

ZDROWIE W CENTRUM

01 / 2016



DOLMED

Bliżej Twojego Zdrowia

2 str.

TWÓJ LEKARZ

dr n. med.
Ewa Morgiel

3 str.

**MĄDRY
PACJENT
PRZED
SZKODĄ**

4 str.

**WSTYDLIWE
SPRAWY
ZAĆMA**

5 str.

**SEZON NA...
BIEGANIE**

7 str.

**BYĆ RODZICEM
LECZENIE
NIEPŁODNOŚCI**



SAMI O SOBIE

SZANOWNNI PAŃSTWO,

Z radością oddajemy w Państwa ręce najnowszy numer magazynu „Zdrowie w Centrum”. Przed nami trzy miesiące wiosny – idealnego czasu nie tylko na porządkę, ale też na życiowe rewolucje. Mamy nadzieję, że zainspirujemy Państwa do zdrowych zmian, obejmujących dbałość o ciało, ducha jak i własne bezpieczeństwo.

W najnowszym numerze zachęcamy do zmiany trybu życia – na zdrowszy. Podpowiemy od czego zacząć i wyjaśnimy, dlaczego dbanie o kondycję jest przyjemniejsze niż nam się wydaje. Poruszymy bardzo aktualny i niestety coraz powszechniejszy problem niepłodności. Nie boimy się też wstydliwych tematów: wyjaśnimy czym jest zaćma i jak można ją leczyć. W artykule „Mądry pacjent przed szkodą” odpowiemy na pytanie: jak chronić własne życie. Tradycyjnie przedstawimy Państwu ciekawostki. Tym razem pod lupę weźmiemy gęsią skórkę i czkawkę. Zajmiemy się także obalaniem mitów na temat ryb.

Ponadto chcielibyśmy zachęcić Państwa do korzystania z rejestracji online, dostępnej na naszej stronie internetowej www.dolmed.pl. W ramach rejestracji online mogą Państwo zapisać się na konsultacje lekarskie i wybrane badania diagnostyczne, a od niedawna także na wizyty do lekarza POZ w ramach NFZ (opcja dostępna dla pacjentów zadeklarowanych w poradni podstawowej opieki zdrowotnej). Dzięki internetowej rejestracji zapisanie się do lekarza jest bardzo szybkie i wygodne: pacjenci mogą rejestrować się nie wychodząc z domu, o dowolnej porze dnia i nocy.

Zachęcamy do odwiedzenia naszej strony www.dolmed.pl i pełniejszego zapoznania się z nowościami, które dla Państwa przygotowaliśmy.

Życzymy Państwu przyjemnej lektury!

www.rejestracja.dolmed.pl

TWÓJ LEKARZ

dr n. med. Ewa Morgiel

Drodzy Pacjenci!

Jestem lekarzem, specjalistą chorób wewnętrznych oraz reumatologiem. Studia medyczne ukończyłam w 2003 roku. Od 2004 pracuję w oddziale o profilu reumatologicznym, początkowo w Szpitalu Kolejowym przy ul. Wiśniowej, a następnie w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Klinice Reumatologii i Chorób Wewnętrznych przy ul. Borowskiej we Wrocławiu. W 2010 uzyskałam tytuł doktora nauk medycznych. Od 2011 jestem zatrudniona na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu, uczę studentów, prowadzę szkolenia dla lekarzy, angażuję się w projekty naukowe.

Obszary moich zawodowych zainteresowań obejmują diagnostykę i leczenie następujących schorzeń:

- reumatoidalne zapalenie stawów,
- dna moczanowa,
- toczeń rumieniowaty układowy,
- twardzina układowa,
- choroba Raynauda,
- zeszywniające zapalenie stawów,
- łuszczycowe zapalenie stawów,
- (inne) spondyloartropatie seronegatywne,
- zapalenie naczyń,
- zespół Sjöggerena,
- zapalenie wielomięśniowe i skórno-mięśniowe,
- choroba zwyrodnieniowa stawów,
- osteoporoza.

