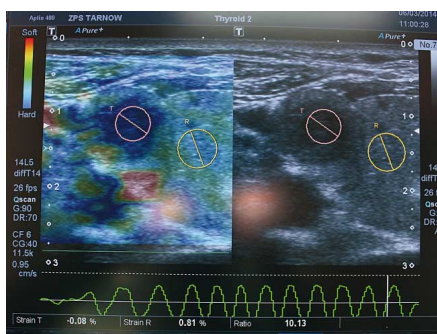


USG z elastografią

ZPS zakupił właśnie nowoczesny aparat USG z funkcją badań elastograficznych umożliwiającą dodatkową ocenę zmian w różnych narządach. – Dzięki temu możliwa jest duża precyzja pozwalająca na między innymi trafniejsze wytypowanie do badań biopsyjnych najbardziej podejrzanych ognisk – wyjaśnia lekarz ZPS Mariusz Skopek. – To bardzo istotne w diagnostyce onkologicznej.



Elastografia to metoda badań zmian ogniskowych w różnych narządach, głównie w sutkach oraz tarczycy. W przypadku obecności kilku różnych zmian pozwala na wyselekcjonowanie najbardziej podejrzanych, które następnie podlegają badaniu biopsyjnemu. Metoda ta wykorzystuje różnicę w twardości pomiędzy zdrową tkanką, a zmianami chorobowymi (nowotwory są zwykle bardziej sponięte).

Elastografia ma szerokie zastosowanie. W ginekologii pozwala na ocenę elastyczności szyjki macicy, dzięki czemu oceniane jest przygotowanie do porodu, rozpoznanie zagrożenia porodów przedwczesnych oraz określenie najlepszego momentu rozpoczęcia porodu prokowanego w razie takiej konieczności.

W urologii służy badaniu gruczołu krokowego (prostaty), co jest przydatne w diagnostyce raka tego gruczołu.



Elastografia wykorzystana jest również w ocenie zmian skórnych, naczyń krwionośnych, odbytu, węzłów chłonnych.

- Jako ciekawostkę można podać, że w dermatologii, poza schorzeniami skóry, elastografia wykorzystywana jest też do oceny skuteczności leczenia cellulitu i pozostałych zabiegów kosmetycznych – mówi lek. Mariusz Skopek.

ZPS jest jedną z nielicznych placówek medycznych w Tarnowie i regionie posiadającą aparat tej klasy z opcją badań elastograficznych.

Pełna diagnostyka

ZPS oferuje szeroki panel diagnostyki w zakresie ultrasonografii.

W schorzeniach okulistycznych wykonywane jest USG gałki ocznej, do czego wykorzystywany jest kolejny specjalistyczny aparat. Poza tym wykonywane jest badanie oczodo-

łów. Obydwa te badania wykonuje się w ZPS, jako jednej z nielicznych placówek w okolicy.

W schorzeniach neurologicznych prowadzona jest m.in. diagnostyka zespołu cieśni nadgarstka oraz ocena środkowego układu nerwowego u niemowląt – tzw. badanie przeziemiączkowe.

Badania naczyniowe, to ocena przepływu w tętnicach szyjnych i kręgowych, badanie dopplerowskie tętnic i żył kończyn dolnych i górnych oraz badanie przepływu w tętnicach nerkowych i innych naczyniach trzewnych.

Na potrzeby kardiologii i kardiologii dziecięcej wykonywane są badania echokardiograficzne.

W ginekologii i położnictwie badania narządu rodowego są wykonywane zarówno przez powłoki brzuszne jak i sondą endokawitarną. U pacjentek ciężarnych oceniany jest dobrostan płodu. Wykonuje się również badanie USG gruczołów sutkowych.

W endokrynologii wykonywane jest USG tarczycy, przytarczyc, nadnerczy.

W ortopedii możliwa jest ocena stawów, mięśni i więzadeł, a także ocena zmian w tkankach miękkich (skóra, tkanka podskórna).

