

Anna Nowak

RAPORT

indywidualny

02-04-2013

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.

Alkoholowa choroba wątroby

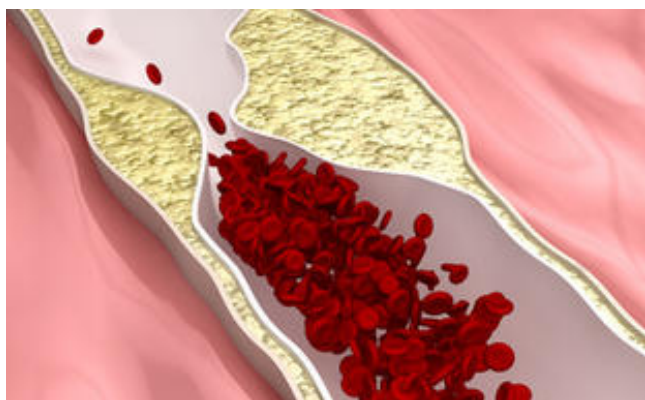


Przewlekłe spożywanie alkoholu prowadzi do indukcji mikrosomalnego systemu utleniającego alkohol. Zwiększone zużycie tlenu przez ten system prowadzi do niedotlenienia centralnej strefy gronka wątrobowego, a powstający podczas metabolizmu alkoholu aldehyd octowy działa toksycznie na wątrobę. Dzielne spożywanie 60 g alkoholu etylowego przez mężczyzn (150 ml wódki) i 20 g przez kobiety prowadzi nieuchronnie do stłuszczenia wątroby. Duże nagromadzenie lipidów prowadzi do nacieków zapalnych, co łącznie z toksycznym wpływem aldehydu

octowego powoduje alkoholowe zapalenie wątroby, które w 30% prowadzi do marskości alkoholowej wątroby. W wielu przypadkach rozpoznanie alkoholowej choroby wątroby ma charakter przypadkowy. Niektórzy chorzy zgłaszają niewielkie objawy dyspeptyczne. W badaniu fizykalnym stwierdza się powiększenie wątroby. W badaniach laboratoryjnych zwraca uwagę zwiększenie aktywności aminotransferaz. Niekiedy przebieg choroby może być bardzo ciężki z objawami niewydolności wątroby. W zaawansowanej marskości alkoholowej występują charakterystyczne objawy ogólne, jak zmniejszenie masy ciała, wyniszczenie, cechy przewlekłej choroby wątroby, wodobrzusze i inne cechy nadciśnienia wrotnego. Zapobieganie wystąpieniu alkoholowej choroby wątroby polega na zaprzestaniu spożywania alkoholu w nadmiernych ilościach, a u osób z zaburzeniami w funkcjonowaniu wątroby zaleca się zupełną eliminację alkoholu z diety.

Wideo URL: <http://medtube.pl/content/player/3282>

Miażdżyca tętnic



Miażdżyca tętnic to przewlekłe schorzenie dużych i średnich tętnic, polegające na zmianach zwyrodnieniowo - wytwórczych w obrębie błony wewnętrznej i środkowej tętnic. Miażdżyca, potocznie zwana arteriosklerozą, obejmuje najczęściej aortę, tętnice wieńcowe i mózgowie, rzadziej tętnice kończyn. Początek miażdżycy może mieć miejsce już we wczesnym dzieciństwie, nie jest to schorzenie związane z procesem starzenia się organizmu. Zmiany miażdżycowe rozwijają się w następstwie rozległego procesu zapalno - immunologicznego w ścianie tętnic w

następstwie działania różnych czynników, takich jak niedotlenienie, wolne rodniki, zmodyfikowane lipoproteiny o niskiej gęstości (frakcja LDL cholesterolu), lub czynniki uszkodzające komórki śródbłonna. Częste infekcje bakteryjne lub wirusowe predysponują do zapoczątkowania rozwoju schorzenia. Zaburzenia metabolizmu ściany tętnic w połączeniu z podwyższonym poziomem lipoprotein o niskiej

gęstości ułatwiają wnikanie lipidów (głównie cholesterolu) do ściany naczynia tętniczego. Wśród czynników prowadzących do rozwoju miażdżycy należy wymienić : skłonność dziedziczną , wiek, płeć (częściej chorują mężczyźni) , czynność hormonalna niektórych gruczołów, zaburzenia układu nerwowego i procesu krzepnięcia krwi oraz takie choroby jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze. Czynniki zewnątrzustrojowe sprzyjające rozwojowi choroby to otyłość , wysokokaloryczna dieta, obfitująca w tłuszcze i węglowodany, używki, brak wysiłku fizycznego, stresujący tryb życia. W przebiegu schorzenia dochodzi do odkładania się na wewnętrznej ścianie tętnic złogów cholesterolu, fosfolipidów, tłuszczów obojętnych oraz niewielkiej ilości białek. Błona wewnętrzna staje się gruba i bardziej zbita. Na jej powierzchni , w odpowiedzi na toczący się proces zapalny, tworzą się owrzodzenia i blaszki miażdżycowe. Rozwojowi procesu miażdżycowego towarzyszą krwotoki śródścienne, zwapnienia lub skłonność do przyściennych zakrzepów. Zmiany ostatecznie prowadzi do zwężenia światła naczynia, a w skrajnych przypadkach do zupełnego zamknięcia. Następstwem tego jest niedotlenienie i niedokrwienie narządu zaopatrywanego w krew przez miażdżycowo zmienione naczynie tętnicze. W przypadku zupełnego zamknięcia światła tętnicy dochodzi do martwicy (np. zawał mięśnia sercowego). Miażdżycą jest przyczyną choroby niedokrwiennej serca ze wszystkimi jej następstwami. Zapobieganie miażdżycy tętnic polega na przestrzeganiu zachowań prozdrowotnych już od dzieciństwa: uprawianie sportu rekreacyjnego, zdrowa zbilansowana dieta, bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, ryby morskie, chude mięso i nabiał, zwalczanie nadwagi, rezygnacja z palenia papierosów, leczenie chorób takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zwalczanie infekcji.

