



31

RODZINA ZDROWIA

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
JESIEŃ 2025

ISSN 2449-6324
www.rodzinzdrowia.pl



— ♥ —
Maślan sodu
— NA CO MOŻE POMÓC? —

s. 12

— ♥ —
Jak wybrać
— DOBRY TERMOMETR? —

s. 16



**TEMAT NUMERU: Bezstresowy powrót
do szkoły dla dzieci i rodziców**

s. 4-9

OCZYwiście
OPTICO

ULGA dla wysuszonych OCZU

0,3% kwasu
hialuronowego

ważne 90 dni
po otwarciu

można stosować
na soczewki



OPTICO Krople do oczu intensywnie nawilżające, Producent: East Midlands Pharma Ltd, Upoważniony przedstawiciel: Advena Ltd, Importer: Starpharma Sp. z o.o., Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice, www.silesianpharma.pl.

Więcej informacji na www.silesianpharma.pl.

To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

TEMAT NUMERU:

Bezstresowy powrót do szkoły dla dzieci i rodziców

4. Wzmocnij odporność dzieci po wakacjach
Helena Wyrwas

6. Suplementacja witaminy D3 a odporność dzieci szkolnych
Wanda Robak

8. Jak rozpoznać i skutecznie zwalczyć wszawicę?
Aleksandra Bartoszevska



ZDROWIE W PIGUŁCE

12. Maślan sodu – na co może pomóc?
mgr farm. Małgorzata Zięba
14. Pierwsze przeżebienie u malucha – co powinni wiedzieć rodzice?
Aleksandra Bartoszevska

DOMOWE SOS

16. Jak wybrać dobry termometr?
Maria Szwedek
18. Moc witaminy C
dr n. farm. Aleksandra Góra
20. Pij soki na zdrowie!
Helena Marcinak
22. Witaminy dla każdego
mgr farm. Małgorzata Zięba

ZDROWY WYGLĄD

24. Włosy, skóra i paznokcie po lecie – jak im pomóc?
Helena Wyrwas
26. Kwas azelainowy na ratunek skórze
mgr farm. Małgorzata Zięba
28. Dobry nastrój poprzez pielęgnację
Helena Wyrwas

MAŁY PACJENT

30. Kształtowanie dobrych nawyków u dzieci – właściwa higiena jamy ustnej
Aleksandra Bartoszevska

PO GODZINACH...

32. Quiz
33. Kącik malucha
34. Krzyżówka

TEMAT NUMERU

Jak rozpoznać i skutecznie zwalczyć wszawicę?

s. 8

Chcesz napisać list do naszej redakcji? A może zaproponować temat, który powinniśmy podjąć? Napisz do nas na adres redakcja@rodzinazdrowia.pl

DOMOWE SOS

Jak wybrać dobry termometr?

s. 16

DOMOWE SOS

Witaminy dla każdego

s. 22

ZDROWY WYGLĄD

Kwas azelainowy na ratunek skórze

s. 26

MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA” NR 31 | jesień 2025 r. | KONTAKT: redakcja@rodzinazdrowia.pl | WYDAWCA: Farmacore Sp. z o.o., ul. Rakowiecka 65/67, 50-422 Wrocław
REDAKTOR NACZELNY: Mariusz Kwaśniak REDAKTOR PROWADZĄCA: Wiktoria Józefiak, tel. 32 20 80 352 | BIURO REKLAMY: reklama@rodzinazdrowia.pl
REALIZACJA: IPSILON Agencja Reklamowo-Wydawnicza, ul. Jawornicka 8/309, 60-161 Poznań | ZDJĘCIA: freepik.com, materiały prasowe

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów bez zgody wydawcy jest zabronione. Redakcja i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za treść zamieszczonych w magazynie reklam, ogłoszeń i materiałów sponsorowanych. Reklamodawcy ponoszą odpowiedzialność za skutki prawne wynikające z opublikowania nadesłanych materiałów. Magazyn „Rodzina Zdrowia” wydawany przez Farmacore Sp. z o.o. nie zastępuje porady lekarskiej, stanowi jedynie źródło informacji. W przypadku problemów ze zdrowiem należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem.

WZMOCNIJ ODPORNOSC dzieci po wakacjach

Helena Wyrwas

Jesień to czas wzmożonych infekcji u dzieci. Zmienna pogoda, kontakt z dużą liczbą rówieśników oraz stres szkolny sprzyjają osłabieniu odporności.

Co musisz wiedzieć o układzie odpornościowym dziecka

Najczęstszymi czynnikami osłabiającymi odporność są:

- zmęczenie i brak snu
- niewłaściwa dieta, uboga w witaminy i mikroelementy
- mała aktywność fizyczna i brak ruchu na świeżym powietrzu
- długie przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach (szkoła, świetlica)
- stres szkolny

Pomocna jest odpowiednia profilaktyka i konsultowana z lekarzem suplementacja właściwymi preparatami

Jak ustrzec się infekcji?

Dziecko przebywając w grupie rówieśniczej jest narażone na kontakt z chorobotwórczymi drobnoustrojami. Dbając o odporność i higienę (częste mycie rąk, unikanie kontaktu z chorymi) można zmniejszyć zachorowalność u dzieci, a w przypadku wystąpienia infekcji, złagodzić jej objawy. Pomocna jest odpowiednia profilaktyka i konsultowana z lekarzem suplementacja właściwymi preparatami.

Składniki wspierające odporność

Witamina C – chroni komórki układu odpornościowego przed stresem oksydacyjnym, dzięki czemu mogą one atakować i eliminować patogeny, wspiera produkcję interferonu tak ważnego w walce z wirusami, ułatwia wchłanianie żelaza, które również wpływa na odporność.

Rutyna – wspomaga działanie witaminy C, wzmacnia i uszczelnia naczynia krwionośne.

Cynk – jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania przeciwciał, wspomaga regenerację uszkodzonych przez patogeny nabłonek błon śluzowych – barier pierwszej linii obrony organizmu.

Witaminy B6 i B12 – pomagają w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek, wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego.

Witaminy D i A – obecne m.in. w oleju z wątroby dorsza pomagają w walce z infekcjami wirusowymi i bakteryjnymi. Witamina A wpływa dodatkowo na zdrowie błon śluzowych, które są pierwszą linią obrony przed wirusami i bakteriami.

Kwasy omega-3 – redukują stany zapalne i wzmacniają układ nerwowy. Pamiętajmy, że organizm ludzki nie potrafi ich wyprodukować, zatem jego źródłem są produkty codziennej diety i suplementy.



RODZINA
ZDROWIA



ImmunoTran
ODPORNOSC
dla całej rodziny*

3+

dla dzieci od 3. r. ż.
młodzieży
i dorosłych



zawiera olej
z wątroby
dorsza

OMEGA
3

źródło
kwasów
Omega-3

*Suplement diety przeznaczony dla całej rodziny. Witaminy D i A przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Suplementacja WITAMINY D3

a odporność dzieci szkolnych

Wanda Robak

Witamina D3 odgrywa fundamentalną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dzieci i dorosłych. Jesień i zima to okres braku słońca i największego ryzyka niedoborów witaminy D3, a jednocześnie czas, gdy dzieci wracając do przedszkoli i szkół, są narażone na infekcje.

Pierwszy sygnał alarmowy

Kiedy ekspozycja na światło słoneczne gwałtownie maleje, może pojawić się zwiększona podatność na infekcje, szczególnie górnych dróg oddechowych, osłabienie, brak energii, pogorszenie koncentracji, a także bóle mięśni i kości oraz trudności z porannym wstawaniem. To mogą być pierwsze objawy niedoboru witaminy D3.

Inne objawy niedoboru witaminy D3

To witamina konieczna do prawidłowego rozwoju kości dziecka, dlatego suplementuje się ją już u niemowląt. Jej niedobór z czasem może powodować krzywicę, skrzywienia kręgosłupa, opóźnienie wzrostu, wady postawy, a także objawiać się nadmierną potliwością głowy, szczególnie u młodszych dzieci, przedłużającym gojeniem się ran, obniżonym nastrojem i problemami ze snem.

