



RODZINA¹⁵ ZDROWIA

MAGAZYN
WRZESIEŃ-LISTOPAD 2018

ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl

DOMOWA
apteczka
STOMATOLOGICZNA

s.32

KISZONKI
POLSKI
SUPERFOOD

s.54

KIEDY DO
LOGOPEDY

?

s.28

SKĄD
tabletki

WIE, GDZIE
BOLI?

s.16

temat numeru

Grzyby
pod lupą

ZATRUCIA, OBJAWY,
LECZENIE
s. 8



9 na 10 Mam ufa produktom Nurofen dla dzieci*

*Badanie IQS, Q3.2017
Consumer Pathway Research

Nie zawiera:

- Cukru
- Barwników
- Benzooesanu sodu



*Dotyczy działania przeciwbólowego

Nurofen dla dzieci Forte truskawkowy/pomarańczowy, ibuprofenum, 40 mg/ml, zawiesina doustna.

Wskazania do stosowania: Objawowe, krótkotrwałe leczenie: gorączki oraz bólu o nasileniu małym do umiarkowanego. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną (ibuprofen) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; reakcje nadwrażliwości; Inne skurcz oskrzeli, astma, niezbyt błony śluzowej nosa, obrzęk naczyń krwionośnych lub pokrzywka) w wywiadzie powiątanie z przyjmowaniem kwasu acetylosalicylowego, ibuprofenu lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ); krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego powiątanie z wcześniejszą terapią lekami z grupy NLPZ w wywiadzie; czynna lub niewiadoma choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy lub z krwotokiem (dwa lub więcej niezależnych, potwierdzonych przypadków ewidentnego lub krwawienia); krwawienie z naczyń mózgowych lub z inne czynne krwawienie ciężka niewydolność wątroby, nerek lub serca klasa (IV wg NYHA); zaburzenia wytwarzania krwi o niedostatkowym pochodzeniu, ostatni trymestr ciąży; ciężkie odwodnienie (wywołane wymiotami, biegunką lub niewyitarczającym spożyciem płynów). Podmiot odpowiedzialny: Rectitt Benckiser (Poland) S.A.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu. PL/2018-07216



Droży Czytelnicy

Z wielką przyjemnością oddajemy w Wasze ręce najnowszy, jesienny numer magazynu Rodzina Zdrowia, w nieco odświeżonej odsłonie. Mamy nadzieję, że nowy wygląd naszej gazety spodoba się Wam równie mocno, jak nam.

Jedno nie zmieniło się natomiast na pewno, w dalszym ciągu stawiamy na treść.

Pod lupę w nowym wydaniu wzięliśmy grzyby, których zbieranie jest w naszym kraju niezwykle popularne, a pomimo tego w dalszym ciągu zdarzają się zatrucia, nawet śmiertelne, które wynikają przede wszystkim z niewiedzy. Obalamy mity, pokazujemy najniebezpieczniejsze grzyby i radzimy, co robić w przypadku samego zatrucia. Drugim tematem numeru jest farmakoterapia u seniorów, która zważywszy chociażby na ilości leków przyjmowane przez osoby starsze jest tematem niezwykle ważnym i to nie tylko dla wspomnianych seniorów, ale przede wszystkim dla najbliższej im rodziny. Co oprócz tego? Wyjaśniamy proces działania tabletek przeciwbólowych, rozwiewamy wątpliwości na temat zaćmy, depresji, a także opisujemy, jak poprawnie mierzyć ciśnienie.

Fani łamigłówek i rozrywki jak zwykle mogą liczyć na krzyżówkę, w której do wygrania są atrakcyjne nagrody. Ale to nie wszystko, ponieważ tym razem przygotowaliśmy także specjalny quiz, w którym można sprawdzić swoją wiedzę, już po przeczytaniu całego numeru.

Życzę przyjemnej lektury!

Mateusz Wcisło
Redaktor Naczelny



Podoba Ci się nowa szata graficzna naszego magazynu?
Chcesz zaproponować jakiś ciekawy temat?
Napisz do nas na adres redakcja@rodzinzdrowia.pl!

WARTO WIEDZIEĆ
s. 4 Witamina D bez tajemnic

ALE ZDROWIE TO NIE BAJKA...
s. 6 Książę Blade Lico i Córka Rybaka

TEMAT NUMERU
s. 8 Zatrucia grzybami – typy, objawy, leczenie
s. 12 Farmakoterapia u seniora – wyzwanie dla rodziny?



s. 34 Otarcia, skaleczenia, rany
s. 36 Uwaga! Ogień!

W DOBREJ FORMIE
s. 38 Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?
s. 40 Flamenco – taniec zmysłów i żywiołów

KĄCIK DIABETYKA
s. 42 Szkoła z pompą... insulinową



RODZINNA APTECZKA
s. 66 Jesienna Apteczka

ROZRYWKĄ
s. 68 Quiz – sprawdź swoją wiedzę z numeru
s. 69 Trwa II edycja Grand Prix Farmacji
s. 70 Krzyżówka z nagrodami



s. 24 Ostre zapalenie ucha środkowego
s. 26 Tylko chandra czy już depresja?
s. 28 Aby język giętki... O pracy z logopedą

DOMOWE SOS
s. 30 Tranem nie tylko w infekcje
s. 32 Domowa apteczka stomatologiczna

ZDROWIE W PIGULCE
s. 16 Skąd tabletki wie, gdzie boli?
s. 18 Jak wspierać odporność po chemioterapii?

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY
s. 20 Dłaczego kręgosłup nie lubi siedzieć?
s. 22 Zaćma – jeden dzień i po sprawie



URODA
s. 44 Zdrowe, mocne, zadbane
s. 46 Pielęgnacja wytłoczona z roślin
s. 48 Ochrona ust jesienią i zimą
s. 50 Emolienty. Dla zdrowia skóry



MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA” redakcja@rodzinzdrowia.pl / **WYDAWCA:** Farmateka Sp. z o.o., Szopenicka 77, 40-431 Katowice / **REDAKTOR NACZELNY:** Mateusz Wcisło, tel. 32 20 80 340 / **REDAKTOR PROWADZĄCY:** Marcin Pachó / **BIURO REKLAMY:** reklama@rodzinzdrowia.pl, Sławomir Kuziel, tel. 32 20 80 316, Klaudia Miklaszewska-Prochota, tel. 32 20 80 318, / **KOREKTA:** Beata Jagiełło / **SKŁAD & REALIZACJA:** Musqo, ul. Piotrkowska 66, 90-105 Łódź, www.musqo.pl / **ZDJĘCIA:** depositphotos.pl, 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 Farmateka Sp. z o.o. nie zastępuje porady lekarskiej, stanowi jedynie źródło informacji. W przypadku problemów ze zdrowiem należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem.

Filtry słoneczne

Filtry słoneczne o niskim indeksie SPF (ok. 8) blokują zdolność organizmu do wytwarzania witaminy D nawet o **95%**.

W okresie wiosenno-letnim wystarczy tylko ok. 15 minut ekspozycji słonecznej, by pokryć dzienne zapotrzebowanie na witaminę D. Warunkiem jest przebywanie na słońcu między godziną 10 a 15 oraz odsłonięcie około 20% powierzchni skóry (bez filtrów słonecznych i ubrań).



Aby wytworzyć taką samą ilość **witaminy D**, osoby o ciemnej karnacji potrzebują ok. 20–30 razy więcej światła słonecznego niż osoby o cerze jasnej.

Niedobór witaminy D

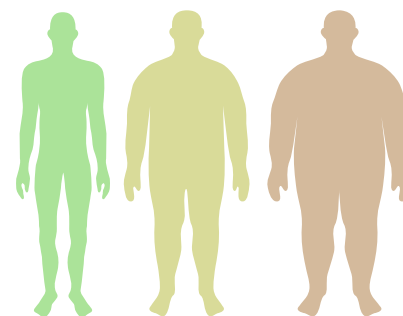
może mieć związek z rozwojem cukrzycy typu 1, łoczni rumieniowego, stwardnienia rozsianego oraz nieswoistego zapalenia jelit.



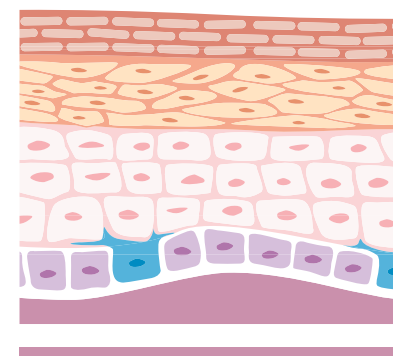
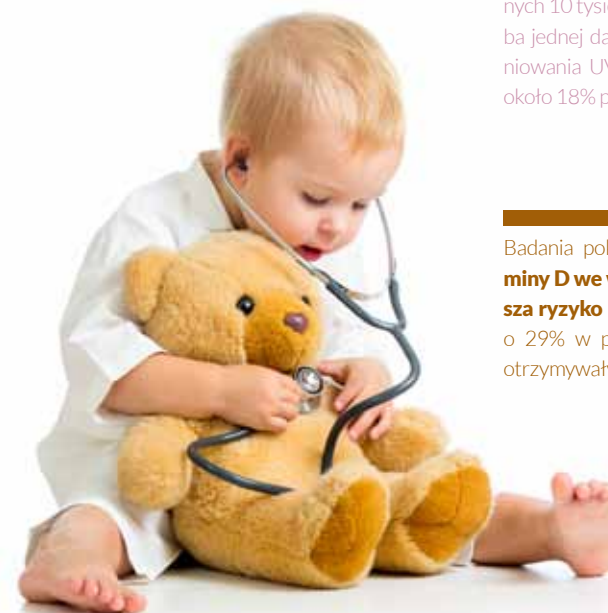
U seniorów po 65. roku życia obserwuje się zmniejszenie zawartości witaminy D we krwi nawet o 75%.

BMI

Doniesienia naukowe podają, że za każdym razem, gdy BMI (Body Mass Index) wzrasta o **10%**, poziom witaminy D w organizmie spada o ok. **4%**.



Optymalne wysycenie **witaminą D** umożliwia wchłanianie z przewodu pokarmowego u osób dorosłych około **30–40%** spożytego wapnia i fosforu, a u dzieci i młodzieży w okresie wzrostu – **60–70%**.



Aby w naszym naskórku zostało wytworzonych 10 tysięcy jednostek witaminy D, potrzeba jednej dawki rumieniowej (dawka promieniowania UV), czyli lekkiego zaczerwienienia około 18% powierzchni skóry.

Badania pokazują, że **suplementacja witaminy D we wczesnym dzieciństwie zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 1** nawet o 29% w porównaniu z dziećmi, które nie otrzymywały tej suplementacji.



Polska leży w szerokości geograficznej, w której na przełomie września i października oraz wiosną (w marcu) optymalna synteza **witaminy D** zachodzi tylko przez 3 godziny dziennie, podczas gdy w czerwcu i lipcu jest to aż 9 godzin.



Poziom witaminy D oznacza się laboratoryjnie, badając stężenie kalcydiolu (25-hydroksywitaminy D) w surowicy krwi. Jeśli badanie chcemy wykonać na własną rękę, musimy liczyć się z kosztem w przedziale ok. 40–100 zł.

W każdym numerze będziemy publikować bajkę do rodzinnego czytania najmłodszym, która w prosty i ciekawy sposób wyjaśni dziecku i przypomni rodzicom istotne zagadnienia związane ze zdrowiem. Zaczynamy od witaminy D. Dlaczego nasze ciało jej potrzebuje, co się dzieje, kiedy jej brakuje i jak zadbać o jej odpowiedni poziom?

Księżę Błade Lico I CÓRKA RYBAKA

Hen daleko za strzelistymi lasami i wysokimi górami, na samym środku bezkresnego oceanu leżała mała wyspa Tikis-Mikis. Jej mieszkańcy znani byli nie tylko ze swojej uprzejmości i gościnności, ale także z oddania dobremu władcy, Królowi Troskliwemu.

Na środku wyspy, w gęstym lesie zwanym Ciemnym Borem, wznosił się królewski gród z królewskim zamkiem i jak to z zamkami bywa, otoczony był wysokim, grubym murem. Z tego powodu Słońce, choć naprawdę bardzo się starało, rzadko docierało do wnętrza dworskich komnat i przynajmniej trzeba, że zamek, choć piękny, był miejscem dość ciemnym, by nie powiedzieć mrocznym.