Wideo URL: <http://medtube.pl/content/player/8675>

Info Nikotyna

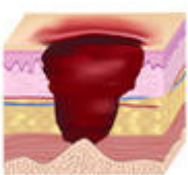
Nikotyna jest alkaloidem występującym w liściach tytoniu a więc w papierosach. W małych dawkach działa pobudzająco, wprowadzając osobę ją zażywającą w dobry nastrój. Efekt ten związany jest ze stymulowaniem przez nikotynę wydzielania w organizmie dopaminy i noradrenaliny, neuroprzekazników regulujących stan pobudzenia. Noradrenalina powoduje rozszerzanie naczyń wieńcowych w sercu i zwężanie naczyń obwodowych. Ciśnienie podnosi się, serce zaczyna bić szybciej osiągając nawet ponad 100 uderzeń na minutę.

Wideo URL: <http://naszlekarz.net/uploads/videos/nikotyna.flv>

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.

Cukrzyca



Cukrzyca jest przewlekłą chorobą metaboliczną w której ustrój albo nie wytwarza insuliny, albo nie w pełni ją zużytkowuje. Wskutek tego nie może prawidłowo przyswajać węglowodanów, a w mniejszym stopniu również białek i tłuszczów. Stężenie cukru we krwi rośnie i nerki wydalają jego nadmiar z moczem. Pomimo nadwyżki glukozy w organizmie mózg i inne tkanki potrzebujące paliwa nie są w stanie jej zużyć. Następuje więc rozpad białek i tłuszczów, jako zastępczego źródła energii, co w konsekwencji prowadzi do zaburzeń biochemicznych. Duże stężenie glukozy we

krwi uszkadza tkanki zwiększając ryzyko takich chorób jak: niewydolność serca i nerek, ślepotą, udar, zaburzenia neurologiczne. Rozróżnia się dwa typy cukrzycy: I - charakteryzujący się całkowitym ustaniem wytwarzania insuliny, II - w którym organizm wytwarza niewystarczające ilości insuliny, bądź nie w pełni ją zużytkowuje. Typ I zwykle ujawnia się w pierwszych 20 latach życia dlatego też nazywany jest cukrzycą młodzieńczą. Typ II - cukrzyca dorosłych, ujawnia się głównie u osób otyłych i starszych, chociaż zdarza się również u osób szczupłych. Objawami cukrzycy są: częste oddawanie moczu, utrata masy ciała, nadmierne pragnienie, osłabienie i senność, zwiększone uczucie głodu. Przy typie II cukrzycy obserwuje się także: częste zakażenia, kurcze i mrowienie, zaburzenia w gojeniu, impotencja u mężczyzn oraz częste zakażenia pochwy u kobiet. Przyczyna cukrzycy nie jest znana. Typ I określany jest jako schorzenie autoimmunologiczne, gdyż organizm wytwarza przeciwciała niszczące własne komórki wysp trzustkowych, wytwarzających insulinę. Rodzinne występowanie cukrzycy wskazuje także na czynnik genetyczny. Rozpoznanie opiera się na badaniu poziomu cukru we krwi. Ogólnie uważa się, że do rozpoznania cukrzycy upoważnia dwukrotne stwierdzenie poziomu glukozy we krwi powyżej 140mg/100ml (mg%), przy czym oba badania muszą być wykonane na czczo, po upływie 8 godzin od ostatniego posiłku. Wideo URL: <http://medtube.pl/content/player/4337>

Choroba wrzodowa



Owrzodzenie trawienne najczęściej występuje w dwunastnicy, następnie w żołądku, przełyku i jelicie czczym w zespole Zollingera - Ellisona. Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy charakteryzuje się obecnością wrzodów trawiennych czyli ubytków w błonie śluzowej żołądka lub dwunastnicy. Do najczęstszych przyczyn powstania zalicza się: wzmożone wydzielanie kwaśnego soku żołądkowego, osłabienie obronności śluzówki niesteroidowe leki przeciwzapalne, *Helicobacter pylori*. Czynnikiem mogącymi zaostrzyć chorobę wrzodową są: stres,

alkohol, palenie tytoniu i hormony steroidowe. Głównym objawem wrzodu żołądka jest ból w nadbrzuszu. We wrzodzie dwunastnicy ból może promieniować do pleców, pojawia się okresowo, często budzi chorego w nocy, natomiast ból we wrzodzie żołądka dokucza choremu w ciągu dnia. Ból ustępuje po wypiciu mleka lub leków zobojętniających sok żołądkowy. Inne objawy to nudności i zgaga spowodowana zarzucaniem treści żołądkowej do przełyku. Jeżeli dominują objawy braku łaknienia, nudności i utrata masy ciała, należy podejrzewać obecność raka żołądka. Jednak często odnotowujemy się przypadki gdzie choroba jest bezobjawowa. Do rozpoznania stosujemy się gastroskopię. W leczeniu stosujemy się blokery pompy protonowej i H2 blokerów oraz stosowanie właściwej diety. Do osiągnięcia długotrwałego efektu leczniczego w chorobie wrzodowej dwunastnicy i żołądka konieczna jest eradykacja *Helicobacter pylori* poprzez stosowanie antybiotyków i leków zmniejszających wydzielanie soku żołądkowego. Obecnie leki alkalinizujące nie mają żadnego znaczenia w terapii choroby wrzodowej, mogą one zaburzać wchłanianie innych leków. Choroba ta może powodować liczne powikłania takie jak: perforacja wrzodu, zwężenie odźwiernika. U prawie 15-20% ogólnej populacji występują incydenty choroby wrzodowej. Choroba ta częściej dotyczy mężczyzn, a zachorowalność rośnie wraz z wiekiem. Stwierdzając wrzód żołądka, należy zawsze wykonać biopsję, by wykluczyć zmiany nowotworowe. Wrzody dwunastnicy nigdy nie mają podłoża nowotworowego. Aby zapobiec powstaniu choroby należy unikać palenia papierosów oraz nadużywania niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Zaleca się także unikania sytuacji stresowych jak tylko jest to możliwe.

