy parabenów, barwników syntetycznych i zapachów, olei mineralnych, ja-

kichkolwiek derywatów ropy, organizmów modyfikowanych genetycznie, chemicznych filtrów UV ani SLS.

W produkcji używamy tylko najwyższej jakości sprawdzonych surowców, wybranych tak, by spełniały wymagające kryteria naturalnych środków kosmetycznych.

Rzadkie esencje w ilości aromaterapeutycznej tworzą naturalny zapach, który dodaje każdemu produktowi oryginalności. Ponadto zawierają samą istotę ziół, które są najsilniejszymi materiałami w królestwie roślin.

Beauty Energy to grupa pięciu kremów do twarzy RENOVE, stworzonych zgodnie z zasadą harmonii pięciu elementów. Każdy z nich w swoim działaniu skierowany jest na określoną grupę organów, typ skóry lub nierównowagę wewnętrzną organizmu.

16% zawartości tworzy wieloskładnikowy ekstrakt ziołowy. W zależności od konkretnego kremu, to od 13 do 19 roślin leczniczych. Naturalnie nagrzewana i pełna ziemskiej energii woda termalna z morza trzeciorzędowego dostarcza kosmetykom szeroką skalę rzadkich pierwiastków. Jest silnie mineralizo-

wana, jednakże jej skład jest bardzo wyważony. Pozostałe wspólne dla serii kremów Beauty Energy substancje aktywne to:

Olej arganowy

Wszystkie kompozycje zawierają rzadki, wysokiej jakości olej arganowy, który pozyskiwany jest z obszarów zamieszkałych przez Berberów w północnoafrykańskim Maroku. Połączenie kontrolowanego zbioru w wolnej naturze i ręcznego przetwarzania daje jeden z najczystszych i najskuteczniejszych olejków. Ma wysoki udział czystej witaminy E, jest bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe i wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni i odżywia skórę, jest wspaniałą profilaktyką przed powstaniem zmarszczek, a nawet wygładza te już istniejące.

Kwas bursztynowy

Już w dawnym Egipcie faraonowie wszywali sobie pod skórę płytki bursztynu, ponieważ wierzyli w ich odmładzające działanie. Nowoczesne badania potwierdziły, że kwas bursztynowy rzeczywiście ma te właściwości. Wpływa bezpośrednio na metabolizm komórkowy i ważne procesy biochemiczne.

Cytovital renove

Odżywia skórę dojrzałą ze skłonnością do tworzenia się zmarszczek. Wspomaga odnowę komórek, poprawia elastyczność skóry i przywraca jej młodzieńczy wygląd.

Ruticelit renove

Dzięki swojej lekkiej rewitalizującej kompozycji przeznaczony jest do cery normalnej, a zwłaszcza do skóry z rozszerzonymi naczynekami (kuperozą). Wzmacnia i wspiera elastyczność naczyń, wspomaga mikrocyrkulację, łagodzi swędzenie, zmiękcza i łagodzi skórę.

Artrin renove

Przeznaczony jest do zmęczonej, suchej i wrażliwej skóry, która traci swą naturalną barwę. Dostarcza skórze potrzebnego odżywienia, chroni, nawilża i zapobiega jej dalszemu wysuszeniu. Goi drobne blizny i wygładza powstające zmarszczki, pomaga przy widocznych ciemnych kręgach pod oczami.

Droserin renove

Odnawia skórę suchą, cienką, która nie spełnia dostatecznie swej funkcji ochronnej. To najbardziej tłusty krem w serii RENOVE, dlatego jest odpowiedni dla najsuchszego typu cery. Chroni przed wpływami zewnętrznymi – chłodem, wiatrem i mrozem – jest odpowiedni także jako krem na zimę (do wszystkich typów skóry).

Protektin renove

Przeznaczony jest do cery mieszanej i tłustej lub do skóry problematycznej ze skłonnością do wysypek i trądziku. Skutecznie goi ogniska zapalne i egzematyczne, nie wysuszając przy tym skóry, ale wspomagając jej elastyczność; ściąga pory. Jest bogatym źródłem witamin i minerałów, zwłaszcza wapnia i magnezu. Eliminuje tworzenie się i obszar plam pigmentowych. Swoim składem naturalnie neutralizuje toksyny.

