KOŁO SIĘ KRĘCI, WODA CIEKNIE. **TĘŻNIA W MIEŚCIE**

Ma ją Chorzów, budują Piekary Śląskie, może kiedyś doczekają się jej również Tarnowskie Góry. **Tężnie solankowe kojarzą się przede wszystkim z miejscowościami uzdrowiskowymi. Teraz się to zmienia.** Coraz więcej miast – także na Śląsku – funduje sobie podobną atrakcję.

Elżbieta Kulińska

Dosyć zaskakująco może wyglądać tężnia solankowa w przemysłowym Chorzowie. Jak by tego było mało, postawiono ją na pl. Hutników, w sąsiedztwie estakady, którą biegnie ruchliwa droga (Katowice-Bytom). Miejsce nie jest zbyt szczęśliwe, ale jednak w sąsiedztwie tężni jest ciszej i spokojniej, niż można by się spodziewać.

Powstawała od 2018 roku, uruchomiono ją w 2020 roku. Jak przekonują władze miasta, tężnia solankowa nawiązuje do historii. Na początku XIX wieku Chorzów był… uzdrowiskiem, w którym odkryto wody żelazowo-siarczane.

Tężnię – pierwszą w mieście – budują w tej chwili również Piekary Śląskie. Co ciekawe, obiekt powstaje w ramach budżetu obywatelskiego, czyli pomysł zyskał w głosowaniu poparcie mieszkańców.

„W ramach zadania budowy tężni solankowej powstanie kompletne wyposażenie, zbiornik solanki, urządzenie zasilająco-sterownicze, altana, a także ławki z oparciem, kosze na śmieci i stojaki na rowery. Ponadto utwardzony i zagospodarowany zostanie przyległy teren wraz z odtworzeniem trawników. Pojawi się też zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne oświetlenie tężni” – zapowiadają władze miasta. Jeżeli pomysł chwyci i mieszkańcy będą korzystali z obiektu, miasto zamierza budować kolejny.

Tężnia solankowa w Chorzowie działa drugi sezon. Krytykowana jest z powodu lokalizacji, ale w pobliżu i tak jest przyjemnie

FOT. ELŻBIETA KULIŃSKA

Najbardziej znana tężnia solankowa w Polsce znajduje się w Ciechocinku, druga pod względem wielkości jest budowla w Inowrocławiu. Tężnia solankowa to nic innego jak ogromne inhalatorium. Zbudowana jest z drewna pochodzącego z drzewa iglastego i przeważnie z gałęzi tarniny. Dzięki pompie solanka transportowana jest ku górze, a następnie spada, rozbijając się o gałązki tarniny, tworząc wokół aerozol i specyficzny mikroklimat. Solanka to woda mineralna, zawierająca cenne mikroelementy, które wnikają do naszego organizmu poprzez skórę i układ oddechowy.

Przebywanie w pobliżu tężni pomaga w leczeniu chorób układu oddechowego i wzmacnia system odpornościowy. Zalecane jest osobom cierpiącym na alergie, nadciśnienie tętnicze, mającym problemy z zatokami.

Medyczny paszport podróżnika. Które szczepienia są obowiązkowe?

Rozważając wykonanie szczepienia przed zagranicznym wyjazdem, w pierwszej kolejności bierzemy pod uwagę ochronę przed koronawirusem. Jednak podczas pandemii nie zniknęły nieraz dużo bardziej niebezpieczne choroby tropikalne. Wykaz szczepień, również tych obowiązkowych, nadal obowiązuje.

Przekraczając granicę, spodziewamy się prośby o przedstawienie paszportu covidowego lub konieczności wykonania testu na obecność koronawirusa. Jednak to nie jedyne pytanie, jakiego możemy oczekiwać przed podróżą w egzotyczne rejony świata. Na podstawie Międzynarodowych Przepisów Zdrowotnych w niektórych rejonach Afryki, Ameryki Południowej i Azji obowiązkiem jest okazanie Międzynarodowej Książeczki Szczepień, popularnie zwanej też „medycznym paszportem podróżnika” lub po prostu „żółtą książeczką”.

– Jeżeli turysta podróżuje w rejony objęte obowiązkiem szczepień i nie posiada dowodu uodpornienia, naraża się na odmowę pozwolenia na wjazd, przymusowe szczepienie na granicy lub kwarantannę na własny koszt. Niektóre państwa na podstawie własnego prawa wizowego mogą wymagać także innego szczepienia obowiązkowego. Dlatego przed podróżą warto uzyskać wiedzę w tym zakresie i odpowiednio wcześnie zaplanować szczepienia – radzi lek. med. Violetta Rudnicka-Tynior, certyfikowany specjalista medycyny podróży i pediatra z Centrum Medycznego TYNIOR w Piekarach Śląskich.

Obowiązkowe: przeciwko żółtej febrze

Szczepienia wciąż należą do najskuteczniejszych sposobów ochrony przed chorobami tropikalnymi. Przeprowadzane zgodnie z harmonogramem, zapewniają odporność na bardzo długi czas. Obecnie w przypadku podróżujących z Europy często obowiązkowe jest szczepienie przeciwko żółtej febrze. Istnieje jednak szereg szczepień zalecanych, których wykonanie warto rozważyć.

Dokończenie na str. II

Choć dzikie zbiorniki wodne kuszą perspektywą ochłody, lepiej obserwować je z brzegu. Z kąpieli, oprócz cudownych wspomnień, możemy przynieść niejedną przykrą niespodziankę

FOT. PIXABAY.COM

Medyczny paszport podróżnika. Które szczepienia są obowiązkowe?

Dokończenie ze str. I

– Najlepiej zgłosić się do poradni medycyny podróży lub certyfikowanego centrum medycyny podróży, na około 8-12 tygodni przed wyjazdem. W tym czasie można stworzyć indywidualny kalendarz szczepień, przeprowadzić profilaktykę malarii, a w szczególnych przypadkach również zlecić dodatkowe konsultacje specjalistyczne – wymienia lekarz.

– Pacjenci często pytają, czy szczepienia przeciwko chorobom tropikalnym można wykonać po szczepieniu przeciwko koronawirusowi. Choć według zaleceń odstęp między szczepieniami powinien wynosić 4-8 tygodni, każdy przypadek rozpatrujemy indywidualnie. Wiele zależy od stanu zdrowia pacjenta, od tego, czy mamy do czynienia z ozdrowieńcem, czy z osobą, która nie przechorowała COVID-19. Tak czy inaczej wizytę warto zaplanować z większym wyprzedzeniem.

Przed odwiedzeniem centrum medycyny podróży dobrze przygotować informacje na temat terminu i charakteru planowanej wycieczki. Spodziewajmy się też pytania o przebyte ostatnio choroby, zabiegi, choroby przewlekłe oraz alergie. Przygotujmy listę przyjmowanych leków oraz dokumentację dotyczącą wcześniej wykonanych szczepień. Lekarza należy też poinformować o planowanej lub obecnej ciąży.

Wirus Zika wciąż groźny

– Choć niewykonanie szczepień zalecanych nie jest jednoznacznym wskazaniem do odwołania wyjazdu, należy postępować ostrożnie i śledzić sytuację epidemiczną na świecie. Istnieją powody, dla których warto rozważyć zmianę trasy podróży. Należy do nich wirus Zika, przeciwko któremu wciąż nie wynaleziono skutecznej szczepionki. Wirus, przenoszony przez komary w części Ameryki, Azji, Afryki oraz na niektórych wyspach Oceanii, wywołuje chorobę o zwykle łagodnym lub bezobjawowym przebiegu. Stanowi jednak zagrożenie dla dziecka rozwijającego się w łonie matki. Badania potwierdziły zwiększone ryzyko powikłań neurologicznych, w tym małogłowia oraz innych poważnych wad płodu. Z tego względu wyjazd do krajów zagrożonych wirusem Zika odradza się również parom planującym powiększenie rodziny – wyjaśnia dr Violetta Rudnicka-Tynior.

Światowa Organizacja Zdrowia zdecydowanie odradza natomiast podróże z niemowlętami i małymi dziećmi w rejony świata zagrożone malarią tropikalną, ze względu na zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby, a nawet śmierci w tej grupie wiekowej.

