

żyjemy zdrowo

BEZPŁATNY MAGAZYN
DLA PACJENTÓW
NR 2/2025

WYWIAD Z HONORATĄ SKARBEK

ZESPÓŁ PUSTEGO NOSA
– CZYM JEST I JAK SIĘ GO LECZY?

JAK UNIKNĄĆ PROBLEMÓW
LARYNGOLOGICZNYCH W WAKACJE?

OBTURACYJNY BEZDECH SENNY
– LECZENIE ZABIEGOWE I OPERACYJNE

LECZENIE ZAĆMY
– JAKIE SOCZEWKI WYBRAĆ?

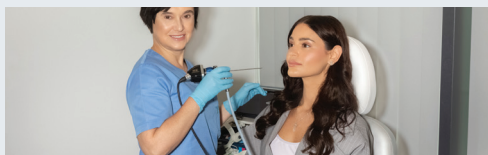
Z ALERGIĄ NA WAKACJACH

PRZEGLĄD WYDARZEŃ

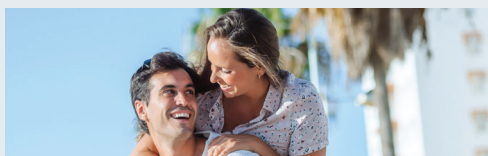
ZESPÓŁ PUSTEGO NOSA – CZYM JEST I JAK SIĘ GO LECZY?



WYWIAD Z HONORATĄ SKARBEK



JAK UNIKNĄĆ PROBLEMÓW LARYNGOLOGICZNYCH W WAKACJE?



OBTURACYJNY BEZDECH SENNY – LECZENIE ZABIEGOWE I OPERACYJNE



LECZENIE ZAĆMY – JAKIE SOCZEWKI WYBRAĆ?



Z ALERGIĄ NA WAKACJACH



PRZEGLĄD WYDARZEŃ



Szanowni Państwo!

Lato to czas, w którym chcemy odpoczywać, a nie chorować. Dlatego w naszym kwartalniku radzimy, jak zapobiegać wakacyjnym problemom laryngologicznym. Aby w lipcu i sierpniu uniknąć nieplanowanej wizyty u lekarza, zalecamy przestrzeganie kilku zasad.

Przede wszystkim chrońmy się przed dużymi różnicami temperatur i wilgotności, które są niekorzystne dla naszego układu oddechowego. W tym celu rozsądnie korzystajmy z klimatyzacji i zachowajmy rozsądek w jedzeniu lodów i picu bardzo zimnych napojów. Jeśli udajemy się w podróż samolotem, na pokład zabierzmy szal do okrycia szyi. Unikajmy również przeciągów, np. w samochodzie. Narażenie na silny pęd powietrza może być bowiem przyczyną zapalenia ucha, a nawet niedowładu nerwu twarzowego.

W lecie zapobiegajmy też wysuszeniu śluzówki nosa, która stanowi barierę ochronną przed patogenami. Do wakacyjnej apteczki dodajmy preparaty nawilżające, np. sól fizjologiczną czy wodę morską. Pamiętajmy też o nawadnianiu całego organizmu.

Podczas wakacji ważne są również nawyki dotyczące uszu. Zrezygnujmy ze spania w zatyczkach czy stosowania ich podczas kąpieli w basenie. Wystrzegajmy się także używania patyczków higienicznych, bo bardzo łatwo uszkodzić nimi błonę bębenkową. Unikajmy też stosowania wewnętrznych słuchawek.

Następnym problemem, który występuje w trakcie wakacji jest barotrauma. Może do niej dojść w wyniku gwałtownej zmiany ciśnienia, np. podczas lotu samolotem. Barotrauma objawia się m.in. silnym, długotrwałym bólem ucha. Sposobem na zapobieganie temu problemowi jest nawilżanie śluzówki nosa podczas lotu i żucie gumy przed lądowaniem. Osoby uczulone powinny też pamiętać o przyjęciu leków przeciwalergicznych.

Więcej informacji na temat zapobiegania problemom laryngologicznym znajdą Państwo na łamach kwartalnika. Ponadto serdecznie zachęcam do przeczytania wywiadu z Honoratą Skarbek – piosenkarką, influencerką, przedsiębiorczynią i naszą pacjentką. Polecam też teksty o sezonowych alergiach, zespole pustego nosa i leczeniu zabiegowym obturacyjnego bezdechu sennego. Warto również zajrzeć do artykułu poświęconego zaćmie i nowoczesnym soczewkom wewnątrzgałkowym.

Życzę udanej lektury!

Dr hab. n. med. Michał Michalik

Specjalista otolaryngologii, chirurgii głowy i szyi oraz medycyny lotniczej, założyciel i Dyrektor Medyczny Centrum Medycznego MML

Wydawca: Centrum Medyczne MML Sp. z o.o.
Plac Grzybowski, ul. Bagno 2, wejście E
00-112 Warszawa

mml.com.pl

Redakcja: Centrum Medyczne MML
Projekt graficzny i skład: Centrum Medyczne MML
Kontakt z redakcją: press@mml.com.pl

Zespół pustego nosa – czym jest i jak się go leczy?

dr hab. n. med. Michał Michalik – specjalista otolaryngologii, chirurgii głowy i szyi oraz medycyny lotniczej

Zespół pustego nosa (ang. empty nose syndrome – ENS) to rzadkie schorzenie, które może wystąpić po zbyt inwazyjnej operacji wycięcia małżowin nosowych (turbinektomii). Głównym objawem ENS jest paradoksalne uczucie blokady nosa, pojawiające się pomimo jego drożności. Zespół pustego nosa ma wpływ na obniżenie jakości życia. W leczeniu ENS stosowane są m.in. środki zwiększające nawilżenie błony śluzowej nosa, leki oraz zabiegi chirurgiczne. Poznaj szczegóły.

Co to jest zespół pustego nosa?

Zespół pustego nosa jest schorzeniem, które może wystąpić po zbyt radykalnej operacji wycięcia małżowin nosowych. Przyczyny ENS pozostają niejasne. Uważa się, że problem wynika ze zmian anatomicznych i zniesienia funkcji błony śluzowej nosa, związanych z nadmierną redukcją tkanki podczas turbinektomii. Po leczeniu operacyjnym może nastąpić utrata powierzchni tkanki małżowin nosowych, co uniemożliwia odpowiednie przygotowanie powietrza, tj. nawilżenie, ogrzanie, oczyszczenie do przepływu do dolnych dróg oddechowych. Badania wykazują, że ENS rozwija się u 8%–22% pacjentów, którzy przeszli tę operację. Termin „zespół pustego nosa” pojawił się w piśmiennictwie medycznym stosunkowo niedawno, bo w 1994 roku.