Visage serum

Naturalny kompleks rewitalizujący, enzymatyczno-proteinowy. Zawiera dwie podstawowe opatentowane substancje aktywne Vermesin® i Helixin®, uzupełnione o najwyższej jakości olej arganowy, aloes i naturalny, esencjonalny zapach.

Ma silnie odżywcze i regenerujące działanie. Odżywia, odmładza skórę, przywraca jej wytrzymałość i elastyczność. Wspomaga spłykanie zmarszczek i nawilżenie. Działa na wszystkie stopnie tworzenia pigmentacji, ma właściwości przeciwzapalne.

Więcej informacji: <http://www2.energy.sk/pl/vyrobky/Zoznam2.asp?druh=24> ■



Dbanie o higienę intymną to coś więcej niż mycie

EIKO E. PETERSEN

W dzisiejszych czasach kobiety przykładają dużą wagę do pielęgnacji ciała. Często pomijany bywa obszar ciała chroniony przed wzrokiem innych – strefa intymna.

Staranna pielęgnacja tej strefy jest niezwykle ważna i pozwala zapobiec uciążliwym chorobom i dolegliwościom. Niestety wskutek nieprawidłowej higieny lub zbyt częstego mycia nieodpowiednimi preparatami niszczymy naturalne środowisko ochronne, które osłania przed przenikaniem niepożądanych zarazków. Ze względu na anatomiczną bliskość organów tego obszaru bakterie jelitowe mogą powodować stany zapalne dróg moczowych, jak również swędzenie i pieczenie, pozostając w pęknięciach skóry. Często pacjenci są nieprawidłowo leczeni antybiotykami i środkami przeciwgrzybiczymi – powoduje to z kolei silne uszkodzenia naturalnej flory bakteryjnej. Powstaje błędne koło, które nie tylko pogarsza dolegliwości, lecz także jest przyczyną poważnych chorób.

Jak powinniśmy postępować, by do tego nie dopuścić?

Ważna jest codzienna prewencja – dokładne natłuszczenie skóry po każdym myciu,

a w szczególności przed każdym obciążeniem mechanicznym. W reklamowej dżungli brak prawdy. Wybieramy nie to, co pomaga, tylko to, co widzimy w reklamie. Warto natomiast wypróbować naturalniejsze kosmetyki, np. produkt działający podobnie jak fizjologiczna warstwa tłuszczu wytwarzana przez gruczoły łojowe – maść Deumavan. Wygładza ona górne warstwy rogowe skóry, zabezpieczając ją przed wysuszeniem i nie wywołuje żadnych



skutków ubocznych. Maść Deumavan produkowana jest we Francji z wysokowartościowych, obojętnych parafin, otrzymywanych przy użyciu technologii próżniowej z wysokooczyszczonych olejów mineralnych z dodatkiem witaminy E lub lawendy. Nie reagują one z innymi substancjami i cechują się praktycznie nieograniczoną trwałością. Dlatego maść Deumavan może być stosowana nawet przez alergików, i to na bardzo wrażliwych obszarach skóry, takich jak łechtaczka, ujście cewki moczowej czy okolice odbytu. Maść nie zawiera parabenów, stabilizatorów, konserwantów ani wody. Jest delikatna, łatwo się rozprowadza, jest bardzo wydajna. Pozostawia ciekawą warstwę ochronną, która zapobiega infekcjom.

Zastosowanie

Maść Deumavan zalecana jest do regularnego natłuszczenia kilka razy dziennie:

- do pielęgnacji niemowląt i dzieci,
- w przypadku skóry wrażliwej, suchej, podrażnionej lub zbyt często mytej,
- przy skórze obciążonej naświetlaniami, a także po zranieniach i oparzeniach,
- w przypadku osłabionej struktury skóry, np. przez dermatozy, liszaje, łuszczycę, atopowe zapalenie skóry lub nadmierne nasłonecznienie,
- w przypadku podrażnienia skóry związanego z występowaniem hemoroidów,
- w celu ochrony podrażnionej skóry w okoli-

cach cewki moczowej czy odbytu – zwłaszcza gdy podrażnienie jest spowodowane nadmiernym oczyszczaniem. Ważne, aby maść zastosować przed oczyszczaniem!