Zanim wyruszymy w daleką podróż, pomyślmy o szczepieniach

FOT. CANVA

Podróżuj z głową

W ostatnim czasie wiele mówi się o profilaktyce. Jednak zasady bezpieczeństwa zmniejszające ryzyko zakażenia nie są żadną nowinką. Od dawna dotyczą właśnie osób planujących egzotyczne wakacje.

– Postępujmy według angielskiej zasady „zaparz, ugotuj, obierz lub zapomnij". Woda i jedzenie to częste źródła zakażeń groźnymi pasożytami i drobnoustrojami. Dlatego lepiej unikać przydrożnych straganów, jedzenia poddawanego niepełnej obróbce termicznej, lodu niewiadomego pochodzenia, a korzystać wyłącznie z wody butelkowanej – również do mycia zębów – podpowiada nasza rozmówczyni.

Mimo upałów chrońmy skórę przed słońcem i ukąszeniami owadów. Pamiętajmy o przewiewnej odzieży, najlepiej z naturalnych materiałów, ale jednocześnie zakrywającej większą powierzchnię ciała. Unikajmy kąpieli w dzikich zbiornikach wodnych i chodzenia boso. Równie niebezpieczny może okazać się kontakt z egzotycznymi zwierzętami, które co prawda stanowią niewątpliwą atrakcję turystyczną, ale mogą też przenosić groźne choroby. Nikogo nie zaskakuje już dziś fakt, że zagrożenie stanowi również drugi człowiek...

– Jeżeli po powrocie z wakacji wystąpi gorączka i inne objawy chorobowe, zwłaszcza po powrocie z terenów zagrożonych malarią, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza. Ważne, by uwzględnić w wywiadzie, że odbyliśmy ostatnio egzotyczną podróż. Szczególnie gdy byliśmy narażeni na kontakt z chorobą zakaźną lub jakimikolwiek czynnikami ryzyka – podkreśla lekarz.

Agnieszka Gabała

reklama

CENTRUM MEDYCZNE TYNIOR

Wykonujemy szczepienia obowiązkowe i zalecane dla osób przed podróżą.

Konsultacje przeprowadza lek. med. Violetta Rudnicka-Tynior.

Swoją opieką obejmujemy pacjentów z miast takich jak: Piekary Śląskie, Bytom, Chorzów, Radzionków, Tarnowskie Góry, Siemianowice Śląskie, Zabrze, Kalety i Siewierz, a także wszystkich pozostałych miast aglomeracji.

Przegląd stomatologiczny z udziałem w badaniu naukowym

Drodzy Rodzice!

Proponujemy bezpłatny przegląd stomatologiczny z udziałem w badaniu naukowym dzieci z roczników: 2011, 2012, 2013, 2014.

Jak wygląda badanie?

Przeprowadzone zostanie standardowe badanie stomatologiczne i pobrany zostanie wymaz z błony śluzowej jamy ustnej. Badanie jest bezbolesne, krótkoczasowe i bezpłatne, a pobranie wymazu można porównać do łaskotania policzka za pomocą patyczka do uszu.

Badanie przeprowadza lek. dent. Wojciech Tynior doktorant Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

Jak się umówić?

Prosimy o kontakt telefoniczny z CENTRUM MEDYCZNYM TYNIOR. Podczas rozmowy prosimy poinformować o chęci wzięcia udziału w badaniu naukowym. Odpowiemy również na dodatkowe pytania.

ul. Papieża Jana Pawła II 49, 41-943 Piekary Śląskie

Rejestracja dla szczepień podróżujących: +48 510 560 003 mgr Jolanta Bogdańska

Rejestracja stomatologiczna: +48 727 726 127

Sezon na grillowanie: o czym warto pamiętać?

Grillowana żywność jest smaczna, ale czy jest dla nas bezpieczna? Niestety, jak potwierdza Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, grillowanie nie jest najzdrowszym dla nas sposobem przygotowania żywności.

Dlaczego? Bo podczas takiej obróbki żywności powstają szkodliwe dla zdrowia substancje. Zapewne ich spożycie nie doprowadzi do zatrucia, ale po latach może się okazać, że nie było obojętne dla naszego organizmu.

Jak więc grillować? Specjaliści z NIZP podają 10 zasad, których warto się trzymać:

1. Grillowanie powinno być okazjonalnym sposobem spędzania wolnego czasu i przyrządzania potraw.

2. Mięso, ryby, drób przeznaczone do grillowania powinny być przechowywane w niskiej temperaturze, warto używać lodówek samochodowych czy toreb termicznych.

3. Warto zadbać o to, by obok produktów grillowanych przygotować dla dzieci lekkostrawne potrawy niegrillowane.

4. Surowe produkty (mięso, ryby, drób itp.) nie powinny mieć kontaktu z daniami po grillowaniu, należy zawsze używać osobnych przyborów kuchennych (np. desek) do krojenia surowego i grillowanego mięsa.

5. Żywność musi być upieczona, a nie wyłącznie spieczona z wierzchu. Nie należy nadmiernie spiekać powierzchni potraw – zwęglone czasem fragmenty nie są zdrowe.

6. Najlepiej używać do grillowania chudego mięsa (nie dodawać tłuszczu podczas grillowania). Tłuszcz z potraw nie może ściekać do paleniska, bo pod wpływem temperatury ulega rozkładowi, dając sporo szkodliwych substancji, które wraz z dymem „wracają” do naszej żywności. Do pieczenia warto wykorzystać specjalne metalowe tacki.

7. Grillujemy nad żarzącymi się węglami. Należy unikać kontaktu żywności bezpośrednio z płomieniem.

8. Podczas rozpalania grilla należy zrezygnować z podpałki (produktu naftowego, którego spalanie powoduje powstawanie dużej ilości sadzy i szkodliwych substancji). W żadnym wypadku nie wolno dolewać podpałki podczas grillowania potraw.

9. Do grillowania należy używać węgla drzewnego. Powinno się unikać drewna, gałęzi i szyszek – są źródłem dymu zawierającego wiele substancji toksycznych.

10. Zawsze pamiętajmy o myciu rąk przed kontaktem z żywnością i po jej przygotowaniu.

(EKA)

reklama

reklama

MADAM MODA POLSKA
BUTIK 2

Piękna w każdym rozmiarze

Dlaczego wciąż brakuje sklepów z odzieżą dla kobiet o pięknych, kobiecych kształtach? Z jakiego powodu większe rozmiary stanowią jedynie ułamek oferty odzieżowych butików?

To pytanie, które wielokrotnie sama sobie zadawałam. Na własnej skórze doświadczyłam problemów, z jakimi borykają się Klientki plus size. Nieraz podczas zakupów brakowało ubrań w moim rozmiarze, a te, spośród których mogłam wybierać, nie pasowały do mojego stylu i osobowości.

Właśnie dlatego w Tarnowskich Górach postanowiłam otworzyć butik, w którym każda z Pań, bez względu na rozmiar, poczuje się pięknie i wyjątkowo. Nawiązanie współpracy ze szwalnią i przędzalnią stało się okazją do stworzenia sklepu o niepowtarzalnym asortymencie, w kontrze do dominujących w centrach handlowych "sieciówek".

Serdecznie zapraszam na spotkanie w miłej, swobodnej atmosferze i zapoznanie się z ofertą Butiku Madam 2, a także do zakupu bonów upominkowych oraz skorzystania z atrakcyjnych rabatów dla stałych Klientów.

Katarzyna Skotnicka

ul. Morcinka 26, Tarnowskie Góry, tel. 788-395-220

reklama

PRODENT
NOWOCZESNA STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA LUTY

KOMPLEKSOWA STOMATOLOGIA

PROTEZY CAŁKOWITE, CZĘŚCIOWE I SZKIELETOWE
USUWANIE ZĘBÓW POŁĄCZONE Z PROTEZOWANIEM NATYCHMIASTOWYM
LECZENIE ZACHOWAWCZE, ENDODONCJA
CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA, USUWANIE ÓSEMEK I ZĘBÓW ZATRZYMANYCH
IMPLANTY I IMPLANTOPROTETYKA
LICÓWKI PORCELANOWE, KORONY I MOSTY ESTETYCZNE
PIASKOWANIE I WYBIELANIE ZĘBÓW, LECZENIE CHORÓB PRZYZĘBIA
PRACOWNIA RTG - ZDJĘCIA PANORAMICZNE I CEFALOMETRYCZNE NA PODSTAWIE SKIEROWANIA
MEDYCYNA ESTETYCZNA - KONSULTACJE I ZABIEGI

Tarnowskie Góry - Osada Jana, ul. Pogodna 3c, tel. 609 86 89 44, 32 285 89 44
www.prodent.tgory.pl

reklama

BISTRO MIARKI 8
CAFE & WINE BAR

Bistro Miarki 8 to klimatyczne miejsce na mapie Śląska, w którym nasi Klienci mają okazję spróbować wykwintnych, a równocześnie zdrowych dań przygotowanych z produktów najlepszej jakości. Staramy się, aby nasze potrawy były skierowane do szerokiego grona odbiorców.
Prowadzisz aktywny oraz zdrowy tryb życia?
To miejsce z pewnością jest dla Ciebie!

tel. 510 321 406 | e-mail: kontakt@bistromiarki8.pl
ul. Karola Miarki 8/1 | Tarnowskie Góry

JAK NIE PRZYTYĆ NA URLOPIE?