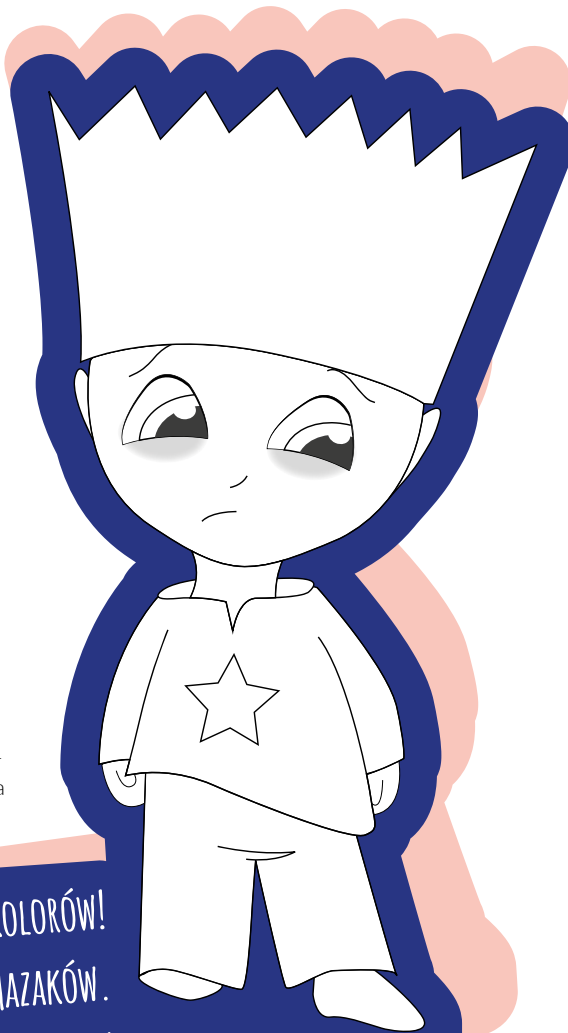
Tikismikisanie z niewiadomej dla Króla przyczyny często chorowali, dręczyły ich bóle kości, zębów i wciąż narzekali na zmęczenie i brak energii. Na zamkowych korytarzach tak często spotkać można było kichającą osobę, że ktoś mógłby pomyśleć, że kicha się tu z uprzejmości na powitanie i pożegnanie. Króla Troskliwego od dawna martwił ten stan rzeczy, najbardziej jednak smuciło go zdrowie jego jedynego syna, księcia Błade Lico.

Księżę, choć młody i wyjątkowo urodziwy, cierpiał z przygnębienia, wciąż miał smutną minę, był blade i prawie nigdy nie opuszczał zamkowych komnat. Nadwornicy magicy i znachorzy

próbowali wszelkich znanych im sposobów, by uzdrowić Księcia. Zalecali okłady z niedźwiedziego sadła, słodkie nalewki z mchu leśnego, dietę sokową, ale przede wszystkim, w obawie, by słaby Księżę nie poczuł się jeszcze gorzej, odradzali wychodzenie poza mury zamku. Nic to jednak nie pomagało i Król Troskliwy z dnia na dzień tracił nadzieję na poprawę stanu ukochanego Syna.

Pewnego razu, w środku ciemnej nocy do bram królewskiego grodu zapukała nieznajoma Dziewczyna, która, jak się okazało, zabłądziła w lesie, zbierając zioła. Poprosiła króla o schronienie, bo wioska rybacka, w której mieszkała z ojcem, była zbyt daleko, by wracać do niej nocą. Król Troskliwy nakazał dać Córcie Rybaka najlepszą komnatę i otoczyć gościną należną księżniczce. Przemierzając korytarze królewskiego zamku, Dziewczyna zauważyła przez uchylone drzwi jednej z komnat królewskich znachorów pochylonych nad łóżem Księcia. Posmutniała na ten widok...

KSIĘCIU BLADE LICO BRAKUJE KOLORÓW!
UŻYJ ULUBIONYCH KREDEK I MAZAKÓW.
NIE ZAPOMNIJ DOMALOWAĆ UŚMIECHU!

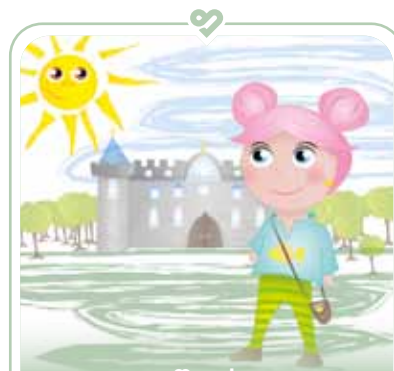


Rankiem cały dwór obudził wesoły śpiew dobiegający z królewskiej kuchni. Jak duże było zdziwienie zasnętego Króla i dworzan, gdy zobaczyli pełną energii Córkę Rybaka krzątającą się w podskokach między przygotowywanymi potrawami. Nikt od dawien dawna nie widział na dworze kogoś z takim wigorem. Uwagę Króla zwrócił też wygląd dziewczyny, jej rumiane policzki, piękna skóra i idealna sylwetka. Nie da się ukryć, że na tle smutnych, przygnębionych i schorowanych Tikismikisanów Córka Rybaka wyglądała pięknie niż gwiazdka, która spadła z nieba.

– A niech mnie gęś kopnie! W czym tkwi sekret zdrowia tej wiejskiej dziewczyny! – zakrzyknął Król. – Wezwijcie medyków – dodał. Dziewczyna podbiegła do Króla, skłoniła się nisko i poprosiła go o rozmowę w cztery oczy. – Drogi Królu – zaczęła – jestem tylko wiejską zielarką i daleko mi do obycia i czytania twych nadwornych znachorów, ale pragnę ci wyznać, że moja energia i zdrowie to żaden sekret, żadna to tajemna sztuka. To po prostu... Słońce i ryby!

– Jak to Słońce i ryby? Żartujesz ze mnie dziewczyno?! – zachnął się Król. – Ależ skąd, Wasza Wysokość, to właśnie spacerem w Słońcu i potrawom bogatym w ryby zawdzięczam swe zdrowie i jeśli mogę... jestem pewna, że to pomogłoby nie tylko twemu Synowi, ale i wszystkim Tikismikisanom – powiedziała dziewczyna, a Król uważnie wysłuchał, co chciała mu przekazać... Jeszcze tego samego dnia wydał dekret specjalny, odczytany uroczysto na dworskim placu. Dekret nakazywał wszystkim dworzanom jeść ryby przynajmniej raz w tygodniu i zażywać kąpiele słoneczne przez 15 minut dziennie. Już kilka tygodni po wprowadzeniu tych zasad w życie dwór zmienił się nie do poznania.

Z dnia na dzień dworzanie mieli się lepiej, ustępowały uporczywe dolegliwości, bóle kości, osłabienie i częste wcześniejsze przygnębienie. Księżę Błade Lico nabrał wigoru i każdego dnia sprężystym krokiem maszerował w odwiedzinach do Córci Rybaka, a jego białe do tej pory lico w jej obecności pokrywały uroczne rumieńce. W korytarzach zamkowych nie było już natomiast słychać kichania, tylko radosne śmiechy i odgłosy energicznych tańców.



Morał:

Czy wiesz, dlaczego Córka Rybaka zaleciła Królowi kąpiele słoneczne i dietę rybną? Jeśli nie, to podpowiadamy, że ryby są bogatym źródłem witaminy D, bardzo ważnej dla naszego zdrowia. Witamina ta powstaje też w Twojej skórze, kiedy przebywasz na słońcu. Oczywiście i z tymi słonecznymi kąpielami nie można przesadzać, bo w nadmiarze szkodzi nawet najlepsze lekarstwo.

REKLAMA

Suplement diety

D3 Optima 2000

D3 Optima 1000

D3+K2 Optima

D3 Optima Baby 400

D3 Optima Baby 800

D3

RODZINA ZDROWIA

Witamina D dla wsparcia Twojej odporności

*Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Utrzymywanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Więcej informacji na
www.silesianpharma.pl

AUTOR: JOANNA ELISEK

ZATRUCIA grzybami

TYPY, OBJAWY,
LECZENIE

CZY WIESZ, ŻE ZATRUCIA GRZYBAMI NALEŻĄ DO NAJCZĘSTSZYCH ZATRUĆ POKARMOWYCH? ICH OBJAWY BYWĄ MYLĄCE, MOGĄ BOWIEM POJAWIĆ SIĘ TUŻ PO SPOŻYCIU GRZYBÓW, ALE RÓWNIEŻ KILKA GODZIN, A W NIEKTÓRYCH PRZYPADKACH NAWET KILKANAŚCIE DNI PÓŹNIEJ. WSZYSTKO ZAŁEŻY OD TOKSYNY, Z KTÓRĄ MIELIŚMY STYCZNOŚĆ.

Polacy uwielbiają grzyby. Są one nieodłącznym elementem tradycyjnej kuchni, a każdego roku wraz z rozpoczęciem sezonu w lasach roi się od mniej lub bardziej doświadczonych grzybiarzy. A ponieważ wielu z nich przecenia swoje kompetencje, zatrucia grzybami stanowią w Polsce poważny problem medyczny. Co ciekawe, dochodzi do nich nie tylko w szczycie sezonu, czyli jesienią, ale niemal przez cały rok. Do grzybów trujących występujących w Polsce zaliczyć można około 200 gatunków, to jest 5% wszystkich rosnących u nas grzybów. W zatruciach pokarmowych bierze udział około 35 gatunków, z czego kilka może powodować zatrucia śmiertelne. Wiosną przyczyną zatruc jest najczęściej piestrzenica kasztanowata, latem muchomor sromotnikowy, a jesienią głównym winowajcą jest zwykle krowiak podwinięty.

Mylące oznaki zatrucia

Rozpoznanie zatrucia grzybami wcale nie jest takie łatwe, jak mogłoby się wydawać, ponieważ jego oznaki nie zawsze pojawiają się od

razu po spożyciu toksyny. Ponadto symptomy zatrucia mogą być bardzo różne. W zależności od zespołu objawów chorobowych zatrucia grzybami można podzielić na cztery grupy. Zatrucia cytotropowe – powodujące głównie zmiany cytologiczne w narządach wewnętrznych: wątrobie, sercu, śledzionie, nerkach. Takie objawy pojawiają się po zjedzeniu muchomora sromotnikowego, jadowitego i wiosennego, gąski tygrysowatej. Zatrucia neurotropowe – powodujące zaburzenia psy-

choneurologiczne (pobudzenie psychoruchowe, mdłości, zawroty, bóle głowy). Tego typu zatrucia występują po zjedzeniu m.in. muchomora czerwonego. Zatrucia żołądkowo-jelitowe – objawiające się biegunką i wymiotami. Takie objawy daje borowik szatański, borowik ponury, gąska tygrysowata. Zatrucia nieswoiste – spowodowane są przeważnie grzybami jadalnymi, ale np. bardzo ciężkostrawnymi, ze psutymi, zjedzonymi na surowo.

Zatrucia o krótkim okresie utajenia dają o sobie znać od 30 minut do pięciu godzin po kontakcie z toksyną. Oto grzyby, które je wywołują:

- Wieruszka ciemna, gąska, tęgoskór pospolity, mleczaj wełnianka, gołąbek wymiotny. Żyvice i pektyny w nich zawarte drażnią układ pokarmowy, powodując ostre zapalenie żołądka i jelit. To najczęstszy rodzaj zatruc grzybami;
- Lejkówki i strzępiaki wywołują nudności, wymioty, biegunkę, ból brzucha. Charakterystyczne jest nadmierne wydzielanie potu, łez, śliny i śluzu w oskrzelach, które mogą powodować duszność astmatyczną. Niektóre osoby po zjedzeniu tych grzybów skarżą się także na zaburzenie ostrości widzenia i zwolnienie akcji serca. W rzadkich przypadkach może dojść nawet do obrzęku płuc i śmierci;
- Muchomor czerwony zawiera substancje halucynogenne (muscimol i kwas ibutenowy), które pobudzają ośrodkowy układ nerwowy. Jego zjedzenie skutkuje pobudzeniem psychoruchowym, suchością w ustach, podwyższoną temperaturą ciała (nawet do 40 stopni), rozszerzeniem źrenic i halucynacjami, a czasem również dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi. W skrajnych przypadkach może dojść do utraty przytomności i śpiączki.

MLECZAJ
WEŁNIANKA
CZĘSTO MYLONY
Z MLECZAJEM
RYDZEM.

Zatrucia o długim okresie utajenia dają o sobie znać najwcześniej po sześciu godzinach od zjedzenia trujących grzybów:

- **Muchomor sromotnikowy** to najbardziej trujący grzyb, a jego zjedzenie w połowie przypadków kończy się śmiercią. Często bywa mylony z kanią i gąską zieloną. Zawiera alfa-amanitynę, silną toksynę, która uszkadza wątrobę. Pierwsze objawy zatrucia, takie jak silne bóle brzucha, wymioty i obfita biegunka, pojawiają się zwykle od 8 do 12 godzin po zjedzeniu grzyba. Później następuje kilkunastogodzinna pozorna poprawa, a po niej pojawia się żółtaczka świadcząca o uszkodzeniu wątroby. Zwykle występują także krwawienia z przewodu pokarmowego, zaburzenia świadomości, a chory może zapaść w śpiączkę. Jeśli zatrucie jest bardzo ciężkie lub nieleczone, zgon następuje po 4–16 dniach od zjedzenia muchomora sromotnikowego;
- **Piesterzenica kasztanowata** i **zasłonak rudy** wywołują podobne objawy, choć faza dolegliwości żółtawkowo-jelitowych może mieć niewielkie natężenie. Toksyny zawarte w tych grzybach dają o sobie znać najczęściej dopiero po kilkunastu godzinach, a nawet całym dniu, gdy dojdzie już do uszkodzenia wątroby.



MUCHOMOR SROMOTNIKOWY CZĘSTO MYLONY Z CZUBATKĄ KANIĄ.

