

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 wyglądom 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 niejako 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 przeniesiona 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. Biełomska-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

ZDROWIE I URODA

Masaże SPAsją® – nowe oblicze masażu twarzy

Dokończenie – ze str. C9

– Pojawiają się zmarszczki i zwióznienia, a negatywne emocje utrwalają mimowolne skurcze mięśni mimicznych, które nadają twarzy odpychający wygląd. I dlatego o twarz warto zadbać. Sprawić, aby jak najdłużej wyglądała młodo i pogodnie, odzwierciedlała pozytywne stany ducha. Imprezy towarzyskie i biznesowe czy też spotkania z osobami bardzo bliskimi to przykłady sytuacji, kiedy szczególnie zależy nam na jak najlepszym wyglądzie i możliwie najkorzystniejszym wrażeniu, co może zdecydować o powodzeniu przedsięwzięcia.

– W takich chwilach kobiety dysponują potężnym narzędziem – makijażem.

– Toprawda, powszechnym sposobem poprawy wyglądu twarzy jest codzienny makijaż. Ale nawet najlepszy makijaż nie jest trwały. Nie zamaskuje stresu i przemęczenia. Potrzebne jest coś więcej. Coś, co odsunie troski, rozpozgodzi duszę, zrelaksuje, złagodzi napięcia mięśni wywołane stresem, a równocześnie ujędrni tkanki, spłyci zmarszczki i odmłodzi twarz. Takim zabiegiem jest japoński odmładzający masaż twarzy z elementami shiatsu. Nie każdy bowiem masaż twarzy ma tak wielokierunkowe działanie.

– Według definicji masaż jest zabiegiem fizjoterapeutycznym złożonym z określonych ruchów wykonywanych przez masażystę z odpowiednią siłą zgodnie z układem tkanek, przebiegiem mięśni i ścięgien oraz naczyń krwionośnych i limfatycznych.

– Jednak ta sucha definicja odzwierciedla tylko część działania masażu związaną z fizjologiczną reakcją tkanek. Fizyczne działanie powoduje wymianę płynu tkankowego, odprowadzenie limfy i napływ świeżej krwi do masowanego obszaru ciała. Skutkiem tego jest wzrost temperatury, rozszerzenie naczyń krwionośnych i zmniejszenie obrzęków. Dochodzi do zmniejszenia napięcia mięśni, ujędrnienia tkanek i częściowego wygładzenia zmarszczek. Podstawową drogą oddziaływania masażu jest jednak dotyk. Wrażenia dotykowe odbieramy poprzez różnego rodzaju receptory licznie rozmieszczone nie tylko w skórze ale również w głębszych warstwach tkanek. Odbierają one bodźce mechaniczne (ucisk, wibracje, rozciąganie), termiczne (ciepło i zimno) i bólowe. Rejestrują nasilenie, czas trwania oraz narastanie lub spadek działania bodźca. Całość działań tych doznaję składa się na zmysł dotyku. Różnorodność receptorów dotyku i mnogość odbieranych bodźców sprawiają, że dotyk dostarcza ogromnego bogactwa doznań, dzięki czemu jest doskonałym środkiem przekazu empatii i pozytywnych

uczuć. Nie więc dziwnego, że masaż od niepamiętnych czasów był (i50) nadal jest (i50) ważną metodą terapeutyczną.

– Ważne jest więc kto masuje i w jakim otoczeniu?

– Rzeczywiście, dla leczniczego działania masażu ogromne znaczenie ma nawiązanie właściwej relacji pomiędzy pacjentem i masażystą, stworzenie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania i odprężenia oraz dobór odpowiednich kosmetyków i muzyki pod kątem oczekiwane go działania farmakologicznego, jak również indywidualnych upodobań pacjenta. Takie całościowe – holistyczne (i50) podejście wzbogaca i potęguje oddziaływanie masażu. Sprawa, że masaż działa nie tylko na ograniczone obszary ciała poddane temu zabiegowi, ale również na ośrodkowy układ nerwowy i sferę psychiczną pacjenta. Powoduje relaksację rozumianą jako odwrótność stresu. Ułatwia odpoczynek i wyciszenie. Poprawia nastrój. Przyspiesza odbudowę energii życiowej i sprawności intelektualnej. Wzmacnia siły obronne organizmu i funkcjonowanie układu immunologicznego, zwiększając odporność na infekcje.

– Wykonanie takiego holistycznego masażu wymaga na pewno szerokiej wiedzy z wielu dziedzin?

– Sprawność w posługiwaniu się różnorodnymi technikami masażu jest oczywiście podstawą. Niezbędna jest także znajomość nie tylko anatomii i fizjologii, ale również psychologii i metod relaksacyjnych. Zasadnicze znaczenie ma wykształcenie muzyczne i poczucie rytmu. Do wykonywania masażu przyspaja się też pewien zasób wiedzy z zakresu komunikacji interpersonalnej oraz szeroko pojęte wykształcenie ogólne. Masażysta musi być człowiekiem otwartym na potrzeby innych,



Chłód żądowych waleczków działa łagodząco na skórę, zmniejsza obrzęki i zamyka pory, a gładka, obła forma waleczków ułatwia odprowadzenie limfy i wymianę płynu tkankowego. Masaż ujędrnia tkanki, likwiduje obrzęki i cienie pod oczami, obkurcza rozszerzone naczynia krwionośne i spłycza zmarszczki.

receptory dotyku występują szczególnie gęsto, co sprawia, że obszary te są bardzo wrażliwe. Własną twarz postrzegamy w sposób szczególny, gdyż stanowi o naszej tożsamości, indywidualności. Przez to dotykaniu twarzy staje się doświadczeniem bardzo intymnym. Masaż twarzy wymaga więc dużej wiedzy

i instruktora paryskiej Massage Academy, światowej sławy znawczyni orientalnych sztuk masażu. Bazuje na technikach shiatsu, formie terapii manualnej wywodzącej się z tradycyjnej medycyny Dalekiego Wschodu z początków naszej ery. W masażu dominują powolne, łagodne ruchy gładzące oraz uciski shiatsu uwzględniające układ mięśni oraz przebieg naczyń krwionośnych i limfatycznych w masowanych obszarach. W trakcie masażu stosuje się też waleczki wykonane ze szlachetnych minerałów; jadeitu lub nefrytu określanych często wspólnym mianem żądów (jade). Minerale te mają duże przewodnictwo cieplne i dużą pojemność ciepłą, co daje wrażenie chłodu.

– Czy rzetelnie odmiadza w sposób spektakularny?

– Nie tylko odmiadza, ale też wywiera wielokierunkowy dobroczynny wpływ na organizm. Łagodne ruchy gładzące na początku masażu uspokajają i ułatwiają wyciszenie i odprężenie, likwidują napięcia i bóle mięśni. Uciski shiatsu stymulują odpowiednie punkty akupresurowe. Chłód żądowych waleczków działa łagodząco na skórę, zmniejsza obrzęki i za-

myka pory, a gładka, obła forma waleczków ułatwia odprowadzenie limfy i wymianę płynu tkankowego. Masaż powoduje ujędrnienie tkanek, likwiduje obrzęki i tzw. cienie pod oczami, obkurcza rozszerzone drobne naczynia krwionośne i spłycza zmarszczki. Już po jednorazowym masażu twarz wygląda młodziej i piękniej, co poprawia samopoczucie. Ale najlepsze wyniki uzyskuje się po serii kilku lub kilkunastu masażów wykonanych dwa razy w tygodniu.

– W powszechnym przekonaniu masaż twarzy przeregulacji jest jako zabieg działający tylko na twarz i ewentualnie na dekolt. Czy wobec tego można mówić także o oddziaływaniu na psychikę?

– Dobroczynne efekty masażu zawsze można spotęgować stosując holistyczne podejście do pacjenta, uwzględniające wzajemne powiązanie ciała i sfery psychicznej. Japoński odmładzający masaż twarzy z elementami shiatsu, wykonany w holistyczny sposób, ma znacznie szerszy wpływ, obejmujący całe ciało oraz psychikę. Pacjenci szukający pomocy w zwalczaniu skutków ciągłego pośpiechu, stresu i przepracowania często

skarżą się na różnorodne dolegliwości somatyczne, takie jak: bóle pleców, karku, ramion i głowy, cierpią na bezsenność. Zwyczajnie mają też dodatkowe problemy natury psychologicznej. I dlatego holistyczne podejście jest tu bardzo potrzebne. Zadaniem masażysty jest więc dobranie najbardziej skutecznych technik do indywidualnych potrzeb i upodobań pacjenta.

– Wcześniej jednak trzeba te upodobania i potrzeby sprecyzować?

– Służy temu wywiad poprzedzający masaż, który ma na celu identyfikację potrzeb pacjenta oraz określenie ewentualnych przeciwwskazań do wykonania masażu. W rozmowie nawiązuje się relację z pacjentem, stwarza atmosferę bezpieczeństwa i zaufania oraz precyzuje preferencje dotyczące muzyki i zapachu stosowanych olejków eterycznych.

– Czemu służą muzyka i zapachy?

– Zarówno muzyka, jak i zapach wywierają niezwykle istotny wpływ na stany emocjonalne, samopoczucie i procesy fizjologiczne. Zastosowane kosmetyki mają nie tylko określone działanie farmakologiczne, ale sama percepcja ich zapachu wywiera istotny wpływ na stan psychiczny, moduluje wiele parametrów fizjologicznych, takich jak: ciśnienie krwi, tętno, a nawet funkcjonowanie układu odpornościowego. Podobnie efekty wywołuje muzyka; może drażnić, pobudzać lub uspokajać, wpływa na stan układu krążenia, może wzmacniać siły obronne i procesy kognitywne w ośrodkowym układzie nerwowym. Odpowiedni dobór muzyki i kosmetyków ułatwia relaksację – czyli osiągnięcie stanu organizmu będącego odwrotnością stresu, poprawia nastrój, daje wypoczynek i regenerację sił vitalnych, wzmacnia odporność na infekcje.

– Czyli w gabinecie masażysty odmłodzimy nie tylko twarz, ale wzmocnimy psychikę i poprawimy zdrowie?

– Na pewno japoński odmładzający masaż twarzy z elementami shiatsu wykonany z udziałem wszystkich wspomnianych czynników, czyli holistycznie, to nie tylko odmłodzenie twarzy, ale również odprężenie i wypoczynek dla całego ciała i ducha. To wzmocnienie odporności, poprawa pamięci i sprawności intelektualnej. A pozytywny stan emocjonalny czyni nas jeszcze piękniejszymi i bardziej atrakcyjnymi. Z punktu widzenia pacjenta, masaż jest stosunkowo łatwo dostępnym zabiegiem, a zdrowotne korzyści są nieocenione. Nie jest czasochłonny, nie wymaga wysiłku. Wystarczy biernie poddać się zabiegom, które wykona masażysta.

Rozmawiała DOROTA DEJMEK