

Anna Nowak

# RAPORT

indywidualny

02-04-2013

[naszlekarz.net](http://naszlekarz.net)

**Poniższy raport przedstawia zagrożenia oraz skutki niezdrowego i nieprawidłowego stylu życia.**

**Dowiesz się, które praktykowane przez Ciebie zachowania źle wpływają na stan Twojego zdrowia i mogą mieć negatywne skutki w przyszłości.**

**Przeczytasz najważniejsze informacje o dolegliwościach i chorobach na, które jesteś aktualnie najbardziej narażony oraz jak im skutecznie zapobiegać.**

### Alergia



Alergia jest nadmierną reakcją układu odpornościowego organizmu na tzw. alergeny, czyli substancje, które w warunkach prawidłowych są nieszkodliwe.

Najczęstszymi substancjami uczulającymi są: pyłki roślin, pleśnie, dym tytoniowy, niektóre pokarmy i substancje dodawane do pożywienia, jady owadów środki chemiczne znajdujące się w roślinach, kosmetyki, detergenty i mydła. Przy pierwszym kontakcie z alergenem układ immunologiczny organizmu reaguje wytworzeniem przeciwciał obronnych nazywanych IgE.

Pierwsze poddanie na działanie alergenów nie powoduje

wystąpienia objawów, ale przeciwciała IgE zostają związane z komórkami układu immunologicznego, bazofilami (rodzaj białych krwinek) lub mastocytami, znajdującymi się w drogach oddechowych, jelitach i skórze. Podczas kolejnego spotkania z alergenem wytworzone uprzednio przeciwciała wiążą się z nim, dając sygnał bazofilom i mastocytom do produkcji histaminy i innych substancji odpowiedzialnych za powstanie reakcji alergicznej. Histamina działa najsilniej na skórę, błony śluzowe, układ oddechowy, oczy, przewód pokarmowy, toteż większość objawów dotyczy tych narządów. Objawy występują w postaci kichania, kaszłania, łzawienia, pieczenia oczu, świądu, bólów głowy, biegunki, trudności w oddychaniu aż do zagrażającej życiu niewydolności wielu narządów w przebiegu wstrząsu anafilaktycznego. Dotychczas do końca nie wyjaśniono dlaczego u tak wielu osób rozwija się alergia. Bardzo prawdopodobna jest predyspozycja genetyczna do rozwoju tego schorzenia. Zdiagnozowanie czynnika wyzwalającego wystąpienie reakcji alergicznej jest procesem długotrwałym i trudnym. Rozpoczyna się zwykle od wywiadu lekarskiego, co ma na celu wykluczenie innych chorób mogących dawać podobne objawy. Następnie zleca się wykonanie testów alergicznych mających najczęściej postać alergicznych testów skórnych, podczas których skórę poddaje się działaniu niewielkich ilości podejrzanych alergenów i obserwuje się jej reakcję. Wykonuje się także testy prowokacyjne, w czasie których pacjent wdycha lub przyjmuje doustnie podejrzane alergeny, po czym wykonuje się badania krwi w celu określenia poziomu przeciwciał IgE. Unikanie kontaktu z alergenem jest główną linią obrony przed wystąpieniem ataków. Występujące sezonowo objawy kataru siennego można zmniejszyć unikając wychodzenia na zewnątrz w okresie wzrostu stężenia pyłków roślin. Jeśli masz alergię na sierść zwierząt i nie potrafisz zrezygnować z pupila wybierz dla siebie rasę spośród tych, które są uważane za mniej alergizujące niż inne np. pudle spośród psów. Do malowania ścian używaj farb hamujących wzrost pleśni, zrezygnuj z dywanów, odkurzaj regularnie materace i częściej je okrywaj co zabezpieczy przed osiadaniem kurzu, kup poduszki z syntetycznym wkładem, pierz często firanki, nie susz prania na dworze gdyż mogą na nim osiadać i gromadzić się uczulające pyłki roślin lub pleśnie. Rozważ możliwość zamontowania klimatyzacji w mieszkaniu, a jeśli ją masz wymieniaj regularnie filtry i nawilżacze powietrza.

### Alergiczne kontaktowe zapalenie skóry



Alergiczne kontaktowe zapalenie skóry to ostry lub przewlekły stan zapalny skóry, zwany inaczej wypryskiem kontaktowym. Jest to skórna reakcja nadwrażliwości na działanie czynnika chemicznego lub substancji drażniącej kontaktującej się ze skórą (leki -neomycyna, benzokaina; konserwanty; kremy do stosowania zewnętrznego z lanoliną; maści; substancje chemiczne używane do produkcji obuwia i odzieży; substancje chemiczne wytwarzane przez rośliny; barwniki -farby do włosów; perfumy; olejki; kosmetyki; metale -kobalt, chrom, nikiel; lateks). Wynika to z