ROZPOZNANIE ZATRUCIA GRZYBAMI WCAŁE NIE JEST TAKIE ŁATWE, JAK MOGŁOBY SIĘ WYDawać, PONIEWAŻ JEJGO OZNAKI NIE ZAWSZE POJAWIAJĄ SIĘ OD RAZU PO SPOŻYCIU TOKSYNY. PONADTO SYMPTOMY ZATRUCIA MOGĄ BYĆ BARDZO RÓŻNE. W ZALEŻNOŚCI OD ZESPOŁU OBJAWÓW CHOROBYCH ZATRUCIA GRZYBAMI MOŻNA PODZIELIĆ NA CZTERY GRUPY.

wylęgania objawów, i te o długim okresie utajenia (powyżej sześciu godzin od zjedzenia grzybów). Im dłuższy jest okres utajenia, tym poważniejsze zatrucie.

Zatrucie grzybami u dziecka

Dzieci to aż 30% wszystkich osób, które co roku ulegają zatruciu grzybami w Polsce. Ta liczba powinna szokować, ponieważ wiele mówi się i pisze o ich szczególnej wrażliwości na grzyby, a świadomość społeczna wciąż jest zbyt niska. Objawy zatrucia grzybami u dzieci są szczególnie mylące. Maluchy często przecież skarżą się na bóle brzucha i biegunki oraz są marudne. Tymczasem mogą to być właśnie objawy zatrucia, którego rodzice w ogóle nie podejrzewają. Zdarza się przecież, że pod ich nieobecność babcia lub ciocia poda maluchowi odrobinę zupy grzybowej czy innego grzybowego specjału.

- Do 10. roku życia układ trawienny dziecka nie jest jeszcze w pełni rozwinięty, dlatego zatrucia grzybami u dzieci mają cięższy przebieg i częściej kończą się koniecznością przeszczepu wątroby lub śmiercią. Potrawa z grzybów, która u dorosłego wywołała jedynie nieżyt, u dziecka może spowodować poważne komplikacje. Żołądek malucha nie jest bowiem w stanie poradzić sobie z taką ilością toksyn, z jaką radzi sobie żołądek dorosłego. Nawet nietrujące gatunki grzybów bywają dla dzieci szkodliwe.
- Dzieci do 10. roku życia w ogóle nie powinny jeść grzybów, a fakt ten należy uświadomić wszystkim osobom opiekującym się

Co więcej, ta sama substancja nie musi działać identycznie na każdego członka rodziny. Bywa, że cała rodzina spożywa trującą potrawę w tym samym czasie, a objawy występują tylko u jednej osoby. Nie oznacza to, że pozostali nie ulegli zatruciu. Dlatego tak istotne jest, by zgłaszać lekarzowi każdą dolegliwość po zjedzeniu grzybów, zachować resztki potrawy i poddać badaniu wszystkie osoby, które ją jadły.

Różne grzyby, różne objawy

Zatrucia grzybami można podzielić na dwie grupy: te o krótkim okresie utajenia, czyli

TA SAMA SUBSTANCJA NIE MUSI DZIAŁAĆ IDENTYCZNIE NA KAŻDEGO CZŁONKA RODZINY. BYWA, ŻE CAŁA RODZINA SPOŻYWA TRUJĄCĄ POTRAWĘ W TYM SAMYM CZASIE, A OBJAWY WYSTĘPUJĄ TYLKO U JEDNEJ OSOBY. NIE OZNACZA TO, ŻE POZOSTALI NIE ULEGLI ZATRUCIU.

maluchami. Nawet gdy dziecko jest starsze, grzyby należy wprowadzać stopniowo i z zachowaniem szczególnej ostrożności. Pamiętajmy, że są one ciężkostrawne, a nawet te hodowlane, takie jak pieczarki czy boczniki, muszą pochodzić ze spraw-

dzionego źródła. Oprócz typowych zatruc grzybami u dzieci często dochodzi bowiem do zatruc na tle bakteryjnym.

- Kobiety w ciąży oraz seniorzy, zwłaszcza skarżący się na związane z wiekiem kłopoty trawienne, również stanowią grupę

osób, które znajdują się pod szczególną ochroną i powinny unikać grzybów.

Mity na temat trujących grzybów
Muchomor sromotnikowy i olszówka przestają być toksyczne po wielokrotnym wygotowaniu – to mit, w dodatku bardzo groźny.

Grzyby te zawierają toksyny śmiertelne dla człowieka niezależnie od długości i rodzaju obróbki termicznej.

Trujące grzyby można rozpoznać po smaku, ponieważ są gorzkie – kolejny szkodliwy mit. Muchomor sromotnikowy jest słodkawy lub w ogóle nie ma smaku.

Trujący grzyb po przekrojeniu staje się siny – mit. Bardzo często to jadalne grzyby sinieją, kolor nie ma tu żadnego znaczenia.

Cebula w kontakcie z trującym grzybem ciemnieje – to również mit. Cebula ciemnieje czasem ze względu na kontakt ze związkami siarki zawartymi w grzybach, nie świadczy to jednak o ich zdatności lub niezdatności do jedzenia. ●



Pierwsza pomoc po zatruciu grzybami
Niezwłocznie udaj się do lekarza nawet przy najmniejszym podejrzeniu o zatrucie grzybami.

Zabierz do badania resztki zjedzonej potrawy, a jeśli ich nie ma, to zabezpiecz wymiociny zatrutej osoby – resztki grzybów pomogą w identyfikacji toksyny.

Zbierz potrzebne informacje: czy podejrzana potrawa była przygotowana z jednego, czy kilku rodzajów grzybów? Gdzie i kiedy były zebrane/kupione? Kiedy pojawiły się pierwsze objawy? Ile osób spożywało podejrzaną potrawę i czy wszystkie mają podobne dolegliwości?

Nie próbuj leczyć zatrucia na własną rękę – leki na żołądek w połączeniu z toksynami mogą pogorszyć stan chorego lub nawet spowodować śmierć.

GATUNKI BOROWIKÓW O CZERWONYCH TRZONKACH SĄ CZĘSTO MYLONE Z BOROWIKIEM SZLACHETNYM.





AUTOR: AGNIESZKA MONIŃSKA-CHMURZYŃSKA, FARMACEUTKA

Farmakoterapia u seniora

WYZWANIE DLA RODZINY?

STARZENIE SIĘ TO CZĘSTO NIWYGODNY TEMAT. Z WIEKIEM, NIESTETY, STAJEMY SIĘ MNIEJ SAMODZIELNI, CZĘŚCIEJ COŚ NAS BOLI, POGARSZA SIĘ PAMIĘĆ I WZROK. NIEOCENIONA JEST WTEDY POMOC, JAKĄ MOGĄ ZAOFEROWAĆ SENIOROM NAJBLIŻSI. TO WŁAŚNIE DZIECI ZWYKLE WYSYLAJĄ STARSZYCH RODZICÓW DO LEKARZA, UZUPEŁNIAJĄ APTECZKĘ I NADZORUJĄ DOMOWE KURACJE.

Mając pod opieką starszych członków rodziny, warto mieć świadomość zarówno problemów związanych ze starością, jak i pozytywnych jej aspektów. Na wielopokoleniowych relacjach ubogacają się bowiem wszyscy, a senior potrzebuje swoich bliskich równie mocno, jak oni jego. Jednak niewątpliwym wyzwaniem dla rodzin, w których są osoby starsze i już nie do końca samodzielne, jest konieczność wspierania ich w leczeniu często licznych przewlekłych schorzeń, dostosowywania diety do ich stanu zdrowia,

czy też zapewniania wsparcia psychicznego w trudnym procesie starzenia się.

Pomagać, nie wyręczać

Ale jak powinno wyglądać wsparcie dla osób starszych, by pomóc, ale jednocześnie uniknąć narzucania się? Pomoc dla seniorów jest nieodzowna. Jednak jej sposób zależy od jednostki. Czasem trzeba dopilnować wzięcia tabletek. Nieraz bardzo się zaangażować. Nie można jednak ingerować wbrew woli, przejmować niektórych obowiązków, ponieważ w ten sposób możemy urazić bądź

nawet unieszczyć osobę starszą. Poprośmy, by zwracała się z wyprzedzeniem, gdy będą kończyć się leki. Dajmy po prostu poczucie, że zawsze może na nas liczyć – radzi farmaceutka Ewa Traczyk.

Kontroluj ilość i rodzaj przyjmowanych leków

Bezpieczeństwo osoby starszej może być zagrożone, kiedy pojawiają się uwarunkowane wiekiem błędy przy stosowaniu leków. Najczęstszym jest przyjmowanie ich nieregularnie, bez zalecenia, w nieodpowiedniej

dawce. Pomyłki się zdarzają i mogą być też skutkiem niewłaściwej komunikacji między lekarzem a pacjentem, nieczytelnego pisma, źle zrozumianych informacji. W farmakoterapii seniora niezwykle ważny jest zatem

SENIORZY SĄ NIEWĄTPLIWIE NAJWIĘKSZYM KONSUMENTEM LEKÓW. 55% STARSZYCH POLAKÓW ZAŻYWA CODZIENNIE CO NAJMNIEJ PIĘĆ LEKÓW. 10% ZAŻYWA 10 LUB WIĘCEJ LEKÓW DZIENNIE. 10% SENIORÓW NIE ZAŻYWA LEKÓW NA STAŁE.

udział opiekuna, który w razie wątpliwości zgłosi problemy lekarzowi bądź farmaceutce. Warto wtedy zadbać, by lekarz dokładnie i wyraźnie rozpiisał schemat dawkowania, a w razie wątpliwości należy dopytać farmaceutę, czy dobrze zrozumieliśmy zasady przyjmowania leków lub to jego poprosić o przejrzyste wytyczne. Wbrew pozorom wydanie takiej rozpiski nie jest oczywiste, a jej brak może stanowić duży problem dla seniora. Lekarz ma obowiązek podania na receptę dawkowania jedynie, gdy przepisuje więcej niż dwa najmniejsze opakowania leku refundowanego (wyjątek: gdy lek zawiera środek odurzający lub substancję psychotropową – konieczne jest podanie sposobu dawkowania bez względu na przepisaną ilość leku). Przy nieokreślonym sposobie dawkowania leku farmaceuta może pomóc go ustalić, bazując na swojej wiedzy i doświadczeniu. Przydatny może okazać się również zwyczaj robienia kserokopii takich zaleceń przez rodzinę seniora, np. na wypadek, gdyby ten je zgubił.

Zdrowe nawyki

W przyjmowaniu leków istotna jest regularność. Seniorzy mogą mylić tabletki, gubić je lub zwyczajnie zapominać o tym, czy już połknęli tabletkę, czy jeszcze nie. W ten sposób raz leków nie biorą wcale, innym razem biorą je w podwójnej dawce. Dobrym pomysłem jest przygotowanie pudełeczka – dyspensera z lekami. Kontrola nad domową apteczką może stanowić nieocenioną pomoc. Warto sprawdzić, czy nasi starsi podopieczni nie

mają problemów z połykaniem leków, a jeśli takie występują, zgłosić je lekarzowi, ponieważ nie każdy lek można rozgnieść czy rozpuścić. Należy pamiętać, że nie wszystkie tabletki można dzielić, a jeśli – trzeba to zrobić specjalnym urządzeniem. Ratunkiem są postaci, które rozpuszczają się w jamie ustnej. Jeśli problem z połykaniem występuje, dopilnujmy, by leki były przyjmowane w spokoju, ponieważ stres wzmacnia strach przed zadławieniem się tabletką. Nigdy jednak leki nie powinny być przyjmowane w pozycji leżącej, ze względu na ryzyko zachłyśnięcia.

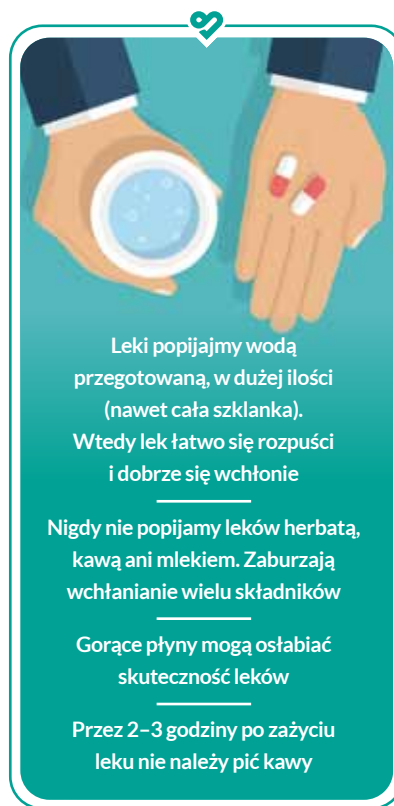
Jak przechowywać leki?

Informacje o sposobie przechowywania znajdują się na opakowaniach, dlatego warto je zachować. Leki należy chronić przed wilgocią, zbyt wysoką temperaturą, światłem. Niektóre muszą być przechowywane w lodówce. Z uwagi na wielość takich informacji, dotyczących nie tylko samego dawkowania, warto zainteresować się lekami, które przyjmują najbliżsi nam seniorzy i przeglądać zawartość domowej apteczki. Okresowo sprawdzamy datę ważności preparatów i pamiętajmy, by nigdy nie stosować ich po jej upływie. Jeśli podana jest informacja, przez jaki czas po otwarciu lek może być stosowany, przydatne, tak dla samych seniorów, jak i ich rodziny, jest zapisywanie na opakowaniu daty jego pierwszego użycia. Nie należy wyrzucać ulotki. Nie zapominajmy jednocześnie, że w przypadku zgubienia można w aptecce poprosić o jej kopię.