Objawy zespołu pustego nosa

Do symptomów zespołu pustego nosa zaliczane są:

- paradoksalne uczucie zatkania nosa (pomimo jego drożności i prawidłowego przepływu powietrza);
- duszność;
- suchość nosa i gardła;
- pieczenie nosa;
- uczucie nadmiernego przepływu powietrza;
- brak uczucia przepływu powietrza przez nos;
- nadwrażliwość na zimne powietrze;
- ból nosa;
- ból głowy;
- krwawienia z nosa;
- osłabiony zmysł węchu;
- trudności z zasypianiem;
- ogólne zmęczenie;
- objawy psychologiczne: lęk, depresja, utrata produktywności.

Objawy ENS zwykle występują z opóźnieniem – od kilku

miesięcy do kilku lat po operacji. Nasilenie symptomów nie jest ściśle zależne od objętości wyciętej tkanki małżowin nosowych.

Na czym polega diagnostyka ENS?

Diagnostyka zespołu suchego nosa opiera się głównie na objawach zgłaszanych przez pacjenta, który przeszedł zabieg turbinektomii. Aby rozpoznać ENS, lekarz może się również posłużyć specjalnym kwestionariuszem oraz tzw. testem z watką (ang. cotton test). W ramach diagnostyki zespołu pustego nosa wykonuje się też badanie endoskopowe i tomografię komputerową (w CM MML jest to nowoczesna tomografia komputerowa 3D).

Leczenie zespołu pustego nosa

Terapia ENS polega na stosowaniu substancji nawilżających błonę śluzową nosa (np. soli fizjologicznej) oraz miejscowych antybiotyków i kortykosteroidów. Objawy psychologiczne można leczyć przy użyciu leków lub z wykorzystaniem terapii poznawczo-behawioralnej.

W leczeniu ENS wykorzystuje się także metody chirurgiczne. Ich głównym celem jest odtworzenie anatomicznej struktury jamy nosowej w celu przywrócenia fizjologicznego przepływu powietrza. Operacja polega na umieszczeniu implantu na przegrodzie, dnie lub ścianie bocznej jamy nosowej. Do odtworzenia objętości małżowiny nosowej stosowane są różne biomateriały implantacyjne.

Jak zapobiegać zespołowi pustego nosa?

Zapobieganie zespołowi pustego nosa polega na unikaniu radykalnych operacji małżowin nosowych, które prowadzą do ich nadmiernego zmniejszenia. Warto podkreślić, że Centrum Medyczne MML specjalizuje się w wykonywaniu turbinektomii nowymi, małoinwazyjnymi technikami, co minimalizuje ryzyko wystąpienia ENS.

Dbanie o zdrowie to mój styl życia

Wywiad z Honoratą Skarbek, piosenkarką, influencerką i przedsiębiorczynią

Aleksandra Araźna: W pani działalności artystycznej i społecznej często obecne są tematy zdrowotne. Dlaczego poświęca im pani tak dużo uwagi?

Honorata Skarbek: Zdrowie jest dla mnie jedną z najważniejszych wartości w życiu, a z uwagi na to, że działam w social mediach już od 17 lat, wiem również, jak ważne jest ono dla moich odbiorców. Dwa lata temu stworzyłam internetową grupę prozdrowotną, która liczy kilkanaście tysięcy kobiet, gdzie można otrzymać wsparcie, merytoryczne informacje, porady zdrowotne, znaleźć polecanych specjalistów czy przeczytać setki inspirujących historii. Chcę mówić o rzeczach ważnych, wprowadzać realne zmiany i być częścią wartościowej społeczności.

A. A.: Porusza pani wiele tematów zdrowotnych – zarówno lżejszych, jak i trudnych, takich jak depresja czy współuzależnienie. Które z nich są dla pani najważniejsze?

H. S.: Wszystkie aspekty zdrowotne są dla mnie istotne, a szczególnie te, które dotknęły mnie osobiście. Tematy współuzależnienia, jak i depresji poruszałam przy okazji swoich projektów artystycznych – w piosenkach „Ogień” oraz „Alarm”, teledyskach do tych utworów i akcjach społecznych, które organizowałam przy okazji promocji tych singli. Bardzo ważne jest dla mnie niesienie istotnego przekazu w mojej działalności artystycznej, dzięki której mogę dać swoim odbiorcom coś więcej niż tylko wpadające w ucho piosenki i ładne obrazki. Właśnie wtedy czuję się w stu procentach spełniona jako artystka i osoba publiczna.

A. A.: Jest pani piosenkarką, influencerką i przedsiębiorczynią. Jak w natłoku wielu obowiązków dba pani o własne zdrowie?

H. S.: Dbanie o zdrowie stało się już lata temu moim stylem życia. Zdrowo się odżywiam, ćwiczę na siłowni oraz chodzę na pilates kilka razy w tygodniu, spędzam dużo czasu na świeżym powietrzu podczas spacerów z psem, dbam o sen, regenerację i mam swoje wyciszające, wieczorne rytuały, bez których nie wyobrażam sobie zakończenia dnia. Uwielbiam czytać książki, artykuły lub słuchać podcastów, które edukują mnie pod kątem zdrowotnym i poszerzać swoją świadomość, dzięki której mogę podarować sobie najcenniejszy prezent na tym świecie, czyli właśnie lepsze zdrowie.