Wideo URL: <http://medtube.pl/content/player/5667>

Choroba nadciśnieniowa

Chorobę nadciśnieniową rozpoznajemy wówczas, gdy nie potrafimy znaleźć przyczyny stwierdzonego nadciśnienia. Stanowi ona około 90% wszystkich przypadków nadciśnienia. Dotyczy równie często kobiet i mężczyzn, a rozwija się przeważnie w młodym wieku. Najprawdopodobniej na jej powstanie składa się obciążenie dziedziczne i niekorzystny wpływ czynników środowiska: wyczerpująca praca, ciągły pośpiech,

brak wypoczynku. Choroba nadciśnieniowa prowadzi do przerostu lewej komory i powoduje wtórne niedokrwienie mięśnia sercowego, prowadzące do powstania zmian zwyrodnieniowych w jej obrębie. Etiopatogeneza samoistnego nadciśnienia tętniczego jest wieloczynnikowa. Przyczyną schorzenia może być zaburzona regulacja neurohormonalna napięcia ściany naczyniowej, pierwotny defekt nerkowy w zakresie wydalania sodu z ustroju lub przebudowa ściany naczyniowej. Główne objawy choroby nadciśnieniowej to bóle głowy w okolicy potylicznej, bezsenność, nadmierna pobudliwość, trudności w koncentracji, kołatanie serca. Zapobieganie rozwojowi choroby nadciśnieniowej polega na normalizacji masy ciała u otyłych, regularnym wykonywaniu ćwiczeń fizycznych, ograniczeniu spożycia soli, zaprzestaniu nadużywania alkoholu, unikaniu stresów, prowadzenie regularnego trybu życia z uwzględnieniem odpowiedniej ilości wypoczynku i snu.

Biegunka podróży

Podróżując po kraju o goracym klimacie i przebywając w regionach gdzie panują niedostateczne warunki higieniczno - sanitarne można narażać się na ryzyko biegunki wywołanej przez bakterie obecne w nieodpowiednio oczyszczonej wodzie i skażonych pokarmach. Powodem zakażenia jest najczęściej niedostateczna higiena. Jak sama nazwa wskazuje głównym objawem choroby jest biegunka. Inne stosowane nazwy dla biegunki podróży to kłątwa Montezumy, zemsta faraona. Ostre schorzenie biegunkowe występuje nie tylko w trakcie podróży ale może wystąpić nawet do 10 dni po jej zakończeniu. Aktualnie uważa się że za 80% przypadków schorzenia odpowiedzialne są bakterie (E. coli, Salmonella, Shigella). W mniejszym stopniu zakażenie powodują pierwotniaki i wirusy. Zauważono także, iż duże znaczenie w wystąpieniu schorzenia ma stres psychofizyczny. Jest on związany ze zmianą stref czasowych, rodzaju i rytmu przyjmowanych pokarmów oraz emocjami wynikającymi z odbywania podróży. Biegunce zazwyczaj towarzyszy ból brzucha, niekiedy gorączka i wymioty. Objawy zazwyczaj przebiegają łagodnie i schorzenie mija samoistnie, jednak wymaga od chorego ograniczenia aktywności zawodowej lub turystycznej a czasem pozostania w łóżku do czasu ustąpienia objawów. W leczeniu biegunki podróży stosuje się leczenie objawowe mające na celu zmniejszenie częstości oddawania stolca i uregulowanie naturalnego rytmu wypróżnień; leczenie przyczynowe mające na celu unieszkodliwienie czynnika wywołującego biegunkę czyli bakterie. W tym celu stosuje się antybiotykoterapię. Od momentu wystąpienia objawów należy zastosować ścisłą dietę i uzupełniać płyny by nie dopuścić do odwodnienia organizmu. Jest to szczególnie ważne w przypadku małych dzieci. Na ogół biegunkę podróży można wyleczyć, bez jakichkolwiek trwałych następstw i powikłań. Po zakończeniu leczenia i ustąpieniu objawów, należy jeszcze przez jakiś czas stosować się do zaleceń dietetycznych i rygorystycznie przestrzegać zasad higieny. Choroba dotyka 10-50% podróżujących z granicę. Z największym ryzykiem schorzenia wiąże się podróże do krajów Ameryki Środkowej, Południowej i do krajów afrykańskich. Aby uniknąć zachorowania należy bezwzględnie przestrzegać zasad higieny żywności i higieny osobistej. Pić tylko przegotowaną lub butelkowaną wodę, wskazane jest także używanie przegotowanej wody do płukania jamy ustnej podczas mycia zębów. Należy dokładnie myć warzywa i owoce przed jedzeniem lub pozbawiać je skórki. Zaleca się unikania posiłków w przydrożnych barach i restauracjach, spożywania niedogotowanego mięsa, świeżych warzyw liściastych i napojów z dodatkiem kostek lodu.

Anemia

Anemia to potoczna nazwa niedokrwistości, czyli zbyt małej ilości hemoglobiny w erytrocytach (krwinkach czerwonych), bądź zbyt małej ilości samych tych krwinek. Wyróżnia się różne rodzaje anemii. Przyczyn anemii jest bardzo wiele. Może być ona spowodowana utratą dużej ilości krwi, zbyt małą ilością czerwonych krwinek lub skończonym czasem ich życia z powodu niedoborów pewnych substancji takich jak żelazo, witamina B12, kwas foliowy. Anemia może także wynikać z wrodzonych predyspozycji i nieprawidłowej budowy erytrocytów. Anemia częściej występuje u kobiet z powodu utraty u nich dużej ilości krwi podczas miesiączki. Anemia to także częsta przypadłość kobiet w ciąży za co winić należy spadek androgenów niezbędnych w produkcji czerwonych krwinek. Do charakterystycznych objawów anemii należy zaliczyć bladeść, osłabienie, bóle głowy, zmęczenie, spadek odporności, mroczki przed oczami, duszności, omdlenia czy stany podgorączkowe. Mogą wystąpić krwawienia z nosa, mocz o ciemnym zabarwieniu i krew w stolcach. Bardzo często niedokrwistość towarzyszy chorobom przewlekłym:

nowotworom, przewlekłym zakażeniami bakteryjnym, pasożytniczym, grzybiczym, chorobom o podłożu autoimmunologicznym. Przyjmowanie preparatów zawierających żelazo wymaga konsultacji z lekarzem, ponieważ jego przedawkowanie jest szkodliwe dla organizmu, objawia się wymiotami, krwawą biegunką, podwyższeniem temperatury, żółtaczką, śpiączką, lub drgawkami. Wchłanianie żelaza utrudniają kofeina, napoje gazowane, czarna herbata i preparaty wapnia, a ułatwia witamina C dlatego też podczas leczenia anemii zaleca się picie dużej ilości soków owocowych, szczególnie cytrusowych. Anemię można zdiagnozować wykonując morfologię krwi. W przypadku potwierdzenia anemii lekarz zaleci leczenie, które najczęściej polega na suplementacji żelazem i witaminą B12. Konieczne jest zastosowanie diety bogatej w te składniki (mięso, ryby, podroby, jaja, kasze), dodatkowo należy włączyć do diety produkty bogate w kwas foliowy (zielone warzywa liściaste - kapusta, szpinak, cytrusy) i witaminę C ułatwiającą przyswajanie żelaza.