Jak witamina D3 wspomaga odporność?

Aktywuje komórki odpornościowe i naturalne peptydy przeciwdrobnoustrojowe, redukuje stany zapalne, wspomaga leczenie infekcji dróg oddechowych.

Kiedy rozpocząć suplementację?

Według zaleceń ekspertów, suplementacja D3 powinna być prowadzona przez cały okres jesienno-zimowy (od września/października do marca/kwietnia), a u niektórych dzieci – nawet przez cały rok. Ostateczną decyzję powinien podjąć lekarz pediatra, który też określi optymalną dawkę dla dziecka – w zależności od wieku, masy ciała i diety.

O czym trzeba pamiętać

Zdrowotna bioaktywność witaminy D3 jest procesem zależnym od poziomu magnezu w organizmie. Niedobór tego pierwiastka może utrudniać jej metabolizm, natomiast sama witamina D3 wspomaga wchłanianie magnezu w jelicie cienkim. Dlatego – po konsultacji z lekarzem – warto zadbać o odpowiednią podaż obu składników. ♥

Wygodna forma podania witaminy D

RODZINA
ZDROWIA



Czy wiesz, że w Polsce
aż 90 % mieszkańców
może cierpieć na niedobór
witaminy D?*



Dla kogo D3 Optima krople?



1 naciśnięcie
pompki dziennie



1-2 naciśnięcia
pompki dziennie



2-5 naciśnięć
pompki dziennie

ALTERNATYWA
DLA KAPSULEK
DLA OSÓB DOROSŁYCH

* P. Piłdowski, Cz. Ducki, J. Konstantynowicz, M. Joworski. Vitamin D status in Poland. Pol Arch Med Wewn. 2016; 126 (7-8): 530-539.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.



Jak rozpoznać i skutecznie zwalczyć WSZAWICĘ?

✍ Aleksandra Bartoszewska

Powrót do szkoły po wakacyjnych wyjazdach to napięty grafik łączący życie dzieci i rodziców, ale także obawa, czy nasze dziecko (lub inne z klasy) nie przywiozło z wakacji niechcianego pasażera. Stawiamy sobie pytania: czy wiem, jak przeciwdziałać wszawicy, czy umiem ją rozpoznać i jak się jej pozbyć? Czym jest wszawica?

Wyroby medyczne

LICERINN

masz **WSZY**stko z głowy!

ZAWIERAJĄ
NIETOKSYCZNE
SUBSTANCJE:
CYKLOMETIKON
I DIMETIKON*

Wyroby medyczne

**KOMPLEKSOWA KURACJA W WALCE Z WSZAWICĄ
dla dzieci i dorosłych**

*Dimetikon: Licerinn Spray i Licerinn Szampon; Cyklometikon: Licerinn Płyn

Więcej informacji o produktach na www.LICERINN.pl

Licerinn Szampon przeciwwszawicy/Producent: Fortis Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Mickiewicza 29, 40-085 Katowice; Licerinn Płyn likwidujący wszy i gniady; Licerinn Spray ochronny przeciwwszawicy/Producent: ICB PHARMA Tomasz Świętosławski, Paweł Świętosławski Spółka Jawna ul. Moździerzów-
ców 6a, 43-602 Jaworzno, Polska; Licerinn Gumki przeciwwszawicy do włosów/Producent: Ningbo Glantu Electronic Industry And Trade Co., Ltd. No 20,
Lane 912, Duanmei Road, Haishu District, Ningbo, China; Upoważniony przedstawiciel: Helbo Sp. z o.o., ul. Tadeusza Śliwiaka 14A, 30-797 Kraków;
Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopenicka 77, 40-431 Katowice

To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Czym jest wszawica?

Wszawica jest to choroba pasożytnicza wywołana przez wesz głowową (*Pediculus humanus capitis*). Występuje najczęściej u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Wesz jest niewielkim owadem o barwie od szarobiałej do brudnoszarej, osiągniętą długość 2-3 mm. Jej cykl życiowy na człowieku rozpoczyna się od złożenia przez wesz jaj – gniid u nasady włosa. Po 7-8 dniach wylęgają się wszy. Po 17-18 dniach owady osiągną zdolność do rozmnażania się, a po 19-20 składają jaja (w ciągu kolejnych 16 dni, wesz może złożyć nawet 300 jajeczek). Po 32-35 dniach wesz zdycha. Gniidy są bardzo drobne – ich wielkość można porównać do ziarenka sezamu lub kryształka soli. Żywe wszy mają barwę szarawobiałą i zazwyczaj znajdują się tuż przy skórze głowy, gdzie są silnie przytwierdzone do nasady włosa. Po opuszczeniu skóry głowy pasożyt jest w stanie przeżyć poza organizmem człowieka maksymalnie 1-2 doby. Zarówno dorosłe wszy, jak i larwy są trudne do zauważenia gołym okiem. Pasożyty najczęściej lokalizują się w ciepłych, trudno widocznych miejscach: za uszami, w okolicy potylicznej i na czubku głowy. Co ważne – z włosów wypadają wyłącznie martwe osobniki – żywe trzymają się mocno włosa i skóry.



Wbrew powszechnym opiniom, wszawica nie ma nic wspólnego z zaniedbaniami higienicznymi. Może pojawić się u każdego – niezależnie od statusu społecznego, czystości włosów czy częstotliwości kąpieli.

W jaki sposób dochodzi do zakażenia?

Zakażenie następuje w czasie bezpośredniego kontaktu głowami np. podczas wspólnej zabawy, przytulania, robienia zdjęć, używania tych samych szczotek, grzebieni, gumek, czapek, maskotek, a także ręczników, pościeli i materacy. Wbrew powszechnym opiniom, wszawica nie ma nic wspólnego z zaniedbaniami higienicznymi. Może pojawić się u każdego – niezależnie od statusu społecznego, czystości włosów czy częstotliwości kąpieli, dlatego w przypadku wykrycia wszy u dziecka, także osoby z jego najbliższego

otoczenia powinny sprawdzić, czy nie doszło u nich do zakażenia. Najbardziej charakterystycznym objawem jest uporczywe swędzenie głowy, szczególnie w okolicy karku i za uszami.

Profilaktyka – pierwsza linia obrony

Choć nie zawsze da się uniknąć wszawicy, można znacząco zmniejszyć ryzyko zakażenia. Warto często kontrolować skórę głowy dziecka oraz związywać długie włosy. Regularnie trzeba przypominać dziecku o tym, aby nie pożyczowało czapek, grzebieni ani słuchawek. Profilaktycznie można stosować spraye odstraszające wszy (np. z olejkiem herbacianym lub lawendowym) oraz gumki przeciw wszom.

Skuteczne leczenie

W leczeniu wszawicy kluczowa jest systematyczność. Niezależnie od stadium choroby skuteczne są produkty przeciwwszawicze, najlepiej z dimetikonem lub cyklotetikonem, których celem jest likwidacja wszy i gniid. Po zastosowaniu środka konieczne jest dokładne wyczesanie martwych owadów i gniid grzebieniem o gęstych zębach, a także powtórzenie zabiegu po 7 dniach.

Wszystkim domownikom należy wykonać zabieg przeciwwszawiczy szamponem zawierającym dimetikon, pozostawiając go na 20 minut na włosach i skórze głowy. Zabieg ten należy powtórzyć po upływie 7 dni. Jest to istotny element kuracji, pozwalający uniknąć powtórnego zainfekowania skóry głowy i włosów. Nie można zapomnieć o praniu pościeli, ręczników, czapek i dezynfekcji szczotek. Przedmioty, których nie da się uprać, warto na kilka dni zamknąć w szczelnym worku.