WRAZ ZE WZROSTEM LICZBY ZAŻYWANYCH LEKÓW ROŚNIE ZNACZĄCO RYZYKO INTERAKCJI. PRZY STOSOWANIU DWÓCH LEKÓW WYNOŚI 5,6%, PIĘCIU LEKÓW JUŻ 50%, A PRZY OŚMIU SIĘGA 100%.

Niebezpieczne interakcje

Leki dla seniorów to poważny i obszerny temat. Osoby starsze najczęściej są leczone równolegle przez wielu lekarzy specjalistów. Nierzadko skutkuje to równoczesnym zażywaniem leków bez znajomości mechanizmów ich działania, interakcji, a nawet przyjmowaniem preparatów, dla których nie



Leki popijajmy wodą przegotowaną, w dużej ilości (nawet cała szklanka). Wtedy lek łatwo się rozpuści i dobrze się wchłonie

Nigdy nie popijamy leków herbatą, kawą ani mlekiem. Zaburzają wchłanianie wielu składników

Gorące płyny mogą osłabiać skuteczność leków

Przez 2–3 godziny po zażyciu leku nie należy pić kawy

ma wskazać. Dlatego przed pierwszą wizytą u lekarza dobrze jest przygotować pełną listę przyjmowanych leków, zarówno na receptę, jak i zakupionych samodzielnie. I tutaj przydatna okazuje się obecność bliskich – znając wieloletnie zwyczaje ojca lub matki dotyczące przyjmowanych leków, suplementów, ziół i naparów, dziecko osoby starszej może tą wiedzą pomóc lekarzowi, a potem także farmaceucie w aptece w lepszym wywiadzie z seniorem.

Senior – częsty klient w aptece

Seniorzy lubią kupować leki. Zdecydowanie najpopularniejsze są preparaty przeciwbólowe. To efekt ich szerokiej oferty, częściowej dostępności poza aptekami oraz intensywnej reklamy, która daje błędne przesvědzenie o bezpieczeństwie ich stosowania. Działania niepożądane mogą być nawet przyczyną hospitalizacji. Dlatego niezwykle ważne jest też obserwowanie, czy nie występują, czy efekt leczenia jest zadowalający. Bliscy seniorów powinni też zwracać uwagę, czy leki OTC, w tym tabletki przeciwbólowe, nie są nadużywane. Podobnie dziecko seniora jest olbrzymim wsparciem, gdy trzeba zrealizować receptę na nowy lek. Osoba starsza, mając w głowie wiele informacji »



Z wiekiem wzrasta ryzyko konieczności wykonywania zabiegów i operacji.

Dolegliwość wymagająca np. interwencji chirurga jest najczęściej jedną z wielu, z jakimi zmagają się seniorzy, a fizjologia ich organizmu znacząco różni się od fizjologii osoby młodej. Wszystko to wpływa nie tylko na przebieg samego zabiegu, ale i sposób przygotowania do niego organizmu naszej matki czy ojca. Lista czynności może być długa – od np. odstawienia niektórych leków przez odpowiednie nawodnienie organizmu po oczyszczenie jelit – a każda z nich, biorąc pod uwagę zwłaszcza wiek pacjenta, równie istotna. Osoba starsza nie zawsze potrafi nad nimi zapanować – i tutaj niezbędna może okazać się pomoc najbliższych, którzy dopilnują, by senior przed zabiegiem lub nawet poprzedzającym go badaniem nie pominął żadnego z zaleceń.

» uzyskanych na wizycie lekarskiej, często czuje się niepewnie w obliczu zmian w leczeniu. Dodatkowo, przeciętny pacjent przychodzący do apteki z receptą nie jest w stanie zrealizować jej w całości podczas pierwszej wizyty. W rezultacie musi wrócić w kolejnych dniach, co dla osób chorych i starszych stanowi często poważny problem. Zadaniem bliskich jest dopilnować, by wszystkie leki zostały wykupione i by były przyjmowane w ustalonej przez lekarza dawce.

Co z suplementami diety?

Często pacjenci błędnie uznają, iż nie ma znaczenia przyjmowanie suplementów łącznie z lekami stosowanymi przewlekłe. W przypadku seniorów jest to szczególnie istotne, ponieważ osoby starsze bardzo często przyjmują zbyt wiele leków, które zażywają w niewielkim odstępie czasu, dodatkowo łącząc je właśnie z suplementami. Także preparaty roślinne traktują tylko jako „dodatek” do terapii, który na pewno nie zaszkodzi. Niestety, nie jest to prawdą, a często obserwuje się sytuacje podania leku w związku z objawami, które wystąpiły jako efekt niepożądany zastosowanego wcześniej specyfiku, czyli leczenia leku lekiem. Co więcej, osoby starsze nie zawsze biorą pod uwagę, że leki mogą gorzej działać także po spożyciu określonych potraw i napojów. Ponownie rodzi się pytanie – kto powinien czuwać nad takim spożyciem leków przez seniora? Lekarz POZ zwykle niestety nie

ma na to wiele czasu. Specjalista – również. Farmaceuta – nie zawsze ma możliwość dopytać o wszystkie stosowane leki, nie może bezpośrednio zmieniać leczenia. Idealnym rozwiązaniem okazuje się być osoba bliska seniorowi – dzieci, wnuki czy inni członkowie rodziny, którym łatwiej zapanować nad obszernością domowej apteczki, a tym samym kwestiami leczenia.

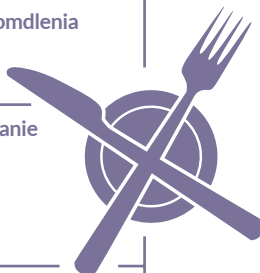
LEKI ROŚLINNE NA BAZIE LIŚCIA MIĘTY PIEPRZOWEJ SĄ DOBRZE POZNANE I WZGLĘDNIE BEZPIECZNE, LECZ PRZECIWWSKAZANE PRZY KAMICY ŻÓŁCIOWEJ, ZAPALENIU PĘCZERZYKA ŻÓŁCIOWEGO, CIĘŻKICH USZKODZENIACH WĄTROBY I NOWOTWORACH PRZEWODU POKARMOWEGO.

Profilaktyka?

Seniorzy stanowią znaczną część społeczeństwa, grupę pacjentów, u których przebieg infekcji zakaźnych jest ciężki. Ze względu na oczekiwanie ze strony najbliższych, chęć spełnienia się w roli babci czy dziadka, osoby starsze muszą szczególnie dbać o swoje zdrowie.

WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA TO, CZEGO NALEŻY UNIKAĆ PRZY POSZCZEGÓLNYCH SCHORZENIACH

SCHORZENIE	CZEGO UNIKAĆ?	DLACZEGO?
Nadciśnienie	- masło, bekon, produkty bogatotłuszczowe - produkty mleczne - pomarańcze, grejpfruty - czosnek - mięta	- zwiększają wchłanianie leku, co grozi przedawkowaniem - osłabiają wchłanianie składników leku, tworząc z nimi nierozpuszczalne sole - blokują przyswajanie leków obniżających ciśnienie - obniża ciśnienie, w połączeniu z lekami może nawet powodować omdlenia - nasila działanie leków i może nadmiernie obniżyć ciśnienie
Osteoporoza	- mleko i wyroby mleczne - mocno solone produkty - kawa - preparaty witaminowe z magnezem lub żelazem	- spożywane do ok. 2 godz. od podania leków zaburzają ich wchłanianie - duża ilość soli wypłukuje wapń z organizmu - kofeina osłabia działanie preparatów na osteoporozę - zakłócają wchłanianie leków na osteoporozę
Choroby tarczycy	- soja i wyroby na jej bazie - rośliny kapustne na surowo - suplementy żelaza oraz magnezu	- zmniejszają wchłanianie leków ze względu na zawartość izoflawonów - zawierają goitrogeny, które hamują wchłanianie składników leków stosowanych przy niedoczynności tarczycy - osłabiają działanie leków, np. stosowanych przy niedoczynności tarczycy



ŁUKASZ MICHALCZYK, LEKARZ CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH

Seniorzy to różnorodna grupa. Jedni radzą sobie sprawniej, drudzy nieco mniej, a jeszcze inni – w ogóle. Uważam, że w pewnym momencie dorosłe dzieci powinny interesować się przyjmowaniem przez nich leków lub wręcz nadzorować jego przebieg. Wiedza zdobyta zawczasu, potem może bardzo się przydać. Początkowo senior może potrzebować pomocy tylko przy ich rozkładaniu, ale później konieczne może stać się całkowite przejęcie kontroli nad ich podawaniem. Znając historię takiej farmakoterapii, łatwiej będzie nam – dzieciom czy opiekunom osoby starszej – pomóc. Łączenie kilku substancji w jednej tabletkę może poprawić systematyczność przyjmowania leków, a pacjent może stosować jedną tabletkę preparatu dwuskładnikowego zamiast dwóch – jednoskładnikowego. Pożyteczna wydaje się współpraca dzieci seniora z lekarzem – wspólne wizyty w przychodni, za zgodą pacjenta. Ułatwia zapamiętanie i zrozumienie zaleceń lekarskich, a w efekcie ich prawidłowe zastosowanie w farmakoterapii.

Co roku w wielu miastach organizowane są akcje darmowych szczepień przeciwko grypie dla seniorów. Warto śledzić informacje w mediach, udać się do przychodni, zapytać o szczegóły i skonsultować z lekarzem, czy

skorzystać z bezpłatnego szczepienia, czy jednak wybrać inną opcję – płatną. W przypadku osób starszych bardzo ważna jest też odpowiednia dieta oraz niedopuszczanie do odwodnienia organizmu. W ra-

REKLAMA

RECTANAL

roztwór doodbytniczy

RECTANAL (14g+5g)/100 ml

Skład jakościowy i ilościowy:
100 ml roztworu doodbytniczego zawiera: sodu diwodorofosforan jednowodny (Natrii dihydrophosphas monohydricus) 14 g; disodu fosforan dwunastowodny (Dinatrii phosphas dodecahydricus) 5 g. Pełny wykaz substancji pomocniczych zawarty w ulotce dołączonej do opakowania.

Wskazania do stosowania:
Rectanal jest wskazany do stosowania u dorosłych oraz dzieci i młodzieży w wieku od 3 lat.

- Oczyszczanie jelita grubego przed badaniami diagnostycznymi jelita grubego oraz przed zabiegami chirurgicznymi i porodem
- Zaparcia występujące sporadycznie, np. po operacjach oraz zaparcia po zastosowaniu środków kontrastowych

Dawkowanie i sposób podawania:
Dorośli: Produkt leczniczy podaje się doodbytniczo, wyciskając z butelki ok. 120 do 150 ml roztworu, wieczorem w dniu poprzedzającym wykonanie badania lub zabiegu operacyjnego oraz w dniu operacji. Wlew doodbytniczy w dniu poprzedzającym operację można powtórzyć w przypadku nie uzyskania pełnego oczyszczenia. Nie stosować częściej niż jeden raz na dobę. Dzieci i młodzież: Dzieciom w wieku od 3 do 12 lat produkt leczniczy podaje się doodbytniczo, wyciskając z pojemnika 60 do 90 ml roztworu, wieczorem w dniu poprzedzającym wykonanie badania lub zabiegu operacyjnego oraz w

dniu operacji. Wlew doodbytniczy w dniu poprzedzającym operację można powtórzyć w przypadku nie uzyskania pełnego oczyszczenia. Nie stosować częściej niż jeden raz na dobę. U dzieci produkt należy stosować szczególnie ostrożnie, a u dzieci w wieku od 3 do 5 lat wyłącznie z przepisu lekarza i pod jego nadzorem. Dorośli, dzieci i młodzież: Roztwór wprowadzany do odbytnicy powinien mieć temperaturę pokojową. Po zastosowaniu produktu leczniczego należy podać pacjentowi doustnie dodatkową porcję płynów. Środków przeczyszczających nie należy stosować dłużej niż jeden tydzień. Przed zabiegiem operacyjnym poleca się wykonanie badania stężenia elektrolitów we krwi.

Przeciwwskazania:
Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w ulotce dołączonej do opakowania; Perforacja jelita grubego; Niedrożność jelit, zarośnięcie odbytu, wrzodziejące zapalenie jelita grubego; Ciężki stan ogólny, choroby serca, zastoinowa niewydolność krążenia; Podejrzenie perforacji, niedrożności lub wrzodziejącego zapalenia jelita; Ciężka niewydolność nerek; Nadciśnienie; Zapalenie wyrostka robaczkowego; Bóle brzucha, nudności, wymioty o nieustalonej przyczynie; Wiek poniżej trzech lat; Odwodnienie; Cięża.

Numer pozwolenia: 9550
Podmiot Odpowiedzialny: FCHSP „GALENUS”, 03-791 Warszawa, ul. Hutnicza 8
Tel.: 22 6782601, 22 6782519; Faks: 022 6782601; e-mail: wojtek@galenus.pl

GALENUS
Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy



AUTOR: JOANNA FLISEK

SKĄD TABLETKA WIE, GDZIE BOLI?