Wideo URL: <http://medtube.pl/content/player/3295>

Otyłość



Nadwaga to problem zdrowotny związany z odżywianiem. Poza problemami natury psychicznej i estetycznej otyłość zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi, macicy, jajników, okrężnicy, gruczołu krokowego i pęcherzyka żółciowego. Powoduje też choroby stawów, kręgosłupa, stóp, choroby układu oddechowego. U kobiet otyłość prowadzi do zaburzeń miesiączkowania i płodności. Długotrwałe badania wykazały, że każde 0,5 kg powyżej wagi idealnej zwiększa umieralność o 1% w wieku 30-49 lat i o 2% w wieku 50-62 lata. Przyczyny nadwagi są bardzo złożone,

są związane z czynnikami dziedzicznymi, hormonalnymi, psychicznymi, podłożem etnicznym i kulturowym i innymi. Szczególnie ważne są nawyki żywieniowe. Nieuzasadniony przyrost masy ciała może być spowodowany niedoczynnością tarczycy, depresją, czy zaburzeniami krążenia, zaburzeniami czynności wątroby i nerek, co powoduje zatrzymanie płynów. Przeciwdziałanie otyłości przede wszystkim polega na stosowaniu zdrowej diety, dostosowaniu ilości kalorii dotarczanych w ciągu dnia do poziomu aktywności i charakteru pracy. Ważne aby ilość dostarczanych kalorii w ciągu dnia nie przewyższała dziennego wydatku energetycznego. Znaczenie ma także nie ilość ale jakość pożywienia. Osoby obciążone ryzykiem wystąpienia nadwagi powinny unikać tłustych potraw, słodyczy, alkoholu, żywności przetworzonej bogatej w niezdrowe tłuszcze, cukry i duże ilości soli. W walce z nadwagą sprzyja zwiększona aktywność fizyczna. Należy jednak pamiętać o dostosowaniu rodzaju i intensywności ćwiczeń fizycznych do aktualnych możliwości i warunków zdrowotnych.

Czy pijesz alkohol?

Czy pijesz alkohol często, w dużych ilościach?

Zapobieganie alkoholizmowi to przede wszystkim powstrzymanie się od zbyt częstego picia alkoholu w dużych ilościach. Szkodliwym zjawiskiem jest topienie smutków i codziennych frustracji w lampce wina czy kieliszku wódki, gdyż jest to pewna droga do uzależnienia. Lepiej poszukać sobie zdrowszego sposobu walki ze stresem jak np. sport, hobby, rozmowa z przyjaciółmi. Duże znaczenie w walce z alkoholizmem i nadużywaniem alkoholu mają zajęcia prozdrowotne wśród młodzieży szkolnej i akcje społeczne uświadamiające powagę zagrożeń wynikających z alkoholizmu.

Czy zamierzasz w najbliższym czasie przebywać na innym kontynencie?

Konsultowałeś swój wyjazd z lekarzem (rozmawiałeś o ewentualnych niebezpieczeństwach)

zdrowotnych)?

Podróże zagraniczne, zwłaszcza egzotyczne niosą ze sobą ryzyko zachorowania na choroby endemiczne tzn. charakterystyczne dla danego kraju, miejsca, warunków środowiskowych. Na wiele chorób endemicznych jesteśmy w stanie się zaszczepić, innym można zapobiec przez stosowanie się do określonych zasad higieny i bezpieczeństwa. Przed każdą podróżą, najpóźniej na 4-6 tygodni przed wyjazdem należy udać się po poradę do poradni medycyny podróży, aby uzyskać niezbędnych informacji i zdążyć wykonać niezbędne szczepienia. Jeśli po powrocie z podróży zauważysz u siebie jakieś niepokojące objawy udaj się do lekarza, który zbada cię pod kątem chorób endemicznych. Po powrocie z podróży poinformuj lekarza o doznanych obrażeniach jeśli takie miały miejsce, o pogryzieniach przez zwierzęta, o przyjętych iniekcjach i kroplówkach podczas podróży, o każdym przypadku gorączki niewiadomego pochodzenia, nawet jeśli pojawia się wiele miesięcy po powrocie, w przypadku zmian skórnych utrzymujących się przez dłuższy czas i nie podlegających leczeniu. W każdym przypadku zwróć uwagę lekarza na zagraniczny pobyt.

Czy kontrolujesz swoje ciśnienie tętnicze?

Czy wiesz jakie działania profilaktyczne pomogą Ci zapobiec chorobie nadciśnieniowej?

Profilaktyka nadciśnienia polega na prowadzeniu zdrowego trybu życia, stosowaniu zdrowej diety bogatej w produkty pełnoziarniste, świeże owoce, warzywa, chudy nabiał, ryby, szczególnie morskie bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 i 6. Należy ograniczyć spożycie soli, potraw tłustych smażonych, jedzenia typu fast food bogatego w niezdrowe tłuszcze trans i zawierającego ogromne ilości sodu odpowiedzialnego za podwyższanie wartości ciśnienia tętniczego. Bezwzględnie należy rzucić palenie, ograniczyć spożycie alkoholu, zwiększyć aktywność fizyczną zaczynając od spacerów, nordic walking, pływania. W przypadku nadwagi należy zrzucić zbędne kilogramy. Jeśli znajdujesz się w grupie ryzyka, w rodzinie występowały przypadki choroby nadciśnieniowej, cierpisz na choroby przewlekłe takie jak cukrzyca, masz wysoki poziom trójglicerydów stosuj się do zaleceń lekarza odnośnie profilaktyki choroby nadciśnieniowej i chorób krążenia. Regularnie badaj wartość swojego ciśnienia gdyż choroba nadciśnieniowa często rozwija się bez wiedzy pacjenta i zauważalnych objawów.

