

3 (260)
czerwiec 2012
10867806

Twój STYL[®]

7 zł 90 gr
[cena z VAT]
ISSN 1732-5555
www.styl.pl

ANUSZ GAJOS
AKOCHANY
ŻĘCZYNA
AJE SIĘ
EKKOMYŚLNY

ESARKA
A ŻĄDANIE
la siebie czy
a dziecka?

NA OKŁADCE

Agnieszka Dyga
**700 DNI I NOC
W DOMU
TO DOSY**

PIECZE CIASTO
CHODZI N
WYWIADÓW
SZYMON MAJEWSKI
TATA ZAWODOWIE

TYLKO
dla ODWAŻNYCH

SZANSA NA SUKCES Polka zmienia pracę (RAPORT)
MODA W OBFITOŚCI Kwiaty, cętki, koronki, cekiny
REWOLUCJA W RESTAURACJI Kobiety dyktują smaki



ZBADAJ SIĘ *sama*

TEKST: IZABELA FILC-REDLIŃSKA

Coś Ci dolega i zastanawiasz się, czy powinnaś iść do lekarza? Skorzystaj z prostych testów do domowej diagnozy. Powstały po to, żeby pomóc nam uniknąć niepotrzebnej wizyty u specjalisty albo do niej skłonić. Ale czy można wierzyć ich wynikom? Testuję i pytam o opinię lekarzy.

Do niedawna w aptekach sprzedawano wyłącznie testy ciążowe. Teraz dzięki różnym zestawom do domowych analiz medycznych możemy poczuć się jak dr House i samodzielnie zdiagnozować wiele zdrowotnych nieprawidłowości. Teoretycznie wszystko powinno trwać chwilę – rezultaty widać czasem już po kilku sekundach – i być łatwe do zrobienia. Takich testów nie musi zalecać lekarz. Pozytywne wyniki powinny nas uspokoić, a negatywne zmobilizować, bo mogą świadczyć o chorobie. Czy, kiedy i jakie testy warto robić?

GLUKOZA TEST, Domowe Laboratorium, 20 zł (2 szt.)

Służy do: mierzenia poziomu cukru. Cukrzyca zwiększa ryzyko chorób układu krążenia, uszkodzenia nerek i wzroku. Osoby zagrożone nią: genetycznie (przypadki w rodzinie), z nadwagą, nieaktywne fizycznie, kobiety po cukrzycy ciążowej i te, które urodziły duże dziecko (powyżej 4 kg), powinny sprawdzać stężenie glukozy co trzy lata.

Badanie: Na 12 godzin wcześniej nie wolno jeść i pić niczego z wyjątkiem wody. Dlatego najlepiej zrobić test rano. Przyciskam opuszkę palca do nakłuwacza, krew spływa na pasek. Po minucie porównuję uzyskaną barwę do odcieni różu i zieleni na załączonej skali. Wynik: poziom cukru nieco powyżej normy. Zawsze był prawidłowy. Powinam się niepokoić?

Opinia eksperta: – Badanie należy powtórzyć – mówi prof. Zbigniew Gaciong z Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych, Nadciśnienia Tętniczego i Angiologii WUM. – Jeśli poziom cukru przez

dwa kolejne dni przekracza normę, trzeba iść do lekarza, ten zleci szczegółowe badania. Do samodzielnych pomiarów radziłbym użyć glukometru. Nie jest droższy (od 15 zł), ale bardziej precyzyjny. Podaje wyniki z dokładnością do 1 mg/dl. A najlepiej zrobić badanie w laboratorium (refundowane, prywatnie do 10 zł).

CHOLESTEROL TEST, Domowe Laboratorium, 20 zł

Służy do: mierzenia poziomu cholesterolu. Osoby z podwyższonym stężeniem tego lipidu powinny je sprawdzać co roku. Zdrowe – co pięć lat.