Temat, o którym warto mówić

Wszawica nie jest powodem do wstydu – to powszechny problem, który może dotknąć każde dziecko. Warto mówić o niej otwarcie, ucząc dzieci i dorosłych właściwego reagowania. Bo tylko wspólnie możemy przerwać cykl zakażeń i zapewnić naszym dzieciom spokojny, zdrowy start w nowy rok szkolny. ♥

Bibliografia:

1. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH <https://www.pzh.gov.pl/wszawica-glowowa/>
2. Główny Inspektorat Sanitarny <https://www.gov.pl/web/psse-siedlce/wszystko-o-wszawicy>



Probutin Forte Maślan sodu – remedium dla jelit

Działa tam, gdzie potrzeba
– maślan sodu wspiera
Twoje jelita dokładnie
w miejscu, które tego
najbardziej potrzebuje*



Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego

Do postępowania dietetycznego m.in. przy:



diecie ubogiej w błonnik



IBS



po antybiotykoterapii



zaparciach i biegunkach



wzdęciach



po radio- i chemioterapii

*Mikrokapsułkowany maślan sodu zapewnia kontrolowane uwalnianie jonów maślanowych w jelitach, przy czym ponad połowa maślanu jest dostarczana do jelita grubego. Produkt należy stosować pod nadzorem lekarza.

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl



MAŚLAN SODU

– na co może pomóc?

mgr farm. Małgorzata Zięba

Maślan sodu to związek stosowany głównie w schorzeniach jelit. Poprawia ich perystaltykę, łagodzi stany zapalne, reguluje mikrobiotę jelitową. Wykorzystywany w terapii nieswoistego zapalenia jelit (IBD), zespole jelita drażliwego (IBS), a także w przypadku biegunk po antybiotykoterapii oraz innych zaburzeń trawiennych.

W poszukiwaniu nowych zastosowań

Medycyna cały czas szuka możliwości szerszego zastosowania tego związku. Badania wykazały, że indukuje on procesy rozpadu w nieprawidłowych komórkach krypt jelitowych. Odgrywa również rolę w zachowaniu prawidłowej mikrobioty jelitowej. Są to przesłanki do dalszych badań w kierunku prewencji **nowotworu jelita grubego**. Skład flory bakteryjnej ma znaczenie w patogenezie wielu schorzeń. Zarówno tych dotyczących przewodu pokarmowego, jak i tych, wydawałoby się zupełnie z nim nie powiązanych – jak choroby autoimmunologiczne, zaburzenia odporności, stany zapalne czy funkcjonowanie układu nerwowego.

Badania eksperymentalne na szczurach z modelem **choroby Parkinsona** pokazują skuteczne działanie maślanu sodu w tej jednostce chorobowej. Suplementacja przez 14 dni przywróciła częściowo zdolności motoryczne, odnotowano wzrost dopaminy. Obniżyły się markery stanu zapalnego mózgu i stresu oksydacyjnego.



Dowodzono, że omawiany związek może chronić mózg i poprawiać jego zdolność adaptacji.

Zdrowie psychiczne i schorzenia neurologiczne

Inny eksperyment na gryzoniach poddawanych chronicznemu stresowi pokazał, że maślan sodu ochrania hipokamp przed negatywnymi zmianami (objawy depresyjne) wywołanymi owym stresem. Podobne efekty zmniejszające ryzyko rozwoju depresji w reakcji na różne czynniki wykazano w kilku innych badaniach. Dowiedzono, że omawiany związek może chronić mózg i poprawiać jego zdolność adaptacji. Badania opublikowane w 2019 r. w naukowym czasopiśmie „Frontiers in Neurology” sugerują, że maślan sodu może pomóc w zapobieganiu lub leczeniu udaru, depresji, choroby Parkinsona i Alzheimerza.



Z kolei inne badanie z tego samego roku wykazało, że u myszy i szczurów po podaniu preparatu osiągnięto aż o cztery godziny dłuższą fazę snu, pozbawioną szybkich ruchów gałek ocznych (NREM). Faza NREM obejmuje ważne dla zdrowia fizycznego i psychicznego fazy snu.

Szereg badań przedklinicznych wskazuje na neuroprotektoryjne i poprawiające pamięć działanie maślanu sodu w pneumokokowym zapaleniu

opon mózgowych. W chorobach niedokrwienych mózgu indukował proces powstawania nowych neuronów. Co prawda, są to badania przedkliniczne prowadzone na zwierzętach i trudno wyciągać jeszcze jakieś dalekosiężne wnioski, ale pokazują one jednak, jak zdrowie jelit przekłada się na kondycję mózgu.

Przemiana materii

Sprawdzano potencjał stosowania maślanu sodu w leczeniu otyłości. Aktualnie nie ma badań, które jednoznacznie wskazywałyby, że jest środkiem wspomagającym odchudzanie. Niemniej jest to związek wpływający na produkcję kwasów tłuszczowych i rozkład tkanki tłuszczowej. Badania na zwierzętach z jednej strony wykazały zmniejszenie masy ciała o 10 proc. po podaniu maślanu sodu, zwiększając przy tym wrażliwość komórek na insulinę. Z drugiej strony, inne badania wykazały zwiększone stężenie maślanu sodu u osób otyłych, a u osób niedożywionych po suplementacji zwiększenie masy ciała. Według badania opublikowanego w 2014 r. na łamach medycznego czasopisma „Gut”, cukrzyca typu 2 ma związek z niską ilością bakterii wytwarzających maślan sodu w jelitach. Badania na zwierzętach, opublikowane rok później w naukowym magazynie „Adipocyte” wykazały, że zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego może poprawić wrażliwość na insulinę i zmniejszyć ryzyko otyłości. Warto przypomnieć, że maślan sodu jest naturalnym produktem fermentacji błonnika w jelitach. Podsumowując, badania trwają, a nadzieje związane z zastosowaniem maślanu sodu są bardzo duże. Być może szersze zastosowanie związku pozwoli skutecznie leczyć wiele ciężkich schorzeń. ♥

Piśmiennictwo:

- [1] Radwan, K., Radwan, P. Rola kwasu masłowego w patogenezie i leczeniu chorób jelit The role of butyric acid in intestinal disease pathogenesis and treatment. Medycyna Faktów 2021, t. 14, nr 3(52), 250-257.
- [2] Sharma S, Taliyan R, Singh S. Beneficial effects of sodium butyrate in 6-OHDA induced neurotoxicity and behavioral abnormalities: Modulation of histone deacetylase activity. Behav Brain Res. 2015 Sep 15;291:306-314. doi: 10.1016/j.bbr.2015.05.052. Epub 2015 Jun 3. PMID: 26048426.
- [3] Kaźmierczak-Siedlecka, K., Marano, L., Merola, E., Raviello, F., & Polom, K. Sodium butyrate in both prevention and supportive treatment of colorectal cancer. Frontiers in Cellular and Infection Microbiology, 12, 2022

PIERWSZE PRZEZIĘBIENIE U MALUCHA

– co powinni wiedzieć rodzice?



Aleksandra Bartoszewska

Pierwsza infekcja u małego dziecka to dla wielu rodziców prawdziwa próba nerwów. Katar, kaszel, gorączka – choć pozornie niegroźne, budzą ogromny niepokój. W takiej sytuacji liczy się nie tylko opanowanie, ale przede wszystkim wiedza.

Jak zadbać o nos maluszka podczas kataru?

Zatkany nos utrudnia dziecku jedzenie i spanie. Warto regularnie oczyszczać go solą fizjologiczną lub izotonicznym roztworem soli morskiej. Przy silniejszym katarze można wspomóc się aspiratorem. Trzeba jednak pamiętać, aby przed odciąganiem kataru rozrzedzić wydzielinę, a po przeprowadzonym zabiegu nawilżyć podrażnioną błonę śluzową nosa.

Kataralne zapalenie ucha

W czasie infekcji rodzice muszą zwracać szczególną uwagę na higienę nosa, ponieważ wydzielina, która z nosa spływa do uszu, może doprowadzić do rozwijania się stanu zapalnego, który doprowadza do kataralnego zapalenia ucha. Może ono rozwijać się także w przypadku częstych infekcji lub alergicznego nieżytu nosa. Choroba ta początkowo nie daje żadnych objawów i często dopiero ból ucha przy dotykaniu lub wysoka temperatura powodują, że rodzice udają się na konsultację do lekarza pediatry. Częste kataru powodują niedrożność układu słuchowego dziecka i doprowadzają do pojawienia się płynu w uszach, co może prowadzić do niedosłuchu, a w konsekwencji do problemów z rozwojem mowy.