BÓL TO REAKCJA OBRONNA ORGANIZMU, KTÓRY MÓWI NAM, ŻE DZIEJE SIĘ COŚ NIEDOBREGO. CZĘSTO SIĘGAMY WÓWCZAS PO ŁATWO DOSTĘPNE TABLETKI PRZECIWBÓLOWE. CZY WIEMY JEDNAK, JAK DZIAŁAJĄ? I JAK JE PRZYJMOWAĆ, ŻEBY SOBIE NIE ZASZKODZIĆ?

Niemal w całym organizmie człowieka umieszczone są receptory bólowe. Odpowiednio silny bodziec, mechaniczny, termiczny, a także proces zapalny lub nowotworowy, powoduje uwolnienie przekazników (m.in. prostaglandyn), które pobudzają receptory bólowe. Stamtąd sygnał przechodzi do rdzenia kręgowego, a następnie do mózgu, gdzie powstaje wrażenie bólu.

Drabina bólu

Światowa Organizacja Zdrowia dzieli leki przeciwbólowe według trzystopniowego schematu nazywanego drabiną analgetyczną (analgezja to znoszenie bólu). Im większy ból, tym wyższy stopień i silniejszy lek. Na pierwszym szczeblu drabiny znajdują się więc niesteroidowe leki przeciwzapalne (np.: ibuprofen, kwas acetylosalicylowy, naproksen, ketoprofen, diklofenak) i paracetamol, dostępne bez recepty. Kolejny stopień to słabe opioidy, takie jak tramadol czy kodeina, a na najwyższym szczeblu znajdują się silne opioidy (morfina, mentadyl, metadon).

Jak działa ibuprofen?

Ibuprofen oraz inne niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) działają w miejscu objętych stanem zapalnym, hamując aktywność



prostaglandyn, czyli przekazników bólu. NLPZ nie tylko uśmierzają ból, ale również działają przeciwgorączkowo i przeciwzapalnie i dlatego są najbardziej wszechstronną oraz rozpowszechnioną grupą leków przeciwbólowych. Mają jednak swoje minusy. Niektóre prostaglandyny mają dobroczynny wpływ na organizm człowieka i regulują wiele procesów. Ibuprofen zmniejsza ich stężenie, co powoduje m.in. wysuszenie śluzówki żołądka, a w konsekwencji może przyczyniać się do powstawania wrzodów. Niesteroidowe leki przeciwzapalne, w tym ibuprofen, przyspieszają akcję serca, stąd nie powinny po nie sięgać osoby mające zaburzenia rytmu serca. Ibuprofen metabolizowany jest



głównie przez nerki, dlatego nie powinien być stosowany także przez osoby z problemami nefrologicznymi oraz mające tendencję do odwodnienia organizmu.

Jak działa paracetamol?

Paracetamol hamuje syntezę prostaglandyn w centralnym układzie nerwowym, a nie jak NLPZ w tkankach obwodowych. Ta różnica sprawia, że paracetamol działa przeciwbólowo i przeciwgorączkowo, ale nie przeciwzapalnie. Paracetamol ma też inne skutki uboczne. Nie powoduje m.in. problemów z krzepnięciem krwi i jest bezpieczny dla wrzodowców, ale nie powinien być stosowany np. przy uszkodzeniu wątroby (jest me-

tabolizowany w wątrobie) oraz przez osoby niedożywione i wyniszczone. Paracetamol w połączeniu z alkoholem jest bardzo toksyczny, może doprowadzić do dużego uszkodzenia wątroby.

NIE ISTNIEJĄ LEKI INTELIGENTNE, KTÓRE DZIAŁAŁYBY WYBIÓRCZO, NP. TYLKO NA BÓL GŁOWY CZY ZĘBA. ISTNIEJĄ CO PRAWDA PREPARATY MIJSCOWE (NP. ŻELE STOMATOLOGICZNE), ALE ONE RÓWNIEŻ PRZENIKAJĄ PRZEZ BŁONĘ ŚLIZOWĄ LUB SKÓRĘ I WPŁYWAJĄ NA CAŁY ORGANIZM.

Jaki lek przeciwbólowy dla dziecka?

Zarówno ibuprofen, jak i paracetamol – dwa najpopularniejsze leki przeciwbólowe – są dostępne w różnych preparatach dla dzie-

Jak silny jest twój ból?

Choć każdy z nas ma inny próg bólu, możliwe jest określenie jego natężenia. Numeryczna skala bólu ułatwia rozpoznanie momentu, w którym konieczne jest leczenie. 0 to brak bólu, a 10 – najsilniejszy ból, jaki możemy sobie wyobrazić. 1–3 to ból o słabym natężeniu, z którym można funkcjonować i nie wymaga on leczenia (np.: lekkie stłuczenie, słaby ból głowy, ból mięśni po wysiłku fizycznym). 4–7 to ból silny, a powyżej 7 bardzo silny. Bóle o takim natężeniu utrudniają lub całkowicie uniemożliwiają normalne funkcjonowanie i należy je leczyć.



BÓL W LICZBACH

POLACY SĄ TRZECIM W EUROPIE NARODEM NAJCZĘŚCIEJ SIĘGAJĄCYM PO LEKI PRZECIWBÓLOWE

KOBIETY STOSUJĄ TABLETKI PRZECIWBÓLOWE DWA RAZY CZĘŚCIEJ NIŻ MĘŻCZYŹNI

23% POLAKÓW PRZED ZAKUPEM LEKU PRZECIWBÓLOWEGO SUGERUJE SIĘ REKLAMĄ, A 17% PYTA O PORADĘ LEKARZA

65% POLAKÓW PRZYJMUJE LEKI Z POWODU BÓLU GŁOWY

38% MĘŻCZYZN ZAŻYWA TABLETKI, GDY BOLI ICH ZĄB

15% KOBIET UŚMIERZA FARMACEUTYKAMI BÓLE MIESIĄCZKOWE



ci, w formie czopków lub syropów. Rodzice sięgają po nie, jeśli dziecko ząbkuje lub w trakcie infekcji pojawia się gorączka. W przypadku dzieci szczególnie ważne jest, aby zapoznać się z treścią ulotki, niektóre preparaty dozwolone są od trzeciego, inne od szóstego miesiąca życia, a jeszcze inne dopiero od pierwszego roku. Zbyt duża dawka, nieadekwatna do wieku dziecka, może mu poważnie zaszkodzić.

NIGDY NIE PODAWAJ DZIECKU KWASU ACETYLOSALICYLOWEGO, CZYLI POPULARNEJ ASPIRYNY LUB POLOPIRYNY. MOŻE ON WYWOŁAĆ ZESPÓŁ REYE'A, KTÓRY OBJAWIA SIĘ USZKODZENIEM WĄTROBY, MÓZGU, A NAWET MOŻE SKOŃCZYĆ SIĘ ŚMIERCIĄ. KWAS ACETYLOSALICYLOWY JEST DOZWOLONY DOPiero OD 12. ROKU ŻYCIA.

Leki przeciwbólowe dla seniora

Osoby po 50. roku życia częściej niż młodzi ludzie zażywają leki przepisane przez lekarza, zamiast sięgać po preparaty dostępne bez recepty. Wynika to z chorób przewlekłych, często występujących u seniorów, np.



Czym popijać leki przeciwbólowe?

Najlepiej dużą ilością zwykłej niegazowanej wody. Tabletek nie wolno połykać „na sucho”, ponieważ utrudni to działanie substancji czynnej. Unikajmy także soków owocowych. Działanie paracetamolu mogą osłabiać pektyny zawarte w owocach, a np. sok grejpfrutowy może zakłócać metabolizm leków przeciwbólowych. Tabletki łykajmy zawsze po jedzeniu. Przyjmowanie ich na czczo podrażnia żołądek.

nadciśnienia czy choroby zwyrodnieniowej stawów. Zawsze gdy senior skarży się na dolegliwości bólowe, wybór odpowiedniego leku trzeba skonsultować z lekarzem. Bezpieczniej jest nie stosować preparatów dostępnych bez recepty na własną rękę. ●

PO chemioterapii ŻYJ HIGIENICZNIE

OBOK NUDNOŚCI, WYMIOTÓW, WYPADANIA WŁOSÓW CZY MOŻLIWYCH USZKODZEŃ MIĘŚNIA SERCOWEGO I MIĄŻSZU PŁUCNEGO, SKUTKIEM UBOCZNYM CHEMIO- I RADIOTERAPII JEST TAKŻE ZABURZENIE PRACY SZPIKU KOSTNEGO, CO PRZEKŁADA SIĘ NA OBNIŻENIE ODPORNOŚCI ORGANIZMU. DLATEGO WYZWANIEM DLA PACJENTÓW LECZONYCH ONKOLOGICZNIE JEST WSPOMAGANIE ODPORNOŚCI ORAZ PROWADZENIE TRYBU ŻYCIA MINIMALIZUJĄCEGO RYZYKO WSZELKIEGO RODZAJU INFЕКCJI.

W leczeniu onkologicznym, w celu zwalczenia komórek nowotworowych, stosuje się chemioterapię i/lub radioterapię. Jednak efekty działania leków cytotoksycznych oraz promieniowania jonizującego odczuwają także komórki zdrowe, szczególnie te, które ze względu na pełnione funkcje nieustannie dzielą się i odnawiają. Między innymi komórki szpiku kostnego, które pełnią rolę krwiotwórczą – będąc „fabryką” erytrocytów, leukocytów, płytek krwi oraz składników limfy.

Odporność po „chemii”

Erytrocyty, czyli krwinki czerwone zawierające hemoglobinę, to nośniki tlenu w organizmie. Leukocyty, krwinki białe, determinują naszą odporność, biorąc udział w reakcji obronnej organizmu przed patogenami. Limfocyty uczestniczą w produkcji przeciwciał,

które zwalczają wirusy, bakterie i grzyby. Po chemioterapii szpik kostny jest czasowo niewydolny, co może objawiać się niedokrwistością oraz leukopenią i to właśnie zbyt mała liczba krwinek białych jest przyczyną obniżonej odporności. W efekcie niebezpieczne dla chorych stają się ich własne wirusy i bakterie – bytujące na skórze czy w jelitach, z którymi w normalnych warunkach organizm z powodzeniem sobie radzi, pacjenci są też znacznie bardziej skłonni do zakażeń grzybiczych, przeziębień i grypy.

Jak o siebie dbać?

Osoby poddawane chemio- i radioterapii powinny wspierać odporność organizmu przede wszystkim prowadząc higieniczny tryb życia. W tym czasie niezwykle ważna jest dieta i odpoczynek. Chorzy powinni się dobrze wysypiać w nocy i nie przemęczać w ciągu dnia. Na odporność ogromny wpływ ma sposób odżywiania się, dieta powinna być różnorodna, dobrze zbilansowana, po-

PACJENCI LECZENI ONKOLOGICZNIE ŁATWIEJ ZAPADAJĄ NA RÓŻNEGO RODZAJU CHOROBY, A ŁAGODNE INFЕКCJE CZĘSTO PRZEKSZTAŁCAJĄ SIĘ W POWAŻNIEJSZE SCHOROZENIA.

siłki mogą być niewielkie, ale powinny być spożywane regularnie, co 2,5–3 godziny. Z powodu niedokrwistości należy jeść produkty bogate w żelazo (czerwone mięso, komosa ryżowa, buraki, natka pietruszki), sporo warzyw i owoców. Ponadto należy minimalizować ryzyko przeziębień czy zarażenia się wirusem grypy. W okresie jesienno-zimowym należy unikać dużych skupisk ludzi, zawsze po powrocie do domu myć ręce, ubierać się adekwatnie do pogody oraz unikać ran czy zadrapań na skórze, przez które łatwo do organizmu przedostają się infekcje. ●

Nowość

Revicord Muco Spray

Wspiera ochronę i regenerację błony śluzowej jamy ustnej i gardła po chemio i radioterapii



Wyrób medyczny

Referencje

1. Colella G, et al. Efficacy of a Spray Compound Containing a Pool of Collagen Precursor Synthetic Amino Acids (L-Proline, L-Leucine, L-Lysine and Glycine) Combined with Sodium Hyaluronate to Manage Chemo/Radiotherapy-Induced Oral Mucositis: Preliminary Data of an Open Clinical Trial. Int J Immunopathol Pharmacol 2010; Vol. 23, no. 1, 143-151
2. Favia G, et al. Accelerated wound healing of oral soft tissues and angiogenic effect induced by a pool of aminoacids combined to sodium hyaluronate (AMINOGAM)”. J Biol Regul Homeost Agents 2008; 22:109–16.
3. Amirhossein Ahmadi. REVIEW Potential Prevention: Aloe Vera Mouthwash May Reduce Radiation-Induced Oral Mucositis in Head and Neck Cancer Patients. Chin J Integr Med 2012 Aug;18(8):635-640
4. de Mendonça ICG. Propolis as an adjunct to prevention and treatment of radiotherapy- and chemotherapy-induced oral mucositis. Nurs Palliat Care, 2016
5. Yarom N, et al. Systematic review of natural agents for the management of oral mucositis in cancer patients. Support Care Cancer (2013) 21:3209–3221



Revicord Muco Spray to unikalny preparat w sprayu do jamy ustnej zawierający połączenie hialuronianu sodu z aktywnymi aminokwasami oraz wit. E i cynk

Potwierdzone w badaniach działanie składników zawartych w Revicord Muco Spray¹⁻⁵:

- **pobudza fibroblasty do produkcji kolagenu** macierzy pozakomórkowej przez co wspomaga proces regeneracji błony śluzowej jamy ustnej
- **moduluje procesy naprawy uszkodzeń popromiennych** poprzez przyspieszanie gojenia obszaru owrzodzeń
- **redukuje bolesne objawy** związane z leczeniem przeciwnowotworowym
- wykazuje **działanie przeciwutleniające** dzięki zawartości cynku i wit. E
- pobudza wydzielanie śliny i odświeża oddech

accord

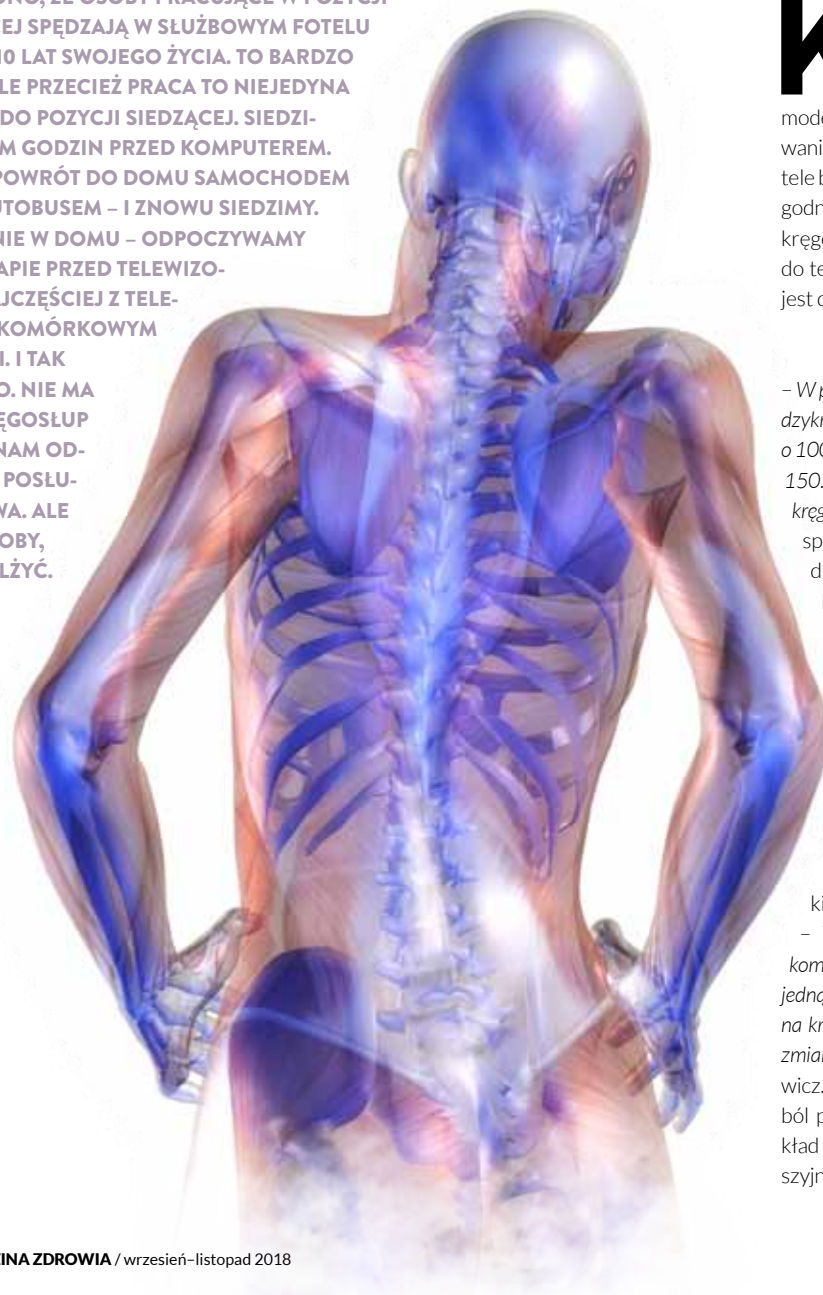
Accord Healthcare Ltd., Sage House, 319 Pinner Road, North Harrow, Middlesex, HA1 4HF, Wielka Brytania



AUTOR: ALEKSANDRA ZALEWSKA-STANKIEWICZ

DLACZEGO KREGOSŁUP nie lubi siedzieć?

WYLICZONO, ŻE OSOBY PRACUJĄCE W POZYCJI SIEDZĄCEJ SPĘDZAJĄ W SŁUŻBOWYM FOTELU OKOŁO 10 LAT SWOJEGO ŻYCIA. TO BARDZO DUŻO, ALE PRZECIEŻ PRACA TO NIEJEDYNA OKAZJA DO POZYCJI SIEDZĄCEJ. SIEDZIMY OSIEM GODZIN PRZED KOMPUTEREM. POTEM POWRÓT DO DOMU SAMOCHODEM ALBO AUTOBUSEM – I ZNOWU SIEDZIMY. PODOBNI W DOMU – ODPOCZYWAMY NA KANAPIE PRZED TELEWIZOREM, NAJCZĘŚCIEJ Z TELEFONEM KOMÓRKOWYM W DŁONI. I TAK W KÓŁKO. NIE MA SIŁY, KREGOSŁUP BĘDZIE NAM ODMAWIAŁ POSŁUSZEŃSTWA. ALE SĄ SPOSOBY, BY MU ULŻYĆ.



Krzesto wynaleźli starożytni Grecy – w V wieku przed naszą erą. Z prymitywnego mebla ewoluowało w coraz to nowocześniejsze modele, chociaż jego podstawowe zastosowanie się nie zmieniło. A człowiek krzesła i fotele bardzo polubił. Niestety, choć dla nas wygodne, mają bardzo negatywne działanie na kręgosłup. Bo nasz organizm stworzony jest do tego, aby się ruszać. Pozycja statystyczna jest dla człowieka bardzo obciążająca.

Powtórka z kręgosłupa

– W pozycji leżącej nie ma nacisku na krążki międzykręgowe. Kiedy stoimy, siła nacisku wzrasta o 100 procent, a w pozycji siedzącej już o procent 150. Dlatego jest ona niekorzystna dla naszego kręgosłupa – wyjaśnia Michał Bartoszewicz, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu.

Najpierw trochę teorii. Kręgosłup człowieka zbudowany jest z 26 kości, liczy od 33 do 34 kręgów. Można go podzielić na pięć odcinków: szyjny, piersiowy, lędźwiowy, krzyżowy i ogonowy. Kręgosłup nie jest prosty. Widziany z boku przypomina literę „S” – dzięki temu człowiek może utrzymać postawę wyprostowaną. Naturalne krzywizny kręgosłupa zwane są lordozą szyjną, kifożą piersiową oraz lordozą lędźwiową. – To naczynia połączone, które wzajemnie kompensują swoje wady. Kręgosłup stanowi jedną całość. Rzadko boli jeden odcinek. Zmiana krzywizny na jednym z poziomów powoduje zmiany w kolejnym – mówi doktor Bartoszewicz. Z tego właśnie powodu zdarza się, że ból promieniuje na cały organizm. Na przykład wzmożone napięcie mięśni w odcinku szyjnym może powodować bóle głowy.

Jak powstają bóle kręgosłupa?

Kiedy większość dnia spędzamy na siedząco, nasz kręgosłup dostaje w kość. I to dosłownie. Pojawiają się bóle związane z błędną postawą oraz utrwalające się przykurcze mięśni posturalnych. Rozwijają się choroby krążka międzykręgowego – dyskopatia. Wtórnie tworzą się zmiany zwyrodnieniowe. U osób prowadzących siedzący tryb życia można zaobserwować charakterystyczną sylwetkę. Kiedy siedzą na krześle, ich plecy są zgarbione, a głowa nadmiernie wysunięta do przodu. Nogi są nienaturalnie długo zgięte, co skutkuje obkurczeniem się mięśni biodrowo-lędźwiowych. – Efektem garbienia się jest początkowo ból mięśni. Kiedy przez długi czas w takiej pozycji spędzamy kilka godzin dziennie, pojawia się

dyskopatia. Zaczynają boleć nie tylko mięśnie, ale i kręgosłup. Potem pojawiają się zmiany zwyrodnieniowe kostne. Wszystkie te zmiany są przyczyną „ból kręgosłupa” – mówi doktor Michał Bartoszewicz.

Ruch – ratunek dla kręgosłupa

Aby utrzymać kręgosłup w dobrej formie, musimy się ruszać. I to niemało. Wytyczne zdrowotne mówią jasno – powinniśmy robić przynajmniej 10 tysięcy kroków dziennie. Większość z nas nie dochodzi nawet do 5 tysięcy.

– Wielogodzinna pozycja siedząca powoduje, że z bólami kręgosłupa zmagają się nawet sportowcy. A przecież mają silne mięśnie posturalne – mówi doktor Michał Bartoszewicz.

Jak możemy sobie pomóc? – Powinniśmy zbilansować pracę mięśni poprzez rozciąganie. Możemy na przykład usiąść na krześle, lekko rozstawiając nogi. Prawą ręką złapmy za siedzenie krzesła, obróćmy głowę o 45 stopni w lewo, z tyłu głowy kładąc lewą rękę. Pochylmy głowę do przodu, po przekątnej. Teraz zmiana strony. I inne ćwiczenie. Usiądźmy na biurku, tak aby pośladki opierały się o jego krawędź. Następnie odchylamy się powoli do tyłu, aby plecy położyły się na blacie. Nogi przyciągnijmy do klatki piersiowej. Obiema rękami złapmy lewe kolano. W tym czasie prawa noga ma swobodnie zwisać. Następnie zmienmy stronę. Pamiętajmy też o tym, aby siedząc, nie pochylać głowy do przodu, a przedramiona wspierać na podłokietnikach. Nie zakładajmy nogi na nogę, opierajmy stopy na podłożu.



Róbmy sobie krótkie przerwy, podczas których możemy pospacerować po biurze, przewietrzyć się przed budynkiem. Warto też często zmieniać pozycję – na przykład z pochylonej do przodu na odchyloną do tyłu. Jeśli mamy regulowany fotel, zmieniamy wysokość, na której siedzimy, na przemian prostujemy i zginaemy nogi.

Kup dziecku skakankę!

Zadbajmy również o to, aby nasze dzieci odrabiały lekcje na wygodnym krześle, przy biurku dostosowanym do swojego wzrostu. Zachęcajmy pociechy do ruchu na świeżym powietrzu, choćby do najprostszych form, jak skakanie na skakance czy gra w piłkę. Nie wypisujemy zwolnień z wychowania fizycznego, ponieważ lekceważenie aktywności już spowodowało, że kondycja fizyczna współczesnej młodzieży jest fatalna. Brak profilaktyki, regularnej aktywności ogólnorozwojowej, przykurcze w stawach, błędy postawy, a w efekcie bóle kręgosłupa – tak wygląda polska smutna rzeczywistość. ●

REKLAMA

Artrobon

Wzmacnia stawy i kręgosłup

- + Ze względu na zawartość glukozaminy oraz korzenia hakorośli preparat polecany jest jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspomagające utrzymanie prawidłowego funkcjonowania stawów obwodowych i kręgosłupa. Ekstrakt z korzenia hakorośli wspomaga także proces trawienia.
- + Składniki: Siarczan glukozaminy 2KCl (ze skorupiaków), ekstrakt z korzenia hakorośli, żelatyna, maltodekstryna, substancje przeciwzbrylające (sole magnezowe kwasów tłuszczowych*, dwutlenek krzemu).

* pochodzenia naturalnego

Zalecana do spożycia dzienna porcja produktu (4 kapsułki) zawiera: siarczan glukozaminy 2KCl (ze skorupiaków) 2g, ekstrakt z korzenia hakorośli 500 mg. Producent: LMN Bonimed, ul. Stawowa 23, 34-300 Żywiec



Suplement diety

SOCZEWKA OKA TO PRZEZROCZYSTA STRUKTURA ZNAJDUJĄCA SIĘ W JEGO PRZEDNIEJ CZĘŚCI, ODPOWIADAJĄCA ZA OSTRE WIDZENIE. GDY DOJDZIE DO JEJ ZMĘTNIENIA, CZYLI ZAĆMY, FUNKCJA TA ZOSTAJE UPOŚLEDZONA, NIEKIEDY TAK SILNIE, ŻE POWODUJE ŚLEPOTĘ. NA SZCZĘŚCIE, ZAĆMĘ MOŻNA SZYBKO I SKUTECZNIE LEczyć. O TYM, JAK SIĘ TO ROBI, MÓWI GRZEGORZ RÓG, SPECJALISTA CHOROÓB OCZU Z CENTRALNEGO SZPITALA KLINICZNEGO MSWiA W WARSZAWIE.

ZAĆMA JEDEN DZIEŃ I PO SPRAWIE

AUTOR: MARTA SEOWIŃSKA

Co jest najczęstszą przyczyną zaćmy?

– Zmętnienie soczewki to z reguły efekt starzenia się organizmu. Sprzyjają mu również niektóre choroby, jak np. cukrzyca. Bywa, że zaćma rozwija się w następstwie urazów, stanów zapalnych oka, a także stosowania leków, przede wszystkim sterydów. Zdarzają się też przypadki zaćmy wrodzonej. Jednak w praktyce najczęściej spotykamy się ze zmętnieniem soczewki związanym z wiekiem, czyli zaćmą starczą.