nieprawidłowej reakcji układu odpornościowego, który reaguje na raz spotkaną substancję jak na ciało obce, z którym trzeba walczyć nieadekwatnie do jego szkodliwości. Czynnikiem ryzyka reakcji alergicznej stanowi predyspozycja genetyczna osoby. Alergen może dostać się do skóry drogą krwiopochodną przez spożycie niektórych potraw, albo przez podanie leku lub poprzez inhalację. Skóra osoby chorej na alergiczne, kontaktowe zapalenie łatwo ulega zaczerwienieniu, jest swędząca, popękana, wysuszona, tworzą się na niej krostki, pęknięcia, pęcherze a nawet owrzodzenia. Zmiany te przede wszystkim dotyczą miejsca kontaktu skóry z potencjalnym alergenem. Chorobę rozpoznaje się po stwierdzeniu wystąpienia wyżej wymienionych zmian po kontakcie z daną substancją i ustąpieniu objawów po zaprzestaniu kontaktu z czynnikiem uczulającym. Jeśli jednak nie można jednoznacznie stwierdzić co jest czynnikiem alergizującym wykonuje się tzw. próby płatkowe w których bada się wpływ najczęstszych substancji odpowiedzialnych za pojawienie się objawów charakterystycznych dla kontaktowego zapalenia skóry. Leczenie kontaktowego zapalenia skóry należy rozpocząć od wyeliminowania czynnika powodującego wystąpienie choroby. Następnie wprowadza się leki przeciwzapalne. W przypadku uporczywego swędzenia stosuje się leki przeciwhistaminowe i przeciwświądowe oraz kremy natłuszczające (często przygotowywane indywidualnie dla chorego). W przypadku nie podjęcia leczenia zmiany mogą ulec nadkażeniu bakteryjnemu lub grzybiczemu. U prawie co drugiego Polaka można stwierdzić alergię na powszechne alergeny powietrzno-pochodne. Najczęściej występujące choroby alergiczne to m.in.: katar alergiczny, objawy astmy, cechy atypowego zapalenia skóry. Według danych Światowej Organizacji Alergii (WAO), 30-40% ludzi na świecie cierpi z powodu alergii. W 2011 r. WAO ogłosiła Światowy Tydzień Alergii, trwa on od 4 do 10 kwietnia. Przeciwdziałanie zaostrzeniom choroby polega na unikaniu kontaktu z alergenem, stosowaniu leków zgodnie z zaleceniami lekarza, odpowiedniej pielęgnacji (kremy natłuszczające, stosowanie specjalistycznej odzieży jedwabnej, okłady na skórę).

### **Info Działanie alkoholu**

Inaczej reaguje na alkohol organizm człowieka, któremu dostarczamy trunki regularnie, a inaczej, gdy wypijemy tylko kieliszek wina przed snem raz na dwa lub trzy tygodnie. Osoby uzależnione od alkoholu mają trudności z zasypianiem, a jeśli im się uda zasnąć, często wybudzają się w ciągu nocy. Po odstawieniu alkoholu pojawia się zespół abstynencyjny, który jest także naznaczony zaburzeniami snu. Sen alkoholika może już nigdy nie wrócić do stanu sprzed okresu uzależnienia, nawet po kilku latach od rozpoczęcia leczenia. Jednak alkohol nie zaburza tylko snu osób od niego uzależnionych. Wpływa on również na sen tych, którzy nie są dotknięci chorobą alkoholową. Okazuje się bowiem, że nawet lampka wina na kolację wystarczy, żeby mieć problemy ze snem. Zaburzenia polegają na częstych pobudkach w ciągu nocy i trudnością z ponownym zaśnięciem.

### **Info Niezdrowe nawyki żywieniowe**

Niezdrowe nawyki żywieniowe nabyte we wczesnym dzieciństwie zwykle przechodzą na okres młodości a później na wiek dojrzały i prowadzą do nadwagi która z czasem może rozwinąć się w otyłość. Rodzice muszą udzielić wsparcia moralnego, aby jakakolwiek dieta zakończyła się sukcesem. Należy zachęcić dziecko do zwiększenia aktywności fizycznej i zdrowej diety z dużą ilością warzyw i owoców. Konieczne jest znaczne ograniczenie słodyczy, popraw tłustych, żywności wysoce przetworzonej i posiłków typu fast food. Posiłki powinny być spożywane mniej więcej o tej samej porze, lepiej częściej ale

mniejsze porcje. Zalecane jest picie niegazowanej wody mineralnej w ilości ok. 1,5 litra dziennie.

