

ODETCHNIJ Z ULGĄ - JAK DBAĆ O PŁUCA



Wdech... Wydech... Wdech... Wydech... I tak kilkanaście razy na minutę, jak automat. Zupełnie się nad tym nie zastanawiając każdego dnia wdychasz łącznie nawet dziewięć tysięcy litrów powietrza! Odpowiadają za to między innymi twoje płuca. Co zrobić, by ten delikatny i podatny na szereg chorób narząd działał sprawnie jak najdłużej?

Głęboki wdech

Przyjmuje się, że zdrowy człowiek jest w stanie wytrzymać średnio nawet trzy tygodnie bez jedzenia i około trzy dni bez picia. Niewiele osób potrafiłoby jednak wstrzymać oddech na dłużej niż dwie-trzy minuty. Oddychanie to podstawowa funkcja organizmu niezbędna mu do prawidłowego działania. Udział w niej biorą przede wszystkim płuca. Ten złożony z około 600 milionów pęcherzyków narząd każdego dnia pobiera od ośmiu do dziewięciu tysięcy litrów powietrza, którym natleniane są następnie wszystkie komórki ciała. *Warto zaznaczyć, że we wdychanym powietrzu znajdują się szkodliwe substancje, na przykład spaliny, alergeny, dym tytoniowy wirusy czy bakterie. To właśnie dzięki płucom i wytwarzanym przez nie śluzie, nie dostają się one do organizmu wcale bądź wnikają do niego w bardzo ograniczonej ilości* - podkreśla dr n. med. Maciej Markuszewski z centrum diagnostycznego Affidea. Płuca nie tylko dostarczają tlen, ale dbają także o to, by organizm pozbywał się dwutlenku węgla.

Nie lekceważ klucza

Powodów chorób płuc jest wiele - mogą to być zakażenia bakteryjne, wirusowe czy grzybicze, ale też problemy wynikające z uwarunkowań genetycznych czy nowotwory. Bardzo często słyszy się, że dotykające tego narządu schorzenia trudno wykryć, po-

nieważ nie wiążą się z bólem. *- Prawdą jest, że same płuca nie boją, ponieważ w ich miąższu nie ma zakończeń nerwowych odpowiedzialnych za odczuwanie bólu. Nie oznacza to jednak, że chorzy nie odczuwają żadnych nieprzyjemnych dolegliwości. Chorobą mogą zostać bowiem dotknięte otaczające płuca błony i tkanki, które są unerwione* - podkreśla dr n. med. Maciej Markuszewski z Affidea. Na co więc zwrócić uwagę? O rozwijającej się chorobie płuc może świadczyć przewlekły, utrzymujący się ponad dwa tygodnie kaszel, krwiotłucie (nawet jeden epizod), świszczący bądź sploty oddech, nawracające duszności czy częste infekcje górnych lub dolnych dróg oddechowych. Alarmujące są też bóle i klucie w klatce piersiowej, również w okolicy barku. Na baczności powinni się mieć także osoby, które przez wiele lat pracowały w warunkach narażających na wdychanie pyłów oraz palacze - to właśnie nałogowe sięganie po papierosy nadal jest główną przyczyną nowotworów płuc. Niebezpieczny jest także długotrwały kontakt z azbestem - ten niegdyś bardzo popularny materiał izolacyjny, to jeden z najczęstszych powodów zachorowań na raka opłucnej.

Boli? Badaj!

Eksperti podkreślają, że wszystkie osoby będące w grupie ryzyka w przypadku chorób płuc (w tym w szczególności nałogowi palacze) powinny pamiętać o regularnych badaniach kontrolnych i wykonywać je nawet jeśli nic im nie dolega. Podstawa to odwiedzenie raz na pół roku lekarza rodzinnego, któremu do wykrycia niepokojących szmerów w płucach wystarczy osłuchanie pacjenta stetoskopem. Zdrowe osoby powinny też raz na dwa lata wykonywać profilaktyczne RTG klatki piersiowej.