Czy palisz papierosy?

Czy palisz nałogowo (m.in. palisz więcej niż 10 papierosów dziennie, palisz zaraz po przebudzeniu)?

Leczenie nałogu palenia tytoniu jest zróżnicowane w zależności od stopnia zaawansowania i uzależnienia od nikotyny. Czasem wystarcza silna wola, determinacja, motywacja, samokontrola i chęć, aby raz na zawsze pożegnać się z nałogiem. Istnieje wiele preparatów wspomagających proces wychodzenia z nikotynizmu. Najpopularniejsze są plastry, pastylki i gumy do żucia z nikotyną. Nikotynowa terapia zastępcza powinna jednak być prowadzona rozważnie, gdyż ma wiele działań niepożądanych. Gummy do żucia i pastylki do ssania zawierające nikotynę oraz plastry nikotynowe powodują wysoką koncentrację nikotyny w jamie ustnej i na skórze. Tytoń terapeutyczny, zawarty w gumach do żucia, pastylkach do ssania oraz pieprz betelowy, są głównymi czynnikami stymulującymi rozwój nowotworu płaskonabłonkowego. Jest on szóstym najczęściej występującym nowotworem na świecie. Zapobieganie zgubnym skutkom palenia tytoniu to przede wszystkim pozbycie się nałogu. Osoby niepalące narażone są na tzw. bierne palenie tytoniu, polegające na wdychaniu bocznego strumienia dymu tytoniowego (ulatniającego się z papierosa) lub dymu wydychanego przez palaczy. Palenie bierne zwiększa ryzyko wystąpienia raka płuc i chorób serca (np. choroby niedokrwiennej serca) u osób niepalących. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera także wiele substancji alergizujących, powodujących łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego, a także uczulenia i w konsekwencji astmę. Osoby palące powinny unikać palenia w obecności osób niepalących a przede wszystkim dzieci. Duże znaczenie w profilaktyce chorób wywołanych paleniem tytoniu jest edukacja prozdrowotna i akcje społeczne uświadamiające powagę zagrożeń wynikających z palenia tytoniu.

Czy jadasz słodczy?

Czy jadasz słodczy częściej niż raz w tygodniu?

Szeroko prowadzone badania naukowe wykazują, że cukier jest niezwykle groźny dla zdrowia człowieka. Jego nadmierne spożycie powoduje wiele chorób, takich jak otyłość, zaburzenia układu krążenia i problemy z wątrobą. Słodczy nie tylko są najczęstszą przyczyną otyłości, ale także spowalniają metabolizm, podwyższają ciśnienie krwi, zaburzają gospodarkę hormonalną i uszkodzają wątrobę. Ponadto dieta bogata w cukier może spowodować wahania nastroju, zmęczenie, bóle głowy, zaburzenia równowagi hormonalnej, obniżenie odporności i całe mnóstwo innych nieprzyjemnych objawów. Aby ograniczyć ilość cukru w diecie należy trzymać się pewnych zasad: zamiast słodkich przekąsek typu batoniki, cukierki korzystaj z owoców i 100% soków. Do słodzenia płatków śniadaniowych i pieczonych ciast używaj suszonych owoców. Zamiast dżemu nałóż na kanapkę pokrojonego banana lub brzoskwinie. Odrobina cukru rozważnie dodana do zdrowych potraw może poprawić ich smak, można posypać sobie owsiankę lub grejpfruta szczyptą brązowego cukru, a łyżeczka syropu klonowego dodana do napoju owocowego własnej produkcji uczyni go bardziej apetycznym. Uważaj na płatki śniadaniowe, które mogą zawierać aż ponad cztery łyżeczki cukru w jednej porcji. Podczas zakupów czytaj listy składników na opakowaniach, by przekonać się, jakiego rodzaju cukry i w jakich ilościach zostały dodane do produktów.

Czy jadasz owoce i warzywa?

Czy jadasz owoce i warzywa 1 lub 2 razy w tygodniu?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zarówno dzieci jak i dorośli powinni spożywać więcej owoców i warzyw. Owoce i warzywa są źródłem łatwo przyswajalnych witamin i składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ich niedobór wywołuje szereg zaburzeń np. zaburzenia widzenia, zaburzenia wzrostu, suchość i rogowacenie skóry, wzrost stężenia cholesterolu, agregacja płytek krwi, zaburzenia neurologiczne ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, siatkówki oka i mięśni szkieletowych. Niedobory żywieniowe powodują również osłabienie układu odpornościowego i zwiększa podatność na infekcje bakteryjne i wirusowe. Na całym świecie żywieniowcy i lekarze jednogłośnie propagują spożywanie średnio około 500gr warzyw i owoców dziennie w modelu „5 x dziennie warzywa i owoce”. Najlepszym rozwiązaniem jest spożywanie w ciągu dnia 3 porcji warzyw i dwóch porcji owoców, pamiętając jednocześnie, że jedną porcję może stanowić szklanka soku owocowego lub warzywnego bez dodatku cukru. Większe spożycie warzyw i owoców oraz rezygnacja z bogatych w kalorie produktów spożywczych zapobiega powstawaniu różnego rodzaju schorzeń, uwarunkowanych między innymi sposobem odżywiania, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2 czy choroby układu sercowo-naczyniowego. Zawarte w warzywach i owocach antyoksydanty hamują wpływ wolnych rodników na procesy utleniania komórkowego, które przyspieszają proces starzenia organizmu i przyczyniają się do wyzwalania procesów nowotworzenia. Średnio dorosły człowiek spożywa jedną porcję warzyw i owoców dziennie. Dane te wyraźnie pokazują, że spożywanie takich ilości warzyw i owoców nie spełnia wymaganych porcji zalecanych przez żywieniowców. W konsekwencji takiego odżywiania organizm człowieka nie jest dostatecznie chroniony przed zagrożeniami powodowanymi brakiem odpowiedniej ilości substancji odżywczych w diecie. Dodatkowo różne techniki kulinarne, jakim poddane są warzywa i owoce - wysoka temperatura, podgrzewanie posiłków, powodują znaczną utratę składników odżywczych. Jeśli nie jesteśmy w stanie zapewnić sobie zalecanych 5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia, powstające deficyty żywieniowe mogą być uzupełniane, w przypadku osób dorosłych, przez suplementy, pod warunkiem że będą naturalne. Niektóre firmy farmaceutyczne zastosowały proces przetwarzania soku i miąższu ze świeżych owoców i surowych warzyw do produkcji naturalnego koncentratu. Liczne badania naukowe potwierdziły jego dobroczynny wpływ na organizm. Stosowanie suplementów diety u dzieci powinno przebiegać z zalecenia i pod kontrolą lekarza pediatry. Najlepiej jeśli dziecko dostaje niezbędne składniki wraz z pożywieniem, wówczas są one najlepiej przyswajalne przez organizm. Jadanie warzyw i owoców dwa razy w tygodniu na pewno nie pokrywa dziennego zapotrzebowania organizmu na niezbędne witaminy i składniki mineralne. Koniecznie wykonaj podstawowe badania laboratoryjne takie jak morfologia, ogólne badanie moczu, elektrolity, aby sprawdzić czy nie doszło do powstania zaburzeń w