## **Niedoczynność tarczycy**

Niedoczynność tarczycy jest chorobą spowodowaną niedoborem hormonów przez nią wytwarzanych, regulujących metabolizm i inne kluczowe funkcje organizmu. Charakteryzuje się spowolnieniem funkcji psychicznych i motorycznych, sennością, marznięciem, suchością skóry, wypadaniem włosów, zaparciami, przybysaniem na wadze, obrzękiem powiek i twarzy, chrypką, hipercholesterolemią a u dzieci powoduje zaburzenia rozwoju ogólnego. W badaniach laboratoryjnych obserwuje się obniżone stężenie wolnej tyroksyny fT4 i podwyższone stężenie TSH. Utajona niedoczynność tarczycy jest to wstępny okres choroby wyrażający się mało charakterystycznymi objawami, tj.: osłabienie pamięci, zwolnione tempo myślenia, nastroje depresyjne, stan chronicznego zmęczenia, przybysanie na wadze, suchość skóry oraz marznięcie. Choroba narasta powoli, początkowa bywa wiązana z innymi zaburzeniami. Po dłuższym czasie występują zmiany skórne: skóra grubieje staje się sucha, zimna, zaczyna się łuszczyć, zmniejsza się jej potliwość. Paznokcie grubieją, rosną powoli, włosy są szorstkie, rzadkie, przedwcześnie siwieją. Głos grubieje i matowieje. U młodych kobiet zdarzają się niespodziewane obfite miesiączki, starsze kobiety skarżą się na uczucie zimna, nawet w gorących pomieszczeniach. Niedoczynność tarczycy dotyka przede wszystkim kobiet w wieku od 40 do 60 lat. Ilość chorujących na tarczycę z roku na rok zwiększa się. W ostatnich latach obserwuje się obniżenie wieku, w którym diagnozuje się problem wynikający z funkcjonowania tego narządu. Niedoczynność tarczycy trzeba koniecznie leczyć. Nieleczona choroba prowadzi do groźnego w skutkach obniżenia temperatury ciała do 24-32°C, co w konsekwencji może powodować również śpiączkę. Cięża stwarza szczególne zagrożenie zarówno dla matki jak i dla płodu. Noworodka z niedoczynnością tarczycy trzeba poddać leczeniu hormonalnemu, aby zapobiec opóźnionemu rozwojowi i zahamowaniu wzrostu.

Wideo URL: <http://www.youtube.com/embed/mHT22rYOTvE>

## **Nietolerancja laktozy**

Osoby nietolerujące laktozy nie mogą spożywać mleka ani produktów mlecznych, ponieważ brak im wystarczającej ilości enzymu - laktazy, potrzebnego do trawienia laktozy czyli cukru obecnego w mleku. W tym przypadku laktoza zamiast ulec rozkładowi i przemianie w glukozę pozostaje w stanie nienaruszonym w świetle jelita i absorbuje dużą ilość wody. Nagromadzony płyn pobudza perystaltykę jelit. Objawia się to zbieraniem gazów, kolką jelitową, biegunką. Ponadto niektóre bakterie jelitowe wywołują fermentację laktozy, co zwiększa wytwarzanie gazów i powoduje wydalanie wodnistych, kwaśnych stolców. Na ogół dyskomfort i biegunka pojawiają się w ciągu godziny po spożyciu produktu mlecznego i ustępują po upływie dnia od wyeliminowania tych pokarmów z diety. U niektórych objawy niedoboru laktazy występują po spożyciu znacznych ilości mleka u innych wystarczy jego niewielka ilość. Spadek tolerancji laktozy obserwuje się wraz z wiekiem. Niewiele dzieci jest obciążonych wrodzonym niedoborem laktazy. U niektórych dorosłych przyczyną nietolerancji laktozy są choroby jelit. Nietolerancja innych pokarmów lub zaburzenia wchłaniania mogą powodować wzdęcia i biegunki podobne jak przy nietolerancji laktozy. Ich przyczyną może być także zespół drażliwego jelita. Dla określenia własnego progu tolerancji laktozy należy najpierw wyeliminować mleko i jego przetwory z diety. Następnie należy wypić podczas posiłku od 1/4 do 1/2 filiżanki mleka, aby sprawdzić, czy spowoduje to wystąpienie objawów nietolerancji. Produkty mleczne o zredukowanym stopniu laktozy takie jak maślanki, kefiry, jogurty są z reguły lepiej przyswajane niż zwykłe mleko. Osoby bardzo wrażliwe, które chcą pić mleko powinny zażywać preparaty laktazy dostępne w postaci tabletek i płynów. Jeśli to nie pomaga można spróbować mleka z obniżoną zawartością laktozy lub zastąpić je mlekiem sojowym nie zawierającym laktozy.

## **Rak jelita grubego**

Rak okrężnicy zwany także inaczej rakiem jelita grubego to choroba atakująca komórki jelita. Z powodu nowotworów jelita grubego co roku na świecie odnotowuje się około 655 tysięcy zgonów. Pod względem śmiertelności zajmuje on trzecie miejsce w cywilizowanym świecie. Rak okrężnicy diagnozuje się przy pomocy badania zwanego kolonoskopia. Do podstawowych objawów raka jelita grubego zaliczamy:

uporczywe zaparcia, obecność krwi w kale, krwawienia z odbytu, bóle w dole brzucha. Najczęściej rozwija się w okrężnicy i odbytnicy. Rośnie wewnątrz jelita tworząc polipowaty twór lub rozrasta się na zewnątrz w kierunku otaczających go tkanek. Drogą naczyń krwionośnych i chłonnych tworzy przerzuty głównie do wątroby, płuc, jajników, nadnerczy, kości i mózgu. Podstawowymi elementami mającymi decydujący wpływ na powstanie nowotworu są czynniki genetyczne. Mutacje genowe są odpowiedzialne za nadmierny rozrost nabłonka gruczołowego. W konsekwencji powstaje gruczolak, który z czasem przeradza się w formę złośliwą. Rak jelita grubego pojawia się w związku z dziedziczną dolegliwością rodzinną – polipami. Polipowatość rodzinna jest rzadką chorobą. Jednak jeżeli już się pojawiła musi być leczona. Zaniedbania w leczeniu zawsze prowadzą do powstania nowotworu. Kolejną grupą czynników sprzyjających pojawieniu się nowotworu są uwarunkowania środowiskowe. Do tych zaliczamy: niezdrową dietę – która obfituje w mięso i tłuszcze, a zawiera mało warzyw i owoców, które są źródłem witamin i błonnika; papierosy – rak jelita grubego występuje częściej u osób palących papierosy; zaparcia – w kale znajdują się czynniki rakotwórcze, brak wypróżnień powoduje, że owe czynniki mają dłuższy kontakt z błoną śluzową ściany jelita; wiek – na zachorowanie bardziej narażone są osoby po 50. roku życia; brak ruchu, siedzący tryb życia. Ostatnią grupą elementów prowokujących nowotwór są choroby jelita grubego. Rak jelita grubego może rozwinąć się z polipów jelita grubego, z wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i z choroby Leśniowskiego-Crohna. Zapobieganie nowotworom jelita grubego polega na leczeniu schorzeń jelita grubego, stosowaniu zdrowej diety bogatej w błonnik, warzywa i owoce. Należy zrezygnować z palenia tytoniu i nadużywania alkoholu, a także żywności wysoce przetworzonej, jedzenia typu fast - food. Osoby znajdujące się w grupie ryzyka powinny wykonywać regularnie badania profilaktyczne.

## Rak piersi

Rak piersi to najpowszechniejszy rodzaj nowotworu występujący u kobiet. 90% wszystkich zmian w piersi to zmiany niezłośliwe, co nie znaczy, że wolno je bagatelizować. Każda zmiana powinna być przebadana i skonsultowana z lekarzem. Największe prawdopodobieństwo wystąpienia nowotworu piersi zachodzi u kobiet między 50 a 70 rokiem życia. W wielu przypadkach rak piersi uwarunkowany jest genetycznie. Ryzyko wystąpienia nowotworu jest tym większe im bliższy jest stopień pokrewieństwa osoby chorej z innymi osobami w rodzinie. Ryzyko wystąpienia nowotworu piersi wzrasta wraz z wiekiem. Udowodniono także, że otyłość i dieta bogatotłuszczowa są czynnikami predysponującymi do wystąpienia nowotworu piersi. Stosowanie terapii hormonozastępczej i doustnej antykoncepcji hormonalnej zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór. Rak piersi jest 100 krotnie powszechniejszy u kobiet niż u mężczyzn. Jednym z pierwszych objawów jest spostrzeżenie przez chorego małego guzka w sutku. Najbardziej podejrzane są guzki występujące pojedynczo, guzki mnogie mają charakter torbielowy lub są przejawem innych procesów degeneracyjnych. Za niepokojące powinny być uznane te guzki, które mają nieregularny kształt, są twarde, raczej nie wykazują tendencji do przesuwania się, nie wykazują zmian podczas cyklu miesięczkowego. Do konsultacji z lekarzem obliguje także wyciek z sutka, złuszczenie skóry na jego powierzchni i jego wciągnięcie do piersi. Bardzo rzadko rak piersi występuje u mężczyzn, stanowiąc mniej niż 5% wszystkich przypadków raka piersi. Najlepszą formą profilaktyki jest regularne badanie piersi! Jedną z takich metod jest samobadanie, które może być wykonywane samodzielnie przez kobietę. Inne czynniki mogące oddalić ryzyko wystąpienia choroby to: aktywność fizyczna, odpowiednia waga, karmienie piersią, unikanie alkoholu, dieta bogata w warzywa i owoce (należy unikać tłuszczów).

## Czy jadasz mięso?

### Czy jadasz mięso rzadziej niż 2 razy w tygodniu?

Pojawianie się mięsa w codziennej diecie raz w tygodniu, może okazać się niewystarczające, aby zapewnić organizmowi potrzebnej ilości białka, żelaza, cynku, witamin z grupy B i innych cennych składników. Sytuacja taka może mieć miejsce zwłaszcza gdy nie dostarczamy tych składników pod inną postacią niż mięso np. nasiona roślin strączkowych, zielone warzywa takie jak brokuły, szpinak, jarmuż, świeże i suszone owoce, nasiona i pestki. Warto zwiększyć udział ryb i chudego mięsa, zwłaszcza drobiowego w codziennej diecie. Najlepszym rozwiązaniem byłaby wizyta u dietetyka, który zweryfikuje nasz sposób odżywiania, udzieli fachowych wskazówek na temat układania jadłospisu bądź ułoży indywidualny dla nas

plan żywienia. Rzadkie spożywanie mięsa grozi niedoborem składników pokarmowych charakterystycznych dla produktów pochodzenia zwierzęcego wśród nich są: pełnowartościowe białko, witamina B12, łatwo przyswajane żelazo, wapń, witamina D. Mięso można zastąpić rybami, nasionami roślin strączkowych, jajami, chudym nabiałem.