Na potrzeby wielu różnych poradni wykonywane jest USG węzłów chłonnych, jamy brzusznej, jam opłucnych, krtani.

- Obecnie w dwóch pracowniach ultrasonograficznych mamy do dyspozycji cztery aparaty wysokiej klasy, pozwalające wykonać praktycznie pełne spektrum badań – podsumowuje lek. M. Skopek.

Czy wiesz, że...

Badanie USG, czyli badania ultrasonograficzne są wykonywane od lat 50-tych XX wieku. Upowszechniły się pod koniec lat 90-tych wraz z pojawieniem się coraz doskonalszych narzędzi informatycznych. Obecnie to rutynowa diagnostyka obrazowa zmian morfologicznych w wielu narządach i tkankach. O przydatności tej metody diagnostycznej decyduje praktycznie brak przeciwwskazań do ich wykonania, stosunkowo małe koszty, zwykle dość krótki czas trwania badania (do około 15 minut) i pełne bezpieczeństwo pacjenta. W wielu chorobach badanie USG znacząco pomaga w prawidłowym ich rozpoznaniu i monitorowaniu, bez konieczności wykonywania innych, bardziej obciążających, droższych i trudniej dostępnych badań obrazowych.



Rehabilitacja też prywatnie

W ZPS oprócz świadczeń udzielanych w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia, od kilkunastu miesięcy można korzystać także z zabiegów komercyjnych. – Jest wielkie zapotrzebowanie na rehabilitację, a kontrakt z NFZ jest zbyt mały, by obsłużyć wszystkich zainteresowanych. Dlatego podjęliśmy decyzję o zwiększeniu ilości zabiegów udzielanych prywatnie – wyjaśnia Artur Asztabski, prezes ZPS. – Dotyczy to zarówno zabiegów fizykoterapii, jak i kinezyterapii.

Zabiegi rehabilitacyjne dla osób chcących skorzystać z odpłatnej oferty ZPS wykonywane są w budynku przy ul. Mostowej 6. Do realizacji świadczeń rehabilitacyjnych przeznaczona jest nowoczesnie urządzona sala gimnastyczna, na której realizowane są zabiegi kinezyterapii oraz nowo wykończona i wyposażona w nowoczesny sprzęt sala do zabiegów z zakresu fizykoterapii znajdująca się w jej bezpośrednim sąsiedztwie. Do tej pory odpłatna rehabilitacja wykonywana była tylko godzinę dziennie od 18.00 do 19.00, w chwili obecnej można korzystać z niej również w godzinach porannych od 8.00 do 12.00.

Fizykoterapia

Fizykoterapia jest jedną z metod fizjoterapii, w której na organizm oddziałuje się różnymi czynnikami fizykalnymi takimi jak światło, ciepło, zimno, prąd czy dźwięk. Ma ona formę działania leczniczego, dzięki której w tkankach zostaje pobudzony proces biologiczny. Fizykoterapia może być stosowana, jako leczenie uzupełniające lub jako podstawowa forma leczenia. Stosuje się ją również, jako postępowanie przygotowujące do stosowania

innych metod fizjoterapii, jak np. rozgrzanie tkanek przed masażem czy krioterapia przed ćwiczeniami. Do najpopularniejszych działań fizykoterapii, znajdujących się w ofercie ZPS należą:

- Elektroterapia – wykorzystująca w celu leczniczym prądy małej i średniej częstotliwości (galwanizacja, jonoforeza, diadynamik, elektrostymulacja, Tens, prądy interferencyjne, prądy Kotza, prądy Träbera, tonoliza)
- Magnetoterapia – wykorzystująca pole magnetyczne przepływające przez solenoid
- Ultrasonoterapia – wykorzystująca dźwięk niesłyszalny dla ludzkiego ucha (ultradźwięki oraz ultrafonoforeza)
- Laseroterapia – wykorzystująca światło widzialne o ściśle określonych cechach
- Światłolecznictwo – wykorzystujące promienie podczerwone i ultrafioletowe (sollux)
- Krioterapia – wykorzystująca oddziaływanie zimnem (krioterapia miejscowa, ogólnoustrojowa w komorze kriogenicznej)