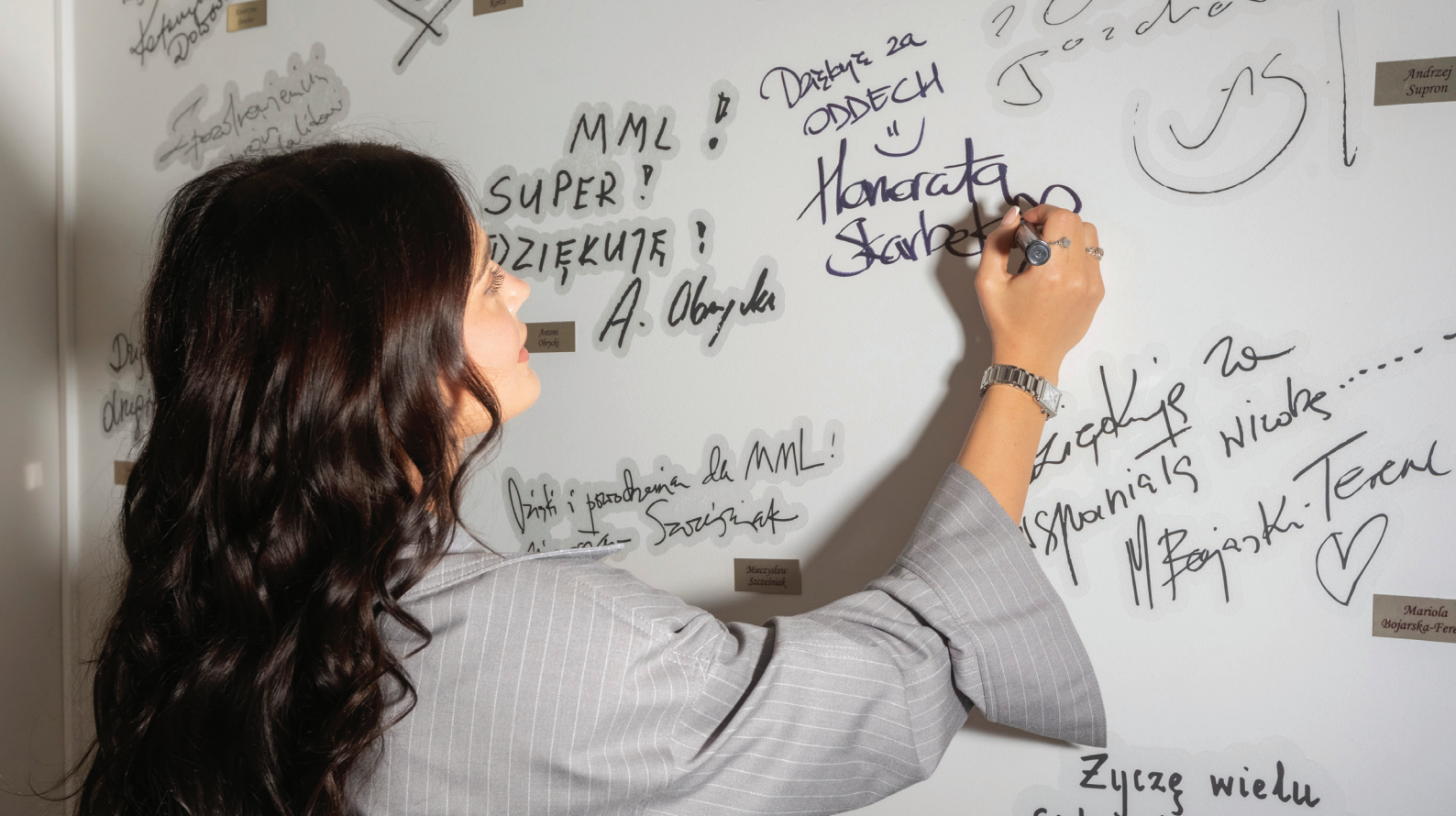
A. A.: A jak dba pani o głos, który jest ważnym narzędziem pani pracy?

H. S.: Jeszcze kiedy byłam dzieckiem, mama nauczyła mnie pić siemię lniane, które nawilża gardło i piję je do dzisiaj. Poza tym ma również zbawienny wpływ na układ trawienny. Na co dzień dbam również o odpowiednie nawilżenie i jakość powietrza w moim mieszkaniu, gdzie spędzam najwięcej czasu.

A. A.: Gdyby miała pani przekazać naszym czytelnikom jedną radę dotyczącą zdrowia, to co by to było?

H. S.: Świadome odżywianie i sport. To, co i jak jemy ma ogromny wpływ na funkcjonowanie całego naszego organizmu, szczególnie u kobiet, jeśli chodzi o poprawnie funkcjonujący układ hormonalny. Niesamowicie istotne jest zwracanie uwagi na jakość produktów, które trafiają na nasz talerz, jak również na ich skład, różnorodność i to, gdzie je kupujemy. Ja już dawno zrezygnowałam z dyskontów na rzecz targów lub lokalnych dostawców. Na co dzień unikam również kompulsywnego podjadania





między posiłkami, fast foodów, cukru i alkoholu. Jeśli chodzi o sport, to badania naukowe mówią o tym, że regularna aktywność fizyczna wydłuża życie i zmniejsza ryzyko wielu chorób, więc czy 15–30 minut codziennego ruchu nie jest tego warte?

A. A.: Skoro nasza rozmowa kręci się wokół zdrowia, to jak trafiła pani do Centrum Medycznego MML?

H. S.: Byłam wtedy na wakacjach na Bali i kolejny raz w tym roku miałam zapalenie zatok, na zmianę zatkany i ciekący nos oraz ucisk w skroniach. Powiedziałam sobie, że ten rok jest moim rokiem, w którym po kolei pozbywam się wszystkich moich problemów zdrowotnych. Zrobiłam research w internecie i to właśnie Centrum Medyczne MML miało najlepsze opinie i najwięcej rekomendacji w tej dziedzinie. Nie zastanawiałam się ani chwili, na drugi dzień miałam już umówioną wizytę z panią doktor Agnieszką Dmowską-Koroblewską, zaraz po moim powrocie do Polski. Po kolejnych dwóch tygodniach zdecydowałam się na zabieg septokonchoplastyki.

A. A.: Jak zmieniło się pani samopoczucie po zabiegu?

H. S.: W końcu, po kilkunastu latach pozbyłam się swojego uzależnienia od kropli do nosa! Mogę swobodnie oddychać przez nos, dzięki czemu nie wpadam w ataki paniki, nie wybudzam się w środku nocy i nie myślę 24 h/7 o zakraplaniu nosa. Od pani doktor Agnieszki Dmowskiej-Koroblewskiej dowiedziałam się, jak istotną rolę

pełni swobodna możliwość oddychania, dzięki czemu w poprawny sposób dotleniamy nasz cały organizm i jak bardzo wpływa to na jakość naszego życia i zdrowia. To była moja najlepsza decyzja zdrowotna w tym roku i polecam ją każdemu, kto zmaga się z niedrożnym nosem, bezdechem czy nawracającymi infekcjami zatok.

A. A.: Jakie ma pani plany zawodowe na najbliższy czas? Czy znajdują wśród nich działania artystyczne lub społeczne związane ze zdrowiem?

