

Badajmy się!

Dlaczego warto się badać? To pytanie dość retoryczne – wiadomo, aby skontrolować stan swojego zdrowia.

Nie od dziś przecież wiadomo, że działania prewencyjne są zdecydowanie skuteczniejsze i zwyczajnie lepsze niż późniejsze leczenie, które może być skomplikowane, długotrwałe, a w wielu wypadkach z powodu określonych zaniedbań nawet nieskuteczne.

- Organizm człowieka zwykle daje pewne sygnały ostrzegawcze, z których można odczytać, że dzieje się z nim coś niedobrego.

Ważne, aby ich nie zlekceważyć, aby je dostrzec i w porę udać się po pomoc do specjalistów – mówi **dr Ewa Łuksza**, internista z Centrum Medycznego Humana Medica Omeda. I dodaje, że nawet wtedy, gdy wydaje się nam, że wszystko jest w porządku, warto co pewien czas poddać się badaniom kontrolnym. Właśnie po to, aby nic nas nie zaskoczyło. Wiele chorób, zwłaszcza w swoim początkowym stadium rozwoju, nie daje prawie żadnych niepokojących oznak. Głównie dotyczy to nowotworów.

- Rak w pierwszym okresie nie boli. Gdy pojawi się ból spowodowany dysfunkcjami zaatakowanych przez rozwijające się tkanki nowotworowe organów, może być już niestety za późno na całkowite wyleczenie – przestrzega internista. Stąd tak istotne są badania. - Nawet tzw. podstawowe badania krwi mogą zasugerować istniejące problemy ze zdrowiem, zaznacza doktor.

W zasadzie ciągle słyszymy o tym, aby przynajmniej co pół roku poddawać się kontroli stomatologicznej. A jak jest w wypadku diagnostyki ogólnej?

Zdaniem doktor Ewy Łuksza, o ile nic nam nie dolega i nie ma żadnych niepokojących objawów wystarczy, jeżeli raz do roku wykonamy badanie OB, morfologię, poziom cukru oraz cholesterolu

we krwi oraz badanie ogólne moczu.

- To podstawowe badania, które powinien wykonywać każdy dorosły człowiek. Żyjemy w niezbyt higienicznych czasach, jesteśmy w ciągłym biegu, nie dbamy o siebie, o zdrową dietę, wielu z nas na co dzień towarzyszy stres. To wszystko sprawia, że ryzyko związane z chorobami cywilizacyjnymi jest większe niż nam się wydaje.

Z wynikami należy obowiązkowo zgłosić się do lekarza rodzinnego, który oprócz ich wnikliwej oceny, powinien nas także dokładnie zbadać, zmierzyć ciśnienie tętnicze, obliczyć wskaźnik BMI (który określi czy mamy prawidłową wagę). Jeżeli lekarza zaniepokoją skargi zgłaszane przez chorego, bądź dodatkowo stwierdzi on obciążający wywiad rodzinny, zleci wykonanie dodatkowej diagnostyki i skieruje nas do określonego specjalisty.

- Nie próbujmy też na własną rękę odczytywać wyników. Choć nie jest

to może specjalnie skomplikowane, ale ich interpretację pozostawmy lekarzowi.

Nie posługujmy się przy tym "dr Google'm". Sami lub nawet z pomocą internetu w wyszukiwarkach, możemy przecież przeoczyć coś istotnego – dodaje.

O przeprowadzeniu określonego badania decydują głównie nasze geny i styl życia. - Jeśli więc w naszej rodzinie zdarzały się przypadki raka, może się okazać, że jesteśmy w tzw. grupie ryzyka i wtedy badać się po prostu trzeba. Podobnie jest z osobami uzależnionymi od

tytoniu – wiadomo, że palenie niesie ryzyko licznych chorób – przede wszystkim układu oddechowego, dlatego palacze powinni co roku wykonać zdjęcie RTG klatki piersiowej i badania spirometryczne, sprawdzające pojemność ich płuc.

Jeżeli nie jesteśmy w żadnej z grup ryzyka, prowadzimy "zwyczajny" tryb życia, to trudno o wskazanie wytycznych dotyczących badań, które należy bezwzględnie przeprowadzić po ukończeniu określonego wieku. Decydują głównie statystki wiążące liczbę zachorowań z określonym wiekiem pacjentów, który może sprzyjać rozwijaniu się danych schorzeń – np. kobiety powinny regularnie raz w roku odwiedzać ginekologa.

Po ukończeniu 25 roku życia należy również wykonać USG piersi, a około 40 roku życia powinno się

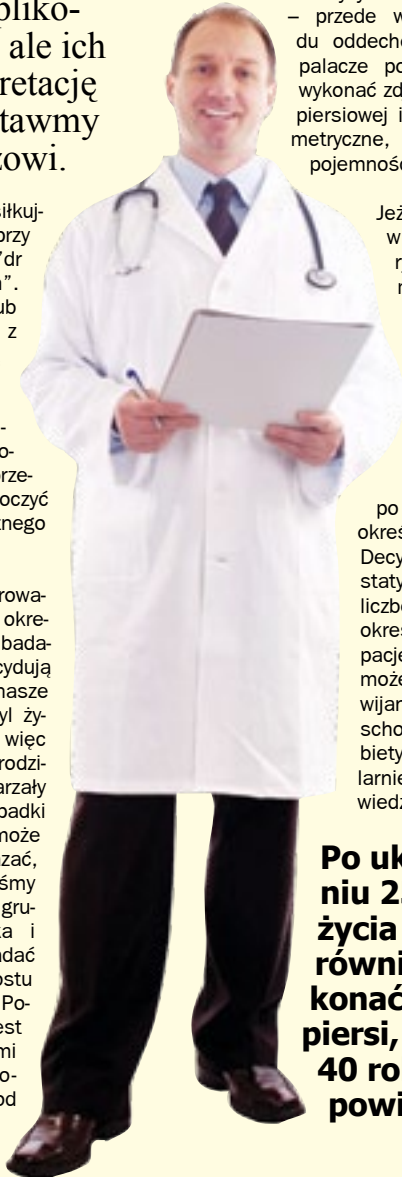
też zrobić pierwszą mammografię w ramach profilaktyki raka piersi.

Po ocenie czynników ryzyka, u niektórych kobiet w wieku postmenopauzalnym wskazana może być także diagnostyka osteoporozy. Natomiast u mężczyzn po ukończeniu 40 roku życia wzrasta ryzyko pojawienia się dolegliwości gruczołu krokowego, dlatego też w tym wieku należy odwiedzić urologa i poddać się badaniu prostaty.

Nie zaszkodzi, jeżeli nawet zdrowe, aktywne osoby po 30 roku życia, przynajmniej raz na dwa lata wykonają RTG klatki piersiowej oraz okresowo USG jamy brzusznej.

Po 35 roku życia wzrasta ryzyko chorób serca i układu krążenia, dlatego też w tym wieku warto wykonać pierwsze EKG spoczynkowe oraz wybrać się na badanie do okulisty, który oceni dno oka oraz ciśnienie śródgałkowe.

O ile nie dzieje się nic złego, pamiętajmy też o kontrolowaniu ciśnienia – wystarczy jeżeli sprawdzimy je raz w roku.



REKLAMA

U nas zawsze gorąco: +36°C

Co zrobić gdy w domu jest zimno, termometr za oknem pokazuje -20°C a na dworze jest ciemno i ponuro?

Późna jesień i zima to czas, który niekorzystnie wpływa na nasze samopoczucie. Krótkie i zazwyczaj pochmurne dni sprawiają, że najchętniej odlecielibyśmy jak ptaki do ciepłych krajów. Z powodu małej ilości naturalnego światła, ciągłych mrozów, przyrostu wagi czujemy się przygnębieni i apatyczni. Pochłaniamy ogromne ilości kalorii powodujące nadwagę, którą próbujemy następnie zrzucić wiosną. Czynimy to najczęściej przy pomocy cudownych „diet” lub środków farmakologicznych. Skutki to: efekt jo-jo, zachwiane metabolizmy, zniszczona wątroba, zmiany na skórze spowodowane toksynami.



w tygodniu po 60 minut w przygotowanych do tego miejscach.

- wykorzystać zimę na hartowanie organizmu.
- relaksuj się aktywnie. Brak ruchu, ciągłe siedzenie w domu również niekorzystnie wpływa na nasz organizm.

Miejscem w których możesz doładować swoje „akumulatory” jest Pływalnia Neptun

Jak z tym walczyć? Najlepiej w myśl powiedzenia: „lepiej zapobiegać niż leczyć”:

- Myśl pozytywnie! Oglądaj zdjęcia z urlopu, przebywaj w dobrze oświetlonych w miejscach. Pamiętaj - po zimie przyjdzie wiosna a po niej lato i perspektywa gorącego urlopu.
- Warto się do tego okresu przygotować. Zadbać o zdrowie, urodę, sylwetkę - ćwicząc 3 razy



w Gliwicach Sośnicy.

Dla Ciebie stworzyliśmy warunki abyś mógł zadbać o zdrowie kompleksowo stosownie do wieku, zainteresowań i możliwości.

Promujemy Rodzinne spędzania czasu i wspólną zabawę z dziećmi w nowoczesnej bawialni „Neptunek”.

Nasze atuty to:

- cztery gorące sauny - parowa, sucha, z aromaterapią, infrared, w których temperatura nie spada poniżej + 80°C!
- „Sauna? Na zdrowie! Hartuje ciało i dodaje urody. Pozwala pozbyć się zbędnych kilogramów i oczyszcza organizm. Poza tym przygotowuje do walki z infekcjami.”

Serdecznie Zapraszamy.



gdy na dworze trzaskający mróz, nic tak nie rozgrzeje jak sauna...

Nasze propozycje:

- basen sportowy,
- basen rekreacyjny z ciepłą wodą dla niemowląt i dzieci,
- ogólnodostępna sala wyposażona w rekreacyjny sprzęt do ćwiczeń siłowych,
- zajęcia fitness dla Pań: wtorki, czwartki 19.00 - 20.00 lub poniedziałek, środa 18.00 - 19.00
- zajęcia jujitsu dla dzieci wtorki i czwartki 17.00 - 18.30
- zajęcia jujitsu dla dorosłych wtorki i czwartki 18.30 - 20.00
- nordic walking zajęcia w soboty

Pływalnia „Neptun” czynna jest od 6.00 - 22.00.

Więcej informacji na www.NeptunGliwice.pl

Pływalnia NEPTUN

czynna od 6.00 - 22.00

Basen Jacuzzi Zjeżdżalnia Sauny Bawialnia dla dzieci Siłownia Fitness

Pływalnia NEPTUN Gliwice ul. Dzionkarzy Gliwice Sośnica

Tel. 32 413 48 48 32 413 48 49 bawialnia: 32 413 48 50

neptungliwice.pl