Badanie: Znajoma od trzech miesięcy przyjmuje leki obniżające poziom cholesterolu. Czy jest poprawa? Daje jej test. Najpierw musi pościć przez 12 godzin. Potem: nakłuć palec i przenieść kroplę krwi na pole testowe. Po trzech minutach usunąć folię zabezpieczającą i porównać uzyskaną barwę na specjalnej skali. Kolory znacznie różnią się od siebie, więc łatwo odczytać wynik. Cholesterol w normie! Znajoma się cieszy. Czy nie za wcześniej? Badanie laboratoryjne potwierdza ten rezultat, stężenie okazuje się nawet jeszcze niższe.

Opinia eksperta: – Test mierzy tylko poziom cholesterolu całkowitego – mówi prof. Gaciong. – A największe znaczenie ma jego frakcja LDL, czyli tzw. zły cholesterol, którego wysoki poziom grozi m.in. rozwojem miażdżycy, a w efekcie zawałem serca lub udarem. Tylko analiza wykonana w laboratorium pozwala poznać tzw. pełny profil lipidowy. Badanie jest refundowane (prywatnie ok. 15 zł).

BIAŁKO TEST, Domowe Laboratorium, 22 zł (10 szt.)

Służy do: wykrywania białka w moczu. Jego obecność może wskazywać na nieprawidłowe funkcjonowanie nerek spowodowane m.in. przewlekłą chorobą tego narządu, zakażeniem bakteryjnym, cukrzycą lub nadciśnieniem tętniczym. Wskaźnik co roku powinni kontrolować cukrzycy, a co trzy lata osoby z nadciśnieniem.

Badanie: Jakikolwiek odcień zieleni na pasku (zanurzonym wcześniej w moczu oddanym na czczo) ma oznaczać obecność białka. Odczytanie wyniku okazuje się niełatwe. Moim zdaniem pasek ma barwę limonki. To żółć czy zieleń?

Opinia eksperta: – Testy paskowe są akceptowaną medycznie metodą oznaczania białka w moczu – mówi prof. Gaciong – pod warunkiem, że mają odpowiedni certyfikat towarzystwa naukowego, gwarantujący jakość, np. paska odczytu. Jednak pokazują tylko przybliżony wynik. Dokładny, laboratoryjny pomiar białka w moczu jest refundowany (prywatnie kosztuje ok. 15 zł).

URS10 TEST, Domowe Laboratorium, 22 zł (5 szt.)

Służy do: ogólnego badania moczu. Wskazuje dziesięć parametrów, m.in. poziom glukozy, bilirubiny, pH, obecność krwi i leukocytów. Jest zalecane w przypadku zakażenia układu moczowego i podejrzenia choroby nerek, ułatwia też diagnozę wielu innych schorzeń, m.in. cukrzycy i wirusowego zapalenia wątroby.

Badanie: Pasek z kolorowymi kwadracikami trzeba na chwilę zanurzyć w moczu oddanym na czczo.



< Potem porównać barwy pól z dołączoną skalą. Wyniki dwóch parametrów muszą odczytać po 30 sekundach, dwóch kolejnych co następne 15 sekund. Po minucie sprawdzam pięć innych wskaźników, a po dwóch minutach – ostatni. Uff, to niezły test na refleks! Rezultaty? Niejasne. W ulotce producent zastrzega, że niektóre parametry mogą zmieniać wielkość pozostałych.

Opinia eksperta: – Badanie lepiej od razu zrobić w laboratorium, jest refundowane (prywatnie ok. 15 zł) – radzi prof. Gaciong. – Nie da się poprawnie wykonać i samodzielnie zinterpretować wyników tak złożonej analizy.

CELIAC TEST, Biocard, 45 zł

Służy do: diagnozowania celiakii. To genetyczna choroba polegająca na nietolerancji glutenu, białka roślinnego zawartego w pszenicy, owsie, życie i jęczmieniu. Nieleczona może prowadzić m.in.

do osteoporozy, niepłodności, raka jelita. Badanie powinny zrobić osoby, które mają przewlekłe biegunki, bóle brzucha i wzdęcia, niewyjaśnioną anemię lub tracą na wadze, szczególnie jeśli na celiakię choruje ktoś z rodziny.