Kinezyterapia

Kinezyterapia, czyli lecznicze stosowanie ruchu, ma na celu usprawnić funkcje wszystkich narządów i zwiększyć naturalne zdolności organizmu do przeciwstawienia się chorobotwórczym wpływom środowiska. Odpowiednio dawkowany ruch jest czynnikiem wspomagającym leczenie innymi metodami współczesnej medycyny oraz podstawą rehabilitacji leczniczej. Stanowi zasadniczy element profilaktyki wielu chorób, w tym chorób cywilizacyjnych.

Kinezyterapia stosowana jest we wszystkich schorzeniach narządu ruchu, a także w schorzeniach narządów wewnętrznych. W ramach tej formy rehabilitacji w ZPS wykonywane są:

- Ćwiczenia czynne w odciążeniu, w odciążeniu z oporem
- Ćwiczenia wspomagane

- Ćwiczenia bierne, czynno – bierne, czynne wolne
- Ćwiczenia specjalne

Formy ćwiczeń specjalnych w ZPS

Terapia manualna wg Ackermanna

Terapia manualna, obecnie uważana za jedną z najbardziej skutecznych i komplementarnych metod leczenia. Jest holistyczną koncepcją terapii, według której na dolegliwości powstałe w narządzie ruchu organizm ludzki zawsze reaguje jako całość. Wyróżnia się szybko i celową diagnostyką. Postępowanie terapeutyczne jest precyzyjne i dokładne.



Metodą Ackermanna leczone są zaburzenia funkcji narządu ruchu zwłaszcza kręgosłupa. Dzięki takiemu postępowaniu można w trakcie jednego lub kilku zabiegów usunąć lub znacznie złagodzić ból.

Funkcjonalna Osteopatia i Integracja

Stanowi niezależną koncepcję terapeutyczną w zakresie osteopatii i terapii manualnej. Jest to terapia całego ciała, która zakłada istnienie wzajemnych powiązań między wszystkimi stawami w obrębie całego ciała. Pozwala na szybkie i skuteczne wyeliminowanie wszystkich dolegliwości, mających swoje źródła w zaburzeniach funkcjonalnych.

Nieprawidłowe działanie jednego ze stawów ma wpływ na funkcjonowanie wszystkich pozostałych. Wówczas w określonym miejscu pojawia się ból. Jego przyczyny należy szukać również w zupełnie innym obszarze ciała. Pierwszy etap terapii podejmowanej przez terapeutę koncentruje się zawsze na kręgosłupie. Jest on bowiem cen-

limfatyczne, a także rozluźnienie stwardniałej zbliznionej tkanki. Jest leczeniem wspomagającym przy mastektomii, kwadrantektomii lub obrzęku limfatycznym. Wskazania:

- obrzęki limfatyczne
- obrzęki pourazowe (po zabiegach operacyjnych, towarzyszące złamaniom, skręceńiom, uderzeniom, oparzeniom, kontuzjom)
- niewydolność żylna (żylaki, owrzodzenie goleni)
- obrzęki powstałe z powodu braku aktywności ruchowej (np. udar mózgu)
- obrzęki lipidowe (cellulitis)
- obrzęki idiopatyczne
- obrzęki zapalne (w przebiegu choroby reumatycznej, czy na skutek radioterapii)
- obrzęki towarzyszące zaburzeniom krążenia tętnic (obrzęki po miażdżycy zarostowej tętnic, po rekonstrukcji naczyń, po operacjach w stanie niedokrwienia)

Proprioceptywna nerwowo-mięśniowa facylitacja (PNF)