Dlaczego podczas upałów tyjemy, mimo że brakuje nam apetytu? **Czy lody rzeczywiście sprzyjają walce z nadwagą?** I czy woda smakowa może być zdrowa?

AGNIESZKA GABAŁA

Podczas upałów często skarżymy się na brak apetytu. Zmęczenie spowodowane wysoką temperaturą sprawia, że zamiast tradycyjnego posiłku chętniej sięgamy po napoje. I choć można by pomyśleć, że takie postępowanie przyczyni się do spadku masy ciała, często jest wręcz odwrotnie.

– Latem jemy zbyt rzadko. W efekcie do stołu zasiadamy już głodni i zjadamy zbyt duże porcje. W ten sposób nie stosujemy się do zasady, zgodnie z którą powinniśmy spożywać 5 posiłków dziennie, w podobnych odstępach czasu. W najcieplejszym momencie roku należy pamiętać, by jadać częściej, ale mniej. Warto też zmodyfikować codzienny jadłospis, tak aby spożywane produkty nie tylko dostarczały energii do aktywności w upalne dni, ale też przynosiły orzeźwienie – podpowiada Kinga Dybula, dietetyk w Poradni Zdrowego Żywienia Nutriclinic w Radzionkowie.

Mrożonki w roli głównej

Gdy słońce praży, ciężkie dania nie wyglądają apetycznie. I nic dziwnego – letni jadłospis powinien być świeży i lekki. Dlatego dobrze zrezygnować z tłustych mięs, gorącą zupę zastąpić chłodnikiem, przyrządzić kolorową sałatkę warzywną czy owocową.

– Warto korzystać z sezonowych produktów, które w tym czasie smakują najlepiej. Świeże owoce to też dobry sposób na nawodnienie organizmu – w tej roli doskonale sprawdza się na przykład arbuz – podpowiada dietetyk.

– Lato to też dobry moment na zrobienie zapasów. Mrożone owoce i warzywa możemy wykorzystać w kolejnych miesiącach, ale będą też smacznym i zdrowym składnikiem letnich przekąsek. Zachęcam do przygotowywania sorbetów. Świetnie sprawdza się połączenie truskawek czy jagód z bananem – podpowiada dietetyk.

Mrożone owoce można też dodać do wody i przygotować własną wodę smakową. To zdecydowanie lepsza propozycja od butelkowanych produktów, nazywanych wodami smakowymi. W rzeczywistości to napoje, bogate w cukier, sztuczne słodziki i aromaty. I prawdziwa pułapka dla osób walczących z dodatkowymi kilogramami. Dlatego też podczas zakupów trzeba czytać etykiety. Również w przypadku soków, które nieraz okazują się bogatym źródłem cukru.

Warto przypomnieć, że latem wzrasta ryzyko odwodnienia, a minimalna ilość płynów, jaką codziennie powinniśmy wypić, to 2-2,5 litra. Najlepiej sięgać po wodę niegazowaną, a w czasie silnych upałów od czasu do czasu kupić również butelkę wody wysokozmineralizowanej, która pozwoli uzupełnić poziom sodu i potasu.

Odchudzone gofry i lody w wersji light

Wakacyjne spacery to prawdziwa pokusa dla miłośników słodkich przekąsek. Na deptakach nie brakuje szejków, gofrów, lodów i innych propozycji, które właśnie latem sprzedają się najlepiej. Niestety często są też bogate w cukier, przygotowywane na bazie śmietany, smażone w głębokim tłuszczu – i nieraz zostawiają po sobie ślad w postaci kilku dodatkowych kilogramów, które przywozimy ze sobą z urlopu. Jak temu zapobiec?

Warto spróbować nieco „odchudzić" wakacyjne przysmaki. Kupić suchego gofra, bez śmietany, czekolady, z dodatkiem świeżych, a nie kandyzowanych owoców. Podobnie w przypadku lodów – im prostsza wersja deseru, tym mniej kaloryczna.

> **Latem jemy zbyt rzadko. W efekcie do stołu zasiadamy już głodni i zjadamy zbyt duże porcje. W ten sposób nie stosujemy się do zasady, zgodnie z którą powinniśmy spożywać 5 posiłków dziennie, w podobnych odstępach czasu. W najcieplejszym momencie roku należy pamiętać, by jadać częściej, ale mniej.**

– Opinia o „odchudzających" właściwościach lodów jest kontrowersyjna. Rzeczywiście, nasz organizm wydatkuje więcej energii, spalając zimną potrawę. Jednak lody na bazie śmietany, z dodatkiem bakalii, polewy czy posypki, to prawdziwa bomba kaloryczna. Lepiej zrezygnować z dodatków, a będąc na diecie odchudzającej – wybierać sorbety – radzi Kinga Dybula.

– Pamiętajmy również o bezpieczeństwie i przechowywaniu w lodówce żywności, która podczas upałów o wiele szybciej się psuje. Dokładnie myjmy wszystkie warzywa i owoce. Unikajmy też kupowania żywności w podejrzanych budkach, straganach i innych miejscach, gdzie możemy mieć wątpliwości, czy stosowane produkty są świeże – dodaje dietetyk.

reklama

Osiągnij wymarzoną sylwetkę i zachowaj zdrowie!
Jesteśmy profesjonalnym zespołem dietetyków klinicznych.
Możesz nam zaufać!

NutriClinic
PORADNIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

OFERUJEMY USŁUGI W ZAKRESIE:
- Żywienia dla zdrowia i urody
- Żywienia osób aktywnych fizycznie
- Żywienia kobiet ciężarnych i karmiących
- Żywienia dzieci i młodzieży
- Żywienia osób starszych
- Żywienia w chorobie
- Żywienia w alergiach i nietolerancjach pokarmowych
- Analizy składu ciała
- Poradnictwa dietetycznego
- Edukacji żywieniowej

NutriClinic
PORADNIA ZDROWEGO ŻYWIENIA
41-922 Radzionków, ul. Gajdasa 1b poradnia.nutri.clinic@wp.pl
698 632 559, 698 632 337 poradniaNutriClinic
NIP 645 255 29 42 REGON 368477636

KRZYWO, ALE WYGODNIE

Do niedawna to nasi dziadkowie żartowali, że skoro coś ich boli, to czują, że żyją. **Obecnie nawracający ból, który po przebudzeniu wymaga „rozchodzenia", a w ciągu dnia utrudnia aktywne funkcjonowanie, dotyka coraz młodszych ludzi.**

AGNIESZKA GABAŁA

Konia z rzędem temu, kto ani razu nie leżał na kanapie z laptopem na kolanach. Albo nie przesiadywał przed ekranem komputera co prawda przy stole, ale za to krzywy jak przysłowiowy paragraf. – To właśnie osoby, które przyjmują nieprawidłową pozycję podczas pracy przy laptopie, są szczególnie narażone na zwapnienie włókien mięśniowych. Dochodzi do niego w wyniku niedokrwienia, spowodowanego długotrwałym, statycznych napięciem mięśniowym – wyjaśnia Marek Żurek, właściciel Centrum Rehabilitacji i Odnowy Biologicznej Naturalmed w Tarnowskich Górach. – Równie groźne jest niedokrwienie stawów. Stąd już tylko krok do ograniczenia ruchomości, drętwienia i mrowienia kończyn, i niestety dolegliwości bólowych.