PORADNIA REUMATOLOGICZNA

godziny przyjęć:
środa 14:00 – 17:30

Dzięki wieloletniej praktyce, codziennej pracy z chorym w oddziale reumatologicznym, licznym szkoleniom z zakresu chorób wewnętrznych (interny) oraz reumatologii podejmuję chętnie działania diagnostyczne u osób, które dotychczas nie miały postawionego jednoznacznego rozpoznania, a odczuwają liczne dolegliwości tj: bóle i obrzęki stawowe, bóle mięśni, bóle kostne, bóle kręgosłupa, bóle krzyża, objaw Raynauda (powyższym dolegliwościom ze strony narządu ruchu często towarzyszą także inne: zmiany skórne, przewlekły stan zapalny, przewlekłe zmęczenie, stany gorączkowe). Niektóre z chorób reumatycznych występują bardzo rzadko i postawienie diagnozy jest dużym wyzwaniem.

Swoją pracę wykonuję z pasją i zaangażowaniem. Choć czasem, przynaję, połączenie wyzwań związanych z dydaktyką, pracą kliniczną z pacjentem oraz (prywatnie) bycie żoną i mamą wymaga dużo wysiłku. Z drugiej jednak strony działanie na wielu płaszczyznach pozwala mi lepiej zrozumieć problemy moich pacjentów i ich oczekiwania. Każdy z nas marzy o tym by rozwijać się zawodowo, czerpać satysfakcję z pracy, spędzać aktywnie czas z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi oraz realizować swoje pasje. Jestem głęboko przekonana, że osoba z chorobą reumatyczną może „żyć pełną piersią”. Konieczna jest jednak odpowiednia terapia „uszyta na miarę” potrzeb i oczekiwań pacjenta i ukierunkowana na osiągnięcie określonych celów, ustalanych razem z chorym. Powodzenie leczenia zależy od dobrej współpracy pacjenta i lekarza. Współczesne leczenie chorób reumatycznych powinno być nowoczesne i bezpieczne. Każdy pacjent z chorobą reumatyczną potrzebuje stałej opieki specjalistycznej.



MĄDRY PACJENT PRZED SZKODĄ

Tragiczne statystyki wypadków na polskich drogach nie są przyjemnym tematem do rozmowy przy kawie. Warto jednak stanąć oko w oko z faktami, co roku średnio 8,5 tysiąca osób zostaje rannych w wyniku wypadków samochodowych. Niestety stale zwiększa się także ilość wypadków i urazów, których doznajemy w pracy, w domu, w szkole oraz w trakcie wykonywania wielu codziennych czynności.

IDENTYFIKACYJNA KARTA GRUPY KRWI												KREW KART			
Zatwierdzona przez IHIT Min. Zdr. 19.09.2005r. Dz. U. 191. 1607															
LABORATORIUM WROCLAW															
imiona i nazwisko															
JAN KOWALSKI															
0 9 1 2 1 9 7 2												miejsce ur.		WROCLAW	
ANDRZEJ												imię matki		ANNA	
7 2 1 2 0 9 0 1 9 8 4												IDENTYFIKACJA WŁAŚCICIELA KARTY Z DOKUMENTEM TOŻSAMOŚCI			

Nazwa pracowni serologicznej	
LABORATORIUM WROCLAW	
Grupa krwi	
0 RhD – (ujemny)	
Uwagi	

Daty i numery badań	
17.03.2003 - 810 17.03.2003 - 1	
19.03.2003 NR 4253	Anna Nowak diagnosta laboratoryjny

Karta zastrzeżona w UP RP - NR 4989
Dodatkowe informacje - www.krewkart.pl
Wyd. Prod. i Dystr. KREW KART® - Pabianice

WYŚCIG Z CZASEM

W ratownictwie medycznym funkcjonuje pojęcie tzw. „złotej godziny”, czyli czasu, w którym pacjent powinien otrzymać profesjonalną pomoc medyczną, w tym przejść transfuzję krwi – jeśli sytuacja tego wymaga. Im krótszy jest czas oczekiwania na pomoc medyczną, tym większe są szanse na przeżycie poszkodowanego. W przypadku dużej utraty krwi, ofiara potrzebuje szybkiej transfuzji. Grupa krwi nie jest już wpisywana do dowodu osobistego, więc w nagłych przypadkach przeprowadzenie transfuzji wydłuża się o ustalenie grupy krwi. Istnieje jednak sposób aby zyskać ten cenny czas. Jest nim posiadanie identyfikacyjnej karty grupy krwi.

KARTA RATUJĄCA ŻYCIE

Karta krwi to poręczny i trwały dokument, rozmiarem i kształtem przypominający kartę kredytową. Warto nosić go zawsze przy sobie – razem z dowodem osobistym. Ta niepozorna karta może uratować nam życie, bowiem skraca czas transfuzji krwi o ok. 30 minut. Karta krwi jest wiarygodnym, honorowanym przez służbę zdrowia dokumentem, który posiada akceptację Instytutu Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie. Aby stać się posiadaczem tego ważnego dokumentu wystarczy zgłosić się do Laboratorium DCM DOLMED S.A. i pobrać krew.

JEDEN DOKUMENT, TYL ZALET

Karta wydawana jest raz na całe życie – nie traci ważności. Dodatkowo pozwala unikać każdorazowego oznaczania grupy krwi w trakcie pobytów w szpitalu. Każdy z nas bez względu na wiek, płeć, czy stopień ryzyka zawodowego powinien posiadać swoją identyfikacyjną kartę grupy krwi. Karta krwi powinna być traktowana jako dodatkowy środek zabezpieczający nasze zdrowie i życie.

Laboratorium DCM DOLMED S.A. jest czynne od poniedziałku do piątku w godz. 7:00-18:00.
Cena oznaczenia grupy krwi wraz z wydaniem karty krwi: 72zł.
Czas oczekiwania na wyni: do 7 dni.

Ze względu na nie w pełni wykształcone antygeny układu ABO nie pobieramy krwi dzieciom poniżej 2. roku życia

WSTYDLIWE SPRAWY ZAĆMA

Powoli, niemal niepostrzeżenie Twój wzrok się pogarsza. Nie pomaga zmiana szkieł na mocniejsze. Obraz staje się coraz bardziej zamglony, kolory tracą swoją intensywność. Zaczyna Cię oślepiać źródło światła. Lepiej widzisz w zachmurzone dni. Być może masz trudności z widzeniem w ciemności. Myślałeś, że choroby związane ze starzeniem jeszcze Cię nie dotyczą. Wstydzisz się konsultacji z lekarzem, nie chcesz martwić swoich bliskich.

CHOROBA CYWILIZACYJNA

Opisane objawy mogą świadczyć o postępującej zaćmie starczej, czyli katarakcie. Choroba ta najczęściej dotyka osoby po 60. roku życia, ale coraz częściej zapadają na nią nawet 40-latkowie. Jest konsekwencją naturalnych procesów starzenia. Zaćma zalicza się do chorób cywilizacyjnych. Chociaż jej leczenie jest bezpieczne i skuteczne, to wciąż pozostaje główną przyczyną ślepoty na świecie.

ZMĘTNIAŁA SOCZEWKA

Zaćma powoduje zmętnienie soczewki oka. Choroba najczęściej atakuje parę oczu, jednak zmiany chorobowe mogą w jednym oku postępować szybciej. Poza pogorszeniem widzenia, zaćmie nie towarzyszą inne objawy, takie jak ból czy zaczerwienienie. Zmienia się tylko kolor źrenicy – z czarnego na coraz jaśniejszy, szarawy. Chory stopniowo zaczyna widzieć świat jak zza mgły. Czasem choroba rozwija się powoli, a nawet pozostaje uśpiona przez wiele lat, ale bywa, że postępuje bardzo szybko.

ZAĆMA TO NIE WYROK

Niedowidzenie w znaczący sposób pogarsza komfort życia, a u młodych osób często dodatkowo wywołuje poczucie wstydu. Zaćmie starczej nie można zapobiegać, ale na szczęście można ją prosto i bezpiecznie leczyć operacyjnie. Najskuteczniejszą metodą leczenia zaćmy jest tzw. fakoemulsyfikacja. Zabieg polega na rozbiciu ultradźwiękami zmętniałej soczewki oka, usunięciu jej i wszczępieniu do torebki soczewkowej nowej, sztucznej soczewki. Operacja jest bezbolesna, szybka i niesie za sobą minimalne ryzyko powikłań. Ze względu na swój nieinwazyjny charakter, zabieg mogą przechodzić nawet osoby w bardzo podeszłym wieku. W trakcie zabiegu wszczepia się soczewkę, której moc koryguje ewentualną wadę wzroku w dal podczas gdy z bliska stosuje się okulary. Można też zastosować droższą soczewkę pozwalającą widzieć i z daleka i z bliska. Operację fakoemulsyfikacji można wykonać w DCM DOLMED S.A. Dzięki naszym specjalistom wystarczy 20-minutowa, nowoczesna, bezpieczna i bezbolesna operacja, by znów cieszyć się doskonałym wzrokiem.

NIE CZEKAJ AŻ STRACISZ Z OCZU SWOICH BLISKICH.

Zalety operacji metodą fakoemulsyfikacji:

- niewielkie cięcia (ok 3 mm),
- brak szwów,
- soczewka do końca życia,
- całkowita bezbolesność zabiegu,
- krótki czas operacji (20 minut),
- brak konieczności hospitalizacji,
- szybka rekonwalescencja,
- zminimalizowane ryzyko powikłań.

SEZON NA...

BIEGANIE

Dzień staje się coraz dłuższy. Optymistyczna zieleń wypiera szarobury krajobraz. Promienie słońca coraz śmiejiej ogrzewają twarze. Idzie wiosna, a wraz z nią przybywa nam energii i zapału do pracy. Czy można wyobrazić sobie lepszy okres na zmianę trybu życia?

SKŁADNIKI ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

Na zdrowy tryb życia składa się aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, czas na sen i odpoczynek, unikanie stresu oraz ograniczanie, a najlepiej odstawienie używek takich jak alkohol czy papierosy.

Jedną z zasad szczególnie ważnych i warunkujących powodzenie pozostałych jest aktywność fizyczna, która leży u podstaw nowej piramidy żywieniowej. W ostatnich latach Polacy pokochali szczególnie jedną z aktywności fizycznych – bieganie. I całe szczęście, ponieważ bieganie ma zbawienny wpływ na ciało i ducha.

POPULARNOŚĆ BIEGANIA

Na ulicach miast, w parkach, lasach, a nawet na górskich szlakach przybywa biegaczy. Większość z nich (ok. 80%) to amatorzy, którzy jednak traktują ten sport bardzo poważnie. Skąd bierze się ten istny szzał na bieganie? Przyczyny są banalne, bieganie nam służy. To jedna z najbardziej naturalnych dla człowieka aktywności, która pozytywnie wpływa na zdrowie, kondycję, psychikę. Pośród licznych zalet biegania można wymienić lepsze samopoczucie, w tym poprawę nastroju, redukcję stresu i lęków, a także entuzjazm, który wywołują wydzielające się podczas wysiłku endorfiny, tzw. hormony szczęścia. Bieganie służy również naszemu zdrowiu, zmniejsza ryzyko poważnych chorób: otyłości, cukrzycy typu II (nawet o 50%), chorób serca, a także niektórych rodzajów nowotworów. Ponadto wzmacnia mięśnie i kości. Nie wszyscy wiedzą, ale bieganie sprzyja również miłosnym uniesieniom, bowiem podnosi libido. To także idealne rozwiązanie dla osób siedzących za biurkiem – nie dość, że pomaga rozruszać zastane stawy, to jeszcze podnosi koncentrację i poprawia pamięć krótkotrwałą.





NAJTRUDNIEJ ZACZAĆ

Każda zmiana wymaga silnej woli i konsekwencji. Aby wytrwać w postanowieniu regularnego biegania, warto postawić sobie realny cel: zrzuć kilka zbędnych kilogramów przed urlopem, poprawa zdrowia, walka z obezwładniającym stresem. Najważniejsze, by cel był dla nas naprawdę motywujący. Na szczęście zasada „najtrudniej zacząć” doskonale sprawdza się w bieganiu. Już po pierwszym biegu czujemy się szczęśliwsi i bardziej zrelaksowani, chociaż najczęściej też ogromnie zmęczeni. A zaledwie po kilku treningach wyraźnie odczuwamy zwiększenie wydolności organizmu: wchodzenie po schodach stanie się proste i łatwe, przybędzie nam energii i uśmiechu.

ODPOWIEDZIALNE BIEGANIE

Wielu biegaczy – amatorów twierdzi, że bieganie 3 razy w tygodniu po pół godziny czy godzinę, to nic wielkiego i nie wymaga konsultacji ze specjalistą. To wielki błąd, nawet bieganie na poziomie podstawowym wymaga wykonania morfologii krwi oraz poziomu żelaza. Warto też oznaczyć poziom glukozy, sodu oraz potasu i wykonać EKG spoczynkowe (to badanie jest niezbędne u panów po 40. roku życia). Bardziej zaawansowani biegacze powinni wykonać także badania moczu, próbę wysiłkową, RTG klatki piersiowej oraz spirometrię. Badania powinno się powtarzać minimum co 1-2 lata. Wyniki wytrawnych biegaczy mogą odbiegać od przyjętych norm, jednak nie zawsze jest to oznaka choroby, dlatego warto je regularnie konsultować z lekarzem pierwszego kontaktu lub lekarzem medycyny sportowej. Należy także pamiętać, że każdy intensywny wysiłek wymaga odpowiedniej diety, która dostarczy organizmowi właściwą ilość węglowodanów, minerałów oraz witamin. Pamiętajmy, że biegacze zużywają więcej energii, a dodatkowo tracą ważne elektrolity i sole. Lepiej jednak nie bawić się w domorośłego dietetyka, ponieważ zła dieta i nieodpowiednia suplementacja, zamiast pomóc, mogą wpędzić nas w poważne kłopoty zdrowotne.

W ofercie DCM DOLMED S.A. oferujemy porady dietetyka, który ułoży zbilansowaną dietę i zleci optymalną suplementację.

KONSULTACJE DIETETYCZNE

mgr Aneta Kosoń
środa 15:00 – 19:00

BYĆ RODZICEM

LECZENIE NIEPŁODNOŚCI

Okres starania się o dziecko zwykle kojarzy się z ostatnimi miesiącami beztrojski i życia tylko we dwoje. Ten czas powinien wiązać się z radosnym planowaniem przyszłości i celebrowaniem bliskości. Niestety obecnie już dla co piątej pary staranie się o dziecko przeradza się w pełną bólu i strachu walkę o wymarzone potomstwo.

KIEDY ZACZYNA SIĘ PROBLEM?

Pierwszy miesiąc czy dwa bez upragnionych dwóch krescetek to jeszcze nie powód do niepokoju. Zwykle lekarze mówią o niepłodności dopiero kiedy para stara się o dziecko dłużej niż rok. U kobiet po 35. roku życia niepłodność rozpoznaje się już po 6 miesiącach bezskutecznych prób zajścia w ciążę. Jeśli rezygnacja ze środków antykoncepcyjnych i regularne współżycie nie prowadzą do upragnionego poczęcia, para powinna skorzystać z pomocy lekarza, który zleci odpowiednią diagnostykę. Z wizytą nie warto zwlekać – w przypadku niepłodności czas nie sprzyja parom starającym się o dziecko. Przyszli rodzice śmiało mogą udać się do lekarza przed upływem umownego roku bezskutecznych prób poczęcia.

W naszym Centrum doświadczony lekarz ginekolog lek. med. Krzysztof Żórawski pomoże parom mającym problem z zajściem w ciążę. Przeprowadzi wstępną diagnostykę i leczenie niepłodności z metodami naprotechnologii, monitoring i stymulację owulacji oraz diagnostykę hormonalną. Podczas konsultacji lekarz zaproponuje odpowiednie formy leczenia lub przybliży naturalne metody dotyczące poczęcia.

CZYM JEST NAPROTECNOLOGIA?

Naprotechnologia polega na diagnozowaniu przyczyn niepłodności, a następnie opracowaniu indywidualnej terapii, pozwalającej na naturalne poczęcie. Wykorzystuje tzw. Model Creightona, czyli wnikliwą obserwację kobiecego cyklu. Wyniki obserwacji, które zapisuje się na specjalnych kartach i przekazuje lekarzowi, są podstawą do opracowania diagnozy. Dodatkowo lekarz zleci badania ultrasonograficzne i hormonalne. W niektórych przypadkach wystarcza zmiana trybu życia i współżycie w określonych przez lekarza dniach cyklu. Naprotechnologia pozwala na przywrócenie prawidłowego cyklu u kobiet i poprawy jakości nasienia u mężczyzn. Trudności w poczęciu dziecka są bardzo stresujące, jednak współczesna medycyna oferuje coraz skuteczniejszą diagnostykę oraz leczenie niepłodności. Pary nie muszą, a nawet nie powinny borykać się z problemami same. Dużo lepszym wyjściem jest skorzystanie z pomocy doświadczonego specjalisty.

PORADNIA GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZA:

lek. med. Krzysztof Żórawski
lek. med. Małgorzata Płatek
lek. med. Magdalena Radomska



CIEKAWOSTKI

Wszyscy wiemy skąd się bierze czkawka czy gęsia skórka. Ta pierwsza często występuje przez zbyt szybkie jedzenie lub picie, a gęsią skórkę wywołuje zimno. Ale właściwie po co nam one? Poznajmy ciekawostki na temat czkawki i gęsiej skórki.

- Ludzie pierwotni mieli gęste włosy pokrywające całe ciało. Kiedy odczuwali zimno, „stroszyli włosy”, co pozwalało lepiej ogrzewać ciało. Nastroszone włosy sprawiały także, że wydawali się więksi, co z kolei często było pomocne w chwilach zagrożenia. Ludzie współcześni stracili bujne owłosienie, ale nie utracili zdolności „stroszenia włosów”. Dlatego kiedy jest nam zimno, lub kiedy jesteśmy zdenerwowani mamy gęsią skórkę.
- Gęsia skórka powstaje w wyniku przykurczu mięśni przywłosowych. Przykurcze wywołuje adrenalina wydzielana w określonych sytuacjach. Jednak na twarzy nie występuje efekt gęsiej skórki. Dlaczego? Mięśnie twarzy są w ciągłym ruchu, co dostatecznie ogrzewa tę część ciała.
- Zwykle czkawka trwa od kilku minut do godziny i jest niegroźna dla zdrowia. W sytuacji kiedy męczy nas ponad dwie doby, może świadczyć o poważnych chorobach, np. o przepuklinie przeponowej, cukrzycy czy guzie mózgu. Zdarza się również, że źródłem czkawki jest stres.
- Osoba cierpiąca na najdłużej trwającą czkawkę na świecie, trafiła do księgi rekordów Guinnessa. Ta uciążliwa przypadłość męczyła rekordzistę, Amerykanina Charles'a Osborne'a przez 68 lat.



FAKTY I MITY NA TEMAT RYB

Do jedzenia ryb przekonują kampanie społeczne, dietetycy i lekarze. Nic dziwnego: regularne spożywanie ryb pozytywnie wpływa na układ odpornościowy oraz zapobiega chorobom układu krążenia. Czy jednak ryby są aż tak zdrowe, jak nam się wydaje? Poznajmy fakty i mity na temat ryb.

MIT



Wszystkie ryby mają wartości odżywcze.

Wartość odżywcza ryb zależy od środowiska, w którym żyją. Niektóre ryby występują w zanieczyszczonych wodach, zatruwających także ich organizm. Takie ryby mogą zawierać toksyny szkodliwe dla człowieka. Z kolei ryby hodowlane mogą wchłaniać antybiotyki lub hormony. Gatunki ryb, które najczęściej wymienia się jako pozbawione wartości odżywczych, a także potencjalnie szkodliwe (zawierające antybiotyki czy hormony) to panga i tilapia.

MIT



Wszyscy powinni spożywać duże ilości ryb.

Ryby zawierają w sobie niewielkie ilości rtęci. Organizm dorosłego człowieka bez problemu radzi sobie z usuwaniem tego szkodliwego pierwiastka z organizmu, jednak dla dzieci i kobiet w ciąży, a także dla matek karmiących piersią spożywanie ryb w dużych ilościach może być niezdrowe. Dzieci i kobiety ciężarne powinny wykreślić z jadłospisu: tuńczyka, makrelę królewską, miecznika i rybę maślaną, ponieważ te gatunki zawierają najwięcej rtęci.

FAKT



Ryby są zdrowsze od czerwonego mięsa.

Ryby są bogate w witaminy A, B, D i E, ponadto zawierają kwasy wielonasycone omega-3, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Z kolei czerwone mięso zawiera kwasy nasycone, która mogą powodować np. miażdżycę. To sprawia, że jedzenie ryb jest zdrowsze od jedzenia czerwonego mięsa.

FAKT



Jedzenie ryb pomaga pokonać depresję.

Ryby zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, które wpływają na funkcjonowanie mózgu, a także na stan emocjonalny. Badania naukowe potwierdzają, że codzienne spożywanie ryb zmniejsza ryzyko zachorowania na depresję, a także wspomaga jej leczenie. Kwasy omega-3 przyczyniają się także do leczenia innych chorób związanych z zaburzeniami nastroju.



DOLMED

Bliżej Twojego Zdrowia

Dolnośląskie Centrum Medyczne **DOLMED S.A.**

ul. Legnicka 40, 53-674 Wrocław

www.dolmed.pl



REJESTRACJA:

71 77 11 777



Zadbaj o swoje zdrowie!

Dowiedz się więcej

www.dolmed.pl