Jak poprawnie mierzyć temperaturę dziecku?

Pomiaru temperatury dokonujemy zazwyczaj na czole, pod pachą, w uchu lub w odbycie w zależności od termometru jakiego używamy. Dziecko nie powinno być po kąpieli, intensywnej zabawie, czy ciepłym posiłku. Miejsce pomiaru powinno być czyste i suche.

Jak dawkować leki na gorączkę?

Gorączka to temperatura powyżej 38 °C. Dla małych dzieci mamy do wyboru dwa leki przeciwgorączkowe. W pierwszym z nich substancją czynną jest paracetamol, który ma właściwości przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, może być podany od pierwszego miesiąca życia. W drugim substancją czynną jest ibuprofen, który oprócz działania przeciwbólowego i przeciwgorączkowego ma także działanie przeciwzapalne, ale może być podawany dopiero od trzeciego miesiąca życia. Ważne jest, aby pamiętać, że dawka leku powinna być przeliczona na kilogram masy ciała, a nie wiek dziecka. Należy również pamiętać, że nie można przekroczyć dobowej dawki leku, ani ich łączyć. ♥



SilMed
Kokoro®

mamy serce do nosków

wygodne etui do przechowywania



Moje Pierwsze Przeziębienie



aspirator kataru do odkurzacza

Mamo, Tato, Pobierz DARMOWY PORADNIK

Przewidziane zastosowanie wyrobu: Silmed Kokoro Aspirator kataru do odkurzacza to urządzenie służące do odciągania wydzieliny z nosa u niemowląt i dzieci. Producent: JO-VITAL JOWITA WIETECZA, ul. Spacerowiczów 49, 30-444 Libeń, Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

0+ już od 1. dnia życia



Regulacja siły ssącej



2 końcówki



W pełni rozkładany



Miękka nasadka



To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Jak wybrać dobry TERMOMETR?



✍ Maria Szwedek

Czy była mierzona temperatura? – Tak brzmi jedno z pierwszych pytań zadawanych przez lekarzy podczas wizyty chorego. Ten jeden z podstawowych parametrów zdrowia pozwala określić stan pacjenta i stopień zaawansowania wielu chorób. Dlatego tak ważny jest sprawny termometr.

Bogaty wybór

Termometr do mierzenia temperatury ciała powinien się znajdować w każdym domu. Obecnie jest dostępnych wiele modeli w różnych cenach, mniej lub bardziej zaawansowanych technicznie: termometry dotykowe – klasyczne, szklane z cieżką lub elektroniczne oraz coraz popularniejsze – bezdotykowe. Jak działają te ostatnie i dlaczego warto się nad nimi zastanowić?

Szybki pomiar

To ich zasadnicza i dla wielu decydująca funkcjonalność. Doceniają ją przede wszystkim rodzice najmłodszych dzieci, dla których dłuższe trzymanie termometru pod pachą bywa kłopotliwe. Szczególnie, gdy maluch jest obolały i zniecierpliwiony chorobą, możliwość częstego wykonywania pomiaru trwającego jedną sekundę wydaje się być idealnym rozwiązaniem. Tego samego komfortu doświadczają też dorośli, często obłożnie chorzy.

Ponadto, urządzeniem tym możemy sprawdzić temperaturę płynów i pokarmów np. mleka i zupek dla niemowląt czy wody w wanience. Ma naprawdę wiele zastosowań.

Higiena

To druga ważna cecha. Nie dotyczy skóry chorego, zatem nie ma mowy o przenoszeniu zarazków czy konieczności każdorazowego odkażania. Wystarczy co jakiś czas przetrzeć soczewkę materiałem nasączonym dedykowanym płynem.

O czym trzeba pamiętać

O poziomie naładowania baterii (są konieczne do pomiaru), a także by mierzyć temperaturę zgodnie z instrukcją obsługi. Skóra musi być sucha, bez kosmetyków, niepotarta przed pomiarem i bez kosmyków włosowych. Ważne jest zachowanie odległości od powierzchni skóry – zbyt duża lub mała może zafałszować pomiar, na szczęście można go powtórzyć (o tym też warto poczytać w instrukcji). Przechowywanie go w miejscu bezpiecznym pozwoli cieszyć się z zakupu przez lata. ♥



SilMed

Termometry bezdotykowe
Wyroby medyczne

**Temperatura
pod kontrolą** 😊
łatwe i dokładne pomiary z Silmed



5 lat gwarancji
door to door



wysoka
jakość



etui
w zestawie



prosta
obsługa



TERMOMETR BEZDOKTYKOWY
Model **PG-IRT 1602**



TERMOMETR BEZDOKTYKOWY
Model **PG-IRT 1603**

Więcej informacji na
www.silesianpharma.pl

SilMed Termometr bezdotykowy PG-IRT 1602 i 1603 / Producent: Shenzhen Pango Medical Electronics Co., Ltd;
Upoważniony przedstawiciel: Lotus NL B.V. Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice, www.silesianpharma.pl

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

MOC WITAMINY C



dr n. farm. Aleksandra Góra

Witamina C jest niezwykle ważna dla zdrowia. Nazwa chemiczna to kwas askorbinowy, wchodzi w skład wielu składników pokarmowych takich jak: pomarańcze, cytryny, grejpfruty, truskawki, porzeczki, ale jeszcze bogatszym źródłem może być świeża papryka, kiszona kapusta czy natka pietruszki [1]. Naturalnym źródłem o wysokiej zawartości witaminy jest też ostatnio bardzo modny rokitnik. Można z niego pozyskać konfitury, nalewki czy syropy. Należy jednak pamiętać, że obróbka termiczna jaka zachodzi np. podczas gotowania czy smażenia, powoduje rozpad cząsteczek kwasu askorbinowego i zmniejszenie jego zawartości w przetworach.

Zróżnicowana suplementacja

Zapotrzebowanie na witaminę C jest zróżnicowane ze względu na wiek, płeć oraz kondycję organizmu. Średnia wartość dla kobiety wynosi 75 mg/dobę, kobiety ciężarnej 85 mg/dobę, kobiety karmiącej piersią 120 mg/dobę, mężczyzny 90 mg/dobę. Niemowlęta i małe dzieci powinny otrzymywać witaminę C w dawce około 20 mg/dobę, a suplementacja powinna odbywać się preparatami przeznaczonymi i dostosowanymi do wieku dziecka, najczęściej w postaci kropli.

Osoby palące są szczególnie narażone na niedobory witaminy C ze względu na stres oksydacyjny wywołany toksycznymi substancjami zawartymi w papierosach, zwiększone uwalnianie wolnych rodników oraz zaburzenie wchłaniania kwasu askorbinowego. Dlatego zaleca się stosowanie u palaczy

dawek o 35 mg/dobę większych niż zwyczajowo [1]. Osoby nadużywające alkoholu także cierpią na zaburzenia wchłaniania witamin w tym kwasu askorbinowego oraz zwiększone usuwanie go z organizmu wraz z wydalaniem alkoholem i jego metabolitami. U tych osób może dochodzić do awitaminozy i różnych objawów niedoboru [2]. Często w takich przypadkach konieczne jest stosowanie wlewno-witaminowych, które wykazują większą biodostępność niż ma to miejsce w podaniu doustnym [6].

Osoby starsze i diabetycy

Osoby w podeszłym wieku, u których występuje zubożenie diety, niedożywienie, zaburzenie wchłaniania składników odżywczych powinny suplementować witaminę C jako podstawowy składnik uzupełniający. Pozwoli to na zachowanie odpowiedniej odporności, może ograniczyć ilość infekcji, poprawić kondycję naczyń krwionośnych oraz zapobiegnie trudno gojącym się ranom.