## **Czy pijesz alkohol?**

### **Czy pijesz alkohol okazjonalnie?**

Okazjonalne picie alkoholu nie stanowi większego zagrożenia, ale też nie dostarcza żadnych korzyści zdrowotnych. Jedynie picie lampki czerwonego wina do obiadu wywiera pozytywny wpływ na serce i układ krążenia, poza tym dostarcza organizmowi sporej dawki antyoksydantów, walczących z wolnymi rodnikami odpowiedzialnymi za procesy nowotworzenia. Częste picie alkoholu może doprowadzić do stanu uzależnienia, kiedy niemożliwe jest normalne funkcjonowanie bez jego spożywania. Z choroby alkoholowej nie można się wyleczyć, to znaczy że nawet po wieloletniej abstynencji próby tzw. "kontrolowanego" picia kończą się powrotem do nałogu. Możliwe natomiast jest zatrzymanie choroby i rehabilitacja, gdzie fundamentalnym warunkiem zdrowienia jest abstynencja. Osoba uzależniona może skorzystać w tym celu z pomocy: Profesjonalnych Ośrodków Terapii Uzależnień i Współuzależnienia, Samopomocowych grup Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, Klubu Abstynenta, terapii grupowe i/lub indywidualne. Lekiem pomagającym powstrzymać się od picia alkoholu jest Disulfiram. W trakcie kuracji niedozwolone jest picie nawet najmniejszej ilości alkoholu, gdyż grozi to utratą przytomności. Przeciwwskazaniem do terapii są choroby nerek, wątroby, tarczycy, serca, cukrzyca i padaczka. Równoległe z leczeniem uzależnienia prowadzi się leczenie schorzeń spowodowanych nadużywaniem alkoholu: marskość wątroby, chroniczne zapalenie trzustki, choroby serca i układu krążenia, zaburzenia funkcjonowania układu nerwowego.

## **Czy masz jakieś alergie?**

### **Czy masz alergię kontaktową (skórną)?**

Najstarszą i dotąd najskuteczniejszą metodą zapobiegania rozwojowi alergii jest unikanie substancji wywołującej reakcję nadwrażliwości – alergenu. O ile można zrezygnować całkowicie z jedzenia gruszek, czy orzeszków, o tyle popularnych alergenów wywołujących alergie wziewne mimo największych starań unikać się nie uda. W przypadku uczulenia na pyłki roślin należy zamykać na noc okna w sypialni, unikać podróży samochodem przy otwartym oknie, ograniczyć wycieczki za miasto w okresie pylenia. W przypadku uczulenia na roztocza kurzu domowego należy usunąć z domu dywany i wykładziny dywanowe, pościel z pierza, wełniane i futrzne narzuty, materace należy systematycznie odkurzać i trzepać, odkurzacz powinien być wodny lub z filtrem HEPA, w mieszkaniu nie powinno się suszyć prania. Należy systematycznie wietrzyć mieszkanie, najlepiej robić to rano lub po deszczu, kiedy stężenie pyłków w powietrzu jest niskie, niewskazane jest stosowanie nawilżaczy powietrza. W przypadku uczulenia na sierść zwierząt należy unikać kontaktu ze zwierzętami. Objawami alergicznego kontaktowego zapalenia skóry są: zaczerwienienie, złuszczenie się i tworzenie zgrubień na skórze, która zaczyna swędzieć w wyniku kontaktu z alergenem. Najbardziej pospolitymi alergenami kontaktowymi są: nikiel, chromiany, formaldehyd (konserwant w kosmetykach, lakierach do paznokci, papierosach), dwuaminoetylen (konserwanty do kremów, farby), merkaptobenzotiazol (produkty z gumy: obuwie, rękawice i cewniki), niektóre rośliny. Leczenie alergicznego kontaktowego zapalenia skóry polega na miejscowym stosowaniu maści zawierających kortykosteroidy (hydrokortyzon, prednizolon, itp.) czasem z dodatkiem antybiotyków. Nie należy przedłużać ich stosowania ze względu na ryzyko powikłań (np. trądzik różowaty). Ogólnie stosuje się preparaty z grupy leków przeciwhistaminowych, niekiedy kortykosteroidy w małych dawkach. Polecana jest ochrona zmian alergicznych poprzez specjalistyczną odzież jedwabną (np. dermasilk), a przede wszystkim unikanie w miarę możliwości kontaktu z alergenem. Zapobieganie alergicznemu kontaktowemu zapaleniu skóry to unikanie kontaktu z alergenem i stosowanie odpowiednich leków w przypadku wystąpienia objawów.

## **Czy masz jakieś alergie?**

### **Czy masz alergię pokarmową?**

U wielu osób po zjedzeniu określonego pokarmu występują reakcje organizmu, ale nie zawsze można je nazwać alergią, czyli nadmiernym pobudzeniem układu immunologicznego organizmu. W przypadku alergii pokarmowej podstawą leczenia jest eliminacja alergenu z diety. W przypadku noworodków i niemowląt karmionych sztucznie, a nietolerujących białka mleka krowiego stosuje się specjalne preparaty mlekozastępcze. Za pokarmy szczególnie alergizujące uważa się: mleko, jaja, sery, orzechy, czekoladę, cytrusy. Rzadką postacią alergii jest uczulenie na dodatki do żywności takie jak: żółty barwnik tertrazyna, benzoesany będące konserwantami, które chronią produkt żywnościowy przed namnażaniem się bakterii. Lekko przebiegające reakcje alergii pokarmowej mogą być zwalczane lekami przeciwhistaminowymi takimi jak: loratydyna, ceteryzyna, cięższe zagrażające życiu (przebiegające z obrzękiem języka, atakiem astmy, gwałtownym spadkiem ciśnienia tętniczego) muszą być leczone adrenaliną. Alergicy leczący się adrenaliną z powodu ciężkiej alergii pokarmowej powinni nosić ze sobą informację o chorobie w postaci napisu "jestem uczulony na ....", szczególnie dotyczy to dzieci uczęszczających do przedszkoli i szkół. Diagnoza alergii pokarmowej wydawana jest na podstawie objawów nadwrażliwości, które pojawiają się po bardzo krótkim czasie od spożycia pokarmu, 30 min - 2 godz. W większości przypadków dominują objawy ze strony układu pokarmowego, takie jak nudności, wymioty, biegunka, gazy jelitowe i bóle skurczowe brzucha. Objawy te często łączą się z reakcjami skórными, takimi jak pokrzywka, obrzęk naczyniowy głównie warg i błony śluzowej jamy ustnej, zaczerwienienie lub bledź skóry. Jedynym skutecznym sposobem zapobiegania wystąpieniu alergii jest eliminacja z jadłospisu pokarmów będących przyczyną reakcji alergicznych, w porozumieniu z dietetykiem, aby upewnić się, że nowa dieta jest wystarczająca pod względem zawartości składników odżywczych. Alergen wykrywa się przy pomocy testów skórnych oraz krwi (RAST). Rozpoznanie alergii przeprowadza się także na drodze ścisłych diet eliminacyjnych, pod kontrolą lekarza.

### **Czy wykonujesz badania kontrolne?**

#### **Czy wykonujesz je regularnie (przynajmniej 2 razy do roku) a wyniki konsultujesz z lekarzem?**

Podstawowe, okresowe badania lekarskie takie jak: badanie krwi, moczu, przeglądy stomatologiczne powinny być wykonywane regularnie od dzieciństwa. Począwszy od 20 roku życia co 3-5 lat należy kontrolować ciśnienie krwi (prawidłowa wartość 110/60 mmHg do 140/90 mmHg). Szczególnym wskazaniem do regularnych pomiarów ciśnienia krwi są skłonności rodzinne do nadciśnienia, chorób serca, nerek udaru lub cukrzycy, albo przy nadwadze i w trakcie zażywania pigułki antykoncepcyjnej. Badanie cytologiczne należy wykonywać regularnie co 3-5 lat od podjęcia aktywności seksualnej. Badanie ginekologiczne przez pochwę powinno być wykonane przed rozpoczęciem stosowania nowego środka antykoncepcyjnego, w czasie ciąży i w razie infekcji pochwy lub narządów rodnych. W innych przypadkach regularne badania przez pochwę nie są wymagane, chyba że lekarz zaleci inaczej. Badanie USG narządów rodnych powinno być wykonywane co roku. Po ukończeniu 20 roku życia wskazane jest badanie poziomu cholesterolu. Jeśli pierwszy wynik jest prawidłowy nie jest określona zalecana częstotliwość powtarzania badania. Jednak w razie rodzinnej skłonności do choroby wieńcowej regularne (co 3-5 lat) badania poziomu cholesterolu we krwi są zalecane jeszcze przed ukończeniem 50 roku życia. Począwszy od 40 roku życia należy co dwa lata wykonywać badanie mammograficzne piersi, a po skończeniu 50 roku życia co roku. Co dwa lata po 40 roku życia należy wykonywać badania okulistyczne, nawet jeśli nie występują zaburzenia widzenia. Zaleceniem do regularnych badań okulistycznych, przed skończeniem 40 roku życia są rodzinne skłonności do jaskry i występujące zaburzenia widzenia. Począwszy od 50 roku życia pacjenci powinni co 3-5 lat poddawać się pełnemu badaniu przedmiotowemu (fizykalnemu), którego celem jest sprawdzenie ogólnego stanu zdrowia serca, płuc, mózgu i głównych narządów wewnętrznych. Po ukończeniu 50 lat co roku powinno wykonywać się analizę kału, badanie ma na celu wykrycie w kale krwi utajonej mogącej sygnalizować raka jelita. Zachorowalność na ten nowotwór wzrasta znacznie u osób po 50 roku życia. Badanie należy wykonać wcześniej w przypadku występowania rodzinnych skłonności do raka jelita grubego. Wczesne wykrycie jest kluczem do zapobiegania chorobom, a okresowe badania