funkcjonowaniu organizmu i ewentualnych schorzeń. Na podstawie wyników badań lekarz zaleci odpowiednią suplementację lub leczenie farmakologiczne. Niezbędna będzie oczywiście zmiana diety i nawyków żywieniowych. Warzywa i owoce obecne w diecie raz w tygodniu to zdecydowanie za mało. Taka dieta naraża organizm na powstanie poważnych niedoborów żywieniowych i zaburzeń w zakresie biochemii ustroju. Jak najszybciej udaj się do lekarza pierwszego kontaktu, który zleci wykonanie koniecznych badań i na podstawie ich wyników dobierze odpowiednią suplementację. Jeśli zdiagnozowane zostaną poważne zaburzenia lub jeśli niedobory przyczyniały się do rozwoju pewnych schorzeń, może być konieczne leczenie specjalistyczne. Zmień diametralnie dietę, zwiększ udział świeżych warzyw i owoców, soków owocowych i warzywnych.

Czy nadmiernie się stresujesz?

Czy nadmierny stres rekompensujesz aktywnym wypoczynkiem?

Przedłużające się, przewlekłe stany stresowe powodują pojawienie się różnych reakcji i schorzeń następczych: choroba wieńcowa, nadciśnienie krwi, miażdżyca, choroba wrzodowa, cukrzyca, alergie, depresja, nerwica, wyczerpanie zawodowe, niezadowolenie z życia. Jeśli wszelkie działania profilaktyczne, w postaci różnych technik relaksacyjnych nie przynoszą uspokojenia, warto wspomóc się preparatami farmaceutycznymi. Powszechnie są także zioła i mieszanki ziołowe. Uspokajająco działają, m. in. herbata z melisy, chmielu zwyczajnego, kozłka lekarskiego. Warto zadbać o odpowiednią dietę. Niedobór magnezu ujemnie wpływa na układ nerwowy, warto więc wzbogacić dietę o produkty zawierające ten pierwiastek, są to, m. in. kakao, czekolada, kasza gryczana, ziarna soi, pestki dyni, fasola, orzechy. Na rynku dostępnych jest także wiele preparatów zawierających magnez oraz witaminę B6, która zwiększa wchłanianie tego pierwiastka. Codzienne spacerowanie, wdychanie zapachów olejków eterycznych, słuchanie odpowiednio dobranej, kojącej muzyki to tylko niektóre, niezawodne techniki relaksacyjne. Badania wykazują, że 20-minutowy marsz wydatnie zmniejsza poziom stresu. Podczas marszu, a także innych form ruchu, do krwi, wydzielają się tzw. hormony szczęścia, czyli endorfiny dzięki którym odzyskujemy równowagę psychiczną i dobry nastrój. Ponadto spacerowanie dotlenia organizm i korzystnie wpływa na pracę serca, obniżając ciśnienie krwi, co również przynosi efekty uspokajające. Regularne spacerowanie mają duży wpływ na jakość snu - nie tylko szybciej zasypiamy, ale też sen jest spokojniejszy i przynosi głęboki relaks. Budzimy się odprężeni i pełni energii. U osób uczestniczących przez dłuższy czas w zajęciach ruchowych dochodzi do obniżenia poziomu długotrwałych, negatywnych stanów emocjonalnych, takich jak ciągłe przygnębienie, niepokój, znużenie. Najlepszą alternatywą jest ruch na świeżym powietrzu, w parku, lesie. Wiele badań świadczy o silnym pozytywnym wpływie przyrody na zdrowie psychiczne człowieka. Spacerowanie po lesie jako metoda relaksacyjna przynosi niezwykle korzystne efekty dlatego, że nierozdzielnie łączy się z inną metodą, a mianowicie z aromaterapią. Przemierzając leśne ścieżki wdychamy balsamiczne powietrze, wypełnione leczniczymi olejkami, wydzielanymi przez żywice drzew. Reakcje na zapachy olejków przejawiają się najszybciej i najmocniej w sferze psychicznej, dlatego właśnie aromaterapia jest szczególnie polecana jako metoda łagodzenia wewnętrznego napięcia i niepokoju. Siła oddziaływania muzyki na organizm człowieka wiąże się z tym, że odbieramy ją nie tylko zmysłem słuchu - całe ciało odczuwa wibrację fal dźwiękowych. Muzyka budzi emocje, które z kolei wywołują w ciele różne reakcje, np. szybszy lub wolniejszy przepływ krwi, przyspieszony lub wolniejszy oddech, napięcie lub rozluźnienie mięśni i inne. Prawdziwym lekarstwem na stres może być wiele utworów muzyki klasycznej. Najlepiej jeśli sam dobierzesz metodę relaksacyjną odpowiednią dla siebie. Przyjazne nastawienie i wiara, że wszystko ułoży się po naszej myśli pogodnie nas usposabiają i sprawiają, że nie zamartwiamy się zbyt długo sytuacjami stresowymi.