Diabetycy to kolejna grupa pacjentów, którzy powinni rozważyć przyjmowanie odpowiednich dawek witaminy C ze względu na działanie przeciw oksydacyjne oraz ochronne na naczynia krwionośne. Częstym powikłaniem w czasie zaawansowanej cukrzycy jest uszkodzenie naczyń mogące doprowadzić do zaburzenia czucia oraz trudno gojących się ran. Witamina C wspomaga również wchłanianie żelaza, które dla cukrzyków jest niezwykle ważne. Należy pamiętać, aby suplementacja kwasu askorbinowego w przypadku dietetyków ograniczała spożycie dodatkowego cukru (szczególnie w przypadku tabletek musujących) [4].

Korzyści dla skóry

Witamina C jest ważna także dla zdrowych osób. Bierze udział w produkcji kolagenu, który odpowiada za zdrowie stawów, naczyń krwionośnych oraz skóry [8]. To właśnie korzystne działanie dla skóry skłania producentów kosmetyków do wprowadzania całych serii produktów zawierających witaminę C jako składnik aktywny kremów, toników czy maseczek. Aby zwiększyć moc kwasu askorbinowego można jednocześnie z kosmetykami stosować suplementację doustną, zabezpieczając skórę przed działaniem wolnych rodników i przyspieszonym efektem starzenia [3].

Wysiłek fizyczny i stres

Organizm człowieka nie ma zdolności kumulowania nadwyżek witaminy C (jest rozpuszczalna w wodzie, a nadmiar usuwany jest z moczem), dlatego sportowcy i osoby większej aktywności fizycznej mogą być grupą o zwiększonym zapotrzebowaniu na ten białek i powinny dostarczać witaminę C przy okazji spożywania elektrolitów oraz poprzez zróżnicowaną dietę, a także suplementację. Ze względu na możliwość działania drażniącego na śluzówkę żołądka witaminę C należy popijać wodą, nigdy kawą czy herbatą. Najlepiej przyjmować ją z lub pomiędzy posiłkami unikając stosowania jej bezpośrednio przed intensywnym treningiem.

Pacjenci żyjący w przewlekłym stresie lub w bardzo zanieczyszczonym środowisku, stosujący restrykcyjne diety lub zażywające takie leki jak: aspiryna, barbiturany, sulfonamidy czy doustne leki antykoncepcyjne mogą być także narażeni na zmniejszony poziom kwasu askorbinowego.

Istnieją doniesienia w literaturze naukowej wskazujące na protekcyjne działanie witaminy C w profilaktyce przeciwnowotworowej ze względu na silne działanie antyoksydacyjne i redukcję wolnych rodników [7]. Trzeba jednak pamiętać, że jest to jedynie środek uzupełniający dietę, a nie lek zapobiegający nowotworom [5]. ♥

Piśmiennictwo:

- <https://www.izielnik.pl/blog/wystepowanie-witaminy-c-jakie-sa-jej-zrodla-i-gdzie-jest-jej-najwiecej>
- <https://diag.pl/pacjent/artykuly/objawy-niedoboru-witaminy-c/>
- <https://diag.pl/pacjent/artykuly/witamina-c-w-organizmie-jaka-jest-jej-rola-dzialanie-i-wystepowanie/>
- <https://zywieniemiagnaczenie.pl/jakich-witamin-brakuje-przy-cukrzycy-niedobor-i-ich-zapotrzebowanie-w-trakcie-leczenia/>
- K. Maćkowiak, L. Torliński: Współczesne poglądy na rolę witaminy c w fizjologii i patologii człowieka, Nowiny Lekarskie 2007, 76, 4, 349-356.
- Donaldson M.S.: Nutrition and cancer: a review of the evidence for an anti-cancer diet. Nutr. J., 2004, 3, 19-30.
- Riordan H. D., Hunninghake R.B., Riordan N.H. et al.: Intravenous ascorbic acid: protocol for its application and use. P.R. Health Sci. J., 2003, 22(3), 287-290.
- Sroka Z., Gamian A., Ciszowski W.: Niskocząsteczkowe związki przeciwutleniające pochodzenia naturalnego. Post Hig Med Dośw. 2005, 59, 34-41.

PIJ SOKI NA ZDROWIE!

Helena Marcinak

Coraz więcej osób poszukuje naturalnych preparatów wspierających organizm w sezonie infekcyjnym. Soki z owoców takich jak aronia, czarny bez, czy malina od lat znajdują się w kanonie domowych apteczek, a ich skuteczność w łagodzeniu objawów przeziębienia oraz wspomaganiu odporności została potwierdzona zarówno przez tradycję, jak i badania naukowe.

Jesień to idealny czas, by sięgnąć po **funkcjonalne soki owocowe** – bogate w polifenole, witaminy, flawonoidy i inne bioaktywne substancje. Są smaczne i zalecane zwłaszcza osobom z obniżoną odpornością i w trakcie rekonwalescencji. W sezonie infekcji wirusowych, wspomogą profilaktykę przeziębienia, zwłaszcza u dzieci i osób starszych.

Działania soków z aronii, czarnego bzu i malin opierają się na synergii składników bioaktywnych – polifenoli, witamin i kwasów organicznych – które wspierają organizm w walce z patogenami, łagodzą objawy infekcji i wzmacniają mechanizmy obronne. To ważny składnik naturalnej fitoprofilaktyki, zwłaszcza wśród pacjentów poszukujących alternatywy lub uzupełnienia dla klasycznych preparatów immunomodulujących. Przyjrzyjmy się właściwościom tych trzech owoców, które zasługują na miano naturalnych sojuszników zdrowia.



Aronia (*Aronia melanocarpa*)

Słynie z silnego działania antyoksydacyjnego, wzmacnia naczynia włosowate i poprawia mikrokrokrążenie, wspomaga odporność poprzez działanie przeciwzapalne i immunomodulujące, obniża poziom CRP (markera stanu zapalnego) i wspiera regenerację po infekcjach.

Czarny bez (*Sambucus nigra*)

Wykazuje działanie przeciwwirusowe, szczególnie wobec patogenów grypy i przeziębienia, zwiększa produkcję cytokin prozapalnych (IL-6, TNF-alfa) – wspomagając odpowiedź immunologiczną. Działa napotnie, wykrztuśnie i przeciwzapalnie.



Malina (*Rubus idaeus*)

Działa napotnie i rozgrzewająco – jest niezastąpiona zwłaszcza w początkach infekcji, wspomaga walkę z bólem gardła, łagodzi kaszel, wzmacnia odporność poprzez działanie antywirusowe i bakteriostatyczne, ponadto delikatnie uspokaja i tonizuje organizm. ♥



wPłyń na wzmocnienie
swojej odporności!*



99,6% sok z owoców + witamina C

*Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu odporności.

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.

WITAMINY

dla każdego

mgr farm. Małgorzata Zięba

Nie tylko w okresie jesiennym warto wziąć pod uwagę suplementację w składniki mineralne oraz witaminy. Na rynku znajduje się wiele specyfików adresowanych do konkretnych grup pacjentów.

Dla młodzieży i dorosłych

W podstawowych suplementach dedykowanych młodzieży i dorosłym warto sprawdzić skład, czy jedna tabletkę zawiera minerały i witaminy, i w jakiej dawce (ile wynosi RWS – Referencyjne wartości spożycia). Możemy wybrać np. zawierające minerały takie jak **magnez** 60 mg (RWS 16 %), cynk 3,75 mg (RWS

37,5 %), **żelazo** 3,5 mg (RWS 25 %), **miedź** 0,5 mg (RWS 50 %), **jod** 150 µg (RWS 100 %), **selen** 55 µg (RWS 100 %), **chrom** 40 µg (RWS 100 %). Regulują one szereg procesów metabolicznych, wspomagają pracę układu odpornościowego, nerwowego, hormonalnego czy krwionośnego.