lekarskie mogą pomóc wychwycić schorzenie we wczesnym stadium, kiedy jeszcze może zostać łatwo poddane leczeniu lub opanowane. **DOBRE WYNIKI BADAŃ** Świadczą o dobrym stanie zdrowia organizmu i są powodem do zadowolenia. To nie znaczy jednak, że należy zaniechać wykonywania badań profilaktycznych. Wręcz przeciwnie, należy dbać aby dobre wyniki zostały utrzymane. Na co dzień zadbaj o zdrową dietę, regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny, dostateczną ilość snu i wypoczynku, pozwalająca na regenerację organizmu. Zrezygnuj z nałogów takich jak palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, gdyż doprowadzają one do stopniowego wyniszczenia organizmu. **ŚREDNIE WYNIKI BADAŃ** Wyniki badań określane jako średnie to wyniki, w których wartości badanych parametrów oscylują w okolicy górnej granicy. Wyniki takie powinny być skonsultowane przez lekarza rodzinnego. Lekarz może zdecydować o podjęciu działań mających na celu unormowanie kluczowych parametrów odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Często zdarza się tak, że leczenie farmakologiczne nie jest potrzebne a zaleca się jedynie zmianę trybu życia i dawnych przyzwyczajzeń, a być może rzucenie nałogów. **SŁABE WYNIKI BADAŃ** Słabe wyniki badań obligują do podjęcia leczenia. Jeśli nie jesteś pewna do jakiego specjalisty się udać skonsultuj się z lekarzem pierwszego kontaktu, który może sam podjąć się leczenia zdiagnozowanego schorzenia lub skierować cię do specjalisty celem wykonania specjalistycznych badań lekarskich lub poprowadzenia specjalistycznego leczenia. Wczesne wykrycie choroby i natychmiastowe podjęcie jej leczenia jest podstawowym warunkiem powrotu do zdrowia.

### **Czy ktoś w Twojej rodzinie cierpi i/lub cierpiał na chorobę nowotworową?**

#### **Czy w związku z tym wykonywałeś badania genetyczne?**

Okolo 90% chorób nowotworowych występuje sporadycznie, lecz w 5-10 % przypadków obserwuje się tendencję do ich występowania rodzinnego. U podstaw mechanizmu powstawania i rozwoju nowotworu leżą zmiany informacji genetycznej. Nie jest znana dokładna liczba mutacji których nagromadzenie w pojedynczej komórce prowadzi do transformacji nowotworowej. Obecnie przyjęto, że konieczne jest wystąpienie od 3 do 6 niezależnych od siebie mutacji. Nowotwory dziedziczne stanowią 5-10% wszystkich nowotworów, występujących u ludzi. Określenie "dziedziczne" oznacza, że pierwsza mutacja wystąpiła w oocycie lub spermatocycie jeszcze przed zapłodnieniem i dlatego jest obecna we wszystkich komórkach organizmu. Ta mutacja może być mutacją odziedziczoną od jednego z rodziców, lub powstałą na nowo w komórce rozrodczej. W innych przypadkach rodzinnego występowania choroby nowotworowej, nie udaje się określić jednoznacznie toru dziedziczenia i w tych przypadkach używa się określenia - nowotwory rodzinne. Najczęstsze choroby nowotworowe uwarunkowane wrodzoną predyspozycją, związaną z defektami genów to m.in. siatkówczak, mięsak kości, rak piersi, mięsaki tkanek miękkich, białaczki, guzy mózgu, raki kory nadnerczy, rak jelita grubego, nerczak płodowy, glejaki nerwu wzrokowego, guzy ośrodkowego układu nerwowego, naczyniaki siatkówki, czerniak złośliwy, rak jajnika, guzy nerek. Mężczyźni, którzy w swojej rodzinie mają braci lub ojca cierpiącego na raka prostaty mają dwa razy większe ryzyko na zachorowanie na tę chorobę od mężczyzn, u których w rodzinie ona nie wystąpiła. Genetyczne czynniki ryzyka w dużym stopniu ulegają dziedziczeniu. Choroba ta nie jest wynikiem pojedynczej mutacji w jednym genie, dowiedziono że jej rozwój jest wieloczynnikowy. Takie geny jak BRCA1 i BRCA2, w których mutacje są odpowiedzialne za rozwój raka jajnika i piersi u kobiet mają również związek z powstaniem raka prostaty u mężczyzn. Poradnictwo genetyczne w chorobach nowotworowych powinno skupiać się na dwóch ważnych elementach: ocenie ryzyka wystąpienia choroby nowotworowej wraz z sugestiami co do postępowania i trybu życia, mającego obniżyć ryzyko wystąpienia raka oraz opracowanie procedur medycznych ukierunkowanych na wczesne wykrycie raka. Procedury medyczne, mające na celu obniżenie stopnia ryzyka powstania raka oraz wczesne jego wykrycie, obejmują regularne badania radiologiczne, endoskopowe, ultrasonograficzne, badanie fizykalne oraz testy laboratoryjne. Wybór metod zależy od indywidualnego ryzyka w każdym badanym przypadku. Porady genetycznej udziela się zawsze przed rozpoczęciem wykonywania testów DNA. Na podstawie analizy rodowodowej należy zaszeregować członków jako pewnych lub prawdopodobnych nosicieli mutacji i dopiero wtedy określić konieczność wykonania u nich badania DNA. Z uwagi na duże znaczenie jakie wynik badania DNA może mieć na dalszy przebieg życia pacjenta, porad genetycznych powinien udzielać tylko doświadczony



specjalista z zakresu genetyki klinicznej. Rodzinne występowanie chorób nowotworowych nie oznacza, że musimy zachorować na daną postać nowotworu. Właściwa profilaktyka, polegająca na zdrowej diecie, codziennej regularnej aktywności fizycznej, rezygnacji z używek, uczestnictwie w programie badań profilaktycznych w dużej mierze zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby, nie tylko nowotworowej. Leczenie chorób nowotworowych jest procesem wielokierunkowym, przebiegającym z zastosowaniem wielu metod, technik i środków leczenia. Wybór metody uzależniony jest od rodzaju nowotworu, jego stopnia zaawansowania, umiejscowienia, złośliwości, wieku pacjenta i jego ogólnej kondycji zdrowotnej. Terapia chorób nowotworowych przebiega z zastosowaniem następujących metod: radiologia, immunoterapia, chemioterapia, chirurgia onkologiczna, transplantologia, hematologia, hormonoterapia. Leczenie chorób nowotworowych powinno być wsparte opieką psychologiczną.

## **Czy masz prawidłową temperaturę ciała (36 - 37 stopni Celsjusza)?**

### **Czy Twoja temperatura wynosi mniej niż 36 stopni Celsjusza?**

Temperatura ciała, której wartość jest niższa od 36 stopni Celsjusza określana jest jako stan hipotermii. Bez odpowiedniego leczenia osoby cierpiące na hipotermię mogą nagle gwałtownie zachorować, utracić przytomność lub umrzeć. Jeśli podejrzewasz hipotermię, skontaktuj się ze służbami ratunkowymi i niezwłocznie poszukaj pilnej pomocy medycznej. Jeśli uzyskanie opieki lekarskiej nie jest możliwe, należy zapobiec dalszemu spadkowi temperatury ciała. Jeśli znajdujesz się na dworze, znajdź schronienie przed niekorzystnymi warunkami środowiska. Zmień mokre ubranie na suche i okryj ręce i stopy, aby zapobiec dalszej utracie ciepła. Aby chronić najważniejsze organy, ogrzewaj najpierw środkową część ciała. Użyj śpiwora, koca ratunkowego, kontaktu bezpośredniego z ciałem innej osoby lub suchych koców, ubrań, ręczników lub prześcieradeł. Hipotermia często rozwija się stopniowo. Z wiekiem organizm traci wrażliwość na zimno, osoba starsza może więc nie odczuwać spadku temperatury. Ciało osoby z hipotermią należy ogrzewać stopniowo, ponieważ gwałtowne ogrzanie — np. w gorącej kąpieli — może spowodować zbyt gwałtowny dopływ ochłodzonej krwi do serca i mózgu. Pomocny będzie także ciepły napój (niezawierający alkoholu). Najlepszym sposobem zapobiegania hipotermii jest unikanie środowisk o niskiej temperaturze. Jeśli jednak wychodzisz na dwór, kiedy jest zimno, pamiętaj, aby odpowiednio się ubrać. Załóż dużo cienkich warstw, aby zatrzymać ciepłe powietrze, i noś czapkę lub kaptur. Do 20% ciepła ciała traci się poprzez głowę. Jeśli zmokniesz lub zamoczysz się, jak najszybciej przebierz się w suche ubranie. Mokra odzież traci około 90% właściwości izolacyjnych. Zachowaj aktywność ruchową, aby utrzymać krążenie, i unikaj ciasnych ubrań, które mogą blokować przepływ krwi. Znajdź osłonięte przed wiatrem miejsce, w którym możesz się schronić. Regularne jedzenie i picie (bez alkoholu) pomoże utrzymać ciepło i dostarczy organizmowi energii.

**naszlekarz.net**

**Nota prawna.**

Raport dotyczący diagnozy jak i raport dotyczący profilaktyki, generowany przez Nasz portal ma wyłącznie charakter informacyjny i nie może być traktowana jako profesjonalna konsultacja lekarska. Pamiętaj, uprawnionym do postawienia wiążącej diagnozy dotyczącej Twojego stanu zdrowia jest tylko lekarz. Korzystając z Naszego portalu zgadzasz się z warunkami przedstawionymi w regulaminie <http://naszlekarz.net/content/page/regulamin.html>