Metoda prowadząca do utorowania ruchów przez nerwy i mięśnie. Jest koncepcją posia-

ru) dochodzi do urazów, co prowadzi do powstawania ognisk zapalnych. Kiedy w mięśniu wytwarza się zapalenie, obserwujemy także obrzęk, sztywność i zmęczenie, przestrzeń pomiędzy mięśniem a skórą ulega zmniejszeniu, uciskając na naczynia limfatyczne. Zwężenie w efekcie doprowadza do ucisku na receptory bólowe znajdujące się w skórze wywołując ból. Plastry podnosząc skórę, zwiększają tą przestrzeń, co działa przeciwbólowe i wzmacnia przepływ limfy. W zależności od celu, jaki ma być osiągnięty, fizjoterapeuta przykleja elastyczny plaster w mniejszym lub większym rozciągnięciu.

Taping wykorzystywany jest między innymi przy leczeniu schorzeń narządu ruchu, układu mięśniowo – powięziowego lub zaburzeń krążenia (obrzęki).

Hydroterapia

Hydroterapia to dział fizjoterapii nazywany inaczej wodolecznictwem. Jest metodą leczenia bodźcowego polegającą na zewnętrznym stosowaniu wody. Podstawę leczniczego działania stanowi odpowiednia temperatura lub ciśnienie wody użytej odpowiednio do danej terapii. Hydroterapia wpływa korzystnie na układ krążenia, układ nerwowy oraz wiele innych narządów organizmu. W ZPS w ramach tej formy rehabilitacji wykonywane są:

- kąpiel wirowa kończyn
- masaż podwodny całkowity lub częściowy

Krioterapia ogólnoustrojowa w komorze kriogenicznej

ZPS jako jedyna placówka w Tarnowie wykonuje zabiegi w komorze kriogenicznej, która jest najnowszym rozwiązaniem w dziedzinie ogólnoustrojowej terapii zimnem. Zimno w kriokomorze wytwarzane jest w układzie chłodniczym, co pozwala na optymalne kontrolowanie i dawkowanie czynnika leczniczego, jakim jest zimne powietrze.

Spośród pozytywnych skutków przebywania w kriokomorze należy przede wszystkim wymienić działanie:

- przeciwbólowe
- przeciwzapalne
- rozluźnienie mięśni
- zwiększenie ruchomości w stawie
- wzrost siły mięśniowej
- wzmożona reakcja hormonalna (wzrost ACTH, kortyzonu, beta-endorfin, testosteronu)

Zabieg polega na umieszczeniu osoby w komorze kriogenicznej, w której temperatura wynosi od -100°C do -160°C, w czasie od 1,5 do 3 minut. Zabieg jest bezbolesny i ma na celu wywołanie odruchów i reakcji obronnych, które leczniczo są korzystne i skuteczne w przywracaniu prawidłowych funkcji organizmu. Po zabiegu krioterapii całego ciała niezbędna jest kinezyterapia, której wykonanie jest warunkiem koniecznym, aby zabieg przyniósł żądany efekt terapeutyczny.

Warto podkreślić, iż terapia w kriokomorze stosowana jest nie tylko w leczeniu, ale i profilaktycznie dla poprawy komfortu fizycznego i psychicznego osób zdrowych.



tralną osią, wokół której skupiają się wszystkie ważne struktury. Bolący staw stanowi w zasadzie ostatnie ogniwo łańcucha terapeutycznego. Systematyczne prowadzenie terapii przez terapeutę gwarantuje, w porównaniu do innych koncepcji, osiągnięcie w krótkim czasie widocznych rezultatów.

Leczenie zespołów bólowych metodą McKenzie

Metoda fizjoterapeutyczna do badania, leczenia i profilaktyki bólów kręgosłupa. Istotą metody McKenziego jest to, że oferuje ona wielu pacjentom system samodzielnego radzenia sobie z bólem. Filozofia samowystarczalności czy też samodzielności pacjenta w radzeniu sobie ze swoim problemem, stanowi podstawę metody McKenziego.