Suplementy zawierać mogą też szereg witamin: **witaminę C** 30 mg (RWS 37,5 %), **niacynę** 16 mg (RWS 100 %), **kwask pantotenowy** 6 mg (RWS 100 %), **witaminę E** 5 mg (RWS 100 %), **witaminę B6** 2 mg (RWS 143 %), **witaminę B2** 1,4 mg (RWS 100 %), **witaminę B1** 1,1 mg (RWS 100 %), **witaminę A** 300 µg (RWS 37,5 %), **kwask foliowy** 200 µg (RWS 100 %), **witaminę K** 75 µg (RWS 100 %), **biotynę** 50 µg (RWS 100 %), **witaminę D** 10 µg (RWS 200 %), **witaminę B12** 2,5 µg (RWS 100 %). Wykazują one działanie antyoksydacyjne, regulują pracę układu nerwowego, spowalniają procesy starzenia. Wpływają na kondycję skóry, wzmacniają włosy i paznokcie. Pomagają w produkcji neuroprzekazników, wspierają odporność. Oprócz witamin i minerałów, w skład suplementu dodatkowo wchodzi wyciąg z kwiatów akşamitki wzniesionej (5mg) – medycyna wykorzystuje luteinę (1 mg) i zeaksantynę (0,2 mg) – składniki czynne zawarte w akşamitce. Wpływają na wzrok poprawiając widzenie po zmierzchu oraz niwelują zmęczenie oczu.

Dla kobiet

Wybrane suplementy diety przeznaczone dla kobiet, zostały wzbogacone o wyciąg ze skrzypu polnego. Zawierają łatwo przyswajalną krzemionkę wspomagającą syntezę kolagenu. Rekomendowane są przy problemach skórnych (pękające naczynka, zmarszczki), wypadaniu włosów czy łamliwości paznokci. Skrzyp wykazuje również działanie moczopędne, przeciwzapalne i przeciwkrwotoczne. Poprzez wpływ na elastyczność naczyń krwionośnych zmniejsza obrzęki nóg minimalizując ryzyko powstawania żylaków. Wapń i potas zawarte w wyciągu ze skrzypu polnego wspomagają mineralizację kości oraz utrzymują równowagę elektrolitową w organizmie.

Oprócz skrzypu, dobrze by zawierały dodatkowo beta-karoten i mangan 2 mg (100% RWS). Beta-karoten (prowitamina A) chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych, pozwala uzyskać ładną opaleniznę. Jest silnym antyoksydantem wspierającym wzrok i wzmacniającym odporność. Poprzez pobudzenie produkcji i odbudowę włókien kolagenowych poprawia napięcie

skóry, opóźniając powstawanie zmarszczek. Jako silny przeciwutleniacz hamuje szkodliwe procesy oksydacyjne. Według badań, obniża ryzyko wystąpienia raka jamy ustnej, krtani, przełyku i pęcherza moczowego. Redukuje poziom złego cholesterolu, zapobiegając miażdżycy i pośrednio chorobom serca. Witamina A powstała z beta-karotenu zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wzroku. Poprawia ostrość widzenia o zmierzchu i redukuje ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej. Beta-karoten to również hamowanie rozwoju kseroftalmii (zespołu suchego oka) i zapobieganie uszkodzeniu soczewki czy powstaniu zaćmy.

Mangan wchodzący w skład tej grupy suplementów odgrywa dużą rolę w procesach metabolicznych, wzmacnia kości, wspiera pracę układu nerwowego. Wykazuje również działanie antyoksydacyjne. Niedobór manganu może prowadzić do problemów neurologicznych i osłabienia organizmu. Warto wybrać też produkty wzbogacone o dodatkową dawkę witaminy C, kwasu foliowego, żelaza i cynku oraz luteiny i zeaksantyny.



Seniorzy powyżej 65 roku życia zmagają się statystycznie częściej z problemami ze wzrokiem w porównaniu z osobami młodszymi, dlatego warto poszukać produktów ze zwiększoną zawartością luteiny i zeaksantyny.

Dla Panów i grup senioralnych

Suplementy te wyróżnia ekstrakt z korzenia żeńszenia koreańskiego, wykazujący działanie adaptogenne. Pomaga uporać się ze stresem oraz poprawia ogólną kondycję organizmu. Żeńszek stabilizuje też układ nerwowy. Dodaje energii, poprawia koncentrację oraz wzmacnia odporność. Reguluje poziom cukru i cholesterolu we krwi. Wykazuje działanie przeciwzakrzepowe oraz wspiera układ krążenia. Seniorzy powyżej 65 roku życia zmagają się statystycznie częściej z problemami ze wzrokiem w porównaniu z osobami młodszymi, dlatego warto poszukać produktów ze zwiększoną zawartością luteiny i zeaksantyny. ♥



Włosy, skóra i paznokcie po lecie – jak im pomóc?

Helena Wyrwas

Włosy, skóra i paznokcie po okresie letnim wymagają szczególnej troski. Promieniowanie UV, wysoka temperatura, suche powietrze, słona woda morska i chlorowana woda w basenach prowadzą do pogorszenia stanu keratynowych struktur organizmu oraz przesuszenia i podrażnienia naskórka.

Jesienią często obserwujemy wzmożone wypadanie włosów, łamliwość paznokci, przesuszoną i poszarzałą skórę. To właśnie w tym czasie pielęgnacja powinna być nie tylko estetyczna, ale przede wszystkim funkcjonalna i regenerująca, dlatego, równolegle do zabiegów kosmetycznych, warto uzupełniać niedobory odżywcze i wdrożyć też odbudowującą „pielęgnację od środka”.

Jakie składniki są kluczowe dla kondycji skóry, włosów i paznokci?

Aminokwasy siarkowe (metionina i cystyna) – syntezują keratynę, białko budulcowe włosów i paznokci, wzmacniają włosy, regenerują naskórek.

Krzemionka z pędów bambusa – buduje strukturę tkanki skóry, wspiera jej nawodnienie i elastyczność, wzmacnia paznokcie.

Witamina B6 – pomaga w prawidłowej syntezie cysteiny, reguluje metabolizm białek i lipidów w skórze, poprawia wygląd skóry i włosów.

Miedź – pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji włosów i skóry, opóźnia starzenie się tkanek.

Cynk – wzmacnia paznokcie, ogranicza przetłuszczanie włosów, chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.

Kwas pantotenowy – wspiera odnowę naskórka i funkcję barierową skóry, wpływa na cykl wzrostu włosa, poprawia nawilżenie.

Żelazo – transportuje tlen do macierzy włosa oraz komórek skóry.

Tiamina – wspiera metabolizm energetyczny komórek skóry i mieszków włosowych.

Kwas p-aminobenzoowy (PABA) – pomaga chronić skórę przed uszkodzeniami spowodowanymi UV, wspomaga naturalne mechanizmy barwienia włosów i skóry.

Pamiętajmy, że działając kompleksowo – wewnętrznie i zewnętrznie – jesteśmy w stanie przywrócić skórze, włosom i paznokciom nie tylko estetyczny wygląd, ale przede wszystkim ich fizjologiczną sprawność i odporność. ♥

RODZINA ZDROWIA

Vitabella

Odżywianie
od wewnątrz
włosów, skóry
i paznokci*



- 2 kapsułki
dziennie
- 13 aktywnych
składników
- 45 dni
stosowania



aminokwasy



ekstrakty roślinne
i z drożdży



witaminy



składniki
mineralne

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

*Cynk pomaga zachować zdrowie: skórę, włosy i paznokcie

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.

KWAS AZELAINOWY

na ratunek skórze

mgr farm. Małgorzata Zięba

Dzisiejsza nauka oferuje wiele opcji leczenia schorzeń skórnych, niezależnie od etiologii oraz stopnia nasilenia. Jednak wciąż podstawową metodą terapii dermatoz pozostaje leczenie miejscowe. W takim celu stosuje się między innymi kwas azelainowy.