H. S.: Obecnie skupiam swoje działania na agencji marketingowej Treasure Agency, którą założyłam dwa lata temu, gdzie zajmujemy się opieką nad twórcami internetowymi. Naszym hasłem przewodnim jest zdanie „Twórcy, którzy mają wartość” i właśnie tych jakościowych, pod kątem przekazywanych wartości, bierzemy pod swoje skrzydła. Poza tym w wakacje będzie można usłyszeć moją nową piosenkę. Po 17 latach obecności w branży muzycznej i internetowej największą uwagę staram się teraz skupiać na jakości mojego życia, samopoczucia i znalezieniu balansu między pracą a życiem prywatnym. O, i tu pojawia się kolejna rada, która wpływa na nasze zdrowie i taka, którą ja sama powinnam w końcu wziąć sobie do serca! :)



Z Honoratą Skarbek rozmawiała
Aleksandra Araźna, Centrum Medyczne MML



Jak uniknąć problemów laryngologicznych w wakacje?

dr hab. n. med. Michał Michalik – specjalista otolaryngologii, chirurgii głowy i szyi oraz medycyny lotniczej



Angina, zapalenie ucha, barotrauma – to tylko część problemów laryngologicznych, które mogą się nam przytrafić latem. Podczas wakacji chcielibyśmy jednak przede wszystkim wypoczywać, a nie odwiedzać lekarzy. Jak zatem zadbać o gardło, uszy i nos, by nie chorować podczas urlopu? Przypominamy najważniejsze zasady.

1 Uważaj na klimatyzację i przeciągi

Nasz układ oddechowy bardzo źle znosi duże różnice temperatur. Dlatego latem należy w rozsądny sposób korzystać z klimatyzacji. Jeśli temperatura na zewnątrz wynosi ponad 30 st. C, nie ma nic gorszego niż ustawienie klimatyzacji na 17–18 st. C. Im mniejszy jest kontrast między powietrzem, które nas otacza, a ustawioną wartością klimatyzacji, tym zdrowiej. W naszej strefie klimatycznej za optymalną temperaturę uważa się tę w granicach 21–23 st. C. Podczas jazdy samochodem należy też unikać przeciągów. Narażenie na silny strumień powietrza może bowiem prowadzić do zapalenia ucha, a nawet do porażenia nerwu twarzowego.

2 Nawadniaj organizm

Układowi oddechowemu szkodzi również zmniejszenie wilgotności. Aby w podróży uniknąć – sprzyjającego infekcjom – wysuszenia błony śluzowej nosa, warto stosować sól fizjologiczną lub wodę morską. Latem należy też pamiętać o nawadnianiu całego organizmu, zwłaszcza jeśli wakacje spędzamy w innej strefie klimatycznej. Szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na nawilżanie śluzówki nosa i nawodnienie u dzieci.

3 Chroń się przed zimnem

Choć angina wydaje się być problemem charakterystycznym dla sezonu jesienno-zimowego i wiosennego, często występuje także latem. Powodem choroby jest narażenie na różnice temperatur, związane np. z piciem bardzo zimnych napojów i jedzeniem lodów. Dlatego spożywajmy je z umiarem. Na skoki temperatury jesteśmy wystawieni również w trakcie podróży samolotem. Aby nie marznąć

na pokładzie, zabierzmy ze sobą czapkę i szal czy choćby chustkę na szyję.

4 Strzeż się barotraumy

Kolejnym problemem, który może pojawić się w czasie wakacji jest barotrauma. Dochodzi do niej w wyniku nagłej zmiany ciśnienia, np. podczas lotu samolotem, nurkowania czy skoku ze spadochronem. Następstwem barotraumy jest m.in. ból ucha, który może przejść w stan zapalny i wymagać interwencji laryngologa. U nurków niekiedy obserwuje się krwistą wydzielinę z nosa. Może też dojść do komplikacji, które w ogóle uniemożliwią nurkowanie czy latanie samolotem.

Aby zminimalizować ryzyko wystąpienia barotraumy podczas lotu, warto dbać o odpowiednie nawilżenie śluzówki nosa i żuć gumę przy lądowaniu. Osoby uczulone powinny dodatkowo pamiętać o przyjęciu leków przeciwalergicznych. Ponadto nie należy podróżować samolotem czy skakać ze spadochronem, kiedy mamy infekcję. Jeśli problemy zdrowotne związane z nagłą zmianą ciśnienia występują regularnie, trzeba się skonsultować z lekarzem.

5 Nie zatykaj uszu

Latem ważne są również inne nawyki dotyczące uszu. Przede wszystkim nie zaleca się spania w zatyczkach i używania ich podczas pływania. Tego typu przeszkody w przewodach słuchowych pogarszają funkcjonowanie uszu i sprzyjają infekcjom, zwłaszcza bakteryjnym. Należy też unikać stosowania patyczków higienicznych, którymi można uszkodzić delikatną błonę bębenkową. Rekomendowane jest również ograniczenie korzystania ze słuchawek wewnętrznych. Jeśli ich używamy, nie zapominajmy, że raz na jakiś czas warto je przemyć preparatem antyseptycznym. Zdecydowanie jednak nie zaleca się stosowania tego typu słuchawek u dzieci, zwłaszcza bardzo małych.

NOWOCZESNA PLATFORMA SPRZEDAŻY UBEZPIECZEŃ ZDROWOTNYCH

Dla klientów indywidualnych



**Innowacja
w sprzedaży
polis zdrowotnych**



**Szybki proces
i automatyczna
aktywacja polisy**

- korzystanie z usług medycznych już kilka minut po opłaceniu składki



**Możliwość
personalizacji
ubezpieczenia**

- możliwość dostosowania zakresu usług medycznych do swoich potrzeb



**Zintegrowane
płatności online**

- natychmiastowe sfinalizowanie transakcji przez system Przelewy24



**Pełna
cyfryzacja**

- eliminacja papierowych dokumentów



**Opcja zakupu
dla bliskich**

- możliwy zakup polisy dla dzieci, rodziców i dziadków

ubezpieczeniamedicover.pl



Łukasz Żuchliński – Dyrektor Działu Telesprzedaży

Dajemy klientom indywidualnym możliwość szybkiego zakupu polisy online, ułatwiając im ścieżkę kontaktu z doradcą przy minimum formalności.



Sebastian Okonis – Kierownik Zespołu Telesprzedaży, Product Owner

To, co wyróżnia naszą platformę, to maksymalna intuicyjność, szybka ścieżka zakupowa oraz pełna transparentność – klient od razu widzi, co kupuje, co obejmuje pakiet i ile to kosztuje.



Sławomir Żurek – Starszy Kierownik Projektów

Każdy element systemu został zaprojektowany z myślą o kliencie – stąd intuicyjny interfejs i maksymalne uproszczenie formalności.