W jakim wieku należy się takich zmian spodziewać?

– Początki zaćmy mogą się pojawić już po 50. roku życia, ale istotne zmętnienia soczewki obserwujemy zazwyczaj u pacjentów po „70”. Nie oznacza to jednak, że jest to w tym wieku norma. Są pacjenci, nawet 80-letni, którzy tego typu zmian nie mają lub występujące u nich zmętnienia nie upośledzają ostrości wzroku. Dynamika rozwoju zaćmy jest rzeczą bardzo indywidualną.

Czym objawia się zaćma?

– Najbardziej charakterystycznym sympt mem jest zamglenie widzenia. Objawy różnią się jednak w zależności od umiejscowienia zmętnień w soczewce. Przykładowo: jeśli mętnieje środek soczewki, to u pacjentów nagle może pojawić się krótkowzroczność. Zaćmę zwiastuje także podwójne widzenie jednym okiem oraz zjawisko rozpraszania światła w momencie, gdy patrzymy na jego źródło. Niekiedy zmętnienie soczewki powoduje podwyższenie ciśnienia w oku, czyli tzw. jaskrę wtórną, ale takie przypadki należą do rzadkości.

Najczęstsze objawy zaćmy:
zamglone widzenie (jak przez brudną, matową szybę), pojawiająca się nagle lub szybko postępująca krótkowzroczność, podwójne widzenie przy patrzeniu jednym okiem, problemy z widzeniem w jasnym oświetleniu, rozproszenie światła przy patrzeniu na jego źródło (pojawiają się dodatkowe rozbłyski), zniekształcone widzenie przedmiotów.

Jakie są metody leczenia zaćmy?

– W zasadzie jedyną skuteczną metodą leczenia zaćmy jest zabieg chirurgiczny wykonywany obecnie metodą fakoemulsyfikacji. Polega ona na rozdrobnieniu za pomocą ultradźwięków i odesaniu zmętniałej soczewki, a następnie wstawieniu w jej miejsce zwinętej soczewki sztucznej, która rozwija się po umieszczeniu jej w oku.

Kiedy pacjent kwalifikuje się do takiego zabiegu?

– Wskazaniem do zabiegu jest istotne obniżenie ostrości wzroku, którego wyznacznikiem jest czytanie przez pacjenta mniej niż sześciu rzędów liter na tablicach Snellena. Nie jest to jednak jedyne kryterium. Do operacji kwalifikują się też osoby, którym zaćma istotnie utrudnia codzienne funkcjonowanie lub wykonywanie pracy zawodowej.

Jak długiego pobytu w szpitalu wymaga taka operacja?

– Obecnie jest tendencja do wykonywania zabiegów usunięcia zaćmy w trybie jednodniowym – przyjęcie do szpitala, operacja i wypis odbywają się jednego dnia. Jest to podyktowane nie tylko względami ekonomicznymi. Robi się tak również po to, żeby nie stresować pacjentów dłuższym pobyt w szpitalu oraz nie narażać ich na ryzyko zakażeń.

Wnioskuje z tego, że usunięcie zaćmy trwa dosyć krótko?

– Faktycznie, nie jest to długi zabieg. Pacjenci na bloku operacyjnym przebywają z reguły 15–30 minut.

Kiedy pacjenci widzą efekty takiego zabiegu?

– Zazwyczaj są one odczuwalne już w pierwszej dobie po operacji. Poprawia się kontrastowość, widzenie barw. Pacjenci często mówią, że świat wreszcie odzyskał kolory i kontury.

Ile czasu trwa rekonwalescencja po usunięciu zaćmy?

– Generalnie przyjmuje się, że proces pełnego wygojenia oka po fakoemulsyfikacji trwa do dwóch miesięcy, natomiast najbardziej newralgiczne są pierwsze dwa tygodnie.

Jakich zaleceń pacjenci powinni w tym okresie przestrzegać?

– Przede wszystkim należy stosować przepisane przez lekarza krople. Pozostałe zalecenia nie są tak restrykcyjne jak kilkanaście lat temu, gdy zaćmę usuwało się techniką, która wymagała szerokiego cięcia i rana po zabiegu miała ok. 10 mm, a nie jak teraz ok. 2 mm. Przede wszystkim należy unikać sytu-



Aktywności niewskazane w ciągu sześciu tygodni po zabiegu usunięcia zaćmy:
duży wysiłek fizyczny (np. dźwiganie ciężarów), długie przebywanie w pozycji z głową w dół (można pochylić się na chwilę, żeby np. założyć buty), czytanie lub oglądanie telewizji przez dłuższy czas bez przerw, prowadzenie samochodu na długich dystansach, spożywanie alkoholu, tańce, podskoki, jazda po wyboistym terenie.



GRZEGORZ RÓG – SPECJALISTA CHOROÓB OCZU

Od ponad 10 lat zajmuje się leczeniem operacyjnym schorzeń przedniego odcinka gałki ocznej, takich jak zaćma czy jaskra, oraz urazów narządu wzroku. Pracuje w Oddziale Okulistyki Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie.

acji, które mogą spowodować uraz operowanego oka, nie przemęczać go i nie narażać na wysuszenie.

Jak długo czeka się na operację zaćmy w ramach NFZ?

– Średni czas oczekiwania to ok. 1–2 lata. W pewnych wskazaniach zabieg może zostać wykonany szybciej, nawet w ciągu miesiąca. W takim przyspieszonym trybie operowani są np. pacjenci z dużą, przekraczającą 3 dioptrie i nietolerowaną przez mózg różnicą wady wzroku między oczami, chorzy na cukrzycę czy jaskrę, u których zaćma uniemożliwia badanie dna oka, zawodowi kierowcy. Jeszcze szybciej, bo w trybie cito, usuwa się tzw. zaćmę pęczniącą, która powoduje wtórną jaskrę.

Co sądzi Pan o popularnych ostatnio operacjach zaćmy wykonywanych za granicą, refundowanych przez NFZ?

– Dla pacjentów jest to niewątpliwie szansa przeprowadzenia refundowanej operacji szybciej niż w kraju. To także możliwość wyboru – za dopłatą – soczewek klasy premium, czyli takich, które korygują astygmatyzm lub umożliwiają po operacji uniezależnienie się od okularów do czytania. Zabieg za granicą odradzałbym jednak osobom, które mają wyjściowo zaćmę dość skomplikowaną (np. współistniejącą z innymi chorobami oka), obciążoną większym ryzykiem powikłań. Trzeba też mieć świadomość, że refundacji nie podlegają wszystkie koszty, jakie się z taką operacją wiąże. ●

Dokuczliwy OZUŚ



BÓL PROMIENIUJĄCY NA CAŁĄ GŁOWĘ, UCZUCIE ROZPIERANIA W UCHU I GORĄCZKA TO TYPOWE SYMPTOMY OZUŚ, CZYLI OSTREGO ZAPALENIA UCHA ŚRODKOWEGO. OSOBY, KTÓRE PRZECHODZIŁY TĘ DOLEGLIWOŚĆ, ZGODNIE POTWIERDZAJĄ, ŻE TO JEDEN Z NAJGORSZYCH RODZAJÓW BÓLU. CO GORSZE, ZAPALENIE UCHA NAJCZĘŚCIEJ DOTYCZY DZIECI I U WIĘKSZOŚCI MAŁYCH PACJENTÓW MA CHARAKTER NAWRACAJĄCY.

Do zapaleń ucha dochodzi głównie podczas wietrznych miesięcy jesienno-zimowych. Zapalenie może dotyczyć każdej z trzech części ucha (zewnątrznej, środkowej i wewnętrznej), choć najczęstsze i najbardziej bolesne przypadki to właśnie zapalenie ucha środkowego.

Gra na czas

Pierwszymi objawami zapalenia ucha środkowego są: przeszywający i pulsujący ból, uczucie rozpięcia w uchu, wysoka gorączka, czasem ropny wysięk, ból głowy oraz upośledzenie słuchu. Symptomom tym może towarzyszyć złe samopoczucie ogólne i brak apetytu. Często zdarza się, że te pierwsze objawy zapalenia ustępują samoistnie. Dzieje się tak, jeśli dojdzie do samoistnego pęknięcia błony bębenkowej, co powoduje spadek ciśnienia w uchu środkowym i złagodzenia objawów bólowych. Niemniej, niezależnie od nasilenia bólu, jeżeli podejrzewamy, że mamy do czynienia z zapaleniem ucha, powinniśmy wybrać się do lekarza pierwszego kontaktu. I to jak najszybciej! Zwykłe wirusowe zapalenie może przerodzić się w zapalenie bakteryjne, wówczas potrzebne jest agresywniejsze leczenie antybiotykami.

Właściwa diagnoza

Rozpoznanie zapalenia ucha wymaga badania otoskopem. Na jego podstawie lekarz

stwierdza stan zapalny i jego umiejscowienie. Najczęstszym przypadkiem jest ostre zapalenie ucha środkowego (OZUŚ), diagnozę tym łatwiej postawić, jeśli objawy dotyczą dziecka, a ból w uchu pojawił się po wcześniejszej infekcji górnych dróg oddechowych. Zdecydowanie rzadziej zgłaszane lekarzowi zapalenie ucha zewnętrznego to najczęściej skutek urazu, np. nieprawidłowego czyszczenia ucha ostrym przedmiotem. Z kolei zapalenie ucha wewnętrznego, czyli zapalenie błędnika, może być efektem przejścia procesu zapalnego z ucha środkowego do wewnętrznego. Jest to zatem jedno z możliwych powikłań OZUŚ. Często zapalenie ucha można pomylić z innymi dolegliwościami. Lekarz rodzinny w spornych sytuacjach powinien skierować pacjenta do specjalisty – laryngologa. Laryngolog ma wyspecjalizowany sprzęt do badania uszu oraz nieporównywalnie większe doświadczenie w leczeniu tego typu chorób.

Zapalenie bakteryjne czy wirusowe?

Stan zapalny w uchu środkowym może być wywołany przez wirusy lub bakterie. W tym drugim przypadku zawsze konieczne jest leczenie antybiotykiem, który przyjmuje się zwykle przez 10 dni (w przypadku dzieci poniżej 2. roku życia dłużej). Wspomagająco stosuje się leki przeciwbólowe, przeciwzapalne



Pamiętaj!

W okresie jesienno-zimowym nie rezygnuj z czapki, która chroni uszy przed podmuchami wiatru. Dbaj o odporność organizmu, m.in. stosując zdrową dietę. Nie usuwaj całkowicie woskowiny z przewodu słuchowego, stanowi ona naturalną barierę ochronną. Po leczeniu zrezygnuj przez pewien czas z basenu lub zakładaj przylegający do uszu gumowy czepek. Nie stosuj słuchawek dousznych, zalecane są te tradycyjne – mniej ingerujące w środowisko ucha. Układaj dziecko do spania tak, aby głowa była wyżej od nóg. Ma to związek z budową trąbki Eustachiusza, do której w łatwy sposób może przedostać się wydzielina z nosa. Dokładnie osuszaj uszy dziecka po kąpieli, również po basenie czy po kąpieli w jeziorze. Nigdy nie bagatelizuj kataru u dziecka, często wypróżniaj wydzielinę z nosa.



Objawy, które sugerują, że lekarz powinien skierować pacjenta do laryngologa:

jednostronne uwypuklenie migdałka gardłowego, ropień na migdałkach, obrzęk powiek, towarzyszący ból zębów lub policzków, brak znaczącej poprawy po zastosowaniu antybiotykoaterapii przez kilka dni, utrzymujący się lub większy wysięk z ucha, problemy ze słuchem, zaczerwienienie za uchem, utrzymująca się wysoka gorączka, duszności.

i przeciwwgorączkowe oraz preparaty miejscowo obkurczające błonę śluzową nosa w celu poprawy drożności trąbki słuchowej. Jeśli zapalenie ucha ma charakter wysiękowy – w uchu środkowym nagromadzony jest płyn – wówczas często nacina się błonę bębenkową i zakłada specjalne dreny odprowadzające nadmiar wydzieliny.

Nawraca ze zdwojoną siłą

Ostre zapalenie ucha środkowego jest chorobą nawracającą, szczególnie u dzieci. Sprzyjają temu: przerost migdałka, chroniczne zapalenie zatok, a także obniżona odporność w związku z ciągłym stosowaniem antybiotykoterapii.

Nawracające choroby uszu są częstym powodem niedosłuchu. Skutki mogą być wyjątkowo dotkliwe, dlatego niezwykle ważna jest profilaktyka stanów zapalnych. U dzieci mających skłonności do zapalenia ucha należy w miarę możliwości unikać infekcji górnych dróg oddechowych, a jeśli takowe wystąpią – szybko je leczyć. W zapobieganiu OZUŚ ważna jest też prawidłowa higiena uszu.

ZAPALENIE UCHA ŚRODKOWEGO U DZIECI NAJCZĘŚCIEJ ZACZYNA SIĘ OD NIEWINNEGO KATARU, KTÓRY PRZEDOSTAJE SIĘ PRZES KRÓTKĄ I SZEROKĄ TRĄBKĘ SŁUCHOWĄ DO UCHA ŚRODKOWEGO. U DOROSŁYCH TRĄBKA SŁUCHOWA JEST NIECO INACZĘJ ZBUDOWANA, DZIĘKI CZEMU KATAR RZADKO IMPLIKUJE PROBLEMY Z UCHEM.