Czy jesteś aktywny fizycznie (chodzisz na basen, siłownię, biegasz, jeździsz na rowerze, inne)?

Czy na co dzień poruszasz się pieszo i/lub spacerujesz z psem i/lub Twoja praca jest aktywna fiz.?

Korzyści z regularnego uprawiania sportu jest wiele i są nieprzecenione dla utrzymania zdrowego stanu ogólnego naszego organizmu. Brak ruchu natomiast, jest obecnie pośrednią i bezpośrednią przyczyną

wielu schorzeń, szczególnie tych dotyczących układu kostno-stawowego jak i chorób metabolicznych. Niska aktywność fizyczna i siedzący tryb życia, w połączeniu z niezdrową dietą, zdominowaną w żywność wysoce przetworzoną przyczyniają się do wzrostu masy ciała i zwiększenia ryzyka zachorowalności na choroby spowodowane nadwagą. Wraz z przyrostem masy ciała ponad wartość maksymalną przy danym wzroście, zwiększa się ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia i serca takie jak miażdżyca, nadciśnienie, zawał, dusznica bolesna. Wzrasta także ryzyko rozwoju chorób metabolicznych takich jak cukrzyca. Tusza obciąża także układ kostno-stawowy i jest przyczyną bólu i niedogodności ze strony układu ruchu. Nadwaga jest także problemem natury estetycznej, obniża poczucie własnej wartości, nierzadko staje się powodem frustracji z powodu nieatrakcyjnego wyglądu. Ponadto ruch usprawnia działanie układu odpornościowego organizmu przez co jesteśmy w mniejszym stopniu narażeni na wszelkie infekcje bakteryjne i wirusowe. Regularne uprawianie aktywności fizycznej można rozpocząć w każdym wieku niezależnie od kondycji, wystarczy wybrać tylko odpowiednią dla siebie pod względem preferencji i możliwości formę aktywności. Dla osób z chorobami kręgosłupa szczególnie polecane jest pływanie. Wśród kobiet dużym powodzeniem cieszy się aerobik w wodzie tzw. aqua aerobik. Dla osób lubiących ruch na świeżym powietrzu poleca się szybkie spacery z kijkami (nordic walking) a dla bardziej zaawansowanych bieganie. Ostatnie badania naukowe donoszą, że regularne uprawianie aerobiku pomaga w walce z bezsennością i zaburzeniami snu. Jeżeli nie jesteśmy w stanie wygospodarować czasu na zorganizowanie codziennej aktywności fizycznej starajmy się spacerować przynajmniej 3 razy w tygodniu przez 45 minut np. rezygnując z jazdy autobusem do pracy. Uprawianie sportu pozytywnie wpływa na nasz organizm pod każdym względem, jednak należy zachować szczególną ostrożność w doborze formy aktywności jeśli chorujemy na choroby przewlekłe lub odczuwamy jakieś dolegliwości ze strony układu kostno-mięśniowego. Przeciwwskazania do intensywnej aktywności to: astma, choroba wieńcowa, dolegliwości układu oddechowego, urazy mięśni, stawów, kości lub ścięgien. Najczęstsze urazy to złamania, zwichnięcia, skręcenia, zapalenie powięzi podeszwy, zapalenia mięśni, zapalenie ścięgna Achillesa. Aby zapobiec urazom należy stosować się do zasad bezpieczeństwa i kierować się rozsądkiem przy wyborze formy i intensywności treningu. Kiedy dojdzie już do urazu najlepiej zasięgnąć porady w poradni ortopedyczno-traumatologicznej, aby uniknąć niespodziewanych a czasem groźnych powikłań w przyszłości. Leczenie złamań może być zarówno zachowawcze (np. opatrunek gipsowy po repozycji, wyciąg bezpośredni) jak i operacyjne w zależności od typu złamania. Pierwsza pomoc w przypadku zwichnięcia to zimne okłady np. z lodu. Zwichnięcie powinien nastawić lekarz, manipulując kończyną tak, aby odtworzyć w odwrotnej kolejności mechanizm urazu. Ruchy mają być silne, ale również łagodne. Duże stawy nastawia w znieczuleniu ogólnym, małe (np. stawy palców)-w miejscowym. Po nastawieniu unieruchamia się staw w opatrunku gipsowym. Występują wtedy odpowiednie warunki dla gojenia się uszkodzonej torebki; zapobiega się również wtórnemu zwichnięciu. Zwichnięcia otwarte, nawykowe oraz przypadki z uszkodzeniem naczyń lub nerwów leczy się operacyjnie. Wszelkie stany zapalne mięśni, ścięgien, powięzi, więzadeł wymagają zaprzestania aktywności na jakiś czas, odpoczynku i stosowania chłodnych okładów na bolące miejsca. Czasem konieczne jest zażywanie leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych najczęściej z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Uczęszczając do fitness klubów, na basen jesteśmy narażeni na infekcje grzybicze skóry. Jeśli mimo przestrzegania higieny dojdzie do zakażenia grzybiczego należy natychmiast skonsultować się z lekarzem dermatologiem gdyż przedawnione zakażenie grzybicze jest trudne do leczenia i obejmuje coraz większy obszar. Dostępnych jest także szereg preparatów przeciwgrzybiczych: Lamisilatt, Daktarin, Clotrimazol. Zapobieganie urazom sportowym polega na przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa i odpowiednim przygotowaniu do danej formy aktywności. Przed każdym treningiem należy poświęcić chwilę czasu na rozgrzewkę i rozciąganie mięśni. W profilaktyce złamań i osteoporozy ważną rolę odgrywa odpowiednia podaż wapnia w diecie. Na basenach i fitness klubach należy bezwzględnie stosować się do zasad higieny w celu uniknięcia zakażeń grzybiczych skóry.

Czy miewasz uczucie osłabienia?

Czy stany osłabienia regularnie się powtarzają?