Dlatego warto zastanowić się, w jakiej pozycji pracujemy, ale też odpoczywamy przed telewizorem, czytamy, a nawet siedzimy. Splatanie kolan czy popularne wśród pań siadanie na zgiętej nodze to tylko niektóre ze szkodliwych nawyków, jakie nasz kręgosłup wystawiają na wyjątkowo ciężką próbę.

Ćwiczenia od podstaw

– Do mojego gabinetu coraz częściej trafiają pacjenci w wieku 35-50 lat, cierpiący na bóle kostno-mięśniowe. To jeden ze skutków zamknięcia obiektów sportowych i pracy zdalnej, ale nie tylko. Mimo coraz większej świadomości na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej, wciąż brakuje nam wiedzy, w jaki sposób prawidłowo się ruszać – podkreśla Marek Żurek.

Co ciekawe, wielu młodych ludzi uważa się za stosunkowo aktywnych. Odwiedzają siłownie, biegają, chodzą na fitness lub twierdzą, że nie mają na to czasu, ale i tak od rana do nocy „są na nogach".

– Gdyby rzeczywiście tak było, nikomu nie trzeba by przypominać o zalecanych 30 minutach ćwiczeń dziennie. Problem w tym, że prace domowe czy bieganie za dzieckiem nie mają nic wspólnego z tzw. zdrowym ruchem – podkreśla nasz rozmówca. – Z kolei w przypadku jazdy na rowerze czy gimnastyki często skupiamy się na spalaniu kalorii, a nie na prawidłowej pozycji. Nie chodzi o siłę czy intensywność, a o odpowiednią oś ruchu w stawie. Niejeden wysportowany pacjent podczas wizyty u fizjoterapeuty, demonstrując swoje umiejętności, jest zaskoczony, ile wysiłku kosztują prawidłowo wykonywane ćwiczenia.

Tabletki nie rozwiążą problemu

Łatwo mówić o profilaktyce, gdy o bólu mięśni i stawów słyszymy tylko w reklamach popularnych maści. Gorzej, gdy problem dotyczy również nas. – Pierwszą reakcją jest zwykle sięganie po środki przeciwbólowe. I nie jest to błąd, gdy ból występuje sporadycznie. Jednak kiedy dolegliwości powracają ze wzmożoną siłą, tabletki i maści nie rozwiążą problemu.

Dokończenie na str. X

Terapia poprzez ruch cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Trening EMS to alternatywa dla osób, które obawiają się nadmiernego obciążania stawów

FOT. ARCHIWUM NATURALMEDU

reklama

Profesjonalizm z natury

Naturalmed
centrum rehabilitacji i odnowy biologicznej
Marek Żurek

ul. Starotarnowicka 76B
42-680 Tarnowskie Góry (Opatowice)
www.naturalmedtg.pl

- ✓ Fizykoterapia
- ✓ Masaż leczniczy
- ✓ Neurologiczno-ortopedyczna terapia manualna metodą Cyriaxa
- ✓ Rehabilitacja pourazowa i poszpitalna
- ✓ Terapia obrzęków chłonnych, stany po mastektomii – drenaż limfatyczny
- ✓ Zabiegi chiropraktyki
- ✓ Masaż gorącymi kamieniami
- ✓ Zabiegi falą uderzeniową
- ✓ Konsultacje lekarskie w zakresie ortopedii (dr Piotr Szymik)
- ✓ Zabiegi akupunktury

Trening / Rehabilitacja ruchowa
Michał Żurek
T: +48 603 561 996

Kameralna Sala Treningowa

W Naturalmed rozumiemy, co oznacza indywidualne podejście do klienta i jego potrzeb. Treningi oraz ćwiczenia dobierane są indywidualnie według oczekiwań oraz możliwości, przez magistra fizjoterapii, który świadczy również usługi z zakresu treningu medycznego i treningu personalnego. Dzięki specjalnie dopasowanemu treningowi, w naturalny i w pełni bezpieczny sposób zadbasz o swoją kondycję fizyczną.

Przeprowadzamy treningi terapeutyczne (rehabilitacyjne), ogólnorozwojowe, funkcjonalne, medyczne: wzmacnianie mięśni głębokich, powięziowe, oddechowe itp.
„Medycyna pozbawiona terapii ruchowej przypomina często tabletkę przeciwbólową. Przykładem takiego podejścia jest zbyt wczesna interwencja chirurgiczna, bez próby wyprowadzenia pacjenta ruchem. Ruch bowiem jest siłą życiową, która w ogromnym stopniu determinuje zdrowie nasze i naszych podopiecznych. Uwalniając ruch w ciele naszego klienta, nie tylko dotykamy przyczyny wielu problemów mechanicznych, lecz również podnosimy zdrowie psychiczne i odporność na stres."

W Naturalmed, łącząc aktywność fizyczną, pod okiem fizjoterapeuty, z naturalnymi zabiegami odnowy biologicznej oraz relaksującymi zabiegami medycyny naturalnej, dbasz w komfortowy sposób o swoje zdrowie. Dzięki temu osiągniesz wymarzone efekty w harmonijny, zdrowy sposób. Bez skalpela, ostrzykiwania i zgiełku w ogólnodostępnych siłowniach.

- ✓ Endomasaż – Mantis
- ✓ Lipo Laser
- ✓ Masaż misami tybetańskimi
- ✓ Masaż tajski stóp
- ✓ Świecowanie uszu – metoda Indian Hopi
- ✓ Kameralna sala treningowa – trening personalny
- ✓ Trening EMS – Miha Bodytec
- ✓ Rehabilitacja wad postawy u dzieci

Pozostałe zabiegi
T: +48 661 433 742
T: +48 601 480 751

CIEMNE OKULARY **NIE ZAWSZE CHRONIĄ**

Okulary słoneczne to nie tylko modny gadżet, ale przede wszystkim bariera między naszymi oczami a szkodliwym promieniowaniem UV. **Na co zwracać uwagę przy ich zakupie? I jak wybrać najlepszy model dla dziecka czy osoby z wadą wzroku?**

AGNIESZKA GABAŁA

Tylko 5% promieniowania ultrafioletowego, które dociera do Ziemi, stanowią odpowiadające za opalanie naszej skóry promienie UVB. Aż 95% to promieniowanie UVA, będące największym zagrożeniem dla naszych oczu. Oddziałuje na nas przez okrągły rok, nawet w pochmurne dni. I choć w cieniu czujemy się bezpieczni, nawet tam dociera aż 50% szkodliwego promieniowania.

– Nadmierna ekspozycja na słońce może powodować zapalenie spojówek, jest też przyczyną uszkodzenia powiek, rogówki, soczewki wewnątrzgałkowej, prowadzić do trwałych uszkodzeń siatkówki, a w skrajnych przypadkach powoduje nawet utratę wzroku. Zmiany chorobowe spowodowane promieniowaniem UV to słoneczne zapalenia spojówki i rogówki, skrzydlik, tłuszczyk, zaćma, zwyrodnienie plamki żółtej (AMD) oraz nowotwory skóry i powiek. Dlatego to tak istotne, by zwłaszcza latem zadbać nie tylko o prawidłową ochronę skóry, ale również naszych oczu – podkreśla Patryk Zdebik, dyplomowany optometrysta, właściciel salonu optycznego Optyk Zdebik w Tarnowskich Górach.

Szukaj oznaczeń CE i UV 400

W zależności od zastosowanych filtrów zaciemnienie okularów słonecznych dzieli się na cztery kategorie. Pierwsza, odpowiednia na pochmurne dni, zapewnia od 20 do 57% zaciemnienia. Drugą (57-82%) zaleca się do ochrony przed oślepianiem przez słońce. Trzecia (80-92%) sprawdzi się na plaży i w górach, a czwarta (92-97%) w wysokich górach. Warto zaznaczyć, że zaciemnienie od 90% wzwyż nie jest odpowiednie dla kierowców, co nie oznacza, że mogą oni zrezygnować z ochrony – promieniowanie UVA przenika również przez szyby samochodu.

– Ochrony UV nie należy mylić z ochroną przed odblaskami. Nawet okulary słoneczne bez filtra UV redukują intensywność światła. Jednak minimalizują tylko jasność światła, a nie poziom promieniowania, które w takim wypadku może bardziej zaszkodzić niż brak okularów słonecznych. Ciemne soczewki sprawiają, że źrenica się rozszerza, przez co wpada do niej więcej promieni UV – wyjaśnia optometrysta.