Z wizytą u lekarza nie wolno zwle-

kać, gdy zauważymy u siebie wymienione wcześniej niepokojące objawy mogące świadczyć o chorobie płuc. W takim przypadku do postawienia diagnozy konieczne może być wykonanie tomografii komputerowej klatki piersiowej. To obecnie najbardziej precyzyjne badanie obrazowe. *- Byśmy mogli je przeprowadzić, pacjent kładzie się na specjalnym stole wsuwanym do wnętrza tomografu. Tam wokół niego porusza się lampa wytwarzająca promieniowanie rentgenowskie, którego dawka jest zawsze dobierana indywidualnie do pacjenta. W efekcie na monitorze uzyskujemy dokładny obraz badanych tkanek* - tłumaczy dr n. med. Maciej Markuszewski z Affidea. Badanie jest całkowicie bezbolesne i trwa kilka minut, dzięki czemu konieczność pozostawania podczas niego w bezruchu nie jest tak uciążliwa, jak na przykład przy wykonywaniu rezonansu magnetycznego, który zwykle trwa kilkadziesiąt minut. Wyniki tomografii są następnie analizowane przez specjalistę, który po postawieniu diagnozy podejmuje decyzję o dalszym postępowaniu.

A na co dzień...

Pamiętanie o regularnym wykonywaniu profilaktycznych badań to podstawa. Co jeszcze można zrobić, by zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób płuc? Przede wszystkim rzucić palenie i unikać przebywania w zadymionych pomieszczeniach - bierni palacze również są w grupie ryzyka. Warto także regularnie uprawiać sport, ponieważ aktywność fizyczna zwiększa pojemność płuc, ułatwiając oddychanie i lepiej chroniąc organizm przed zanieczyszczeniami znajdującymi się w powietrzu. Istotne jest jednak to, by - jeśli zdecydujemy się na ćwiczenia poza siłownią czy domem - wybrać się na łono natury, z dala od ruchliwych ulic.

Affidea Tczew ul. 30 Stycznia 57/58, tel. 224 411 111

Affidea Gdańsk ul. Nowe Ogrody 1-6, ul. Powstańców Warszawskich 1-2



NIERUCHOMOŚCI GTC

Biuro Nieruchomości Tczew, ul. Mickiewicza 9

☎ 795 484 825

www.nieruchomoscigtc.pl

- DZIAŁKI -

Lubiszewo (budowlana)



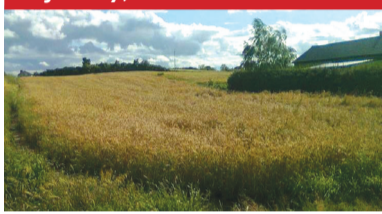
- 1186 m², do jeziora ok. 200 m
- 167 900 zł, media: prąd, gaz, woda oraz kanalizacja

Zabagno (inwestycyjno-budowlana)



- Działka 2000 m²
- 239 000 zł
- działka ogrodzona, bezpośrednio przy drodze nr 22, uzbrojona

Rajkowy, ul. Bukowa dwie działki



- 39 000 zł (za działkę)
- 1112 m²
- uzbrojenie w drodze: prąd, woda, kanalizacja
- dojazd drogą asfaltową

Siwiątka (2 budowlane)



- 748 m² / 758 m²
- 48 620 zł / 49 270 zł - 65 zł m²

Malenin



- 2999 m²
- ~~80 000 zł~~ - 60 000 zł
- prąd, woda, gaz

Czarlin / Śliwiny



- od 85 000 zł
- 1000 m² (85 zł m²)

- LOKAL -

Tczew, ul. Jagiełły



- lokale przy ul. Jagiełły - 105 m² - 5000 zł netto
- 35 m² - 1000 zł netto. Możliwość połączenia lokali. Cena do negocjacji.

- DOM -

Bałdowo, ul. Piękna



- dom 113 m² + piwnica 56,5 m², 4 pokoje kuchnia, dwie łazienki, powierzchnia działki 1043 m²
- cena 600 000 zł

- DOM -

Czarlin, ul. Lipowa



Dom gotowy do zamieszkania w bardzo dobrej lokalizacji w miejscowości Czarlin przy ulicy Lipowej. Powierzchnia całkowita budynku mieszkalnego wynosi 160,05 m², dodatkowo na posesji znajduje się garaż wolnostojący o powierzchni 35,8 m² wraz z wiatą garażową o pow. 20 m², drewnitnia wraz pomieszczeniem na narzędzia ogrodowe oraz kamienny grill bezpośrednio przy tarasie. Powierzchnia działki wynosi 967 m². Cena 690 000 zł.

**KUPIMY MIESZKANIA
I LOKALE HANDLOWE**