

# ZDROWIE I URODA

## WARTO WIEDZIEĆ

### Bezpłatne konsultacje

W styczniu pod numerem Infolinii NTM: 801 800 038 (dla telefonów stacjonarnych) i 22 462 49 13 (dla telefonów komórkowych) będą dyżurować lekarze specjaliści w dziedzinie nietrzymania moczu – prof. Piotr Radziszewski oraz dr Piotr Dobroński. Terminy dyżurów lekarskich: 2 stycznia, godz. 15-17; 24 stycznia, godz. 13-17 oraz 30 stycznia, godz. 15-17. Zachęcamy osoby cierpiące na nietrzymanie moczu, opiekunów i rodziny pacjentów do skorzystania z bezpłatnych konsultacji. Koszt połączenia (niezależnie od długości rozmowy) wynosi 0,29 zł + VAT. Więcej informacji: tel. 22 462 49 13, Infolinia NTM: 801 800 038, e-mail: ntm@ntm.pl, www.ntm.pl. NTM jest jednym z bardziej powszechnych problemów współczesnego społeczeństwa. Przypadłość ta dotyka większej grupy osób niż niejedna choroba przewlekła. Z NTM miewają problem zarówno kobiety, jak mężczyźni; kobiety jednak częściej. Powody są inne dla obu płci, a wspólne tylko te, które wynikają z takich chorób, jak udar mózgu, stwardnienie rozsiane, cukrzyca, niewydolność krążenia, alkoholizm lub zostały spowodowane przez leki – głównie antydepresyjne, moczopędne i tzw. alfa-adrenolityczne, stosowane np. w nadciśnieniu tętniczym. Nietrzymanie moczu zdarza się ludziom w każdym wieku, nasila się jednak z przybywaniem lat. W Polsce cierpi na tę dolegliwość ok. 4 miliony osób. Po 65. roku życia występuje u 35 proc. populacji, po 80. u 60-80 proc. Dolegliwość ma charakter progresywny – nie cofa się sama, tylko postępuje. Wy maga w związku z tym porady lekarza. Będzie ona tym skuteczniejsza, im wcześniej się o nią zwrócimy. Jednakże od pojawienia się pierwszych objawów do pójścia po poradę mija kilka lat. Program Prospołeczny „NTM-Normalnie Życie” to kampania informacyjno-edukacyjna, którą zainicjowano w 2002 r. Powstała w celu podniesienia świadomości istnienia problemu oraz możliwości jego leczenia, a także przełamania bariery wstydu, jaka istnieje wokół tego tematu.

(DD)



– Japoński odmładzający masaż twarzy z elementami shiatsu, wykonany w holistyczny sposób, ma znacznie szerszy wpływ, obejmujący całe ciało oraz psychikę – podkreśla Marzena Roman

## Masaże SPAsją® – nowe oblicze masażu twarzy

**ROZMOWA** z mgr MARZENĄ ROMAN, dyplomowaną masażystką, instruktorem rekreacji ruchowej ze specjalnością aerobik

– Wiele uwagi poświęcamy wyglądowi naszej twarzy. I nie jest to wyłącznie domena kobiet. O czym mówią ludzka twarz?

– Twarz można rozpatrywać jako zespół tkanek i narządów spełniających funkcje fizjologiczne związane z oddychaniem, widzeniem czy też przyjmowaniem pokarmu. Jest to pogląd anatomiczny. Ale twarz jest też obszarem komunikacji interpersonalnej. Mówi o naszych stanach emocjonalnych i uczuciach. Czytanie twarzy jest jedną z pierwszych umiejętności, jakie nabywamy już w okresie niemowlęcym. Nasza twarz mówi więcej niż wypowiadane słowa. Pierwsze wrażenie wywierane na nieznaną osobę zależy nie tylko od twarzy. Twarz jest nie tylko naszą wizytówką. Dlatego

każdy chce, aby jego twarz była możliwie najkorzystniej postrzegana przez innych. Wyglądała atrakcyjnie, młodo i powabnie.

– To nie takie proste, a właściwie nierealne.

– Niestety, wpływający czas oraz różne troski i stresy codziennego życia odciskają na naszej twarzy swoje piętno.

**Dokończenie – str. C11**

### PETARDY DLA ODPOWIEDZIALNYCH

Urazy oczu to obok uszkodzeń dłoni najczęstsze zgłoszenia wypadków z fajerkami. Zazwyczaj wynika to z przedwczesnego wybuchu lub zbyt długiego przetrzymywania petard w rękach. Bardzo duże niebezpieczeństwo stanowią również tzw. niewypały, wybuchające z opóźnieniem. – Kontakt fajerków z okiem może prowadzić do urazów termicznych oraz mechanicznych. Te pierwsze wynikają z wysokiej temperatury i prowadzą do oparzenia narządu wzroku, drugie natomiast wiążą się z uszkodzeniem gałki ocznej przez odłamki petard – mówi dr n. med. Jan Grzeszkowiak z kliniki okulistycznej Lexummedica. – W wielu przypadkach uraz jest tak duży, że