– Najlepiej wybierać tylko te oferujące optymalną ochronę przed odblaskami, oślepieniem i szkodliwym promieniowaniem UV. Przed zakupem warto upewnić się, czy soczewki chronią przed UV w zakresie do 400 nm. Gwarancję pełnej ochrony dają soczewki wykonane z materiału o współczynniku załamania światła równym bądź wyższym niż 1.53. Gdy decydujemy się na soczewki o indeksie 1.50, dobrze jest dobrać filtr UV 400. Dodatkowe zabezpieczenie gwarantuje powłoka antyrefleksyjna.

Okulary słoneczne powinny charakteryzować się wysoką jakością materiałów i solidnym wykonaniem, a także być dopasowane, by chronić wzrok z każdej strony, również po bokach. Sprawdźmy też, czy na okularach umieszczono znak CE, oznaczający, że spełniają normy Unii Europejskiej. Warto jednak być ostrożnym – symbol znajdziemy też na tanich okularach sprzedawanych na bazarach czy w aptekach. Wtedy oznacza np. „China Export".

Dla dzieci i... dla okularników!

Ostre słońce przysparza problemów również osobom z wadami wzroku. Gdy noszenie soczewek kontaktowych nie wchodzi w grę, nieraz wybierają między okularami słonecznymi, w których źle widzą lub nie zakładają ich wcale, mrużąc latem oczy.

– Wada wzroku nie wyklucza posiadania okularów przeciwsłonecznych. Można zaopatrzyć się również w wersję uwzględniającą nasze wartości korekcyjne. Korekcyjne okulary przeciwsłoneczne występują w szerokiej gamie kolorystycznej, również w wersji z polaryzacją, a także z szeregiem uszlachetnień, takich jak na przykład powłoka lustrzana – wymienia Patryk Zdebik.

Równie istotne jest zapewnienie ochrony oczu dzieci. Zwłaszcza że poniżej 10. roku życia soczewka oka przepuszcza aż 75% promieni UV, podczas gdy w przypadku osoby po 25. roku życia zaledwie 10%. Dlatego warto zastanowić się, czy zakup dziecięcych okularków poza salonem jest dobrym pomysłem.

– W tym przypadku również upewnijmy się, że okulary blokują promieniowanie do 400 nm, co poznamy po oznaczeniu UV400 oraz że posiadają certyfikat CE. Jeśli dziecko uprawia sporty wodne lub narciarstwo, warto rozważyć zakup soczewek z polaryzacją. W trosce o bezpieczeństwo, zwłaszcza w przypadku najmłodszych, soczewki powinny być wykonane z plastiku. Wtedy będą lżejsze i bardziej odporne na uszkodzenia – podpowiada nasz rozmówca.

reklama

ZDEBIK
OPTYKA • OPTOMETRIA
CENTRUM OKULARÓW PROGRESYWNYCH
CERTIFIED
UL. KRAKOWSKA 19
TARNOWSKIE GÓRY
WWW.OPTYKZDEBIK.PL
OPTYK.ZDEBIK
KONTAKT@OPTYKZDEBIK.PL
534 381 381, 32 307 54 56

PROFESJONALNE BADANIE WZROKU
NOWOCZESNE URZĄDZENIA I TECHNOLOGIE
DOBÓR SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
OPRAWY Z NAJNOWSZYCH KOLEKCJI
REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ
MOŻLIWOŚĆ ZAKUPU NA RATY

PROFILAKTYKA 40 PLUS. BEZPŁATNIE

1 lipca rozpoczęła się realizacja rządowego programu „Profilaktyka 40 PLUS". Jest skierowany do wszystkich Polaków, którzy ukończyli 40. rok życia i **daje możliwość wykonania bezpłatnych badań laboratoryjnych do końca bieżącego roku.**

AGNIESZKA GABAŁA

By wziąć udział w programie, należy wypełnić ankietę za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta. Na tej podstawie zostanie wystawione e-skierowanie. Wystarczy zgłosić się do wybranej placówki POZ, biorącej udział w realizacji programu, z dowodem osobistym. Można też zapisać się za pośrednictwem infolinii Domowej Opieki Medycznej: 22-735-39-40.

Czy wystarczy personelu?

– Każda inicjatywa mająca na celu zmobilizowanie naszych współrodaków do badań profilaktycznych jest potrzebna. Program daje pacjentom narzędzia do przejęcia inicjatywy na wczesnym etapie leczenia – twierdzi dr n. med. Wojciech Bichalski, specjalista chirurgii ogólnej i właściciel NZOZ „BI-MED" w Tarnowskich Górach. Przychodnia realizację programu rozpocznie 1 sierpnia.

– Jednocześnie, jako osoba od wielu lat zarządzająca placówką opieki medycznej, mam obawy, czy wystarczy personelu do obsługi pacjentów. I nie chodzi tylko o wykonanie badań, ale również o dalsze konsultacje.

To pacjent podejmie decyzję o wizycie u lekarza pierwszego kontaktu. Interpretacja wyników badań zależy od wielu czynników i niejednokrotnie wymaga wiedzy medycznej.

Dlaczego 40+?

– Trudno jednoznacznie wyznaczyć granicę wiekową, od której należy regularnie się badać. Niemniej to właśnie po 40-tce wchodzimy w tzw. wiek średni, osiągamy szczyt aktywności zawodowej i wzrasta ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych. Jednak przy wyborze badań profilaktycznych warto wziąć pod uwagę szereg indywidualnych czynników – radzi dr Wojciech Bichalski.

Należy do nich płeć, historia chorób w rodzinie, tryb życia. Warto zadbać o profilaktykę chorób nowotworowych: w przypadku kobiet raka piersi i narządów rodnych, u panów – płuc, prostaty i jelita grubego.

– Polska plasuje się na szczycie listy krajów o najbardziej dynamicznym wzroście masy ciała w Europie. Dlatego oczekiwałbym również wdrożenia programów dietetycznych oraz promujących aktywność fizyczną – zaznacza nasz rozmówca.

Profilaktyka lokalnie

– Będę z dużym zainteresowaniem obserwował realizację programu „Profilaktyka 40 PLUS". Mam nadzieję, że będzie odpowiednio promowany, zwłaszcza że Polacy wciąż niechętnie korzystają z programów profilaktycznych – ubolewa Wojciech Bichalski.

NZOZ „BI-MED" od lat realizuje program profilaktyki raka piersi, przeznaczony dla kobiet w wieku 50-69 lat. Raz na dwa lata umożliwia wykonanie bezpłatnej mammografii cyfrowej. W razie potrzeby istnieje również możliwość przeprowadzenia dodatkowych, darmowych badań diagnostycznych: mammografii celowanej, biopsji cienko- i gruboigłowej oraz sonomammografii. By wziąć udział w programie, wystarczy skontaktować się z przychodnią.

Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet:

• morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi • stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy • stężenie poziomu glukozy • oznaczenie hemoglobiny glikowanej HbA1c • kreatynina • badanie ogólne moczu • kwas moczowy • krew utajona w kale.

Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn:

• morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi • stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy • stężenie poziomu glukozy • oznaczenie hemoglobiny glikowanej HbA1c • kreatynina • badanie ogólne moczu • kwas moczowy • krew utajona w kale • PSA (badanie w kierunku raka prostaty).

Pakiet wspólny dla kobiet i mężczyzn:

• pomiar ciśnienia tętniczego • pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI) • ocena miarowości rytmu serca.

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka40-plus-pakiet-badan-dla-milionow-polakow

reklama

reklama

MANUALMED
PIOTR ŻUREK
CENTRUM REHABILITACJI

Diagnostyka USG

Terapie specjalistyczne:
- OMT Kaltenborn
- PNF
- Chiropraktyka
- Stabilizacja (trening czucia głębokiego)
- Terapia powięziowa

Rehabilitacja:
- Ortopedyczna
- Neurologiczna
- Wad postawy (u dzieci i dorosłych)
- Urazów sportowych
- Kompleksowa fizykoterapia (m.in. fala uderzeniowa)

Współpraca z licznymi sportowcami i klubami sportowymi.