Obturacyjny bezdech senny – leczenie zabiegowe i operacyjne

lek. Agnieszka Dmowska-Korobiewska – otolaryngolog

Chrapanie, przerwy w oddychaniu w nocy i nadmierna senność za dnia – to mogą być objawy obturacyjnego bezdechu sennego (OBS, OBPS). Jeśli ich doświadczasz, zgłoś się na konsultację do Centrum Medycznego MML. Jesteśmy ekspertami w diagnostyce i małoinwazyjnym leczeniu zabiegowym chrapania i OBS. Pamiętaj, że nieleczony OBS może mieć poważne negatywne konsekwencje dla zdrowia i bezpieczeństwa prowadzenia pojazdów. Dowiedz się więcej.

Co to jest obturacyjny bezdech senny?

Obturacyjny bezdech senny to przewlekłe zaburzenie oddychania podczas snu. OBS cechują powtarzające się epizody bezdechu lub spłytenia oddechu, spowodowane całkowitą lub częściową blokadą górnych dróg oddechowych. Skutkuje to niedotlenieniem organizmu i wybudzeniami ze snu. W konsekwencji sen jest fragmentaryczny i słabo regenerujący.

Jakie są konsekwencje obturacyjnego bezdechu śródsennego?

Nieleczony OBPS może zwiększać senność w ciągu dnia, zmniejszać koncentrację i powodować przewlekłe zmęczenie. Zaburzenie może mieć też wpływ na zmniejszenie wydajności w pracy i codziennych aktywnościach. Chorzy z OBS są także bardziej narażeni na spowodowanie wypadku drogowego niż osoby bez tego zaburzenia.

OBS wiąże się również z licznymi jednostkami chorobowymi, np. udarem mózgu, nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, zawałem mięśnia sercowego czy depresją.

Ponadto głośne chrapanie osoby z OBPS może uniemożliwiać nocny odpoczynek jej współmieszkańców i negatywnie wpływać na ich wzajemne relacje.

Przyczyny obturacyjnego bezdechu sennego

Do głównych czynników ryzyka obturacyjnego bezdechu śródsennego zaliczamy otyłość i wysoki wskaźnik masy ciała (body mass index, BMI). Zachorowaniu na OBPS sprzyja też obwód szyi przekraczający 43 centymetry u mężczyzn i 40 centymetrów u kobiet. Ponadto za czynniki ryzyka OBS uważa się płeć męską i wiek powyżej 50 lat.

Obturacyjny bezdech śródsenny może też wynikać z nieprawidłowości anatomicznych, takich jak np.:

- wiotkie i/lub wydłużone podniebienie miękkie;
- przerost języczka podniebiennego;
- przerost migdałków;
- przerost małżowin nosowych;
- skrzywienie przegrody nosowej.

Często na rozwój OBS wpływają też nawracające infekcje górnych dróg oddechowych oraz przewlekły alergiczny nieżyt nosa. Ryzyko rozwoju zaburzenia zwiększa także spożywanie alkoholu (zwłaszcza przed snem) oraz przyjmowanie leków powodujących rozluźnienie mięśni i zwężających drogi oddechowe (np. z grupy benzodiazepin czy opiatów).

Do innych czynników ryzyka należą choroby endokrynologiczne, np. niedoczynność tarczycy i akromegalia. Ponadto istotną rolę w rozwoju OBS mogą odgrywać predyspozycje genetyczne, ciąża i menopauza.



Objawy obturacyjnego bezdechu sennego

Do objawów OBS, które występują w ciągu dnia, należą:

- senność;
- poranne ból głowy;
- zaburzenia koncentracji i pamięci;
- zaburzenia emocjonalne;
- depresja;
- spadek libido.

Do nocnych symptomów zaburzenia zaliczane są:

- głośne i nieregularne chrapanie;
- przerwy w oddychaniu;
- wzmożona potliwość;
- przebudzenia z uczuciem duszności;
- kołatanie serca;
- suchość w jamie ustnej po przebudzeniu;
- potrzeba oddawania moczu w nocy (tzw. nykturia).

Ponadto około 70% osób z obturacyjnym bezdechem sennym ma nadwagę lub otyłość, a u około 50% stwierdza się nadciśnienie tętnicze.

Na czym polega diagnostyka OBS?

Diagnostyka OBS rozpoczyna się od zebrania szczegółowego wywiadu oraz badania pacjenta. Następnie wykonywane jest badanie obrazowe, np. zdjęcie rentgenowskie lub tomografia komputerowa 3D (w CM MML wykonujemy tę ostatnią). Czasami przeprowadza się też rymanoometrię, która służy ocenie drożności nosa.

Badaniem potwierdzającym obecność OBS jest całonocna polisomnografia. Istnieją też prostsze badania, które czasem przeprowadza się zamiast niej. Dodatkowo wykonywana jest fiberoskopia, umożliwiająca ocenę miejsc zwężenia dróg oddechowych.

Ostatni krok w diagnostyce stanowi badanie DISE (drug-induced sleep endoscopy). Badanie DISE to endoskopia górnych dróg oddechowych, którą przeprowadza się podczas snu wywołanego farmakologicznie.

Leczenie obturacyjnego bezdechu sennego

Do metod wykorzystywanych w terapii obturacyjnego bezdechu sennego należą m.in.:

- leczenie zabiegowe i operacyjne;
- zmiana stylu życia;
- farmakoterapia;
- stosowanie specjalnego aparatu wewnątrzzustnego;
- stymulacja mięśni górnych dróg oddechowych;
- stosowanie na noc maski CPAP (continuous positive airway pressure);
- operacja bariatryczna (przeprowadzana w określonych przypadkach u osób otyłych).

Leczenie zabiegowe obturacyjnego bezdechu sennego

Leczenie zabiegowe OBS stosuje się u chorych ze stwierdzonymi nieprawidłowościami anatomicznymi w obrębie górnych dróg oddechowych.

Zabiegi ambulatoryjne przeprowadzane są u pacjentów z małym zakresem zmian. Procedury wykonuje się w znieczuleniu miejscowym. Są one bezpieczne i dobrze tolerowane. Ich zaletą jest też mała inwazyjność, krótki czas trwania i szybka rekonwalescencja. Dzięki temu niedługo po zabiegu można wrócić do pracy i codziennych aktywności.

Najczęściej przeprowadzany zabieg dotyczy nadmiernie wydłużonego i/lub wiotkiego podniebienia miękkiego i polega na wykorzystaniu fal radiowych (jest to tzw. koablacja). Procedura bywa stosowana również w obrębie małżowin dolnych, języka czy migdałków.

Specjaliści z CM MML wykonują też zabieg autorski, z wykorzystaniem lasera diodowego w technice palisadowej. Technikę tę najczęściej stosuje się do korekcji podniebienia miękkiego.