Kwas azelainowy czy dikarboksylowy

Kwas azelainowy (AZA) to naturalny związek produkowany przez gatunek grzybów o nazwie *Malassezia furfur*. Występuje również pod nazwą kwas dikarboksylowy. W kosmetykach stosuje się jego oczyszczoną, stabilną formę. Mechanizm działania jest wielokierunkowy: reguluje nadmierne wydzielanie sebum, łagodzi stany zapalne, ogranicza rozwój bakterii odpowiedzialnych za trądzik pospolity, rozjaśnia również przebarwienia. Środek wykazuje działanie keratolityczne, przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i przeciwłojotokowe.

Sposób na trądzik i przebarwienia

AZA wykorzystuje się do leczenia trądziku pospolitego i różowatego, przebarwień, atopowego zapalenia skóry (AZS). Wchodzi również w skład peelingów chemicznych stosowanych w leczeniu trądziku, przebarwień i fotostarzenia. W kuracji trądziku pospolitego wykorzystuje się zarówno jego działanie hamujące rozwój bakterii (*Propionibacterium acnes*, *Staphylococcus epidermidis*) jak i zmniejszenie przetłuszczania i błyszczczenia skóry. Kwas azelainowy stosuje się też w leczeniu pozapalnych i posłonecznych przebarwień skórnych oraz w łagodzeniu atopowego zapalenia skóry. Działając na syntezę DNA i oddychanie komórkowe melanocytów, hamuje ich wzrost oraz nadmierną aktywność. Właśnie ten mechanizm wykorzystywany jest w leczeniu przebarwień.

Leczenie miejscowe

W przypadku preparatów przeznaczonych do leczenia miejscowego istotny jest rodzaj nośnika substancji czynnej. Podłoże żelowe u pacjenta chorego na trądzik różowaty powoduje efekt chłodzenia, przynosząc ulgę w zaognionych, rumieniowych zmianach. Różnica temperatur między otoczeniem i skórą ułatwia konwersję żelu z fazy półstałej do półpłynnej, co ułatwia rozprowadzanie preparatu na powierzchnię skóry oraz penetrację w głąb naskórka. Kwas azelainowy w postaci kremu rekomendowany jest natomiast dla cery suchej i normalnej ze zmianami trądzikowymi i przebarwieniami.

Terapia AZA powinna trwać co najmniej 4 tygodnie, ale nie dłużej niż pół roku. Przez cały okres leczenia zalecane jest stosowanie fotoprotekcji

ze względu na wpływ promieni słonecznych na zmiany chorobowe. Kwas azelainowy jest dostępny w różnych stężeniach, zależnie od produktu i jego przeznaczenia. Minimalne stosowane stężenie wynosi 1,25 %. Według badań, żel w stężeniu 15 % jest efektywny i bezpieczny w terapii przebarwień. W stężeniu 30 % - 40 % może być stosowany w peelingach chemicznych u pacjentów z trądzikiem grudkowo-krostkowym i przebarwieniami. Do pielęgnacji domowej rekomendowane są stężenia od 5 % do 20 %.

Kto może stosować?

Kwas azelainowy nie podrażnia i nie uszkadza skóry, prowadzi do systematycznej poprawy jej kondycji. Może być stosowany przez osoby ze skórą wrażliwą, atopową, z trądzikiem różowatym czy cerą naczyńniową, a w niższych stężeniach również przez kobiety w ciąży i karmiące piersią. Mimo braku wystarczających badań potwierdzających jego 100 proc. bezpieczeństwo, większość źródeł wskazuje na bezpieczne stosowanie w okresie ciąży i karmienia piersią. Wchłania się w niewielkim stopniu, co minimalizuje ryzyko szkodliwego działania na płód. Jest związkiem występującym naturalnie w wielu produktach spożywczych, jak zboża i mleko. W czasie ciąży warto zwrócić uwagę na potencjalną większą wrażliwość skóry i w przypadku podrażnień zmniejszyć częstotliwość stosowania lub zaprzestać używania produktu. Zaleca się też stosowanie produktów o niskich stężeniach, dostępnych bez recepty. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub obaw, należy skonsultować się z lekarzem.

Kwas azelainowy to jedna z opcji leczenia dermatoz różnego typu. Dopuszczalne jest również stosowanie z innymi substancjami leczniczymi jak niacynamid, witamina C, kwas hialuronowy czy ceramidy. ❤

Piśmiennictwo:

Kwas azelainowy w leczeniu dermatologicznym w świetle aktualnego stanu wiedzy. Radomir Reszke, Jacek Szepletowski Katedra i Klinika Dermatologii, Wenerologii i Alergologii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

Dobry nastrój poprzez pielęgnację

 Helena Wyrwas

Jesień nie musi oznaczać rezygnacji z dobrego samopoczucia i promiennego wyglądu. Odpowiednio dobrana rutyna pielęgnacyjna i rytuały domowego SPA mogą nie tylko poprawić kondycję cery, ale też realnie wpłynąć na poprawę samopoczucia w sezonie pluchy i chłódów.

Nie daj się jesiennej chandrze

Wielu terapeutów rekomenduje włączenie aromaterapii i kąpeli z olejkami do jesienno-zimowej profilaktyki przeciw depresji sezonowej (SAD – seasonal affective disorder). Ciepła woda, aromaty olejków i powolne, świadome wmasowywanie balsamów i olejów w skórę, aktywują przywspółczulny układ nerwowy, obniżają ciśnienie krwi i przywracają równowagę emocjonalną.



Oleje roślinne o wysokim stopniu biogodności z ludzką skórą odżywiają, chronią i regenerują barierę hydrolipidową skóry.

Terapeutyczna moc kąpeli oraz naturalnych olejów roślinnych

Naturalne składniki zawarte w solach i kulach do kąpeli wraz z olejami roślinnymi pomogą w pielęgnacji skóry jesienią i zimą. Ich działanie to nie tylko głębokie nawilżenie i odżywienie skóry. W połączeniu z olejkami eterycznymi relaksują układ nerwowy i odbudowują dobrostan psychiczny.

Kąpiel jako rytuał pielęgnacyjny i odprężający

Kąpiel to znacznie więcej niż zabieg higieniczny – to terapeutyczny rytuał, pielęgnujący ciało i umysł. Badania wykazują, że regularne kąpiele w ciepłej wodzie poprawiają krążenie krwi i dotlenienie tkanek, wspierają usuwanie toksyn przez skórę, a ponadto redukują poziom kortyzolu obniżając stres, wspomagają wydzielanie serotoniny i endorfin – naturalnych hormonów szczęścia.

Naturalne oleje roślinne – eliksir dla skóry i zmysłów

Oleje roślinne o wysokim stopniu biogodności z ludzką skórą odżywiają, chronią i regenerują barierę hydrolipidową skóry.

Masło shea ma właściwości odżywcze, regenerujące, przeciwzapalne i gojące; działa kojąco na skórę suchą i atopową.

Olej z awokado wspiera produkcję kolagenu, poprawiając elastyczność skóry, ma działanie łagodzące, regenerujące i antyoksydacyjne.

Olej z pestek winogron zawiera kwas linolowy, regenerujący barierę lipidową, ma właściwości ściągające, uelastyczniające i przeciwstarzeniowe.

Olej z ziaren soi działa przeciwzapalnie, poprawia nawodnienie skóry i zwiększa jej odporność na czynniki zewnętrzne, ponadto wzmacnia działanie innych olejów, tworząc z nimi synergiczne kompozycje. ♥

 RODZINA ZDROWIA

Clear Skin

*Widoczna zmiana,
niewidoczny trądzik*

20%
kwasu
azelainowego



Produkt kosmetyczny

- **złuszcza i rozjaśnia przebarwienia**
- **odpowiedni dla skóry wrażliwej i atopowej**

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Kształtowanie dobrych nawyków u dzieci – WŁAŚCIWA HIGIENA JAMY USTNEJ

✍ Aleksandra Bartoszevska



Zęby mleczne u dzieci spełniają istotne funkcje, dlatego należy o nie dbać. Umożliwiają prawidłowe żucie, wpływają na rozwój mowy oraz artykulację głosek. Dobre nawyki dbania o zęby należy budować od najmłodszych lat – cierpliwie, z zaangażowaniem i przede wszystkim wspólnie.