Terapia Obrzękowa (drenaż limfatyczny)

Jest zabiegiem fizjoterapeutycznym, podczas którego zastosowane są specjalne chwytły o zwiększonej sile nacisku, na skutek których następuje zwiększenie wchłaniania płynów przez naczynia włosowate, krwionośne i

dającą własną filozofię i zasady pracy z pacjentem. Podstawowym celem terapii jest praca nad funkcją, której chory potrzebuje. Koncepcja ta postrzega chorego w sposób całościowy, wykorzystując do terapii silne i zdrowe regiony ciała. Umożliwia to pełne wykorzystanie rezerw tkwiących w organizmie, motywuje do dalszego działania, a co najważniejsze zapewnia bezbolesną pracę, bez traumatyzujących psychicznie i fizycznie doznań. Terapia PNF to również cała gama działań umożliwiających terapię na macie, naukę chodu, ćwiczenia manualne, ćwiczenia mięśni mimicznych, a także pracę nad takimi funkcjami jak oddychanie, żucie i połykanie.

Kinesiology Taping (Plastrowanie)

Ciało człowieka posiada swój własny system regeneracji, który pomaga szybciej wracać do zdrowia. Taping medyczny opiera się właśnie na działaniu tego systemu. Mięśnie bezustannie kurczą się i rozciągają w swoim zakresie. Kiedy natomiast nadmiernie się rozciągają bądź kurczą (np. poprzez podniesieniem zbyt dużego cięża-

EEG, czyli „bioelektryka mózgu”

Trwa około pół godziny. Jest całkowicie bezinwazyjne, bezbolesne, bezstresowe i pozbawione skutków ubocznych. Wykonuje się je zarówno w czuwaniu, jak i we śnie, dorosłym i dzieciom. O czym mowa? O badaniu EEG oceniającym czynność bioelektryczną mózgu.

Jak mówi doktor Grażyna Kubarek z ZPS, EEG to jedno z kluczowych badań w diagnostyce pracy mózgu. – Badanie wykonujemy w diagnostyce neurologicznej, głównie w diagnostyce i monitorowaniu leczenia padaczki oraz różnicowaniu zaburzeń padaczkowych od nie-



padaczkowych. Mowa tu o zaburzeniach snu, zachowania, zawrotach głowy czy omdleniach. Ale badanie jest także wykonywane przy bólach głowy, po urazach głowy. Ma naprawdę szerokie zastosowanie.

W pracowni EEG ZPS przy ulicy Mostowej pacjentów jest bardzo dużo. Kierowani są przede wszystkim przez neurologów i psychiatrów. – Badanie jest stosunkowo proste, ale wymaga dużej uwagi, by nie występowały zakłócenia z zewnątrz. W czuwaniu trwa około pół godziny, we śnie około godziny – mówi Ewa Kowalczyk, starsza pielęgniarka w ZPS. – Pacjentowi leżącemu na łóżku zakłada się na głowę czepki z elektrodami. Sygnał elektryczny poprzez system wzmacniaczy i filtrów przetwarzany jest na wykres graficzny pokazujący pracę mózgu.

Jak się ocenia, około 16 procent zdrowych ludzi może mieć pewne nieprawidłowości zapisu EEG bez objawów choroby, z drugiej strony prawidłowy zapis też nie wyklucza choroby. – Dlatego zawsze ostateczna interpretacja

zapisu należy do lekarza neurologa diagnozującego pacjenta – mówi doktor Kubarek.

Czy wiesz, że...