Centrum Rehabilitacji MANUALMED
ul. Sobieskiego 32, Tarnowskie Góry

602 639 391

ORŁY MEDYCYNY LAUREAT KONKURSU 2018

reklama

ORT MED
PRODUCENT WYROBÓW ORTOPEDYCZNYCH

Od lat wykonujemy z materiałów najwyższej klasy:
- aparaty ortopedyczne, łuski, ortezy
- gorsety i kołnierze ortopedyczne
- gorsety korekcyjne do leczenia skolioz
- ortezy tułowia i szyi
- protezy kończyn z dodatkowym wyposażeniem
- foteliki do siedzenia dla dzieci
- wózki do raczkowania
- wkładki ortopedyczne do butów
- pasy przepuklinowe nietypowe

Dokonujemy także napraw przedmiotów ortopedycznych

Istnieje możliwość konsultacji w domu klienta

Orto-Med Krzysztof Szołtysik
41-902 Bytom, ul. Łagiewnicka 27
tel./fax 32 289 75 69, kom. 600 895 509, biuro@orto-med.bytom.pl

LETNIA PIELĘGNACJA W PIGUŁCE

Poparzenia, wykwity skórne, przesuszenie, przebarwienia – lato to nie lada wyzwanie dla naszej skóry. **By w pełni cieszyć się wakacjami i złocistą opalenizną, warto zmienić sposób pielęgnacji i dobór kosmetyków.** Te, które stosujemy w pozostałej części roku, w czasie upałów nie zdają egzaminu.

AGNIESZKA GABAŁA

Choć opalona skóra na pierwszy rzut oka wygląda bardziej atrakcyjnie, ekspozycja na słońce często staje się źródłem problemów. Począwszy od kłopotliwych poparzeń, po nadmierne złuszczanie, przesuszenie skóry, wysypkę, wykwity skórne, na przebarwieniach skończywszy. Jak ich uniknąć?

Nawilżanie od zewnątrz i od środka

Promienie UVA niszczą włókna kolagenowe, które odpowiadają za elastyczność i młody wygląd skóry. Dlatego latem należy sięgać po oznaczone znakiem SPF kosmetyki z ochronnym filtrem UV, dopasowanym do typu karnacji. Osoby o naturalnie oliwkowej cerze mogą korzystać z kremów SPF 20, w przypadku jasnej karnacji lepiej zdecydować się na SPF 30 lub nawet 50.

Podstawą skutecznej pielęgnacji jest trafny dobór kremu. – Latem najlepiej zrezygnować z tłustych produktów, które mogą zatykać pory, na rzecz tych o lekkiej konsystencji, z dodatkiem składników nawilżających, na przykład kwasu hialuronowego oraz łagodzących: allantoiny, aloesu czy panthenolu – podkreśla kosmetolog Marzena Parzniewska, właścicielka Salonu Urody i Medycyny Estetycznej Kosmed w Tarnowskich Górach.

– Zaleca się również stosowanie dwa do trzech razy w tygodniu bogatych w witaminy i minerały maseczek nawilżających, które utrudnią wyparowywanie wody z naskórka. Bardzo ważne jest, aby nawadniać organizm również od wewnątrz i wypijać około 2 litrów wody dziennie.

Lekki makijaż i dokładne oczyszczanie

Równie istotne jest prawidłowe oczyszczanie. Zwłaszcza podczas upałów, kiedy skóra szybciej absorbuje kurz i pot, co prowadzi do zatykania porów i w efekcie do powstawania zaskórników.

– W przypadku skóry tłustej i mieszanej najlepiej sprawdzą się żelowe preparaty o kwasowym pH, które hamują namnażanie drobnoustrojów. Posiadaczkom skóry suchej, delikatnej, wrażliwej i naczyniowej polecam płyny micelarne, pianki i mleczka – radzi kosmetolog.

– Zrezygnujmy też z ciężkiego makijażu. W naszej kosmetyczce powinny znaleźć się lekkie kosmetyki mineralne. Ciężkie podkłady i pudry stosowane w innych porach roku możemy zastąpić kremem BB, który nawilży skórę i dodatkowo nada jej piękny koloryt.

Lato w gabinecie

W najcieplejszym okresie roku nie powinno się wykonywać żadnych zabiegów złuszczających, laserowych, mikrodermabrazji ani peelingów medycznych na bazie kwasów owocowych czy retinolu. W tym przypadku ekspozycja na słońce może prowadzić do trudnych do wyeliminowania przebarwień.

– Za to warto zdecydować się na zabiegi z wykorzystaniem antyoksydantów, które pięknie rozświetlą twarz, a jednocześnie będą chronić skórę przed negatywnym działaniem promieniowania UV. Satysfakcjonujące efekty przynosi również oczyszczanie twarzy peelingiem kawitacyjnym. Zabieg w sposób nieinwazyjny oczyszcza skórę z zanieczyszczeń, nie powodując przy tym żadnych podrażnień, dlatego jest polecany również dla cery naczyniowej – podpowiada Marzena Parzniewska.

Po intensywnej ekspozycji na słońce skóra wymaga silnego nawilżania, odżywienia, ale też prawidłowego oczyszczania

FOT. PIXABAY.COM

– Dla zwolenniczek głębszej pielęgnacji doskonałą alternatywą będzie mezoterapia mikroigłowa. Podczas zabiegu skóra jest mikronakłuwana jednorazowym kardridżem, pobudzając produkcję kolagenu, poprawiając napięcie i jędrność skóry. Podczas zabiegu stosowane są koktajle dobrane indywidualnie do potrzeb skóry – dodaje Marzena Parzniewska.

Na poparzenia allantoina i D-panthenol

Podczas silnych upałów nieraz trudno uniknąć poparzeń. Efektem nadmiernej ekspozycji na słońce zwykle jest zaczerwieniona lub podrażniona skóra, która wymaga szczególnie troskliwej pielęgnacji. W takim przypadku skuteczne będą okłady z D-panthenolem, czyli prowitaminą B5 lub z allantoiną, które przyspieszają odbudowę płaszcza lipidowego skóry i wykazują właściwości przeciwzapalne.

Preparaty zawierające właśnie te składniki umożliwiają szybką regenerację uszkodzonego naskórka. Jednocześnie intensywnie nawilżają i odżywiają przesuszoną skórę, poprawiając jej elastyczność. Rumień stopniowo ustępuje, a dokuczliwy świąd zostaje zredukowany. I można ponownie cieszyć się długo wyczekiwanym urlopem.

reklama

Krzywo, ale wygodnie

Dokończenie ze str. VI

Podobnie jak przyrządy do masażu, maty masujące czy inne gadżety, w które coraz chętniej inwestujemy – przekonuje Marek Żurek.

Pomocy najlepiej szukać u specjalisty. Fizjoterapeuta wykona badanie palpacyjne, testy neurologiczne, ortopedyczne, zaleci odpowiednią terapię, ale też zadanie domowe: ćwiczenia i naukę nowych, prawidłowych nawyków. Zdarza się, że konieczna jest współpraca z lekarzem, dodatkowa diagnostyka czy farmakoterapia – zwłaszcza przy stanach zapalnych.

Nie tylko dla ciała

W zdrowym ciele zdrowy duch – a może odwrotnie? Coraz więcej mówi się o wpływie stresu na wzrost liczby pacjentów cierpiących na bóle kostno-mięśniowe. I choć zwolenników klasycznego masażu nie brakuje, rośnie liczba entuzjastów terapii z zakresu medycyny naturalnej, opierającej się na założeniu harmonii ducha i ciała.

– Cieszę się, że coraz więcej osób wybiera leczenie poprzez ruch. Obecnie na aktywność mogą pozwolić sobie również mniej sprawni pacjenci. Przykładem jest trening EMS z wykorzystaniem elektrod intensywnie stymulujących mięśnie bez obciążania stawów – zaznacza właściciel Naturalmedu.

– W ofercie gabinetów fizjoterapeutycznych każdy znajdzie coś dla siebie. Ważne, by pomocy szukać odpowiednio wcześnie i zdusić problem w zarodku, dopóki dotarcie na wizytę nie stanowi jeszcze szczytu naszych możliwości.

AGNIESZKA GABAŁA

reklama

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

SANTI MED

42-600 TARNOWSKIE GÓRY, UL. KAROLA MIARKI 8/1, TEL. 32-285-87-62

E-MAIL: KONTAKT@SANTIMED.PL

PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

Ginekologiczno-Położnicza,
Chorób Piersi,
Chirurgii Ogólnej,
Leczenia Żylaków i Owrzodzeń Podudzi,
Chirurgii Plastycznej,
Dermatologiczna i Medycyny Estetycznej,
Otolaryngologiczna,
Urologiczna,
Kardiologiczna,
Ortopedyczna,
Neurologii Dziecięcej,
Neurologiczna,
Endokrynologiczna.