Ochrona przed próchnicą w młodym wieku

Może ona nie tylko powodować ból i dyskomfort, ale także prowadzić do powikłań – przedwczesna utrata zębów mlecznych może wpłynąć na nieprawidłowy rozwój zgryzu stałego. Mogą też zostać nią zakażone pierwsze zęby stałe.

Jak wybrać odpowiednią szczoteczkę?

Właściwa szczoteczka do zębów dla dziecka ma kluczowe znaczenie. Powinna być dopasowana do wieku dziecka. Dla niemowląt najlepsze będą silikonowe szczoteczki zakładane na palec rodzica. Dla starszych dzieci – modele z miękkim włosiem i małą główką – i ergonomiczne, by dziecko swobodnie mogło je trzymać.

Cztery zasady mycia zębów

- 1. Rano i wieczorem** przez co najmniej dwie minuty – można w tym czasie włączyć piosenkę odmierzającą czas lub myć zęby razem z dzieckiem.
- 2. Pasta** – w rodzaju i ilości dostosowanej do wieku: ziarenko ryżu dla najmłodszych, a wielkości grochu dla dzieci powyżej 3. roku życia.
- 3. Technika** – uczymy dzieci delikatnych, okrężnych ruchów i tłumaczymy, że nie chodzi o siłę, ale o dokładność. Uczymy wypłukać pastę.
- 4. Kontrola rodzicielska** – nawet jeśli dziecko chce być samodzielne, warto kontrolować, czy zęby są umyte dokładnie.

Jak motywować malucha?

Niech mycie będzie zabawą. Nie straszmy dentystrą ani próchnicą, a zamiast tego stwórzmy przyjemny rytuał. Można dawać dziecku mini nagrody za codzienne szczotkowanie.

Profilaktyka

Nie zapominajmy o regularnych wizytach u stomatologa. Pierwsza kontrola powinna odbyć się między 6. a 12. miesiącem życia dziecka. Wczesne oswojenie z gabinetem stomatologicznym zapobiega lękom i uczy, że profilaktyka to norma. Odpowiednio dobrana szczoteczka i rytuały pielęgnacji to przepis na zdrowy, piękny uśmiech naszego dziecka. ♥

SZCZOTECZKI dla dzieci

smile+



DLA DZIECI
6-9 LAT

DLA DZIECI
3-5 LAT



Miękkie,
cienkie włókna,
które nie podrażniają
delikatnych dziąseł



Szczoteczka
wypożyczona
w przyssawkę
do umywalki,
dla wygody i zabawy



Mała główka
i ergonomiczny uchwyt,
ułatwiające dotarcie
do trudno dostępnych
miejsc



quiz

Po lekturze numeru sprawdź swoją wiedzę!
Na zdrowie! Na każde pytanie jest tylko jedna prawidłowa odpowiedź.

1. Częste katary u małych dzieci powodują:

- a/ odwodnienie organizmu
- b/ niedrożność układu słuchowego
- c/ zaparcia

2. Maślan sodu

- a/ pomaga w zachowaniu prawidłowej mikroflory jelitowej
- b/ niweluje kaszel u niemowląt
- c/ wspomaga siłę mięśni i stawów

3. Organizm człowieka

- a/ nie ma zdolności kumulowania nadwyżek witaminy C
- b/ kumuluje witaminę C w mieszkach włosowych
- c/ wytwarza witaminę C pod wpływem słońca

4. Kwas azelainowy

- a/ wchodzi w skład kwasu żółtkowego
- b/ reguluje nadmierne wydzielanie sebum
- c/ jest wydzielany z potem podczas wysiłku fizycznego

5. Wszawica rozprzestrzenia się

- a/ drogą kropelkową
- b/ przez bezpośredni kontakt z zakażoną skórą lub przedmiotem np. czapką
- c/ powstaje samoistnie z powodu braku higieny

6. Używając termometru bezdotykowego nie należy

- a/ siedzieć
- b/ słuchać muzyki – fale dźwiękowe fałszują pomiar
- c/ pocierać skóry bezpośrednio przed pomiarem

7. Polifenole to

- a/ trujące związki obecne w nikotynie
- b/ biochemiczne związki czyszczące
- c/ bioaktywne substancje wspierające odporność

8. Odporność dzieci wspomaga też

- a/ ograniczenie aktywności – dziecko jest zbyt zmęczone
- b/ ruch na świeżym powietrzu
- c/ spożywanie produktów z białej mąki.

Poprawne odpowiedzi: 1b, 2a, 3a, 4b, 5b, 6c, 7c, 8b

KĄCIK MALUCHA



ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC!

KRZYŻÓWKA

MIASTO, W KTÓRYM KRZYŻACY WIEZILI DANUSIĘ, CÓRKĘ JÜRANDA		▼	LEWY DOPŁYW NIEMNA	DREWNIANY SUFIT	▼	WALUTA BANGLADE- SZU	WYSOKOŚĆ CZŁOWIEKA	▼	REKOJĘŚĆ, TRZONEK	▼			
			OCZEKIWANIE	REGUŁA			MODEL SAMOCHODU POLONEZ	13	OGON LISA	11			
W KOMPLE- CIE Z PASTA DO ZĘBÓW I KUBEČZKIEM	▼		▼	▼		▼	7	▼					
▼	4		6			▼	KLUB SPORTOWY W SALONI- KACH	▼	10				
WODA LECZNICZA	▼						TEKST PRZYSIĘGI	▼					
CZEŚĆ GREPLARKI	▼						NA DNIĘ NACZYNNIA	▼					
PRZYNOSI WSTYD RODZINIE	▼						PRETENSJA	▼					
▼	14					PAMIĘTNI- KARZ Z WYDRĄ	▼	MEBEL NA PLAŻY	LEGENDARNY KRÓL KRETY	9			
DLUGA I NUDNA MOWA	▼			SŁUP	DOZORCA W OBOZIE HI- TLEROWSKIM	5	▼	OCENA ZA SKOK NARCIARSKI	▼	TYLNA CZEŚĆ SZYI			
JEZIORO, ZRÓDŁO NILU BŁĘKITNEGO	▼	W PARZE Z CIOTKĄ	▼	GRAŁ ZBYSZKA Z BOGDAŃCA PRZEŁOT	▼			▼					
▼	8	2					„MAŻ I...” FREDRY	▼					
ADORATOR, BAWIDAMEK	▼		OBŚŁUGUJE KAMERĘ	▼				3					
NADMIERNE WYDZIELANIE ŁOJU NA SKÓRZE	▼												
▼	12						CHRONI GŁOWĘ KO- LARZA, MO- TOCYKLISTY	▼		1			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj nagrodę w postaci książki pt.: „Mali ludzie. Wielkie emocje”. Zwycięzcą zostanie osoba, która jako pierwsza prześle nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres: redakcja@rodzinzazdrowia.pl w tytule wiadomości wpisując „Krzyżówka – jesień 2025”. Oprócz hasła, w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na Państwa zgłoszenia czekamy **do końca XXX 2025 roku**. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym numerze naszego magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną. Regulamin konkursu znajduje się na stronie www.RodzinaZdrowia.pl w zakładce „Regulaminy konkursowe”. Życzymy powodzenia!



Hydro marin

Baby

Woda morska dla dzieci



od 1.
miesiąca
życia

Izotoniczna woda morska
Do codziennej higieny nosa

- Wypłukuje z nosa kurz i alergeny
- Delikatnie nawilża nos
- Ułatwia oddychanie

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k., ul. Górników 21/26, 30-819 Kraków, Polska
Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice

To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Odporność ze smakiem dla dzieci i dorosłych

dla dzieci
powyżej
4. r.ż.



Suplementy diety

Zdjęcie symboliczne



Saszetki do sporządzenia



ciepłego napoju



ekstrakty
roślinne

Wit. C
i cynk

wysoka zawartość
witaminy C i cynku*

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.
Utrzymywanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.
* Witamina C oraz cynk wspierają odporność organizmu.

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl