



INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 31 stycznia 2019 r.

Kiedy Twój układ pokarmowy mówi: dość!

Jemy coraz więcej i coraz gorzej. Często jemy w pośpiechu, korzystając z przetworzonego jedzenia albo restauracji serwujących tzw. fast foody. Niewłaściwe odżywianie jest jednym z czynników zwiększających prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu pokarmowego. Na co zwrócić uwagę w naszej diecie? Kiedy i jakie badania endoskopowe należy wykonać, żeby nie przeoczyć groźnych chorób przewodu pokarmowego? Na te pytania odpowiada dr Joanna Rezner – gastroenterolog z Centrum Medycznego Damiana.

Zdrowe jedzenie – czyli jakie?

Warto wymienić tu kilka elementów:

Ilość i regularność posiłków – powinniśmy jeść 4-5 posiłków dziennie, utrzymując między nimi 3-4 godziny przerwy.

Skład posiłków – zgodnie z piramidą zdrowego żywienia, przynajmniej połowę naszej diety powinny stanowić warzywa i owoce (w tym 3/4 warzyw i 1/4 owoców). Kolejne zalecane produkty to: produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, ryby, jaja oraz rośliny strączkowe. Należy ograniczać spożycie czerwonego mięsa (do 0,5 kg w tygodniu), tłuszczów zwierzęcych (zastępować je olejami roślinnymi), cukru i słodczy oraz unikać słodkich napojów gazowanych. Nie należy dosalać potraw. Bardzo ważne jest też odpowiednie nawodnienie (pić przynajmniej 1,5 litra płynów dziennie, więcej w czasie upałów, zwiększonej aktywności fizycznej oraz chorób przebiegających z gorączką, biegunką czy wymiotami).

Kaloryczność posiłków – dzienne zapotrzebowanie kaloryczne uzależnione jest od naszego trybu życia (np. osoby pracujące fizycznie i aktywne ruchowo mają większe zapotrzebowanie niż osoby wykonujące pracę siedzącą oraz nieuprawiające regularnie sportu). W celu ustalenia indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego pomocne mogą być kalkulatory dostępne w Internecie. Jednak lepszym rozwiązaniem będzie wizyta u dietetyka.

Nieprzestrzeganie wymienionych powyżej zasad zdrowego stylu życia jest jednym z czynników



zwiększających ryzyko wystąpienia groźnych chorób układu pokarmowego (w tym choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, chorób zapalnych jelit, nowotworów m. in. jelita grubego, żołądka, trzustki, wątroby). Czynniki, na które obecnie nie mamy wpływu są uwarunkowania genetyczne (np. występowanie chorób układu pokarmowego wśród spokrewnionych członków naszej rodziny).

Badanie endoskopowe, czyli profilaktyka na wagę... zdrowia



Badania endoskopowe pozwalają w profesjonalny sposób „prześwietlić” cały nasz przewód pokarmowy – tłumaczy dr Joanna Rezner z Centrum Medycznego Damiana. Gastroskopia to badanie, dzięki któremu możliwe jest zbadanie przełyku, żołądka oraz dwunastnicy, natomiast kolonoskopia pozwala ocenić końcowy odcinek jelita cienkiego oraz całe jelito grube. Oba

badania poza oceną zmian makroskopowych, czyli widocznych gołym okiem, dają także możliwość pobrania wycinków do badań histopatologicznych, usunięcia polipów oraz zatamowania krwawienia z owrzodzeń czy żylaków. Kolonoskopia profilaktyczna powinna być wykonywana u wszystkich osób, którzy ukończyli 50 rok życia. Wcześniej badanie profilaktyczne wykonuje się w przypadku dodatniego wywiadu rodzinnego w kierunku raka jelita grubego oraz u osób z przewlekłymi nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit.

Gastroskopię profilaktyczną wykonuje się u osób z przełykiem Barretta, przewlekłym zanikowym zapaleniem błony śluzowej żołądka oraz w przypadku genetycznie uwarunkowanego raka żołądka. Gastroskopia jest także jednym z badań umożliwiających ocenę zakażenia bakterią *Helicobacter pylori*. Bakteria ta związana jest m.in. z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy, zapaleniem błony śluzowej żołądka oraz rakiem żołądka.

Wiele osób rezygnuje z badań endoskopowych, a zwłaszcza z kolonoskopii, ze względu na strach i wstyd. Emocje nie są jednak dobrym doradcą. Usunięcie polipów jelita grubego wykrytych podczas kolonoskopii zapobiega przemianie ich w raka, czyli w nowotwór złośliwy.



Badania endoskopowe dostarczają wiarygodnych informacji tylko wówczas, gdy odpowiednio się do nich przygotowujemy. Jak to zrobić?

Badania endoskopowe wymagają od nas pewnego przygotowania, jednak nie są to czynności skomplikowane. W przypadku kolonoskopii lekarz zaleci wprowadzenie 2-3 dni przed badaniem diety ubogoresztkowej. Polega ona na wyeliminowaniu owoców, warzyw, nasion i otrębów.. Kilka godzin przed badaniem trzeba wypić lek przeczyszczający, który spowoduje biegunkę i w ten sposób oczyści nasze jelito. Dokładny czas, w którym musimy wypić lek zależy od godziny, na którą zaplanowana jest kolonoskopia. W przypadku gastrokopii zaleca się jedynie, aby około 8 godzin przed badaniem nie jeść oraz 4-6 godzin nie pić. Warto dodać, że oba badania można wykonać w znieczuleniu ogólnym, czyli krótkim uśpieniu. Znieczulenie wskazane jest szczególnie u osób po operacjach w jamie brzusznej oraz u osób, które odczuwają silny lęk przed badaniami – kończy dr Joanna Rezner.

Postęp medycyny i dostęp do badań profilaktycznych sprawiają, że wielu chorobom możemy zapobiegać albo skutecznie leczyć dzięki wykryciu na wczesnym etapie ich rozwoju.

Centrum Medyczne Damiana

Centrum Medyczne Damiana (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w siedmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotną. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Grupy Medcover.



Kontakt dla mediów:

Justyna Giers, justyna.giers@38pr.pl, tel. 514 550 996

Justyna Spychalska, justyna.spychalska@38pr.pl, tel. 512 029 778

Nikodem Chudzik, nikodem.chudzik@38pr.pl, tel. 512 029 402