

żyjemy zdrowo

BEZPŁATNY MAGAZYN
DLA PACJENTÓW
NR 2/2024

CEZARY PAZURA

O ROLI GŁOSU W PRACY AKTORA

**NAWRACAJĄCE I PRZEWLEKŁE
ZAPALENIA UCHA U DZIECKA**

**NIE LEKCEWAŻ KRZYWEJ
PRZEGRODY NOSOWEJ**

**ZABIEG LDCR,
CZYLI UDRAŻNIANIE
DRÓG ŁZOWYCH**

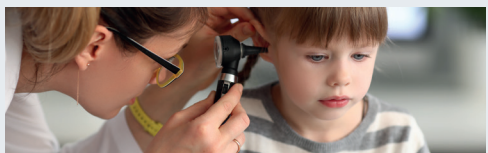
**LEKARZ OD SŁUCHU
– KIEDY WARTO UDAĆ SIĘ
DO AUDIOLOGA?**

**BADANIE NBI
– NOWOCZESNA PROFILAKTYKA
NOWOTWORÓW GÓRNYCH
DRÓG ODDECHOWYCH**

CEZARY PAZURA O ROLI GŁOSU W PRACY AKTORA



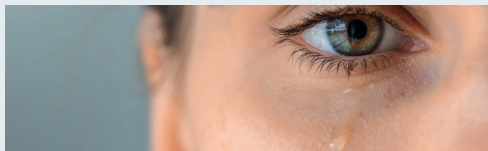
NAWRACAJĄCE I PRZEWLEKŁE ZAPALENIA UCHA U DZIECKA



NIE LEKCEWAŹ KRZYWEJ PRZEGRODY NOSOWEJ



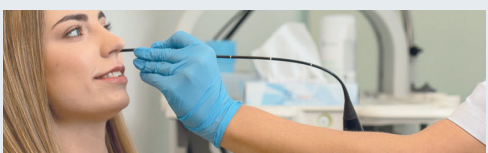
ZABIEG LDCR, CZYLI UDRAŻNIANIE DRÓG ŁZOWYCH



LEKARZ OD SŁUCHU – KIEDY WARTO UDAĆ SIĘ DO AUDIOLOGA?



BADANIE NBI – NOWOCZESNA PROFILAKTYKA NOWOTWORÓW GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH



CO NOWEGO W MML?



Szanowni Pacjenci!

Lato to czas, w którym zazwyczaj rzadziej mierzymy się z infekcjami i możemy cieszyć się w pełni z wakacyjnej pogody. Czerwiec natomiast w medycznym świecie jest miesiącem specjalnym, bo obchodzimy wówczas Dni Walki z Rakiem. Chciałbym przy tej okazji szczególnie Państwa zachęcić do wdrożenia zdrowych nawyków i przypomnieć, że Światowa Organizacja Zdrowia oszacowała, że przestrzeganie zaleceń „Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem” zmniejszyłoby w Europie liczbę zgonów spowodowanych nowotworami nawet o 50%.

Bezwzględnie warto więc przypominać, o jakiego typu dobre nawyki chodzi:

- nie pal,
- stwórz środowisko wolne od dymu tytoniowego,
- utrzymuj prawidłową masę ciała,
- bądź aktywny fizycznie,
- przestrzegaj zasad zdrowego odżywiania,
- ogranicz spożycie alkoholu,
- unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne,
- chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w pracy,
- chroń się przed promieniowaniem radonowym w domu,
- jeśli możesz – karm piersią i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ),
- zaszczep dzieci przeciwko HBV i HPV,
- korzystaj z badań przesiewowych.

Pamiętajmy o tym, że w dużej mierze nasza kondycja zdrowotna zależy od nas samych. Kwartalnik CM MML nosi znamieny tytuł „Żyjmy Zdrowo” właśnie dlatego, aby dzięki tekstom naszych ekspertów przypominać Państwu, jak możemy dbać o swój dobrostan.

W wakacyjnym numerze szczególnej uwagdy polecam Państwu wywiad z Cezarym Pazurą, z którego mogą się Państwo dowiedzieć, jak ważny w pracy aktora jest głos. Zachęcam także do przeczytania pozostałych tekstów: o wpływie skrzywionej przegrody nosowej na nasze zdrowie, o tym, kiedy warto wybrać się do audiologa, jakie zapalenia ucha najczęściej występują u dzieci oraz na czym polega badanie NBI, do wykonania którego zachęcamy w ramach profilaktyki nowotworów górnych dróg oddechowych.

Serdecznie zapraszam do lektury. Życzę też Państwu zdrowych i bezpiecznych wakacji, które pozwolą „naładować baterie” i wrócić do pracy z nową energią.

dr hab. n. med. Michał Michalik
Specjalista Otolaryngologii, Chirurgii Głowy i Szyi
Członek Zarządu Centrum Medycznego MML

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

www.mml.com

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

Dla aktora głos to narzędzie pracy

rozmowa z Cezarym Pazurą
i dr. hab. n. med. Michałem Michalikiem

Poznali się Panowie dzięki... zatokom. Jak Cezary Pazura trafił do Centrum Medycznego MML?

Cezary Pazura: Przy okazji zrobienia implantu, moja pani doktor zaleciła prześwietlenie zębów, czyli pantomogram. Zauważyła na tym zdjęciu zmiany w zatokach, z którymi zmagam się przez całe życie. I doradziła, żebym zgłosił się do najlepszych specjalistów w Polsce. Tak znalazłem się w Centrum MML i trafiłem do profesora Michalika. Już w młodości miałem kłopoty z zatokami i migdałkami. Zawsze je bagatelizowałem, na zasadzie „to przejdzie”, ale problem nie przechodził, tylko się nasilał i coraz bardziej przeszkadzał. Bóle głowy i zatok były tak uporczywe, że nie mogłem się skoncentrować w pracy. Tabletki przeciwbólowe nie pomagały. Okazało się, że czas na interwencję lekarza. Po zabiegu moje dolegliwości z zatokami minęły.