Omdlenia występują u około 30% młodych ludzi

Zaburzenia niepadaczkowe u około 10%

Padaczka u około 1%

Przed badaniem EEG:

- Należy umyć głowę, nie żelować włosów, nie spryskiwać ich lakierem
- Należy być po śniadaniu i wypoczętym (po przespanej nocy) do badania w czuwaniu, natomiast do badania we śnie lub po deprywacji snu należy być pozbawionym snu
- Nie wolno odstawić leków zapisanych i zażywanych wcześniej
- Podczas wywiadu należy powiedzieć o wszystkich stosowanych lekach (też o witaminach i przeciwuczuleniowych) oraz o zmianie leczenia, jeśli taka nastąpiła

Smacznie i zdrowo

Łosoś w pomarańczach

Nadchodząca wiosna to czas, gdy staramy się pozbyć nagromadzonych w zimie zbędnych kilogramów i odzyskać smukłą sylwetkę. Odpowiednia dieta i ruch pomogą nam w osiągnięciu celu. Dzisiaj dzielimy się inspiracją na delikatny i smaczny posiłek. Łosoś w pomarańczach w towarzystwie sałaty lodowej i kiełków.

Składniki:

- filet z łososia ze skórą,
- 1 pomarańcza
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 20 g zimnego masła
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Rozgrzewamy piekarnik do 160 st. Naczynie do pieczenia delikatnie natłuszczamy łyżeczką oliwy. Układamy rybę, skórą do dołu, delikatnie solimy i pieprzymy. Następnie kładziemy pokrojone na cieniutkie plasterki masło, posypujemy ziołami prowansalskimi. Pomarańczę parzymy wrzątkiem i kroimy w cienkie plasterki i układamy na wierzchu ryby. .



Wkładamy do piekarnika na ok. 30 minut. Gdy ryba będzie dobrze upieczona, wyjmujemy ją z piekarnika i przed podaniem odstawiamy jeszcze na 5 minut.

Serwujemy z sałatą lodową, z dodatkiem kiełków lucerny oraz cząstkami pomarańczy. Okraszamy delikatnie sosem na bazie octu balsamicznego z Modeny, np „Aceto balsamico di modena IGP all` arancia.

Smacznego!

Wszystko o...

Kapilaroskopii

Kapilaroskopia to nieinwazyjna metoda diagnostyczna polegająca na ocenie krążenia krwi w bardzo małych naczyniach w obrębie skóry i błon śluzowych. Polega na oglądaniu pod mikroskopem naczyń włosowatych, po uprzednim nawilżeniu badanego miejsca płynem.

Wykorzystanie kapilaroskopii

Kapilaroskopia ma podstawowe znaczenie diagnostyczne w chorobach tkanki łącznej (kolagenozy: twardzina układowa, choroba i zespół Reynauda). Ponadto badanie jest często wykorzystywane przez chirurgów naczyniowych w diagnostyce zaburzeń przepływu włosniczkowego w przebiegu mikroangiopatii cukrzycowej, chorobach naczynioskurczowych, przewlekłej niewydolności żyłnej, obrzękach limfatycznych i miażdżycy oraz w niedokrwieniu kończyn dolnych pochodzenia tętniczego. Wskazaniem do kapilaroskopii jest ocena kapilar w trądziku różowatym, zapaleniu łojotokowym skóry, łuszczycy, jak również w nadciśnieniu tętniczym, otyłości, odmrożeń i zaburzeniach neurologicznych.

Przygotowanie do badania

- w ciągu tygodnia poprzedzającego badanie nie należy usuwać „skórek” ani wykonywać manicure (paznokcie w dniu badania nie mogą być pomalowane, tipsy są niedopuszczalne)
- jeżeli stan badanego na to pozwala, na dzień przed badaniem zaleca się odstawić leki rozszerzające naczynia krwionośne
- w ciągu 6 godzin poprzedzających badanie nie należy pić kawy oraz spożywać pokarmów i napojów zawierających kofeinę, pić mocnej herbaty, alkoholu, palić papierosów
- wskazane jest przybycie około 20 minut przed badaniem (szczególnie w okresie jesienno – zimowym) celem adaptacji do różnicy temperatur