Leczenie operacyjne OBS

OBS jest leczony metodami chirurgicznymi, jeśli u pacjenta występują większe nieprawidłowości anatomiczne. Do najczęściej wykonywanych operacji zaliczamy endoskopową operację przegrody nosa (septoplastyka) i korekcję małżowiny nosowej dolnej (konchoplastyka). Operacja może też polegać na zmniejszeniu migdałków podniebiennych (tonsillotomia), usucięciu migdałków podniebiennych (tonsilectomia) czy zmniejszeniu nasady języka techniką koablacji. W Centrum Medycznym MML zabiegi odbywają się w trybie chirurgii jednego dnia. Stosujemy najnowsze techniki (technika koablacji, nóż harmoniczny), które są skuteczne i pozwalają na krótką rekonwalescencję oraz szybki powrót do pracy i zwyczajowych aktywności. Zapraszamy na konsultacje!



Zaćma – jak odzyskać wyraźne widzenie i komfort życia?

dr n. med. Urszula Stachowska – specjalista okulistyki

Zaćma to zmętnienie naturalnej soczewki oka. Choroba prowadzi do pogorszenia ostrości widzenia. Najczęstszym rodzajem zaćmy jest tzw. zaćma starcza, czyli związana z wiekiem. Schorzenie można leczyć chirurgicznie. Zabieg polega na usunięciu zmętniałej soczewki i wszczepieniu sztucznej soczewki wewnątrzgałkowej. Pacjent ma możliwość wyboru podstawowej soczewki jednoogniskowej (w ramach zabiegu refundowanego przez NFZ) lub soczewki premium (w ramach pełnopłatnej procedury). Dowiedz się więcej.

Czym jest zaćma?

Zaćma to choroba oczu polegająca na zmętnieniu naturalnej soczewki, co utrudnia przechodzenie światła do siatkówki. Schorzenie jest jedną z głównych światowych przyczyn odwracalnego pogorszenia ostrości widzenia. Może dotyczyć jednego lub obu oczu.

Zaćma występuje u niemowląt (postać wrodzona), dzieci, młodych dorosłych i osób starszych. Jej przyczyną mogą być urazy mechaniczne, działanie promieniowania (podczerwonego, UV lub jonizującego), a także inne schorzenia, takie jak np. cukrzyca. Jednak najczęstszym typem choroby jest zaćma związana z wiekiem (tzw. starcza), która ujawnia się w 50.–60. roku życia.

Jakie są objawy zaćmy?

Do objawów zaćmy zaliczane są:

- pogorszenie lub zamglenie widzenia;
- podwójne widzenie;
- zaburzenia widzenia barw: blaknięcie lub żółknięcie obiektów;
- halo (światlista otoczka) wokół źródeł światła;
- konieczność częstej wymiany okularów;
- wrażliwość na olśnienie, np. na reflektory samochodowe czy światło słoneczne.

Zaćma ma charakter postępujący. Początkowo nie wpływa na codzienne aktywności. Jednak z czasem czyni soczewkę całkowicie nieprzezroczystą dla światła, co przeszkadza w rutynowych czynnościach.

Leczenie zaćmy: skuteczne i bezpieczne

Choć nie da się zahamować postępu zaćmy farmakologicznie, jej usunięcie jest możliwe dzięki zabiegowi chirurgicznemu. Czas wykonania procedury ustala się indywidualnie. Zależy on przede wszystkim od odczuć pacjenta oraz jego potrzeby poprawy komfortu widzenia. Niejednokrotnie wpływ na decyzję ma też charakter wykonywanej pracy.

Obecnie standardową metodą usuwania zaćmy jest fakoemulsyfikacja – nowoczesny, szybki i bezpieczny zabieg, w trakcie którego zmętniała soczewka jest usuwana, a na jej miejsce wszczepia się sztuczną soczewkę wewnątrzgałkową. Sama procedura trwa zazwyczaj 20–30 minut i jest wykonywana ambulatoryjnie. Pacjent jeszcze tego samego dnia wraca do domu.

W większości przypadków operacja skutecznie przywraca ostrość widzenia. Jednak wielu pacjentów po wszczepieniu jednoogniskowej soczewki wewnątrzgałkowej musi nosić okulary.

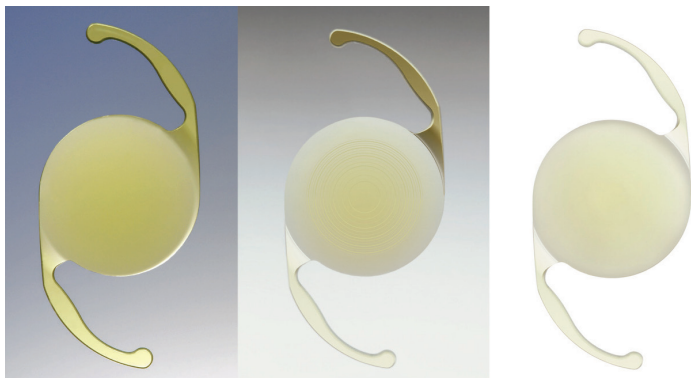


Soczewki dopasowane do potrzeb

Współczesna okulistyka oferuje szeroki wybór sztucznych soczewek wewnątrzgałkowych, które nie tylko zastępują naturalną soczewkę, ale często poprawiają jakość widzenia lepiej niż wcześniej używane okulary.

Główne rodzaje soczewek wewnątrzgałkowych to:

- **jednoogniskowe:** zapewniają wyraźne widzenie na jedną odległość (np. do dali), wymagają jednak używania okularów do innych dystansów;
- **wieloogniskowe (multifokalne):** pozwalają widzieć dobrze zarówno z bliska, jak i z daleka, często eliminując potrzebę noszenia okularów;
- **o poszerzonej głębi ostrości (EDOF):** zapewniają ostre widzenie na różne odległości, w tym na średnie dystanse, np. podczas pracy przy komputerze;
- **toryczne:** przeznaczone dla osób z astygmatyzmem, czyli zniekształconym widzeniem.



Soczewka refundowana czy pełnopłatna?

Typ soczewki wewnątrzgałkowej powinien być dostosowany do stylu życia pacjenta, rodzaju codziennych aktywności, a także do indywidualnych potrzeb wzrokowych. W ramach zabiegów refundowanych przez NFZ pacjent ma dostęp do podstawowych soczewek jednoogniskowych. Jeśli jednak chce odzyskać pełną niezależność od okularów, może rozważyć opcję zabiegu odpłatnego, który daje możliwość wyboru bardziej zaawansowanej soczewki – wieloogniskowej, EDOF lub torycznej.