Badanie: Na to schorzenie cierpi moja siostra, ja nie mam poważniejszych dolegliwości. Test nie wymaga przygotowania. Nakłuwam palec i przystawiam specjalną kapilarę. Wpuszczam krew do próbki z płynem, tzw. buforem, zamykam i potrząsam. Pobieram pipetą ciecz i zakraplam w okienko na teście. Wynik pojawia się po ok. pięciu minutach. Jeden pasek oznacza, że jestem zdrowa. Czy to pewne?

Opinia eksperta: – Istnieje bardzo duża szansa, że nie ma pani celiakii – mówi dr Piotr Dziechciarz, gastroenterolog z Kliniki Pediatrii WUM. – Gdyby wynik testu okazał się dodatni, konieczne byłoby potwierdzenie go innymi badaniami – krwi, testem

genetycznym, biopsją dwunastnicy (najczęściej wystarczy dwa z nich). Skierowanie wypisuje tylko gastroenterolog. Test apteczny bywa pomocny jedynie we wstępnej diagnozie.

HELICOBACTER TEST, Domowe Laboratorium, 20 zł

Służy do: wykrywania przeciwciał bakterii *Helicobacter pylori* (Hp), wywołującej m.in. wrzody i raka żołądka. Test można wykonać w przypadku uporczywych bólów brzucha, ale także gdy mieszkamy z zakażoną osobą. Wtedy bakterię Hp łatwiej się zarazić.

Badanie: Oglądam na Youtube film instruktażowy (producent zachęca do tego na opakowaniu). Znowu nakłuwam opuszkę palca i przykładam pipetę, do której spływa kropla krwi. Wpuszczam ją do okienka w testerze i dodaję trzy krople rozcieńczalnika. Po 15 minutach widać jeden pasek – wynik ujemny. Polecam test przyjacielowi, który miewa silne bóle żołądka. W jego przypadku rezultat jest dodatni. Co oznacza?

Opinia eksperta: – Wskazuje, że badana osoba może być zakażona bakterią Hp – mówi prof. Andrzej Dąbrowski z Kliniki Gastroenterologii i Chorób Wewnętrznych USK w Białymstoku. – Choć przeciwciała utrzymują się w organizmie człowieka także nawet kilka lat po leczeniu. Ze względu na duży odsetek nieprawdziwych odczytów (20–50 proc.), Polskie Towarzystwo Gastroenterologii nie zaleca wykonywania aptecznych testów wykrywających infekcję Hp. Wynik badania bywa fałszywie dodatni lub ujemny. Osoba, która ma bóle brzucha lub inne dolegliwości pokarmowe, mogące wskazywać na zakażenie Hp, powinna zrobić badanie u lekarza. Najlepszą metodą jest nieinwazyjny test oddechowy (tylko odpłatnie, ok. 150 zł). W ramach NFZ wykonuje się gastroskopię.

MENOPAUAZ TEST, Domowe Laboratorium, 20 zł

Służy do: mierzenia poziomu hormonu folikulotropowego (FSH) w moczu. Jego produkcja wzrasta, kiedy wygasa czynność jajników (ok. 50. roku życia). Test mogą wykonać kobiety, które mają niepokojące objawy: brak miesiączki, uderzenia gorąca lub nocne pocenie. Także w młodszy wiek – są przypadki przedwczesnej menopauzy.

Badanie: Jest dwuczęściowe. Pierwsze trzeba zrobić między drugim a siódmym dniem cyklu, kolejne po tygodniu. Za każdym razem zanurza się końcówkę testera w moczu i obserwuje dwa otwory w płytce. Nie wierzę, gdy paski o podobnym odcieniu pojawiają się w obu okienkach! To wskazuje na menopauzę, a mam dopiero 32 lata, regularny cykl... Wysłałam do producenta e-mail z prośbą o pomoc w interpretacji wyniku badania. Po dwóch godzinach dostaję odpowiedź: „Zważywszy na pani wiek, rezultat jest nieprawidłowy. Zalecana konsultacja u ginekologa”.