KLINIKA CHIRURGII JEDNEGO DNIA

Zabiegi operacyjne w zakresie:

- chirurgii ogólnej,
- ginekologii,
- chirurgii piersi,
- operacje żylaków kończyn dolnych.

CHIRURGIA PLASTYCZNA

- usuwanie zmarszczek,
- korekcja nosa i odstających małżowin usznych,
- zmiana kształtu piersi (implanty),
- korekcja powłok brzusznych i blizn pourazowych.

MEDYCYNA ESTETYCZNA

- peelingi medyczne,
- iniekcje BOTOXU,
- usuwanie zmian skórnych i znamion barwnikowych.

reklama

TARNOWSKIE GÓRY
UL. KRAKOWSKA 10

Bra story

Salon braffiterski to miejsce, w którym celebrujemy kobiecość!

Czym się zajmujemy?

- profesjonalnie dobieramy biustonosze
- prowadzimy sklep stacjonarny i internetowy
- wysyłamy paczki na cały świat
- doradzamy na miejscu, telefonicznie i internetowo
- organizujemy eventy kobiece: wieczory panieńskie, urodziny czy imprezy firmowe

519 712 949 www.brastory.pl

salonbrastory bra_story

Z WIZYTĄ U PODOLOGA: GDY PEDICURE TO ZA MAŁO

Choroby stóp to wstydliwy temat. Zamiast rozwiązać problem, często wolimy ukrywać go w zabudowanym obuwiu. Brakuje też wiedzy, gdzie szukać pomocy w walce z bólem, który nieraz poważnie utrudnia codzienne funkcjonowanie.

AGNIESZKA GABAŁA

Do wyglądu i kondycji naszych stóp największą wagę przykładamy latem. To wtedy największa liczba klientów zapisuje się na pedicure, rośnie też sprzedaż kosmetyków do pielęgnacji stóp. Jednak o ile drobne defekty estetyczne rozwiąże wizyta w gabinecie kosmetycznym, to poważniejsze problemy wymagają wizyty u podologa.

Często zaczyna się od obuwia...

Źle dobrane obuwie i nieprawidłowa pielęgnacja to jedne z przyczyn dolegliwości, z jakimi pacjenci zgłaszają się do gabinetu – modzeli i odcisków. Te pierwsze przypominają żółte, zrogowaciałe powierzchnie skóry, o podłużnym lub owalnym kształcie. Najczęściej występują na główkach kości śródstopia, bocznych częściach pięty, na stawach i opuszkach palców. Odciski od modzeli różnią się tym, że są wyraźniej odgraniczone od zdrowej skóry i posiadają rdzeń.

Innym problemem są wrastające paznokcie. Przyczyną bywają nieodpowiednio dobrane obuwie, otyłość, ryzyko wzrasta też podczas ciąży.

– Każda z tych dolegliwości może stać się przyczyną dokuczliwego bólu. Nieleczona, prowadzi do poważnych powikłań, w tym stanu zapalnego. Wystąpienie objawów to sygnał, by odwiedzić gabinet podologa, który usunie zmiany czy założy klamry na paznokcie, umożliwiając ich prawidłowy wzrost – wyjaśnia Iwona Górnik, manager Gabinetów Bio-Body w Radzionkowie.

Wakacyjne dolegliwości

– Do naszego gabinetu coraz częściej trafiają najmłodsi pacjenci. Zwłaszcza latem, gdy częściej korzystamy z basenów, wzrasta liczba osób cierpiących na brodawki. To kolejny problem, który pomoże rozwiązać podolog – podpowiada Iwona Górnik.

Kąpieliska to miejsca, w których łatwiej o zakażenie grzybicą. Choroba atakuje najpierw brzeg paznokcia, który staje się kruchy i zmienia kolor na żółty lub zielonkawy. Skóra łuszczy się, swędzi, niejednokrotnie pojawia się rumień. Choć infekcję leczy się u dermatologa, terapię wspomagają też wizyty w gabinecie podologa.

– Z konsultacji podologicznych coraz częściej korzystają również diabetycy. W tym przypadku gabinet najczęściej odwiedzają seniorzy. Specjalista służy radą z zakresu pielęgnacji, ale też udziela pomocy w poważniejszych przypadkach, takich jak stopa cukrzycowa – podpowiada manager Gabinetów Bio-Body.

Czasem frezarka nie wystarcza

Wizyta u podologa zdecydowanie różni się od wizyty w salonie kosmetycznym, gdzie wykonuje się zwykle tzw. pedicure kosmetyczny. Podolog, w razie potrzeby, zastosuje narzędzia, które pomogą uporać się z głębszymi zmianami, na przykład skalpel.

W wakacje do pielęgnacji stóp przywiązujemy największą wagę. Często zapominamy, że powinniśmy o nie dbać przez cały rok

FOT. PIXABAY.COM

– Badanie rozpoczyna się już od wejścia do gabinetu, gdzie specjalista obserwuje chód pacjenta. Potem następuje badanie pozwalające zdiagnozować źródło problemu – opowiada Iwona Górnik. – Pacjent może też liczyć na poradę dotyczącą doboru obuwia i kosmetyków do pielęgnacji stóp, która bywa kluczowa w przypadku problemu pękających pięt czy nadmiernie rogowaciejącego naskórka.

Wybierając gabinet podologiczny, warto szukać tych prowadzonych przez dyplomowanych specjalistów. I pamiętać, że o stopy powinniśmy dbać przez okrągły rok, a nie tylko latem, gdy chodzimy w sandałkach na wysokiej szpilce.

reklama

reklama

GABINET PODOLOGICZNY

PODOLOGIA
LUMISCAN
BABOR SPA
COOLTECH
ENDERMOLOGIA LPG
INFUZJA TLENOWA
AQUA PEEL
MAXIMUS
GENEO+

USŁUGI DODATKOWE: HENNA,
DEPILACJA, MANICURE,
LAMINACJA I INNE

GABINETY KOSMETYCZNE BIO-BODY
RADZIONKÓW UL. GAJDASA 1 B
TEL. 690 008 800

CHORY ZĄB **NIE POCZEKA**

Lekceważenie bólu, odwlekanie wizyt do granic możliwości, zaniedbania w zakresie higieny. **Wybuch pandemii i wprowadzenie lockdownu wyraźnie przyczyniły się do pogorszenia stanu uzębienia Polaków.**

AGNIESZKA GABAŁA

Z najnowszych badań wynika, że w ubiegłym roku aż 68% pacjentów gabinetów stomatologicznych wymagało leczenia przynajmniej jednego zęba. Niejednokrotnie wizytę u stomatologa odwlekaliśmy tak długo, jak to tylko możliwe – aż 30% pacjentów do gabinetu trafiało z bólem, 69% potrzebowało leczenia kanałowego, a ponad 40% wymagało interwencji chirurga stomatologa. Strach przed koronawirusem, a może przed dentystą? Obie odpowiedzi są równie prawdopodobne, zwłaszcza że aż 43% Polaków cierpi na dentofobię.

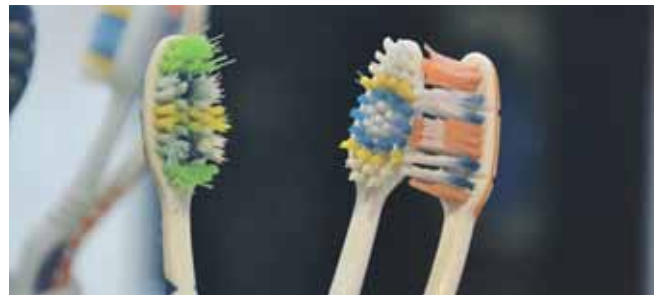
Ból głowy? Przyczyny szukaj w jamie ustnej

Wizyty w gabinecie stomatologicznym warto planować regularnie, co 6 miesięcy. I to nie tylko wtedy, gdy odczuwamy ból czy inne dolegliwości, które mogą wskazywać, że potrzebujemy pomocy lekarza.