Osłabienie nie jest odrębną jednostką chorobową, a stanem organizmu wynikającym z toczących się w

ustroju chorób czy istniejących stanów zapalnych. Zmęczenie jest przypadłością wynikającą z prowadzenia niehigienicznego trybu życia, stosowania niezdrowej, ubogiej diety w następstwie której dochodzi do powstania niedoborów żywieniowych. Powodem zmęczenia może być długotrwałe przepracowanie, brak snu i wypoczynku, nałogowe palenia papierosów, nadużywanie alkoholu, niski poziom aktywności fizycznej. Pierwszym krokiem w walce ze zmęczeniem jest zdiagnozowanie czynnika etiologicznego powodującego opisywany stan. Podstawowym badaniem jakie zleci lekarz do wykonania na samym początku jest analiza krwi. Jednym z najczęstszych powodów zmęczenia jest niedokrwistość czyli anemia. W wynikach badań laboratoryjnych krwi objawia się ona niskim poziomem hemoglobiny - czerwonego barwnika odpowiedzialnego za transportowanie tlenu do miejsc jego zapotrzebowania i odbieranie dwutlenku węgla powstającego podczas oddychania komórkowego. Powodem niskiego poziomu hemoglobiny jest niska podaż żelaza w diecie. Inny powód to zaburzenia na poziomie fizjologii. Przy niewielkiej anemii lekarz prawdopodobnie zleci specjalną dietę bogatą w żelazo. Przy znacznej niedokrwistości konieczna jest suplementacja preparatami żelaza, zalecane dzienne spożycie żelaza w przypadku mężczyzn to 15 mg. Do niedoborów żelaza może dojść również w wyniku dużej lub długotrwałej utraty krwi, chorób żołądka lub jelit, w których żelazo jest źle przyswajane. Podczas stosowania preparatów żelaza należy stosować się do pewnych reguł: leku nie należy popijać herbatą ani kawą oraz przyjmować zaraz po ich wypiciu ze względu na możliwość tworzenia się niedostępnych kompleksów, jednoczesne stosowanie preparatów żelaza ze środkami zobojętniającymi zmniejsza wzajemne wchłanianie tych leków. Do interakcji dochodzi także przy jednoczesnym stosowaniu suplementów żelaza z: kaptoprylem (jednoczesne stosowanie powoduje obniżenie biodostępności kaptoprylu przez tworzenie trudno wchłaniających się kompleksów), cynkiem (jednoczesne stosowanie zmniejsza wchłanianie soli cynku), hormonami tarczycy (tyroksyna ma zdolność tworzenia stabilnych kompleksów z żelazem, co hamuje wchłanianie podawanego hormonu), penicylaminą stosowaną w leczeniu choroby Wilsona (tworzy się chelatowy związek kompleksowy co zmniejsza wchłanianie penicylaminy i soli żelaza), tetracyklinami (jednoczesne stosowanie zmniejsza wchłanianie zarówno soli żelaza, jak i tetracykliny), lewodopą, metylodopą. W przypadku stosowania preparatów żelaza z wymienionymi lekami odstęp pomiędzy ich przyjmowaniem powinien wynosić co najmniej dwie godziny. Jeśli istnieje taka możliwość że odczuwasz braki snu zadbaj o odpowiednio długi wypoczynek nocny. Jedna lub dwie noce głębokiego, nieprzerwanego snu prawdopodobnie znacznie poprawią samopoczucie. Trudności z zasypianiem lub regularne budzenie się w nocy mogą być sygnałem różnorodnych dolegliwości. W tej sytuacji skonsultuj się z lekarzem. Zmęczenie, wzmożone uczucie zimna, nieuzasadniony przyrost ciężaru ciała mogą wskazywać na zaburzenia czynności tarczycy, a dokładnie na niedoczynność. W razie stwierdzenia niedoczynności tarczycy lekarz prawdopodobnie przepisze tabletki hormonalne. Poprawią one samopoczucie w ciągu kilku dni, a po kilku miesiącach powinien nastąpić całkowity powrót do zdrowia. Jeśli oprócz zmęczenia masz trudności w koncentracji i podejmowaniu decyzji, brak zainteresowania życiem seksualnym, nawracający ból głowy, złe samopoczucie psychiczne to istnieje duże prawdopodobieństwo, że cierpisz na depresję. W razie podejrzenia choroby udaj się do specjalisty psychiatry lub psychologa w celu postawienia diagnozy i rozpoczęcia ewentualnego leczenia. Jeśli ostatnio przechodziłeś chorobę zakaźną np. grypę zmęczenie prawdopodobnie towarzyszy rekonwalescencji i minie wraz z powrotem do pełnego zdrowia. Zmęczenie często pojawia się w okresie wiosennym. Warto wówczas zadbać o odpowiednią dietę pełną witamin i składników mineralnych oraz wspomóc naturalne siły obronne organizmu. Zapobieganie zmęczeniu polega na prowadzeniu zdrowego stylu życia. Należy zwrócić uwagę na pełnowartościową dietę, dostarczającą organizmowi niezbędnych składników odżywczych, mineralnych, witamin. Szczególną uwagę należy zwrócić na odpowiednią podaż żelaza, magnezu, witaminy C, cynku i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, których bogactwem są tłuste ryby morskie i oleje roślinne np: oliwa z oliwek, olej z pestek dyni. Aby nie dopuścić do zmęczenia należy dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości snu i wypoczynku. Nie jest ważna tylko ilość tzn. długość snu ale także jego jakość. Jeśli masz problemy z zaśnięciem lub budzisz się w nocy i masz problem z ponownym zaśnięciem skonsultuj się z lekarzem. Unikaj długotrwałego przepracowania, staraj się tak zaplanować zajęcia, aby unikać pracy w nocy i do późnych godzin wieczornych. Zadbaj o codzienną porcję ruchu, badania naukowe potwierdzają że codzienny, regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny zwiększa odporność, poprawia samopoczucie, zmniejsza ryzyko rozwoju niektórych chorób, opóźnia proces starzenia, zapobiega osteoporozie. Ostatnie badania wykazały także pozytywny wpływ ćwiczeń aerobowych na jakość snu. Jeśli zmęczenie jest

wynikiem chorób należy po pierwsze zdiagnozować chorobę a następnie podjąć jej specjalistyczne leczenie.

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>