Dr hab. n. med. Michał Michalik: Problemy, których doświadczył Czarek, często dotyczą osób pracujących głosem. A dla aktorek i aktorów głos jest przecież fundament ich pracy.

Cezary Pazura: Pewnie nie wszyscy zdają sobie sprawę, że głos nie bierze się z gardła, tylko powstaje dlatego, bo człowiek jest jednym wielkim rezonatorem. Właśnie tego uczą w szkole teatralnej: uruchamiać rezonatory, żebyś był słyszalny w ostatnim rzędzie w teatrze, bez mikrofonu. Dobrze postawiony głos w teatrze powstaje przy wykorzystaniu głównych rezonatorów, czyli klatki piersiowej, gardła i głowy.

Dr hab. n. med. Michał Michalik: Ważną rolę pełnią przy tym zatoki. Są one przestrzeniami powietrznymi w naszej głowie. I kiedy są zatkane, to mniej rezonują, a do tego bołą.

Czy można powiedzieć, że kłopoty z głosem to rodzaj choroby zawodowej aktorów i artystów estradowych? Co sprawia, że zdarza się im „traścić głos”?



Cezary Pazura: Jednym z powodów jest właśnie nieumiejętność używania głosu. Kiedyś dbano o nią na studiach aktorskich. Teraz, gdy w teatrach używa się mikroportów, nie zwraca się już na to większej uwagi. Pamiętam piosenkarza Andrzeja Zauchę, który potrafił w Opolu zaśpiewać bez mikrofonu i było go słychać tak samo, jakby śpiewał z mikrofonem. Mikrofon nie służy bowiem do tego, żeby dawać głos, tylko go przenosić.

Dr hab. n. med. Michał Michalik: To prawda. Problemy z głosem to rodzaj choroby zawodowej wykładowców, mówców, aktorów czy śpiewaków. Częstym powodem tych problemów są przerosty na strunach głosowych, zwane guzkami śpiewaczymi. Dlatego, nawet u świetnych aktorów, pewnego dnia głos może zupełnie się załamać. Staje się matowy i brzmi zupełnie inaczej. Zdarza się też, że w wyniku dużego wysiłku głosowego albo infekcji wirusowej całkowicie zanika fonacja. I wtedy mamy ogromny problem, z którym trzeba sobie jakoś poradzić.

No właśnie, jak sobie radzić? Wiemy już, że trzeba zgłosić się do lekarza specjalisty, ale czy istnieją oprócz tego tzw. domowe sposoby?

Dr hab. n. med. Michał Michalik: Udało mi się kiedyś pomóc pewnemu wykładowcy. Był to wspaniały profesor, ale na wykładach brakowało mu mocnego głosu, żeby studenci w najdalszych rzędach mogli go usłyszeć. Przychodził do nas na wlewy witaminowe, by wzmocnić struny głosowe. Zapytał mnie, co może jeszcze zrobić, by sobie pomóc przed wykładem. Doradziłem, żeby spróbował napić się oliwy z oliwek extra virgin, z pierwszego tłoczenia. Wystarczy niewielki łyk, należy przepłukać gardło oliwą, a następnie przełknąć. Od tej pory, po wejściu do sali ze studentami, profesor wyjmował z teczki małą butelkę oliwy, popijał i dopiero zaczynał wykład.

Jak aktor przygotowuje głos przed spektaklem, nagraniem albo czytaniem audiobooka?

Cezary Pazura: Ja się rozgrzewam, tak jak piłkarz przed meczem. Oprócz ćwiczeń na głos, podśpiewuję sobie.

Dr hab. n. med. Michał Michalik: Taka świadomość jest niezwykle istotna. Nawet wybitny i doświadczony aktor, jak Cezary Pazura, nie wybiegnie na scenę teatru i od razu nie będzie gotowy, by prezentować swój głos. Naprawdę trzeba się przygotować. Rozgrzać swoje narzędzie pracy.

Gdzie forsuje się głos w większym stopniu: w nagraniu studyjnym czy na planie filmowym?

Cezary Pazura: Filmy, które dubbingowałem, były w większości rysunkowe, gdzie postaci bardzo dużo krzyczą. To był dla mnie największy wysiłek, bo musiałem wydawać nagły krzyk w emocjach. W filmie wygląda to inaczej: kiedy biegniesz i krzyczysz, jest to w jakimś stopniu naturalne i prawdziwe. Natomiast kiedy stoisz przy mikrofonie i musisz się nagle wydrzeć, robisz to „z gardła”, żeby tu i teraz wykrzesać emocje bohatera. Z drugiej strony, mieliśmy kiedyś zdjęcia do „Psów 2” w cementowni, gdzie leżymy w cemencie, w brudzie. Wszędzie się kurzy i dymi, a aktor w tym oddycha, krzyczy, pracuje głosem. Słynną scenę przy telefonie w „Nic śmiesznego”, gdzie mówię „ja tu na deszczu, wilki jakieś...”, grałem z zapaleniem ucha, na antybiotyku. Dzięki temu ta rola wypadła wiarygodnie, bo śpieszyłem się do domu. Nie chciałem tego grać tego dnia, cały przemoczony, na zimnie, z gołą głową.

Podsumowując: dlaczego nie należy lekceważyć problemów z zatokami?