Choć podstawowe soczewki jednoogniskowe dostępne w ramach NFZ przywracają ostrość widzenia, to soczewki pełnopłatne (tzw. premium) oferują szereg dodatkowych korzyści, które realnie podnoszą komfort życia.

Do najważniejszych z tych benefitów należą:

- **widzenie na każdą odległość:** soczewki wieloogniskowe oraz EDOF (o poszerzonej głębi ostrości) zapewniają ostrość widzenia na średni dystans (np. praca przy komputerze) i do dali – bez konieczności używania kilku par okularów, a soczewki wieloogniskowe również z bliska. Oznacza to pełną swobodę podczas czytania, gotowania, prowadzenia samochodu czy oglądania telewizji;
- **mniej zależność od okularów:** wielu pacjentów po zabiegu usunięcia zaćmy i wszczępienia soczewki premium rezygnuje całkowicie z noszenia okularów lub używa ich sporadycznie (np. przy słabym świetle). To wygodą, której nie da się przecenić – szczególnie w podróży czy podczas aktywności fizycznej;
- **korekcja astygmatyzmu:** dzięki soczewkom torycznym można jednocześnie pozbyć się zaćmy i skorygować astygmatyzm, czyli nieregularne widzenie kształtów. To opcja szczególnie polecana osobom, które wcześniej musiały nosić okulary cylindryczne;
- **wyższa jakość obrazu:** soczewki premium często są wykonane z nowocześniejszych materiałów o wyższych parametrach optycznych. Oferują lepszy kontrast, głębię ostrości i ostrość widzenia – nawet w trudnych warunkach oświetleniowych (np. jazda nocą, mżawka, mgła);
- **styl życia bez ograniczeń:** dzięki indywidualnemu dopasowaniu, soczewki premium pozwalają kontynuować aktywny tryb życia. Osoby uprawiające sport, pracujące przy komputerze czy takie, które nie chcą nosić okularów szczególnie odczuwają te korzyści.

Soczewki premium to nie tylko komfort, ale inwestycja w niezależność pacjenta. Dobieramy je zgodnie z potrzebami wzrokowymi i stylem życia – to szyta na miarę technologia. Jeśli planujesz zabieg usunięcia zaćmy, zapraszamy na konsultację do Centrum Medycznego MML!





Z alergią na wakacjach

lek. Elżbieta Idczak-Nowicka – specjalista alergologii
oraz alergologii dziecięcej



Lato to czas relaksu na łonie natury, sezon urlopów i wyjazdów. Jednak osoby uczulone na pyłki roślin czy zarodniki grzybów pleśniowych nierzadko zmagają się w tym czasie z dolegliwościami alergicznymi. Dodatkowo w lecie wzrasta aktywność owadów. Użądlenia przez niektóre z nich mogą mieć dla alergików poważne konsekwencje. Jak sobie radzić z wakacyjnymi uczuleniami?

Lato z alergią

Podczas wakacji osoby uczulone są narażone na wiele alergenów. Na początku lipca w powietrzu atmosferycznym wciąż utrzymuje się wysokie stężenie pyłku traw. Ponadto w drugiej połowie tego miesiąca zaczyna kwitnąć silnie alergizująca bylica. Oprócz niej pył także inne chwasty, np. babka, szczaw, komosa czy pokrzywa. Notuje się również wysokie stężenia zarodników grzybów pleśniowych.

W sierpniu nadal pyli bylica, pokrzywa i komosa. Zarodnikują także grzyby pleśniowe. Ponadto w połowie tego miesiąca rozpoczyna się kwitnienie ambrozji – jednej z najsilniej uczulających roślin.

Lato jest również czasem wzmożonego kontaktu z komarami, meszkami czy owadami błonkoskrzydłymi, do których zalicza się pszczoły, osy, szerszenie i trzmiele. Użądlenia przez owady błonkoskrzydłe mogą być groźne nie tylko dla osób uczulonych na ich jady.

Objawy alergii występujące latem

Latem alergicy mogą skarżyć się na wodnisty katar, uczucie zatkanego nosa czy napady kichania. Typowe dla osób uczulonych jest też zaczerwienienie spojówek, łzawienie oraz pieczenie i swędzenie oczu. Dodatkowo u osób z astmą oskrzelową może dojść do nasilenia duszności, świzczącego oddechu oraz uczucia ucisku w klatce piersiowej. Ukąszenia przez komary i meszki często wywołują miejscowe reakcje zapalne. Użądlenia przez pszczoły, osy, trzmiele i szerszenie mogą natomiast wywołać silne reakcje alergiczne.

Charakteryzują je poważne, ogólnoustrojowe objawy, takie jak:

- duszność;
- przyspieszone bicie serca;
- spadek ciśnienia;
- omdlenia;
- uogólniona pokrzywka.

W jaki sposób łagodzić letnie dolegliwości alergiczne?

Podobnie jak wiosną, osoby uczulone na pyłki roślin powinny unikać przebywania w miejscach o wysokim stężeniu alergenów. Aby zapobiegać ukąszeniom przez owady, warto zaopatrzyć się w aptece w środki odstraszające, zwane repelentami. Do odstraszania meszek czy komarów można też używać różnego rodzaju olejków zapachowych, świec czy lampek z olejkami eterycznymi.

W celu uniknięcia użądleń przez owady błonkoskrzydłe nie zaleca się picia na powietrzu słodkich napojów, zwłaszcza z puszek lub ciemnych butelek. Przypadkowe połknięcie owada może skutkować użądleniem w obrębie jamy ustnej, podniebienia lub krtani, co prowadzi do obrzęku i duszności. Należy również unikać chodzenia boso po trawie, noszenia jaskrawych ubrań oraz używania intensywnych zapachów – wszystko to przyciąga owady i zwiększa ryzyko użądlenia.

Odczyny alergiczne spowodowane przez pyłki, zarodniki grzybów pleśniowych czy ukłucia i użądlenia owadów można łagodzić lekami przeciwhistaminowymi. W przypadku wystąpienia opisanych wyżej objawów ogólnoustrojowych, konieczna jest konsultacja lekarska.

Przegląd wydarzeń

Sportowcy pod opieką CM MML

W CM MML od lat wspieramy medycznie sportowców – od weteranów, po najmłodsze, perspektywiczne nazwiska. W ostatnim czasie naszymi pacjentami byli Robert Bryczek, Cezary Oleksiejczuk, Jakub Wikłacz, Daniel Omiełańczuk (na zdjęciu wraz z dr. hab. n. med. Michałem Michalikiem) i Marcin Balicki. – Dbajcie o siebie i naprawdę w Centrum Medycznym MML jesteście w najlepszych rękach – napisał na Instagramie Marcin Balicki.



