

TRENDY: NOWI POLSCY PROJEKTANCI MODY

KSIĄŻKI: JAK SIĘ ZARABIA NA NAGRODZIE LITERACKIEJ

nr 10/264 PAŹDZIERNIK 2012
cena 7,90 zł (w tym 8% VAT)
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY
RZECZPOSPOLITA

SUKCES

EXCLUSIVE

ZBIGNIEW
NIEMCZYCKI:

W POWIETRZU
POTRZEBA
POKORY

JACEK DOMOGAŁA

CZASEM
LEPIEJ BYĆ
OSKARŻONYM

TOMASZ KAROLAK

NIE JESTEM
TAKI ZŁY

GRZECH A.D. 2012

CHCIWOŚĆ

INDEKS 376760

ISSN 0867-194X



9 770867 194204

Jak być zdrową, jak zdrowo żyć

KOBIECO ŚWIADOMIE PIĘKNIE

Rozmowa z prof. dr hab. n. med. Markiem Spaczyńskim, Prof. dr hab. n. med. Agatą Karowicz-Bilińską - specjalistkami ginekologii i położnictwa oraz ginekologii onkologicznej, współpracującymi z Europejskim Centrum Zdrowia Otwock.

www.ecz-otwock.pl

Co oznacza zdrowy tryb życia?

Zdrowy tryb życia, to zachowanie odpowiednich proporcji pomiędzy pracą a wypoczynkiem, umiejętność samokontroli, radzenia sobie ze stresem i co najważniejsze aktywny tryb życia połączone z prawidłową dietą, pozwalający na zachowanie prawidłowego BMI i wydolności organizmu. To wszystko składowe profilaktyki pierwotnej polegającej na minimalizowaniu zagrożeń dla naszego zdrowia. Zdrowy tryb życia, to unikanie nałogów i systematyczny monitoring kondycji zdrowotnej organizmu.

Profilaktyka to zapobieganie, ale czy tylko?

Profilaktyka pierwotna to m.in. propagowanie oświaty zdrowotnej, jak najszerze przekazywanie informacji o wpływie niewłaściwych nawyków na zdrowie oraz zapobieganie chorobom np. przez uodpornianie za pomocą szczepień ochronnych. Inną postacią profilaktyki jest profilaktyka wtórna, służąca wykrywaniu stanów poprzedzających choroby, w tym m.in. nowotwory i ich wczesne postaci, które w porę zdiagnozowane zwiększają szanse całkowitego wyleczenia.

Jak w takim razie, powinna postępować kobieta, aby uniknąć chorób nowotworowych?

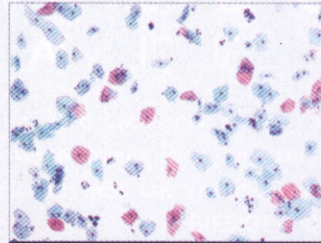
Najczęściej diagnozowanym nowotworem u kobiet jest rak sutka. Dzięki działaniom informacyjnym w kierunku profilaktyki wczesnego wykrywania tej choroby, pacjentki coraz częściej zdają sobie sprawę z konieczności częstego badania piersi. Podstawowymi badaniami, które przeprowadza się w gabinetach lekarskich, w kierunku wykrycia raka piersi, są: badanie palpacyjne, mammografia i USG piersi. Według rekomendacji Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego oraz Ministra Zdrowia nieodłącznym elementem okresowego badania ginekologicznego, jest właśnie badanie palpacyjne piersi. U kobiet młodych ultrasonografia (USG) jest lepszą formą diagnostyki zmian w piersiach niż mammografia, która przeznaczona jest dla starszych pacjentek. Nowością na rynku jest mammografia 3D oraz wysokoteslowe (np. 3-Teslowe) badanie piersi rezonansem magnetycznym, dzięki którym uzyskujemy jeszcze dokładniejsze efekty pełnej diagnostyki. Kobiety nie przyjmujące leków hormonalnych powinny badać piersi przynajmniej raz do roku, a co pół roku te, które stosują leki hormonalne - antykoncepcję, czy hormonalną terapię w okresie około menopauzalnym.

Czy to jedyne badania pozwalające zapobiec nowotworom?

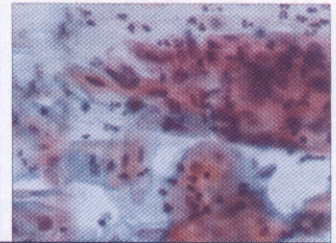
Na drugim miejscu w częstości występowania rozpoznaje się raka szyjki macicy, który w Polsce jest szczególnie często diagnozowany. Zapobieganiu temu nowotworowi służy wykonywanie regularnych badań cytologicznych. Standardowo badanie wykonywane jest metodą tradycyjną - wymaz na szkiełko, ale dysponujemy także nowymi i dokładniejszymi możliwościami rozpoznawania histologicznych zmian szyjki macicy tzw. płynną cytologią, dzięki której w przypadku wątpliwych wyników lub konieczności dalszej diagnozy, nie ma już potrzeby ponownego pobierania od pań materiału do badania.

Czym różni się płynna cytologia od „zwykłej” cytologii?

Sposób pobierania materiału do badania w obu metodach jest taki sam. Badania te różnią się jednak zasadami przechowania pobranych próbek oraz szczegółowością i dokładnością oceny.



OBRAZ Płynnej cytologii



OBRAZ Standardowej cytologii

W standardowej cytologii, materiał umieszczony zostaje na szkiełku wraz z wszystkimi zanieczyszczeniami, przez co niejednokrotnie obraz jest zamazany i niewyraźny, a badanie wymaga powtórzenia. W przypadku płynnej cytologii wymaz pobrany z szyjki macicy przechowywany jest w płynie. Taki sposób transferu umożliwi zachowanie kształtu komórek oraz oczyszczenie materiału. Z pobranej próbki usunięte zostają komórki bakterii, drożdży, komórki pojawiające się w stanach zapalnych, cząstki śluzu, a do oceny otrzymuje się czysty macierzysty materiał komórkowy. Z pobranej próbki można wykonać równoległe kilka różnych badań, a w przypadku nieprawidłowego badania cytologicznego dalsze badania pozwalające wykryć obecność wirusa HPV oraz jego stopień zaawansowania.

Czy USG narządów rodnych u kobiet jest przydatne?

USG jest uzupełnieniem badania ginekologicznego i pozwala na bardziej dokładną ocenę jajników, trzonu macicy w poszukiwaniu zmian, których nie można stwierdzić samym badaniem ginekologicznym. W trakcie tego badania lekarz może dokonać oceny błony endometrialnej, rozpoznać polipy i mięśniaki, zdiagnozować policystyczność jajników. Badanie to bez względu na wiek, kobiety powinny wykonać co najmniej raz w roku, a najlepiej co pół roku.

A co zwiększa bezpieczeństwo pacjentki w aspekcie badania?

Na pewno doświadczony lekarz specjalista, dobry, nowoczesny sprzęt diagnostyczny oraz jednorazowe narzędzia. Badania naukowe wykazują również, że najlepsze rezultaty leczenia osiągają ośrodki, które mogą zapewnić kompleksową opiekę medyczną.

Jakie możliwości oferuje kobietom Państwa ośrodek?

W Europejskim Centrum Zdrowia Otwock i ośrodkach bezpośrednio współpracujących z ECZ Otwock pacjentki mogą poddać się kompleksowej diagnostyce oraz ocenie stanu zdrowia. Dysponujemy najnowocześniejszym i najdokładniejszym na rynku sprzętem diagnostycznym, co zapewnia szczegółowość i wysoką jakość diagnozowania. Uczestniczymy w różnego rodzaju programach profilaktycznych (np. wczesnego wykrywania raka piersi) oraz w przypadku zdiagnozowania choroby, zapewniamy dalsze konsultacje, leczenie operacyjne i zachowawcze (np. chemioterapię) wraz z hospitalizacją. Warto też dodać, że w naszych ośrodkach pracują lekarze specjaliści, doktorzy i profesoriowie o kilkudziesięcioletnim doświadczeniu z zakresu ginekologii, ginekologii onkologicznej, którzy wykorzystują nowoczesne metody zabiegowe takie jak m.in. laparoscopia, endoscopia, ablacja endometrium (NovaSure), która poprawia komfort życia kobietom cierpiącym na zbyt obfite miesiączki. Nasze pacjentki otaczamy fachową i troskliwą opieką medyczną.