Opinia eksperta: – Przedwczesna menopauza zdarza się dość rzadko – mówi dr Małgorzata Bińkowska z I Kliniki Ginekologii i Położnictwa CMKP w Warszawie. – Przed 40. rokiem życia przechodzi ją jeden procent kobiet, przed trzydziestką – jedna na tysiąc. Za okresowy brak miesiączki odpowiadają najczęściej inne zaburzenia, jak gwałtowny stres, znaczny spadek wagi czy zespół policystycznych jajników. Skąd taki wynik testu? Stężenie FSH ulega pewnym wahaniom także w młodszym wieku, pod wpływem zmian hormonalnych związanych z cyklem. Jeśli ginekolog potwierdzi dodatni rezultat badania, wykonując co najmniej dwa pomiary poziomu tego i innych hormonów w krwi, może zaproponować hormonalną terapię zastępczą.

VIOLA CHLAMYDIA TEST, Care Diagnostica, 65 zł

Służy do: wykrywania chlamydii. To bakterie przenoszone drogą płciową, wywołujące stan zapalny narządów rodnych. Nieleczona choroba może prowadzić do niepłodności. Test powinien wykonać zwłaszcza kobiety, które miały wielu partnerów seksualnych bądź zauważyły obfite powtarzające się upławy, nawracające bóle w dole brzucha, krwawienia pozamiesiączkowe i odczuwają dolegliwości po stosunku. Infekcja może nie dawać wyraźnych objawów.

Wygląda jak szminka, a to... minimikroskop, który pomaga badać owulację.

Badanie: Tak jak u ginekologa – trzeba pobrać wymaz z pochwy za pomocą patyczka z wacikiem, potem zanurzyć go w roztworze i po pięciu minutach wpuścić dwie krople w pole testowe. Po kwadransie widzę jeden pasek – jestem zdrowa.

Opinia eksperta: – Podczas wykonywania testu łatwo o błąd – mówi dr Bińkowska. – Jeśli próbkę pobierzemy zbyt płytko (trzeba z okolic szyjki macicy), rezultat może być fałszywie ujemny. Lepiej zrobić badanie u lekarza (tylko odpłatnie, ok. 190 zł). Przy dodatnim wyniku leczenie powinno objąć oboje partnerów.

AFRODYTA, Poggio Fiorito, 90 zł

Służy do: określania fazy cyklu miesięczkowego na podstawie zawartości estrogenu w ślinie.

Badanie: Takiego gadżetu nie powstydziłby się agent 007. Wygląda jak szminka, a jest... minimikroskopem! Można go używać wielokrotnie. Na godzinę przed badaniem nie wolno jeść i pić, palić ani myć zębów. Jeśli pod mikroskopem w ślinie widać dużo wzorów przypominających paproć, oznacza to okres płodny, kreski – zbliżającą się owulację, a pojedyncze czarne plamki – brak możliwości zajścia w ciążę.

Opinia eksperta: – To dobry i wygodny test, jeśli przestrzegamy rygorystycznych warunków jego wykonania – mówi dr Bińkowska. – Warto z niego

korzystać w czasie starań o ciążę. Zwłaszcza że tradycyjny pomiar temperatury jest mało dokładny, a monitoring z pomocą USG wymaga codziennych wizyt u specjalisty. Ale jeśli po roku kobieta nie zachodzi w ciążę, para powinna zgłosić się do lekarza.

FOOD DETECTIVE, Cambridge Nutritional Science, 399 zł

Służy do: mierzenia poziomu przeciwciał IgG we krwi w celu wykrycia nietolerancji pokarmowej na 59 produktów spożywczych. Objawami mogą być, według ulotki, m.in. chroniczne zmęczenie, migrena, zaparcia, wypryski, wzdęcia.