- jako środek poślizgowy.

Produkty mają rekomendację Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego i zachodnich towarzystw ginekologicznych. Działanie maści Deumavan potwierdzono klinicznie.

Maść Deumavan Natura – parafina i witamina E. Maść Deumavan Lawenda – parafina, witamina E i lawenda.

Płyn do mycia ciała Deumavan Skóra Wrażliwa Natura, który zapobiega wysuszeniu skóry podczas mycia i przeznaczony jest szczególnie do higieny intymnej, a także do mycia skóry wrażliwej, skóry z AZS, skóry niemowląt oraz dzieci, jest również zalecany przed depilacją. Płyn do mycia ciała Deumavan Skóra Wrażliwa Lawenda jest przeznaczony do higieny okolic intymnych, zalecany przed depilacją dla osób niemających alergii na lawendę.

Do kupienia w aptekach!

www.deumavan.com, biuro@deumavan.com ■



APC Instytut Sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 146 C (3 piętro)
02-305 Warszawa
telefon: (22) 668 68 23
apc@apcinstytut.pl
www.apcinstytut.pl

3 rzeczy niezbędne na weekend za miastem

AGNIESZKA BLIŻANOWSKA

Co powinno się znaleźć w kosmetyczce? Ulubiony błyszczyk? Wiosenne perfumy? Też! Ale ciesząc się długim weekendem, nie powinniśmy zapomnieć o ochronie i pielęgnacji skóry.

Must have no. 1 – krem z wysokim filtrem

Nie przekonuje cię oklepane stwierdzenie „słońce szkodzi”? Ale jeśli powiemy ci, że słońce postarza twoją skórę, wywołuje przebarwienia, zwiększa rumień i przyczynia się do powstawania pryszczycy, sprawa zaczyna robić się poważna. Filtrowanie przeciwsłoneczne to według naszego eksperta, dr Agnieszki Bliżanowskiej z Centrum WellDerm najważniejszy kosmetyk. I nie ma w tym krzty przesady! – *To dla mnie podstawowy kosmetyk dla każdej kobiety, która mądrze podchodzi do swojej urody i chce młody wygląd zachować jak najdłużej* – podkreśla ekspert.

RADA dr Agnieszki Bliżanowskiej:
Stosuj filtr bezwzględnie rano, po oczyszcze-

niu skóry i nałożeniu antyoksydantu. Dopiero na tak przygotowaną skórę nakładaj makijaż. Pamiętaj! Filtrowanie po paru godzinach traci swoje ochronne właściwości – musisz go uzupełniać!

Must have no. 2 – serum z antyoksydantami

Obok kremu z wysokim filtrem to według eksperta drugi punkt obowiązkowy w kosmetyczce. Co dokładnie dają ci antyoksydanty? Chronią przed wolnymi rodnikami – groźnymi molekułami, które powstają w skórze pod wpływem szkodliwego promieniowania słonecznego i zanieczyszczeń. – *Wolne rodniki uszkadzają zdrowe komórki i działają destrukcyjnie na prawidłowe procesy zachodzące w skórze, w efekcie z czasem prowadzą do*

przyspieszonego starzenia – tłumaczy dr Bliżanowska. Chcesz tego uniknąć – koniecznie zaopatr się w serum z antyoksydantami.

RADA dr Agnieszki Bliżanowskiej:
Wybierz serum z witaminą C lub flortetyną, nakładaj je na oczyszczoną twarz codziennie rano. Pamiętaj, że skuteczność preparatu zależy od jakości składników. To preparat bardzo wydajny, warto więc zainwestować w pewną markę i dobrze przebadany produkt.

Must have no. 3 – skuteczny preparat do demakijażu

Podczas weekendowego wyjazdu możesz sobie odpuścić wiele – oprócz jednego: DEMAKIJAŻU. Solidne, regularne oczyszczanie twarzy rano i wieczorem to recepta na sukces,

czyli piękną skórę. – *Dokładne oczyszczenie twarzy z makijażu, brudu, nadmiaru łoju daje jej szansę prawidłowo pracować. Zmniejszamy w ten sposób ryzyko pojawienia się problemów z cerą* – mówi ekspert i dodaje, że niezwykle ważne jest, żeby wybrać odpowiedni preparat. Przy cerze normalnej mogą to być płyny micelarne lub żele do mycia twarzy z użyciem wody. Cera sucha i odwodniona dobrze znieśnie demakijaż preparatami o bardziej tłustej formule. Przy cerze tłustej sprawdzą się preparaty beztłuszczowe, a jeśli skóra jest trądzikowa, zastosuj preparaty normalizujące i antybakteryjne.

RADA dr Agnieszki Bliżanowskiej:
Twoja skóra wymaga dwukrotnego oczyszczenia podczas doby. Wieczorem, po całym dniu, oczyszczasz ją z zanieczyszczeń i makijażu. Rano pozbywasz się nadmiaru łoju i złuszczonego naskórka. Poranne oczyszczanie powinno być rytualnym elementem, przygotowującym skórę do makijażu – nie zapomnij o nim! ■



WellDerm
• MEDYCINA ESTETYCZNA • DERMATOLOGIA

WellDerm Centrum Dermatologii
i Medycyny Estetycznej
ul. Piękna 44, Warszawa
telefon: (22) 243 41 44, 509 370 071
www.wellderm.pl
rejestracja.warszawa@wellderm.pl

Zaszczep się i podróżuj bezpiecznie

ANNA KUNA

Bukowanie biletów na loty, planowanie, zakupy, pakowanie – lista spraw do załatwienia przed dalekimi wyjazdami jest bardzo długa. Liczy się każdy szczegół. Nie powinno na niej zabraknąć szczepień ochronnych.

To bezpieczna forma profilaktyki, zapewniająca odporność na długi czas. Dlatego warto rozważyć szczepienia nie tylko w odniesieniu do jednego sezonu, ale także w perspektywie kolejnych wyjazdów.

Polacy kochają podróżować po całym świecie. Przed nami sezon wiosenno-letni, kiedy wyjazdy planujemy najchętniej. Tylko w ubiegłym roku za granicą wypoczywał co piąty dorosły Polak. Według raportu Centrum Badania Opinii Społecznej, w 2016 r. poza granice chciałyby wyjechać jeszcze więcej osób. Jeden z ważniejszych elementów przygotowań do podróży zagranicznych, zwłaszcza w przypadku wyjazdów w rejony tropikalne lub do krajów o odbiegających od polskich warunkach sanitarnych, stanowią szczepienia. Wycieczka w takie miejsca wiąże się bowiem z zagrożeniem ze strony nietypowych dla nas drobnoustrojów lub zakażeń związanych z niskim poziomem higieny, które w Polsce nie występują albo zdarzają się niezwykle rzadko. Oczywiście, wiele zależy od charakteru wyjazdu. Jeśli jest to wyprawa do

wysokiej klasy hotelu położonego w kurorcie, ryzyko zarażenia się chorobą tropikalną jest znacznie mniejsze niż w przypadku długich wyjazdów w tereny mniej uprzemysłowione, położone z dala od głównych szlaków turystycznych. Niemniej jednak, w każdym przypadku należy zachować określone środki ostrożności. Jakże? Specjalistycznych informacji dotyczących szczepionek udzielają lekarze chorób tropikalnych lub medycyny podróży. Na konsultację w sprawie szczepień ochronnych najlepiej zgłosić się na miesiąc lub dwa przed wyjazdem. Dlaczego to takie istotne? Bowiem wskazania do szczepień ustala się w oparciu o bieżącą sytuację zdrowotną na świecie, a to oznacza że rekomendacje dla podróżnych sprzed roku lub kilku lat mogą być nieaktualne. – *Wizyta w Poradni Medycyny Podróży, Medycyny Tropikalnej lub Punkcie Szczepień powinna odbyć się 6-8 tygodni przed wyjazdem* – mówi dr n. med. Anna Kuna z Uniwersyteckiego Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej w Gdyni. – *W kontekście szczepień,*



wystarczy to na zaplanowanie odpowiedniego zestawu szczepionek, ich podzielenie na 2 lub 3 grupy jeśli byłoby ich więcej oraz na wykształcenie odporności u podróżnika, czyli wytworzenie ochronnych przeciwciał. Do lekarza warto zabrać dokładny plan podróży, jeśli znany jest przed wyjazdem, włącznie z ewentualnym tranzytem przez więcej krajów. Warto także przechowywać zaświadczenia o przebytych szczepieniach, ponieważ niektóre z nich wymagają po pewnym czasie tzw. boosterów, czyli dawek przypominających.

W jakim przypadku bezwzględnie musimy się zaszczepić? Część krajów wymaga, by odwiedzający ich turyści byli zaszczepieni przeciwko konkretnym chorobom. Obecnie, jedynym szczepieniem obowiązkowym przy wjeździe do niektórych krajów, jest szczepienie przeciw żółtej febrze. Wymagane jest także od osób przybywających do wielu krajów tropikalnych (m. in. w Afryce, Azji, Ameryce Południowej i Środkowej). Jednak poza zasadami, wynikającymi z Międzynarodowych Przepisów Zdrowotnych, niektóre kraje mogą żądać szczepień na podstawie własnego prawa wizowego. Dotyczy to np. Arabii Saudyjskiej, która wymaga od przybywających uodpornienia przeciwko zakażeniom meningokokowym. Potwierdzeniem przeprowadzenia szczepień obowiązkowych jest wpis do Międzynarodowej Książeczki Szczepień. Kiedy nie zabierze-

my go ze sobą w podróż, możemy narazić się na przykre rozczarowania: odmowę pozwolenia na wjazd, przymusowe szczepienie na granicy bądź kwarantannę na własny koszt. Ale kłopoty administracyjne mogą być naszym najmniejszym problemem. Dlaczego? – *Szczepionki, po przeprowadzeniu starannej kwalifikacji przez lekarza, są bezpiecznym środkiem prewencji wielu chorób na świecie* – tłumaczy doktor Anna Kuna. – *Najważniejsze z nich to żółta gorączka, biegunka podróżnych i cholera, wścieklizna, grypa, dur brzuszny, żółtaczk pokarmowa, kleszczowe zapalenie mózgu, japońskie zapalenie mózgu czy zakażenia meningokokowe. Choroby w podróży, oprócz biegunki podróżnych nie zdarzają się bardzo często, jednak potrafią popsuć wyjazd czy wręcz stać się zagrożeniem dla życia podróżnika. Nie warto narażać się więc na choroby, którym można skutecznie zapobiegać. Trzeba pamiętać, że w rejonach tropikalnych występują inne choroby niż w naszej szerokości geograficznej, opieka zdrowotna jest niedostępna lub bardzo kosztowna, a ewentualny transport medyczny do Polski w przypadku ciężkiego zachorowania bardzo drogi.* Choć wykształcenie odporności po szczepieniu przed wyjazdem wymaga często kilkunastu dni, to zdarza się, że decyzje dotyczące wyjazdów podejmowane są „na ostatnią chwilę” i nie ma szans na odwiedzenie placówki medycyny podróży w odpowiednim czasie. Co wtedy? Szybka konsultacja ze specjalistą na pewno okaże się pomocna. Nawet w dniu wyjazdu dopuszczalne jest przyjęcie szczepionki przeciw WZW typu A, kilka dni przed wyjazdem można zaszczepić się przeciwko durowi brzuszemu, WZW typu B, WZW A+B oraz wściekliznie. Warto również wzbogacić swoją wiedzę na temat zagrożeń, które mogą nas spotkać w egzotycznym kraju, rzetelnie opracowane informacje znajdziemy na stronie www.zaszczepsiewiedza.pl ■

Jak uniknąć problemów laryngologicznych?