osoba, która go doznała, musi być uszczelniona i wywieziona do szpitala. Często zdarza się tak, że uszkodzona osoba ignoruje uszkodzenie narządu wzroku. Następnego dnia oko już mniej boli, ale zazwyczaj to tylko złudzenie. – Konsekwencje sylwestrowej niewagi mogą być jedynie odroczone. Taka sytuacja może być np. w przypadku odwarstwienia siatkówki, które może zostać przeoczone przez pacjenta w pierwszych dniach po wypadku. Podobnie, pierwsze objawy obecności ciała obcego we wnętrzu gałki ocznej mogą pojawić się, gdy dojdzie już do stanu zapalnego, którego konsekwencje mogą grozić utratą wzroku – mówi dr Jan Grzeszkowiak.

(DD)

## SPOTKANIA Z MEDYCYNĄ

### Raj dla zmysłów

**DANUTA ORLEWSKA**  
redakcja@dziennik.krakow.pl

Wzrok, słuch, dotyk, smak i węch, to podstawowe zmysły ułatwiające nam widzenie, słyszenie, odczuwanie smaku i zapachów, poznanie świata, przeżywanie emocji. Za pomocą zmysłów organizm odbiera z otoczenia informacje w postaci bodźców mechanicznych, świetlnych, akustycznych albo chemicznych.

**Bodźce** pobudzają różne obszary mózgu: płat czołowy (ośrodek węchu i smaku); płat ciemieniowy (dotyk); płat skroniowy (słuch); płat potyliczny (wzrok), mózdzek (m.in. koordynacja ruchowa).

– Narządy zmysłów są anatomicznie i fizjologicznie powiązane z układem nerwowym, a istota zmysłów, to nie tylko

odbiór bodźca na poziomie receptora, lecz także, a może przede wszystkim przetworzenie go w ośrodkowym układzie nerwowym, z wielokierunkową analizą w korze mózgowej – wyjaśnia dr Ryszard Feldman ze Szpitala Praskiego pod wezwaniem Przemienienia Pańskiego w Warszawie. – Każdy bodziec odbierany przez narządy zmysłów jest formą energii, która w zetknięciu z receptorem może wywołać w nim określone zmiany, spowodować odkształcenia. Efekty tych zmian mają zawsze elektryczny charakter, niezależnie od rodzaju oddziałującej energii, który polega na gwałtownych przesunięciach jonowych (zwłaszcza kationów sodowych) przez błonę komórkową receptora (czyli przez tzw. błonę receptorową).

**Dokończenie – str. C10**

REKLAMA

1210168/01

Specjalistyczne Centrum Diagnostyczno-Zabiegowe  
**MEDICINA 2000**

ul. Rzeźnicza 2, 31-540 Kraków,  
tel. (12) 422-41-06, 421-79-27

- ▶ dr A. Biełńska-Turkiewicz – laryngologia dziecięca
- ▶ doc. G. Biesiada – choroby wewnętrzne, choroby wątroby i infekcyjne
- ▶ prof. A. Czupryna – chirurgia ogólna, gastrologia
- ▶ dr B. Grabski – psychiatria, terapia poznawczo-behawioralna
- ▶ dr A. Hartwich – chirurgia ogólna, sutka, tarczycy, laparoscopia
- ▶ prof. B. Idzior-Waluś – choroby wewnętrzne, diabetologia
- ▶ prof. D. Karcz – chirurgia ogólna i przewodu pokarmowego
- ▶ prof. K. Kawecka-Jaszcz – kardiologia, nadciśnienie tętnicze
- ▶ dr J. Kopec – nefrologia
- ▶ dr J. Kostecka – neuropsychiatria dziecięca, choroby dzieci
- ▶ dr M. Kostecka-Matya – endokrynologia
- ▶ dr M. Kowalska – psychiatra
- ▶ dr M. Kózka – chirurgia ogólna i naczyniowa, choroby żył i tętnic
- ▶ dr P. Kulisiewicz – okulistyka, chirurgia oka
- ▶ prof. T. Mach – gastrologia, choroby wątroby
- ▶ prof. A. Macura – dermatologia, wenerologia, mykologia
- ▶ prof. L. Mastalerz – choroby wewnętrzne, alergologia, pulmonologia
- ▶ prof. A. Matya – chirurgia ogólna, przewodu pokarmowego, tarczycy, przepukliny
- ▶ doc. D. Pach – endokrynologia
- ▶ prof. K. Sancewicz-Pach – nefrologia dziecięca
- ▶ prof. J. Pawłega – onkologia
- ▶ mgr R. Smoczkiewicz – psychologia dziecięca i młodzieżowa
- ▶ lek. med. Z. Stoczek – dermatologia
- ▶ prof. P. Thor – urologia
- ▶ prof. W. Tracz – kardiologia
- ▶ dr E. Trąbka-Janik – neurologia
- ▶ prof. A. Wysocki – chirurgia ogólna i nowotworów
- ▶ dr O. Zagólski – otolaryngologia