Cezary Pazura: Ja zwlekałem i potwierdzam, że nie ma to sensu. Są miejsca i specjaliści, którzy od razu mogą pomóc. Okazuje się, że wystarczy 10-15 minut w dobrych rękach.

Dr hab. n. med. Michał Michalik: Nie bagatelizujemy również problemów związanych z głosem. Bywa bowiem też tak, że w obrębie krtani czy strun głosowych pojawiają się zmiany patologiczne, które zwiastują niedobre rzeczy. Dlatego jeśli stosujemy jakieś leczenie, które nam nie pomaga, warto skierować się do specjalisty, żeby zobaczyć, czy nie kryje się za tym poważniejsza choroba.

Dziękuję za rozmowę.



Z Cezarym Pazurą
i prof. Michałem Michalikiem
rozmawiał Filip Lewandowski



Nawracające i przewlekłe zapalenia ucha u dziecka – objawy, przyczyny i leczenie

Dr n. med. Paulina Kołodziejczyk

Zapalenia ucha środkowego należą do najczęstszych chorób wieku dziecięcego. Wyróżnia się dwie główne formy schorzenia – ostre zapalenie ucha środkowego i wysiękowe zapalenie ucha środkowego. Co trzeba o nich wiedzieć?

Ostre zapalenie ucha środkowego (OZUŚ)

Ostre zapalenie ucha środkowego rozwija się nagle. Towarzystwu mu najczęściej ból, objawy ogólne (gorączka) i niedosłuch. Może się pojawić ropna, zasychająca wydzielina (wyciek) z ucha środkowego przez pękniętą błonę bębenkową. U małych dzieci objawy bywają bardzo niespecyficzne – gorączka, ból brzucha, wymioty, a potwierdzeniem zapalenia ucha jest wyciek z ucha lub badanie otoskopowe, które stanowi podstawę rozpoznania OZUŚ.

Uporczywe OZUŚ występuje, gdy wdrożone leczenie jest nieskuteczne bądź gdy następuje nawrót objawów – do miesiąca od pierwszej infekcji. Nawracającym OZUŚ nazywamy 3 epizody OZUŚ w ciągu 6 miesięcy lub 4 epizody w ciągu roku. Do zakażenia dochodzi wskutek przejścia wirusów i bakterii z nosogardła przez dysfunkcyjną trąbkę słuchową do ucha środkowego. OZUŚ może się przekształcić w wysiękowe zapalenie ucha środkowego.

Wysiękowe zapalenia ucha środkowego (WZUŚ)

W wysiękowym zapaleniu ucha środkowego dochodzi do gromadzenia się w jamie bębenkowej płynu powodującego niedosłuch, bez objawów OZUŚ – bólu, wycieku z ucha. W połowie przypadków WZUŚ występuje po OZUŚ, a w drugiej połowie rozwija się samoistnie, bez cech ostrego stanu zapalnego.

Okresowe występowanie WZUŚ jest zjawiskiem powszechnym. Pojawia się najczęściej w okresie jesienno-zimowym, podczas infekcji górnych dróg oddechowych z towarzyszącym katarzem i zatłaniem nosa. Głównym objawem WZUŚ jest oczywiście niedosłuch – u młodszych dzieci zauważony przez rodziców czy nauczyciela. Starsze dzieci same mogą zgłaszać niedosłuch, pełność w uchu, czasem szum uszny czy nawet zawroty głowy.

Podstawą rozpoznania WZUŚ jest otoskopia uszu. Badaniem pomocniczym jest tympanogram określający ruchomość błony bębenkowej i ciśnienie w uchu środkowym – dla WZUŚ charakterystyczna jest tzw. krzywa płaska typu B. U starszych, współpracujących dzieci z WZUŚ powinno się wykonać audiometrię tonalną z określeniem progów słyszenia. Gdy płyn w uchu utrzymuje się ponad 3 miesiące, mówimy o przewlekłym WZUŚ. Jest to najczęstsza przyczyna niedosłuchu w wieku dziecięcym.

Czynniki wpływające na rozwój nawracających OZUŚ i WZUŚ

Za czynniki mające wpływ na rozwój nawracających OZUŚ i WZUŚ uważa się m.in. dysfunkcję trąbki słuchowej, czyli przewodu łączącego ucho środkowe z nosogardłem. Dysfunkcja trąbki słuchowej dotyczy szczególnie małych dzieci, u których chrząstka trąbki słuchowej jest niedostatecznie rozwinięta i zapada się.

Inne czynniki sprzyjające zapaleniom uszu u dzieci to:

- przerost migdałka gardłowego,
- częste infekcje górnych dróg oddechowych,
- alergie,
- refluks żołądkowo-przełykowy,
- wady twarzoczaszki,
- predyspozycje genetyczne.

Występowanie zapaleń uszu obserwuje się częściej u dzieci narażonych na bierne palenie (!), uczęszczających do skupisk dziecięcych – żłobka czy przedszkola. Zapalenia te występują powszechniej w okresie jesienno-zimowym.

Leczenie zachowawcze

W leczeniu zachowawczym zapaleń ucha środkowego ważne jest udrożnienie nosa, a co za tym idzie poprawa wentylacji ucha środkowego przez trąbkę słuchową. Dlatego w trakcie chorób powodujących katar i niedrożność nosa stosuje się leki obkurczające błonę śluzową nosa, sterydy donosowe czy leki przeciwalergiczne. Korzystne wydaje się być stosowanie leków mukolitycznych – rozrzedzających wydzielinę górnych dróg oddechowych.