Dołącz do naszej społeczności online!

Chcesz być na bieżąco z wydarzeniami w Centrum Medycznym MML? Obserwuj nas w mediach społecznościowych! To tam regularnie publikujemy najnowsze informacje z naszej placówki. Dzielimy się również praktycznymi poradami zdrowotnymi, ciekawostkami ze świata medycyny oraz inspirującymi treściami, które pomagają dbać o dobre samopoczucie i zdrowy styl życia. Zapraszamy!



CentrumMedyczneMML



company/centrum-medyczne-mml



centrum_medyczne_mml



@centrummedycznemml185

Dlaczego chrapiemy? Jak przestać?



W czerwcu dr hab. n. med. Michał Michalik był gościem Wykładu otwartego w internetowym Radiu RMF24. Rozmowa dotyczyła chrapania. – Każdy przejaw chrapania świadczy o zaburzonym oddychaniu podczas snu. Inaczej mówiąc, każdy, kto chrapie, traci wysycenie krwi tlenem – tłumaczył nasz założyciel. Dyrektor Medyczny CM MML wyjaśnił też, że chrapanie może być niebezpieczne dla zdrowia oraz że trzeba je leczyć. – Staramy się zidentyfikować, w którym miejscu dróg oddechowych znajduje się przewężenie prowadzące do chrapania. A jeżeli je znajdziemy, dobieramy taką metodę leczenia, żeby ten problem wyeliminować – podsumował dr hab. n. med. Michał Michalik.

Wyjątkowa rozmowa o chrapaniu

W maju gościem „Czterech pór roku” w radiowej Jedynce była lek. Agnieszka Dmowska-Korobiewska. Nasza ekspertka mówiła o głośnym chrapaniu, które nie pozwala spać innym domownikom. Wyjaśniła, czy można temu jakoś zaradzić i jakie są na to sposoby. Podkreśliła również, że chrapanie może być zwiastunem groźnej choroby – obturacyjnego bezdechu sennego.



Nowe gabinety w CM MML

W czerwcu udostępniliśmy w naszej placówce nową przestrzeń medyczną. Do dyspozycji pacjentów oddaliśmy pięć nowych gabinetów – trzy okulistyczne i dwa laryngologiczne. Nowa przestrzeń znajduje się na pierwszym piętrze budynku, w którym zlokalizowany jest szpital i pozostałe gabinety Centrum Medycznego MML. Dzięki tej rozbudowie wzmacniamy nasze kluczowe obszary specjalizacji – okulistykę i laryngologię.



Płatności za usługi możliwe w ratach 0%

Od czerwca dajemy pacjentom możliwość korzystania z wygodnych płatności ratalnych 0%. Ta opcja umożliwia uregulowanie należności za zabiegi laryngologiczne, diagnostykę specjalistyczną, operacje i procedury w ramach chirurgii jednego dnia oraz za inne usługi dostępne w naszej placówce. Szczegółowe informacje na ten temat dostępne są w recepcji i pod numerem telefonu 22 406 54 22.

Nowy okulista w naszym zespole

Do zespołu CM MML dołączył dr n. med. Piotr Wnorowski, specjalista okulistyki. Zajmuje się leczeniem jaskry i chorób plamki, badaniami diagnostycznymi, wykonywaniem zabiegów laserowych, leczeniem iniekcjami doszklistkowymi anty-VEGF oraz kontrolami okulistycznymi dla pacjentów przewlekle chorych, np. na nadciśnienie czy cukrzycę. Zapraszamy na konsultacje!



Interdyscyplinarna wymiana doświadczeń

Na początku maja laryngolodzy z Centrum Medycznego MML wzięli udział w Kongresie Polskiego Towarzystwa Chirurgii Stomatologicznej i Szczękowo-Twarzowej. Wydarzenie doskonale pokazuje, jak blisko współpracują te dwie dziedziny. Chirurgia laryngologiczna i szczękowo-twarzowa łączą się na wielu poziomach – od anatomii po wspólne techniki operacyjne i leczenie złożonych przypadków.

Podczas kongresu zaprezentowaliśmy poniższe tematy:

- „Działanie oktenidyny na biofilmy w jamie ustnej i gardle” – dr n. med. Paulina Kołodziejczyk;
- „Zaburzenia oddychania podczas snu – diagnostyka i leczenie” – lek. Agnieszka Dmowska-Korobkowska;
- „Diagnostyka i leczenie zatok szczękowych – podejście interdyscyplinarne” – dr hab. n. med. Michał Michalik;

- Patologiczny przerost migdałka gardłowego i migdałków podniebiennych a wady zgryzu oraz wady anatomiczne w budowie twarzoczaszki – lek. Aleksandra Mickielewicz.

Spotkanie było też okazją do inspirujących rozmów i wymiany doświadczeń.





DOŁĄCZ DO MEDICLUB I ZYSKAJ ZDROWĄ DAWKĘ KORZYŚCI

- ♥ **zniżki do 60%** w sklepie pełnym zdrowia
www.medistore.com.pl
- ♥ **rabaty** na okulary i szkła w salonach Medicover Optyk
- ♥ catering dietetyczny MediDieta **taniej nawet o 15%**
- ♥ **rabat** na wszystko w sklepie www.medicovervital.pl
- ♥ co miesiąc kolejna dawka
ekskluzywnych **ofert specjalnych**

**SPRAWDŹ,
CO JESZCZE ZYSKASZ,
DOŁĄCZAJĄC DO MEDICLUB!**

ZAREJESTRUJ SIĘ BEZPŁATNIE

➔ **WWW.MML.COM.PL/MEDICLUB**





Katar, kaszel, ból brzucha, łzawiące oczy?

To mogą być objawy alergii

Niewykryta alergia jest
nie tylko uciążliwa,
ale również niebezpieczna
dla zdrowia i życia

**Wykonaj alergiczny test molekularny
w Centrum Medycznym MML
i znajdź przyczynę swojej choroby**

Alergiczne testy molekularne są nowoczesnym systemem do oznaczania przeciwciał w surowicy krwi, służącym do diagnozowania chorób alergicznych. **To testy ilościowe**, co oznacza, że wyniki są dokładne, wiarygodne i rzetelne – uwzględniają warunki, w jakich został wykonany test oraz indywidualne cechy surowicy pacjenta.

Badanie jest bezpieczne i można je wykonać:

- dzieciom
- osobom dorosłym
- kobietom w ciąży
- pacjentom ze zmianami skórnymi

Do badania:

- wystarczy pobrać 2-3 ml krwi
- nie trzeba odstawiać leków przeciwalergicznych
- nie trzeba być na czczo