Badanie: Test przypomina zestaw „małego chemika”, ale jego wykonanie jest proste, choć czasochłonne (zajęło mi 40 min). Na tacce są pola pokryte wyciągami z białek występujących w pokarmach. Po pobraniu niewielkiej próbki krwi z opuszki palca i rozpuszczeniu jej w odpowiednim roztworze wlewam kroplę na określone miejsce na tacy. I tak kilka razy. Wyniki nie wskazują żadnej nietolerancji. Czy warto było kupić drogi test?

Opinia eksperta: – Metoda wykorzystana w tym teście jest niepewna, bo przeciwciała IgG występują także u zdrowych osób – mówi dr Dziechciarz. – Ujemny wynik nie wyklucza alergii na dany pokarm. Dlatego wielu ekspertów nie uznaje tej metody jako miarodajnej. Również badania laboratoryjne nie mogą być jedyną podstawą rozpoznania. Jak dotąd najlepszym sposobem diagnozowania nietolerancji pokarmowych jest wykluczenie z diety podejrzanego produktu na 2–4 tygodnie, a potem włączenie go do posiłków i obserwacja objawów, najlepiej pod kontrolą lekarza.

FERTILCHECK, Babystart Ltd., ok. 50 zł (2 szt.)

Służy do: badania płodności na podstawie poziomu hormonu FSH (jak w przypadku testu na menopauzę). Zaleca się je kobietom po 35. roku życia z nieregularnym cyklem.

Badanie: Robię je dwa razy, na czczo. Końcówkę paska testowego trzeba na 15 sekund zanurzyć w moczu i po pięciu minutach odczytać wynik. Jedna kreska – niski poziom FSH, płodność prawidłowa. Czy odczyt jest wiarygodny, skoro biorę pigułkę?

Opinia eksperta: – Antykoncepcja hormonalna może obniżać poziom FSH – potwierdza dr Grzegorz Południński, ginekolog z Towarzystwa Rozwoju Rodziny. – Jeśli kobieta ją stosuje, wynik nie jest miarodajny. Badanie w laboratorium pozwala precyzyjnie określić poziom FSH, a także estradiolu (refundowane, prywatnie ok. 70 zł).

Pozytywny efekt moich doświadczeń: przestałam bać się igły i widoku krwi. Wnioski: domowe testy zdrowotne są dobre dla niecierpliwych, ale niezbyt dokładne, dlatego najczęściej wymagają potwierdzenia w laboratorium. Pewną diagnozę może postawić tylko lekarz – powinni o tym pamiętać zwłaszcza hipochondrycy.

– IZABELA FILC-REDLIŃSKA



Postaw barierę!

Pora na wzmocnienie bariery ochronnej organizmu.



Sięgnij po NURSEA IMMUNO Betarutin!

To nowoczesny immunostymulant oparty na skutecznych składnikach wspierających odporność organizmu, zwłaszcza w sezonie przeziębień i grypy.

To jedyne dostępne na rynku połączenie:

- 2 beta-glukanu 1,3/1,6D aktywnie stymulującego komórki odpornościowe,
- 2 rutyny wzmacniającej naczynia krwionośne,
- 2 podwójnej porcji witaminy C.

Beta-glukan jest naturalnym wyciągiem z drożdży *Saccharomyces cerevisiae* posiadającym zdolność stymulacji komórek układu odpornościowego (m.in. makrofagów), odpowiedzialnych za reakcje obronne organizmu.

Dzięki wysokiej zawartości czystego beta-glukanu wystarczy już 1 kapsułka dziennie



Skoncentrowana na ochronie

NURSEA
Daj się sobą zaopiekować

NURSEA IMMUNO Betarutin. Suplement diety. Skład 1 kapsułka zawiera: beta-glukan 1,3/1,6D z drożdży *Saccharomyces cerevisiae* 200 mg (zawierający co najmniej 70% czystego beta-glukanu 1,3/1,6D), witaminę C 160 mg, rutynę 25 mg, substancje dodatkowe. Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Taszewska 7, 02-677 Warszawa.
www.synoptispharma.com