– Dzięki temu jesteśmy w stanie dostrzec ewentualne nowe ubytki w ich początkowej fazie. Sumienne przeglądy dwa razy do roku mogą uchronić nas przed znacznym zaawansowaniem chorób jamy ustnej, których leczenie zwykle jest bardziej inwazyjne, długotrwałe i kosztowne – przestrzega Paweł Świerzy, chirurg stomatologiczny z Centrum Stomatologii Freshmedica w Tarnowskich Górach.

Warto też wiedzieć, że zaawansowane choroby jamy ustnej odbijają się na całym organizmie. Jak podkreśla nasz rozmówca, istnieje wyraźny związek między chorobami przyzębia a chorobami serca. Odzębowe ogniska zapalne często prowadzą do zaostrzenia choroby reumatycznej, a stres, związany m.in. z pandemią koronawirusa, zwiększył odsetek pacjentów cierpiących na uporczywe bóle głowy, których przyczyna często leży w zaburzeniach stawu skroniowo-żuchwowego.

– W okresowych badaniach kontrolnych nie chodzi wyłącznie o sprawdzenie ilości ubytków w zębach, ale też o zachowanie czujności onkologicznej. Groźne choroby jamy ustnej, w tym choroby nowotworowe, rozwijają się bardzo często bez bólu, a wykrycie ewentualnych zmian patologicznych pozwala na szybką interwencję i pełne wyleczenie. Podobną wartość ma wykonane przynajmniej raz na dwa lata zdjęcie panoramiczne, pozwalające dostrzec problemy niewidoczne w badaniu klinicznym – dodaje lekarz.



Jeżeli tak wygląda Twoja szczoteczka do zębów, najwyższy czas ją wymienić. Nową powinniśmy kupować przynajmniej raz na 3 miesiące

FOT. PIXABAY.COM

Szczoteczkę wymieniaj co 3 miesiące

Przyczyną chorób jamy ustnej często są zaniedbania z zakresu higieny. Do podstawowych błędów należy zbyt krótkie i niedokładne mycie zębów. Przeciętny Polak zbyt długo używa też tej samej szczoteczki. Nową powinniśmy kupować minimum co 3 miesiące.

– Aby zminimalizować ryzyko próchnicy i chorób przyzębia, na przykład paradontozy, przynajmniej dwa razy w roku warto zdecydować się na przeprowadzenie higienizacji. Podczas zabiegu, który powinien być wykonywany przez profesjonalną higienistkę stomatologiczną, pacjent zostanie też poinformowany o błędach popełnianych w codziennej higienie – wyjaśnia chirurg stomatologiczny.

Nowoczesne techniki higienizacji to tylko niektóre z zabiegów, z jakich obecnie można skorzystać w gabinetach stomatologicznych. Leczenie trwa coraz krócej, normą stały się też bezbolesne wizyty, które umożliwiają skuteczne metody znieczulania pacjentów, jak chociażby znieczulenie komputerowe.

– Krócej trwa również okres rekonwalescencji, na przykład wykorzystanie osocza bogatopłytkowego znacznie przyspiesza proces gojenia po zabiegach chirurgicznych. Pacjenci potrzebujący kompleksowego i wielospecjalistycznego leczenia, chętnie korzystają też z możliwości zaplanowania go komputerowo – tzw. wirtualnego projektowania uśmiechu. To, co kiedyś wymagało wielu wycisków, korekt, licznych zabiegów chirurgicznych i ewentualnych kompromisów, odbywa się bez udziału pacjenta. Natomiast samo leczenie jest znacznie szybsze – wymienia Paweł Świerzy.

reklama

FreshMedica

tel. 605-407-077
www.freshmedica.pl

nowa jakość w stomatologii

ul. Bohaterów Monte Cassino 5
42-600 Tarnowskie Góry
(Śródmieście obok Carrefoura)

Centrum Stomatologii Freshmedica skupia w jednym miejscu prawdziwych specjalistów z różnych dziedzin stomatologii. U nas możesz leczyć się kompleksowo w przyjaznej atmosferze, a nowoczesne technologie zapewniają pełen zakres diagnostyki i leczenia. Znajdziesz tutaj parking, kreatywne wnętrza, wygodne fotele i zawsze uśmiechnięty, energiczny personel. Zapewniamy wysoki komfort i najwyższą jakość wielospecjalistycznego leczenia stomatologicznego – śledź Nas na Facebooku & Instagramie. Nie świadczymy usług na NFZ.

Pełny zakres usług stomatologicznych:

- implanty
- protezy, korony, mosty
- ortodoncja
- projektowanie uśmiechu
- stomatologia dziecięca
- stomatologia estetyczna
- zabiegi w narkozie
- leczenie kanałowe pod mikroskopem
- chirurgia stomatologiczna
- leczenie paradontozy
- wybielanie, higienizacja

Nowoczesne rozwiązania:

- tomografia
- RTG panoramiczne i cefalometryczne
- druk 3D
- skaner wewnątrzustny 3D
- znieczulenie komputerowe
- aplikacja na smartfona dla pacjenta
- i wiele innych

reklama

Animed PORADNIE SPECJALISTYCZNE

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Animed

ul. Piłsudskiego 9a, 42-600 Tarnowskie Góry, tel: 32 285 57 61, 32 793 43 22

NZOZ Animed zapewnia szeroki zakres kompleksowych usług opieki zdrowotnej. Mamy w pełni wyposażone centrum medyczne, a nasi lekarze są licencjonowanymi specjalistami

Zakład posiada kontrakt z NFZ, prowadzi poradnie:

- lekarza POZ • chorób metabolicznych • diabetologiczną
- endokrynologiczną • ginekologiczno-położniczą
- internistyczną • kardiologiczną • neurologiczną
- okulistyczną • psychologiczną • urologiczną
- alergologiczną • chorób sutka • chorób naczyń
- leczenia bólu • laryngologiczną • medycyny pracy
- ortopedyczną • preluksacyjną • andrologiczną
- reumatologiczną • leczenia jaskry • nefrologiczną
- wad postawy • okulistyczną dla dzieci • dermatologiczną
- pulmonologiczną • zdrowia psychicznego

Poradnia Kardiologiczna prowadzi w ramach umowy z NFZ kontrolę i programowanie urządzeń wszczepialnych marki „Medtronic" (rozruszników i kardiowerterów).

Pracownie:

- usg i echokardiografii (w ramach poradni kardiologicznej)
- prób wysiłkowych (w ramach poradni kardiologicznej)
- angiografii okulistycznej (w ramach poradni okulistycznej)
- fizjoterapii – fala uderzeniowa (ESWT)
- magnetoterapii i kinezyterapii
- OCT – diagnostyka siatkówki oka
- badanie EEG – aktywności mózgu
- badanie EMG – ocena funkcjonowania mięśni i nerwów
- uroflowmetria – badanie cewkowego przepływu moczu
- audiometria – badanie słuchu
- holtery – EKG i ciśnieniowe
- Poradnia Medycyny Pracy – badania kierowców

Wykonujemy szczepienia przeciw COVID-19.

reklama

Tarnogórscy Lordowie Barber Shop & Academy

• FRYZJERSTWO MĘSKIE •

Tarnogórscy Lordowie Barber Shop & Academy
Rynek 11, 42-600 Tarnowskie Góry

Tel. +48 **737 737 123**

Poniedziałek - Piątek **8⁰⁰ - 20⁰⁰**
Sobota **8⁰⁰ - 13⁰⁰**

TARNOGÓRSCY 2016 LORDOWIE

• BARBER SHOP & ACADEMY •

Zarezerwuj wizytę online
tarnogorscylordowie.booksy.net

reklama

JUŻ CZAS
WRÓCIĆ
DO FORMY

Zapisz się
i sprawdź jak **ŁATWO**
wrócisz do formy
korzystając z naszych
specjalnie przygotowanych
stref i **ZAJĘĆ GRUPOWYCH**
takich jak:

- **SlowFit**
- Bodyshape
- Pilates
- Brazylijskie pośladki
- Tabata

STREFA **FITNESS**
STREFA **SIŁY**
STREFA **CARDIO**
STREFA **CROSS**
STREFA **FUNKCJONALNA**
STREFA **SAUNY**

www.**strefaruchu**.com.pl

Tarnowskie Góry
ul. Fińska 22
STREFA RUCHU

Recepcja klubu:
794 555 082