W przypadku OZUŚ u dzieci poniżej drugiego roku życia wskazane jest podanie antybiotyku doustnego od razu po stwierdzeniu przez lekarza choroby. U dzieci starszych przez pierwsze 48 godzin objawów zalecane jest leczenie zachowawcze w postaci doustnych leków przeciwzapalnych i leków udrażniających nos. Jeśli po 48 godzinach obserwacji będą utrzymywać się objawy (ból ucha, gorączka) lub pojawi się wyciek z ucha, powinno się włączyć antybiotyk doustny. Zarówno wyciek z ucha, jak i perforacja błony bębenkowej ustępują po kilku dniach leczenia.

Pomocne w leczeniu przedłużającego się WZUŚ mogą być metody wyrównywania ujemnego ciśnienia w jamie bębenkowej, np. dmuchanie specjalnego balonika (dostępny w aptekach). Dmuchiwanie balonika jedną jamą nosa przy zamkniętej drugiej jamie nosa powoduje znaczny wzrost ciśnienia powietrza w nosogardle, które później „otwiera” trąbkę słuchową, powodując wentylację ucha środkowego.



W leczeniu opornego WZUŚ mogą być skuteczne inhalacje wibroaerozolem AMSA, czyli podawanie aerozolu leków mukolitycznych i sterydów, wzbogaconego o dodatkową energię fali akustycznej, w trakcie krótkotrwałego nadciśnienia przy połykaniu śliny. Inhalacje AMSA mogą być ostatnią deską ratunku przed leczeniem operacyjnym.

Konsekwencją nieleczzonego WZUŚ jest długotrwały niedosłuch. Za szczególnie niekorzystny uważa się niedosłuch obustronny w pierwszych 3 latach życia. Bywa on przyczyną opóźnienia rozwoju mowy, gorszych wyników w nauce i upośledzenia ośrodkowych funkcji słuchowych. WZUŚ może też prowadzić do trwałych zmian w obrębie błony bębenkowej – kieszeni retrakcyjnych, które mogą się przyczynić do trwałego niedosłuchu czy powstania perlaka ucha środkowego.

Leczenie chirurgiczne

Drenaż wentylacyjny jest wykonywany u dzieci w znieczuleniu ogólnym lub sedacji. Polega na nacięciu błony bębenkowej, usunięciu zalegającego płynu w jamie bębenkowej i włożeniu w otwór po nacięciu drenu wentylacyjnego, przez który dochodzi do normalizacji ciśnienia w jamie bębenkowej.

Wskazaniami do drenażu wentylacyjnego są:

- przewlekłe wysiękowe zapalenie ucha środkowego (trwające powyżej trzech miesięcy),
- nawracające zapalenia ucha środkowego, zwłaszcza występujące z wysiękiem.

W przypadku współistnienia objawów przerostu migdałka gardłowego (niedrożność nosa, nawracające infekcje górnych dróg oddechowych) przy zabiegu drenażu uszu wskazana jest jednoczasowa adenotomia (usunięcie migdałka gardłowego).

Zapalenia uszu u dzieci z jednej strony są przyczyną silnego bólu, częstych antybiotykoterapii, a z drugiej – mogą powodować długotrwały niedosłuch. Czasem, mimo najlepszego leczenia zachowawczego i ogromnym staraniom rodziców, nie da się zapobiec nawrotom ostrych zapaleń i wyleczyć wysięku. W takich sytuacjach nie powinno się odwlekać decyzji o leczeniu operacyjnym dziecka. W CM MML zrobimy wszystko, by najlepiej leczyć wszystkie maluchy. Zapraszamy!



Nie lekceważ skrzywionej przegrody nosowej

lek. Agnieszka Dmowska-Koroblewska

Skrzywiona przegroda nosowa może utrudniać prawidłowe oddychanie, powodować stany zapalne zatok i gardła, a także chrapanie i groźny obturacyjny bezdech senny. Skuteczną metodą leczenia tego problemu jest endoskopowa operacja przegrody nosa, zwana septoplastyką. Co trzeba wiedzieć o skrzywionej przegrodzie nosowej?



Przyczyny skrzywienia przegrody nosowej

Nikt z nas nie ma idealnie prostej przegrody nosowej, czyli chrzęstno-kostnej struktury, która dzieli nos na dwie jamy. Jednak u niektórych osób skrzywienie jest na tyle duże, że powoduje niedrożność nosa oraz wynikające z niej dolegliwości zdrowotne.

Skrzywienie przegrody może powstać w okresie wzrostu twarzoczaszki lub pojawić się na skutek urazu nosa, np. w wyniku uprawiania sportu czy wypadku.

Jakie są objawy skrzywionej przegrody nosowej?

Do objawów skrzywienia przegrody nosowej zaliczane są:

- zaburzenie oddychania przez nos,
- blokada nosa,
- nawracający katar,
- zatykanie się uszu,
- częste zapalenia zatok i ucha środkowego,
- jednostronne albo obustronne zatkanie nosa,
- ból twarzy lub głowy,
- chrapanie,
- bezdechy śródsenne.

Osoby, które zmagają się z wymienionymi dolegliwościami, powinny rozważyć poddanie się zabiegowi septoplastyki.

Czym wyróżnia się endoskopowe prostowanie przegrody?

Dawniej operacja przegrody nosowej była związana z bólem i długą rekonwalescencją. Obecnie zabieg wykonuje się z wykorzystaniem podglądu endoskopowego. Dzięki temu procedurę można przeprowadzić przez dziurki od nosa. Jest ona również mniej inwazyjna i bardziej precyzyjna, bo w trakcie nie dochodzi do niepotrzebnego naruszenia zdrowych tkanek. Skraca to czas powrotu do zdrowia po zabiegu i sprawia, że nie pozostają po nim obrzęki, siniaki czy widoczne blizny. Do szybszej rekonwalescencji po operacji przyczyniają się również nowoczesne metody znieczulenia oraz wewnątrznosowe opatrunki żelowe, które zastępują dawniej stosowaną tamponadę.

Jak wygląda zabieg septoplastyki?

W trakcie zabiegu lekarz nacina błonę śluzową w nosie. Pozwala mu to na dostanie się do zdeformowanych struktur chrzęstnych i kostnych, które są odpowiedzialne za blokowanie drożności nosa i problemy z oddychaniem. Następnie usuwa skrzywione części z nosa i zmienia ich kształt. Po wyprostowaniu wszystkie elementy są ponownie umieszczane wewnątrz nosa.

Operacja kończy się założeniem delikatnych szwów stabilizujących, które wchłaniają się po około tygodniu. Następnie w nosie umieszczane są opatrunki żelowe, które również ulegają biodegradacji. Zabieg prostowania przegrody nosowej trwa około godziny, a Pacjent jeszcze tego samego dnia może opuścić klinikę. Septoplastyka nie wymaga długiej rekonwalescencji. Po zabiegu Pacjent nie ma dolegliwości bólowych.

Dlaczego warto skorygować krzywą przegrodę nosową?

Poddanie się zabiegowi endoskopowego prostowania przegrody nosowej powoduje, że Pacjent przestaje cierpieć z powodu nawracających infekcji, bólów głowy czy kataru. Operacja przyczynia się też do zapobiegania rozwojowi obturacyjnego bezdechu sennego i jego powikłań (chorobom serca i naczyń czy wypadkom drogowym). Wszystko to ma znaczący wpływ na podniesienie jakości życia. Dlatego zapraszamy osoby z objawami skrzywienia przegrody nosowej na konsultację do Centrum Medycznego MML.





MEDICOVER

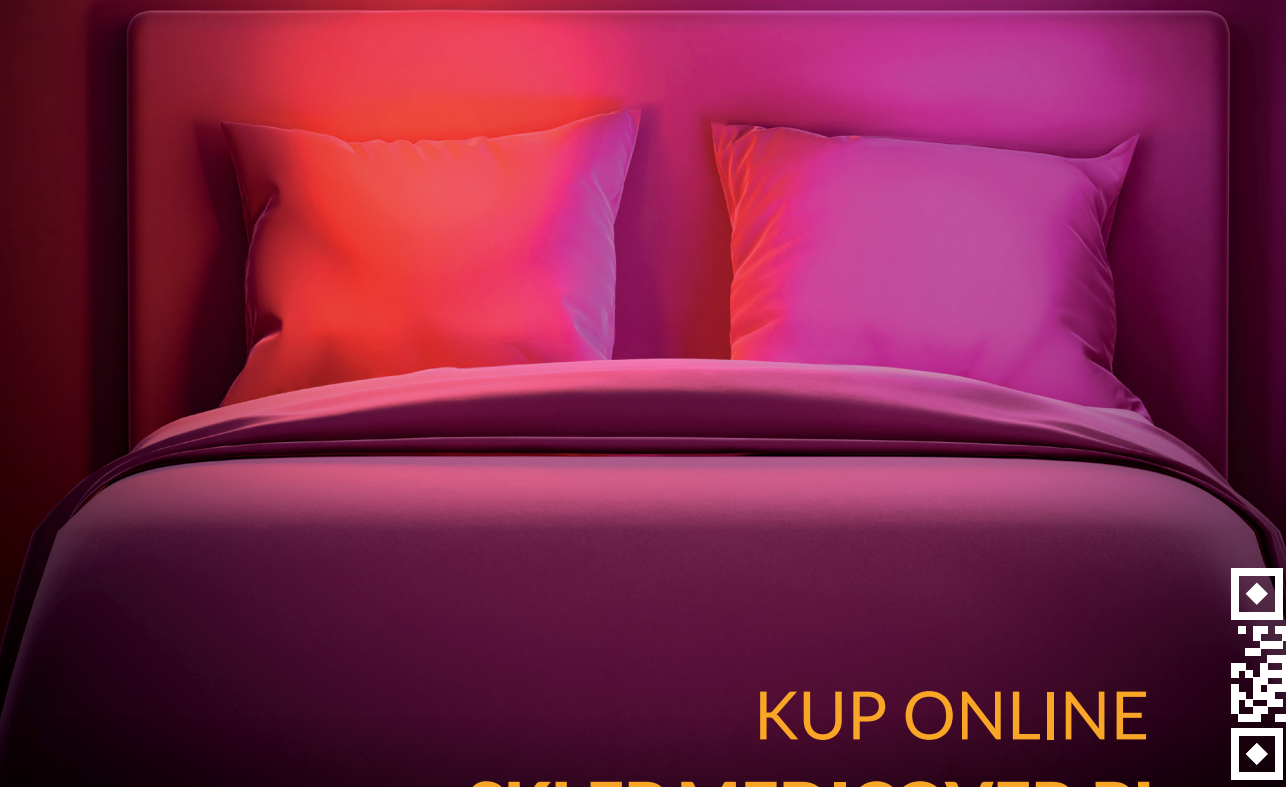
ZDROWY SEKS

BEZ RYZYKA

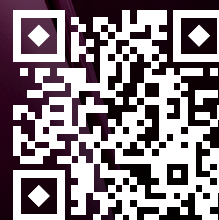
- 1 pobranie
- wynik w 2 dni

Upewnij się, że nie dotyczą Cię choroby przenoszone drogą płciową i że nimi nie zarażasz.

Zrób badania w pakiecie „ZDROWY SEKS”.



KUP ONLINE
SKLEP.MEDICOVER.PL



Zeskanuj mnie!



Zabieg LDCR, czyli udrażnianie dróg łzowych

lek. Dominik Bronicki

Z medycznego punktu widzenia, nadmierne łzawienie nie ma nic wspólnego ze stereotypowym wyobrażeniem płacziwej osobowości. W rzeczywistości jest to jeden z objawów schorzenia, które można wyleczyć dzięki nowoczesnemu zabiegowi udrożnienia dróg łzowych (LDCR). Czym charakteryzuje się ta procedura?

Niedrożność dróg łzowych – co to jest i jak się objawia?

Drugi łzowe mają za zadanie odprowadzać nadmiar wytwarzanych przez gruczoł łzowy łez z worka spojówkowego do nosa. Problem pojawia się, gdy zatykają się kanaliki łzowe lub gdy ujście przewodu nosowo-łzowego do nosa przestaje być drożne. W tym pierwszym przypadku głównym objawem jest nadmierne łzawienie.

Gdy mamy do czynienia z niedrożnością ujścia przewodu nosowo-łzowego do nosa, łzy gromadzą się w worku łzowym. Sprzyja to namnażaniu się bakterii i powstawaniu na oczach ropnej wydzieliny, która nie może spłynąć do nosa. Charakterystycznym objawem tego stanu jest patologiczne łzawienie, często skorelowane z ropieniem oczu, sklejaniami powiek rano po przebudzeniu, a także stanem zapalnym spojówek.

Jakie są przyczyny niedrożności dróg łzowych?

Wrodzona niedrożność dróg łzowych jest jedną z najczęściej występujących chorób aparatu ochronnego oczu u dzieci. Według statystyk medycznych, zapada na nią blisko 6% noworodków i niemowląt. U co trzeciego z małych Pacjentów zmiany występują w obu oczach.

U osób dorosłych najczęstszą przyczyną niedrożności dróg łzowych są wady wrodzone, a także powikłania po przebiegach urazach mechanicznych lub stanach zapalnych.

Czym jest zabieg LDCR?

Przezkanalikowe udrażnianie dróg łzowych, nazywane również laserową dakrocystorhinostomią (LDCR), to nowoczesna, bezbolesna i mało inwazyjna technika operacyjna, wykorzystująca dostęp endoskopowy przez nos pacjenta.

Może ona dotyczyć każdego odcinka dróg odprowadzających łzy:

- korekty prawidłowego ustawienia punktu łzowego,
- chirurgii kanalików, woreczka i przewodu nosowo-łzowego,
- operacji zespolenia workowonosowego zewnętrznego, czyli stworzenia połączenia pomiędzy woreczkiem łzowym a jamą nosa.

Poziom istniejącej przeszkody w drogach łzowych obrazowany jest najczęściej przy pomocy celowanej tomografii komputerowej z kontrastem podawanym dokanalikowo.

Jak przebiega zabieg LDCR?

Zabieg LDCR polega na wprowadzeniu optycznego włókna laserowego o średnicy pół milimetra przez kanalik łzowy do woreczka łzowego. W chwili dostrzeżenia zmian w anatomii dróg łzowych uruchamia się laser diodowy, który powoduje udrożnienie dróg łzowych. W celu utrzymania drożności uzyskanej przetoki wprowadza się do kanalików łzowych rurki silikonowe. Są one przezroczyste, niezauważalne dla pacjenta ani dla jego otoczenia.

Osoba po zabiegu nie odczuwa również żadnych dolegliwości związanych z ich utrzymaniem. Technika ta nie pozostawia śladów czy blizn. Ponieważ znieczulenie miejscowe wykonywane jest jedynie od strony jamy nosowej, po zabiegu na twarzy pacjenta nie tworzą się też obrzęki ani wylewy podskórne.

Przekanalikowe udrażnianie dróg łzowych trwa nie dłużej niż 20 minut, a pacjent jeszcze tego samego dnia może wrócić do domu. Zabieg jest wykonywany przez chirurga okulistę, któremu towarzyszy chirurg laryngolog. Procedura

może być przeprowadzana także u dzieci, które ukończyły pierwszy rok życia.

Rezultaty zabiegu LDCR

Skuteczność leczenia niedrożności dróg łzowych metodą LDCR jest bardzo wysoka (do 90%). Zabieg poprawia komfort widzenia i eliminuje uciążliwe objawy niedrożnych dróg łzowych. Osoby zmagające się z tym problemem zapraszamy do Centrum Medycznego MML.



Lekarz od słuchu – kiedy warto udać się do audiologa?

lek. Magdalena Pilarska

Problemy ze słuchem są uważane za jedną z chorób cywilizacyjnych. W dużej części odpowiada za nie pełne hałasu środowisko, w którym żyjemy, pracujemy lub uczymy się. Warto zatem zadbać o higienę słuchu i w przypadkach, które budzą nasz niepokój, udać się do audiologa, czyli specjalisty, który zajmuje się diagnozowaniem i leczeniem różnego rodzaju zaburzeń słuchu.

Przyczyny problemów ze słuchem

Jednym z najczęściej występujących powodów problemów ze słuchem jest przebywanie w środowisku, w którym przekroczone są normy hałasu. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), każdego dnia co dziesiąty człowiek na świecie jest narażony na zbyt głośne dźwięki, a tym samym ryzykuje uszkodzenie lub nawet całkowitą i nieodwracalną utratę słuchu.

Dźwięki łagodne i neutralne dla ludzkiego ucha mają natężenie kilkunastu lub kilkudziesięciu decybeli. Przykładowo, cicha muzyka generuje dźwięk o natężeniu 30-40 decybeli, a uruchomiony odkurzacz czy pracujący silnik samochodu wytwarzają 60-80 decybeli. Granica bólu zaczyna się od 120-130 decybeli. Takie natężenie panuje na ruchliwej ulicy w godzinach komunikacyjnego szczytu, na koncercie rockowym czy w głośnej dyskotecie.



Inną powszechną przyczyną problemów ze słuchem jest lekceważone bądź niezaleczone zapalenie ucha, towarzyszące często chorobom górnych dróg oddechowych. W jamie bębenkowej gromadzi się wówczas płyn, który blokuje i zniekształca dochodzące z otoczenia dźwięki. Pacjent ma wrażenie, jakby trafiały one do niego po zanurzeniu w wodzie.

Dolegliwości takiej nie należy bagatelizować. Jeśli na skutek stanu zapalnego płyn zalega w uchu przez dłuższy czas, może okazać się konieczny zabieg jego odprowadzenia. Taka interwencja wiąże się również z założeniem drenu, którego zadaniem jest napowietrzenie jamy bębenkowej. Po nieleczonym zapaleniu ucha mogą wystąpić powikłania, skutkujące trwałym i bardzo trudnym do odwrócenia uszczerbkiem słuchu.

Kłopoty ze słuchem u dzieci

Powodem do konsultacji z lekarzem audiologiem może być zaobserwowana przez rodziców sytuacja, w której dziecko głośniejsz nastawia telewizor lub komputer podczas oglądania bajek. Pamiętajmy też, że jeśli pomimo wielo-



krotnego powtarzania, dziecko nie reaguje na polecenia, nie musi to być oznaka „buntu”, ale objaw niedosłuchu. Szczególną czujność powinny wzbudzić zaobserwowane błędy w wymowie niektórych słów. To częsta przypadłość u małych Pacjentów, którzy cierpią na zaburzenia słuchu: na skutek upośledzonego słyszenia, odtwarzają oni następnie w mowie błędnie odebrane dźwięki.

Przeoczenie lub zbagatelizowanie problemów ze słuchem może mieć poważne konsekwencje dla dziecka. Cierpi na tym rozwój, a także edukacja naszej pociechy. Zdarza się, że niedosłyszające dzieci izolują się w przedszkolnych lub szkolnych grupach rówieśników. Dochodzi również do tego frustracja spowodowana złymi ocenami w nauce, problemy z czytaniem oraz utrzymaniem koncentracji.

Dlatego też ważną rolę w dbaniu o dobry słuch swoich podopiecznych mają do odegrania nauczyciele. Dzieci, które są podczas lekcji znużone i rozkojarzone, nie odpowiadają na pytania, nie uważają i przeszkadzają innym, mogą cierpieć na niedosłuch. Często to właśnie nauczyciel może jako pierwszy dostrzec niepokojące objawy i zasugerować rodzicom udanie się z dzieckiem na specjalistyczne badania słuchu.





Badanie NBI – nowoczesna profilaktyka nowotworów górnych dróg oddechowych

lek. Grzegorz Sobczyk

Laryngolodzy wykonują badanie NBI w ramach wczesnej profilaktyki onkologicznej. Wzbogacenie badania endoskopowego o tę metodę umożliwia wykrycie zmian nowotworowych trudnych do wychwycenia przez tradycyjną aparaturę diagnostyczną. Procedura jest bezbolesna i nie wymaga od pacjenta specjalnego przygotowania. Na badanie NBI można się zgłosić do Centrum Medycznego MML.

Czym jest badanie NBI?

Badanie NBI, którego nazwa pochodzi od skrótu angielskiej nazwy *narrow band imaging*, określane jest również jako endoskopia wąskopasmowa. Ta metoda pozwala na dokładniejszą ocenę wczesnych zmian nowotworowych, a także umożliwia archiwizowanie uzyskanych obrazów. Dzięki badaniu lekarz laryngolog może dokonać jednoznacznej oceny zaobserwowanych patologii błony śluzowej krtani czy też rozległości guza. Jest to znacząca przewaga w porównaniu z tradycyjnym endoskopowym badaniem laryngologicznym.

Na czym polega badanie NBI?

Technika NBI wykorzystuje różnice w sposobie pochłaniania światła przez krew i błonę śluzową. Dzięki użytym w aparaturze filtrom, które emitują światło o określonej barwie i długości fal, możliwe jest wychwycenie miejsc o nadmiernym unaczynieniu. Pozwala to na wykrycie zmian patologicznych na bardzo wczesnym etapie. W przypadku pozytywnego wyniku badania NBI, czyli zaobserwowania nieprawidłowych naczyń krwionośnych w obrębie błony śluzowej, pacjenci poddawani są szczegółowej diagnostyce. Najczęściej wymagane jest badanie histopatologiczne.

Dla kogo jest badanie NBI?

Badanie NBI jest szczególnie zalecane pacjentom należącym do grupy ryzyka zachorowania na nowotwory rejonu głowy i szyi. Ponadto o wykonaniu badania powinni pomyśleć osoby, które przez okres powyżej 2-3 tygodni

obserwują u siebie któryś z następujących objawów:

- ból gardła,
- ból języka,
- widoczne owrzodzenie lub guzek jamy ustnej,
- chrypa,
- ból i/lub trudności przy połykaniu,
- jednostronne krwawienia z nosa,
- zaburzenia wzroku, smaku, węchu lub słuchu.

Jak przygotować się do badania NBI?

Badanie NBI nie wymaga specjalnego przygotowania. Zaleca się jedynie, aby nie wykonywać go bezpośrednio po posiłku, ponieważ u osoby badanej może wystąpić naturalny odruch wymiotny. Wskazaniem do przełożenia badania jest też przeziębienie lub inna infekcja górnych dróg oddechowych – zmieniona śluzówka może bowiem wpłynąć na wyniki.

Jak wygląda badanie NBI?

Badanie NBI jest proste, nieinwazyjne i bezbolesne. Polega na wprowadzeniu do górnych dróg oddechowych elastycznego przewodu o średnicy kilku milimetrów, zwane go endoskopem. Na końcu endoskopu zainstalowana jest miniaturowa kamera o wysokiej rozdzielczości obrazu. Podczas badania tkanki oświetlane są odpowiednio skalibrowaną wiązką światła, co pozwala na uzyskanie obrazu o wysokim kontraście, na którym łatwo wykryć ewentualne zmiany patologiczne.

Dlaczego warto zrobić badanie NBI?

Badanie NBI pozwala na bardzo wczesne wykrycie zmian nowotworowych, co daje możliwość szybkiego wdrożenia odpowiedniej terapii, a tym samym zwiększa szansę na wyleczenie. Dlatego warto się poddać badaniu raz do roku. Dotyczy to zwłaszcza osób należących do grupy podwyższonego ryzyka oraz doświadczających wymienionych wyżej dolegliwości.



MEDICOVER

PROFILAKTYKA NAJLEPSZY WYBÓR DLA ZDROWIA



Zbadaj też
witaminę B12

za **1 zł***

17 badań, w tym witamina **D3**

KUP ONLINE [SKLEP.MEDICOVER.PL](https://sklep.medicover.pl)



Zeskanuj mnie!

* OFERTA DLA CZŁONKÓW  **MEDICLUB**
Dołącz bezpłatnie na [MEDICLUB.PL](https://mediclub.pl)

Przegląd wydarzeń



Eksperci MML w mediach

Chrapanie, niedotlenienie, częste infekcje, wady wymowy... to tylko niektóre ze skutków nieleczenia krzywej przegrody nosowej. Powodów, dla których warto podjąć decyzję o operacji jest jeszcze więcej. Na ten temat w programie „Pytanie na Śniadanie”, w czerwcu tego roku wypowiedziała się lek. Agnieszka Dmowska-Korobiewska – otolaryngolog oraz Patrycja Pogorzelec – Pacjentka po operacji przegrody nosowej. Zapraszamy do obejrzenia odcinka dostępnego pod kodem QR:



Videocast Centrum Medycznego MML z Cezarym Pazurą

Cezary Pazura, Pacjent Centrum Medycznego MML był gościem videocastu „Żyjmy Zdrowo”. Razem z dr. hab. n. med. Michałem Michalikiem, Członkiem Zarządu MML mówili o roli głosu w pracy aktora oraz o tym, jak powinniśmy dbać o nasz głos. Rozmowę poprowadził Filip Lewandowski. Powstał ciekawy materiał, z wieloma anegdotami z planów, na których bywał Cezary Pazura. Zapraszamy do obejrzenia odcinka dostępnego pod kodem QR:



Centrum Medyczne MML z nowym kontraktem okulistycznym

Od 1 kwietnia 2024 roku konsultacje okulistyczne oraz wybrane zabiegi okulistyczne w Centrum Medycznym MML dostępne będą dla Pacjentów również w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia. Porady będą refundowane ze środków NFZ wyłącznie osobom ze skierowaniem do poradni okulistycznej od lekarza POZ lub specjalisty z wizyty ambulatoryjnej albo leczenia szpitalnego w ramach NFZ.

W Centrum Medycznym MML udostępniamy dla Pacjentów nowoczesnie wyposażone gabinety okulistyczne, w których można będzie wykonać m.in. badanie dna oka, badanie OCT, gonioskopię czy USG oka.

W ramach NFZ konsultacje oraz leczenie ambulatoryjne realizować będą: lek. Dominik Bronicki, lek. Emila Nowowiejska, lek. Mariusz Strąg, lek. Mateusz Jacuński i lek. Andrzej Sawa.

W ramach poradni okulistycznej uruchamiamy również doraźną pomoc medyczną, z której będzie można skorzystać w nagłych przypadkach medycznych.



Cykliczne warsztaty dla stomatologów

Warsztaty „Diagnostyka w leczeniu implantologicznym w kontekście chorych zatok” odbywają się w CM MML cyklicznie od 2015 roku – składają się one z części teoretycznej, dyskusji oraz części praktycznej. W trakcie warsztatów lekarze stomatolodzy mają możliwość asystować podczas operacji, której poszczególne etapy komentuje operator dr hab. n. med. Michał Michalik. Wykłady oraz zajęcia praktyczne mają na celu podniesienie jakości usług świadczonych dla Pacjentów. Szkolenie zakończone jest testem, którego pozytywny wynik daje uczestnikowi 8 punktów edukacyjnych. Ostatnia edycja warsztatów miała miejsce 21 maja.

BADANIE NBI

Broń w walce z nowotworami górnych dróg oddechowych



W Centrum Medycznym MML wykonujemy badanie
NBI (Narrow Band Imaging)
używane przez laryngologów w ramach wczesnej
profilaktyki onkologicznej

Metoda polega na
wykorzystywaniu różnej
długości fal świetlnych,
jest nieinwazyjna i całkowicie
bezpieczna dla pacjenta

Jeżeli występują u Ciebie niepokojące objawy ze strony górnych dróg oddechowych, **nie czekaj!** Umów się na badanie w Centrum Medycznym MML



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 Medcover 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**