MICHAŁ MICHALIK

Wakacje to przede wszystkim czas podróży, często do krajów o zupełnie innym klimacie. Piękna, ciepła pogoda sprzyja korzystaniu ze świeżego powietrza, służy aktywnemu wypoczynkowi. Niestety, w tym okresie również dopadają nas infekcje i choroby. W laryngologii obserwuje się sezonowość zachorowań. Najczęściej pacjenci zapadają na zapalenie ucha zewnętrznego i środkowego, zapalenie zatok przynosowych oraz zapalenia w obrębie gardła i krtani. Oczy w czasie wakacji bywają narażone na stany zapalne i infekcje. Dr n. med. Michał Michalik radzi, jak chronić dzieci i siebie przed takimi niemiłymi, urlopowymi niespodziankami.

Najczęstsze wakacyjne problemy laryngologiczne u dzieci to zapalenie ucha środkowego lub zatok.

Jak wtedy postępować?

Letnie kąpiele często przyczyniają się do zapalenia ucha zewnętrznego. Objawami stanu

zapalnego jest ból, uczucie rozpierania, może pojawić się wydzielina z ucha, czasowy niedosłuch oraz gorączka. Najprostszą metodą, aby uniknąć tych komplikacji, jest osuszenie ucha dziecka po każdej kąpeli. W okresie wakacyjnym w pomieszczeniach podmuchy zimnego powietrza z wiatraków, klimatyzacji

również mogą być przyczyną stanu zapalnego ucha a także zatok.

Jeśli objawy są nasilone (ropny katar, bardzo intensywny ból ucha, podwyższona temperatura ciała), to zawsze w takich przypadkach należy zgłosić się do specjalisty laryngologa i postępować zgodnie z jego zaleceniami.

Jak przygotować dziecko do podróży samolotem?

W przypadku podróży samolotem na 30 minut przed startem i lądowaniem warto zachęcić dziecko do wydmuchania noska. Gdy nos jest mimo to zablokowany, pomocne zazwyczaj okazują się krople obkurczające błonę śluzową nosa. Jeżeli dziecko przed planowanym lotem ma ropny katar uniemożliwiający udrożnienie nosa, w trakcie podróży samolotem może dojść do urazu ucha środkowego. Jest to bardzo niebezpieczne i należy rozważyć przełożenie podróży na inny termin.

Na co zwrócić uwagę podróżując z dzieckiem samochodem?

W czasie jazdy samochodem nie należy w upalne dni otwierać okna, ponieważ intensywne podmuchy powietrza mogą wywołać zapalenie ucha. Pamiętajmy również o tym, aby podczas jazdy z umiarem korzystać z klimatyzacji, gdyż sprzyja ona letnim przeziębieniom, różnice temperatur między wnętrzem samochodu a środowiskiem zewnętrznym powinny być możliwie jak najmniejsze.

Oczy a przygody wakacyjne u dzieci i młodzieży

W czasie wakacji dzieci najczęściej chorują na zapalenie spojówek: bakteryjne, wiruso-

we oraz alergiczne. Bardzo przyjemne zabawy na plaży, posypywanie piaskiem niestety sprzyjają zapaleniu spojówek. Obecność ciała obcego: ziaren piasku oraz owadów czy pyłków roślin w oku powoduje zapalenie. Objawami chorych spojówek są: zaczerwienienie oczu, męczące swędzenie i pieczenie. Jeżeli zaczerwienienie oraz swędzenie nie ustąpi w ciągu 1-2 dni, należy zwrócić się po poradę do lekarza okulisty.

Urazy gałki ocznej

Główne przyczyny urazu gałki ocznej to: ciało obce w oku, uszkodzenie ostrym narzędziem, uraz przedmiotem trzymanym w rękę, sprzętem sportowym w czasie gier i zabaw terenowych, oparzenia chemiczne, broń palna, fajerwerki.

Pierwsza pomoc w przypadku urazu oka:

1. Ocena sytuacji, skali zranienia.
2. Przemycie rany jałową solą fizjologiczną lub czystą wodą.
3. Założenie opatrunku hamującego krwawienie.
4. Pilna konsultacja u okulisty. ■



Centrum Medyczne MML

ul. Bagno 2, wejście E lok. 3, Warszawa
telefon: (22) 406-54-22, (22) 403 44 41,
692 98 80 98

www.mml.com.pl

kontakt@mml.com.pl