Nie należy całkowicie usuwać woskowiny z przewodów słuchowych. Do czyszczenia uszu trzeba zastosować specjalne preparaty dostępne w aptece. Najlepsze są te w formie kropeł lub aerozolu. Nie zaleca się stosowania popularnych patyczków higienicznych, które między innymi mogą przenieść drobnoustroje w głąb ucha. ●

REKLAMA

NIE CHRAP!!! SPRAY DO GARDŁA

Spray do gardła zawiera składniki pochodzenia naturalnego o doskonałych właściwościach wzmacniających tkanki miękkie gardła. Istotą działania preparatu jest napięcie podniebienia miękkiego oraz tkanek miękkich gardła zapewniające rozszerzenie dróg oddechowych, co przyczynia się do zmniejszenia drgań tworzących uporczywe dźwięki chrapania

Krem z czarnuszką NIGELLUM

Wyrób medyczny na atopowe zapalenie skóry

POLECANY DO:

- łagodzenia objawów atopowego zapalenia skóry: zaczerwienienia, swędzu, przesuszenia
- łagodzenia reakcji alergicznych (w tym podrażnień słonecznych)

UCHOLEK Krople do USZU dla osób dorosłych i dzieci

STOSOWANY:

- wspomagająco w stanach zapalnych ucha,
- zmniejsza obrzęk przewodu słuchowego,
- przy korzystaniu z aparatów słuchowych

ETHERICUM ŻEL PRZECIWBÓLOWY

STOSOWANY W ŁAGODZENIU:

- bólów głowy
- bólów mięśni i stawów
- poprawia mikrokrążenie

Wytwórca: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” sp. z o.o.
Paterek, ul. Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią. www.prolabnaklo.pl

WYROBY MEDYCZNE

TYLKO CHANDRA CZY JUŻ

depresja?

AUTOR: MAGDALENA RÓG

JESIEŃ PRAKTYCZNIE U WSZYSTKICH POWODUJE GORSZE SAMOPCZUCIE I BARDZIEJ PESYMYSTYCZNE NASTAWIENIE DO ŻYCIA. RZADZIEJ SIĘ UŚMIECHAMY, MAMY MNIEJ ENERGII, CZASAMI NIE CHCE SIĘ NAM WSTAWAĆ Z ŁÓŻKA. CZĘSTO MÓWIMY WTĘDY, ŻE DOPADŁA NAS DEPRESJA. ALE CZY TO OKREŚLENIE JEST W TAKICH PRZYPADKACH ZASADNE? JAK ROZPOZNAĆ, ŻE MAMY DO CZYNNIENIA Z CHOROBA, A NIE Z CZASOWYM OBNIŻENIEM NASTROJU, KTÓRE PRZECIEŻ ZDARZA SIĘ KAŻDEMU I MIEŚCI W GRANICACH NORMY?

Depresja to najbardziej rozpoznane zaburzenie psychiczne na świecie. Według danych WHO cierpi na nią ponad 350 mln mieszkańców globu, z czego w Polsce ok. 1,5 mln. Liczba osób dotkniętych chorobą systematycznie rośnie. Wspomniana już Światowa Organizacja Zdrowia prognozuje, że w 2020 r. depresja będzie drugim (po schorzeniach układu krążenia) największym problemem zdrowotnym ludzkości.

Nikt nie jest bezpieczny

Depresja to choroba niewybredna i może dotknąć każdego – bez względu na płeć,

wiek czy miejsce zamieszkania. W grupie podwyższonego ryzyka znajdują się przede wszystkim świeżo upieczone mamy, u których zmiany hormonalne połączone z poczuciem ogromnej odpowiedzialności za nowo narodzone dziecko powodować mogą tzw. depresję poporodową. Najwięcej przypadków depresji notuje się u osób w przedziale wiekowym 20–40 lat. Według szacunków WHO choroba ta dotyka co dziesiątego dorosłego na świecie, ale nie jest ona zarezerwowana wyłącznie dla dorosłych. Zaburzenia tego typu coraz częściej występują u dzieci i nastolatków. Nie omijają one również seniorów.

Choroba o wielu twarzach

Depresja nie jest zaburzeniem łatwym do rozpoznania, ponieważ jej objawy mogą być bardzo różnorodne i o różnym nasileniu. Wiele zależy od tego, czy mamy do czynienia z tzw. depresją biologiczną (endogenną), czy z depresją reaktywną (egzogenną). Ta pierwsza wynika ze zmian w biochemii mózgu (zaburzenia w produkcji neuroprzekazników), ta druga to najczęściej konsekwencja trudnych czy traumatycznych wydarzeń. Cechą wspólną obydwu rodzajów depresji są dojmujący smutek i przygnębienie. Dla depresji biologicznej charakterystyczne są dobowe wahania nastroju – z najgorszym samopoczuciem rano – oraz bardzo mała reaktywność, co oznacza, że nastrój osoby chorej nie zmienia się niezależnie od okoliczności. Nawet radosne wydarzenia nie są w stanie wyrwać jej z przygnębienia i smutku. W przypadku depresji egzogennej reaktywność jest większa, jednym z najbardziej typowych jej objawów są problemy z zaśnięciem (gonitwa myśli przed snem).

U młodzieży natomiast depresja częściej niż smutkiem manifestuje się wrogością i agresją. Dla tego zaburzenia charakterystyczne są także: utrata radości życia i niezdolność do odczuwania przyjemności (tzw. anhedonia), wycofanie się z dotychczasowych aktywności oraz zmęczenie i brak motywacji do działania. Do tego dochodzić mogą problemy z koncentracją i pamięcią, stany lękowe, obniżona samoocena, poczucie braku sensu życia, samookaleczenia lub myśli samobójcze. Depresja może się też objawiać cieleśniami, np. bólami głowy czy brzucha, nudnościami, zaburzeniami snu lub apetytu.

DEPRESJA NIE JEST WYŁĄCZNIE CHOROBA DOROSŁYCH, CIERPIĄ NA NIĄ TAKŻE DZIECI I MŁODZIEŻ.

NA WIZYTĘ U PSYCHIATRY NIE TRZEBA MIEĆ SKIEROWANIA, NIE OBOWIĄZUJE TEŻ REJONIZACJA.

Cierpiącą duszę też trzeba leczyć

Dla rozpoznania depresji kluczową kwestią jest czas – to znaczy opisane wyżej objawy (oczywiście nie wszystkie) muszą się utrzy-

mywać przez okres co najmniej dwóch tygodni. Jeśli je zaobserwujemy, to niezwłocznie zwróćmy się po pomoc do specjalisty, czyli psychiatry lub psychologa. Depresja jest bowiem chorobą i tak jak wszystkie inne wymaga leczenia, choć nie zawsze jest ono farmakologiczne. Przyjmowania leków, a czasem również pobytu w szpitalu wymagają z reguły cięższe przypadki depresji biologicznej, w których choroba objawia się okaleczeniami i może doprowadzić do samobójstwa. W przypadkach depresji reaktywnej będącej wynikiem trudnych wydarzeń często wystarcza psychoterapia i wsparcie ze strony najbliższych.

NA DEPRESJĘ CHOROJE PONAD 350 MLN LUDZI NA ŚWIECIE, Z TEGO W POLSCE OK. 1,5 MLN.

DEPRESJA DWA RAZY CZĘŚCIEJ DIAGNOZOWANA JEST U KOBIET.

OD 15% DO 20% CHORYCH NA DEPRESJĘ ODBIERA SOBIE ŻYCIE.

Spokojnie, to tylko chandra

Nie każdy smutek oznacza depresję. Stany te można zróżnicować m.in. po czasie trwania obniżonego nastroju. W przypadku chandry jest on zdecydowanie krótszy. Co bardzo typowe, osoby „jedyne” przybite i przygnębione, a nie chore na depresję, są reaktywne – cieszą się, kiedy przytrafi im się coś pozytywnego, można odwrócić ich myśli od trapiących je spraw, zagadać, rozweselić. Ponadto chandrze najczęściej nie towarzyszą takie objawy, jak brak apetytu i snu, bóle somatyczne czy myśli samobójcze.

Śmiertelne zniwo depresji

W razie jakichkolwiek podejrzeń depresji, czy to u siebie, czy u dziecka lub starszego rodzica (niestety, u seniorów depresja często bywa mylona z demencją), należy zgłosić się do specjalisty, ponieważ choroba naprawę potrafi mocno utrudnić życie. Bardzo często powoduje izolację, a co za tym idzie – utratę więzi z rodziną i przyjaciółmi. Nierzadko jest przyczyną rezygnacji z pracy. Dowiedzione jest również, że depresja zwiększa ryzyko



Depresja biologiczna

– typowe objawy

Przygnębienie i smutek, dobowe wahania nastroju, najgorsze samopoczucie rano, brak apetytu, utrata masy ciała (min. 5% wagi), wybudzanie się bardzo wcześnie rano, mała reaktywność; spowolnienie, brak energii, zaburzenia libido, anhedonia, zespoły bólowe (ból głowy, kręgosłupa).

Depresja reaktywna

– typowe objawy

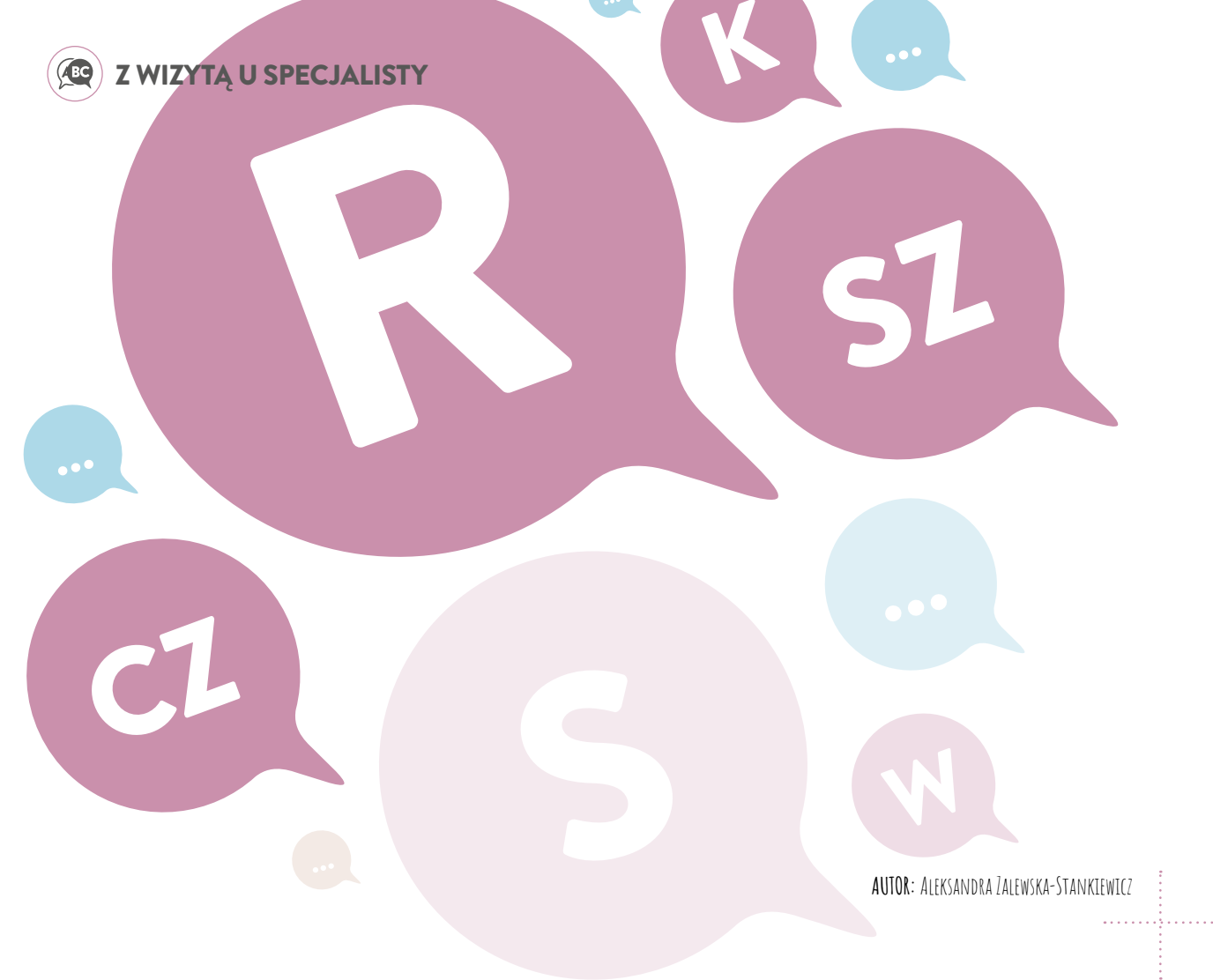
Przygnębienie i smutek, większa reaktywność niż w przypadku depresji biologicznej, problemy z zaśnięciem, przyrost masy ciała (zajadanie smutku), anhedonia.

Chandra

– cechy charakterystyczne

Krótkotrwałe obniżenie nastroju, można wskazać przyczynę smutku, reaktywność, brak objawów z ciała (zaburzeń snu, apetytu, dolegliwości bólowych).

wystąpienia i pogłębienia się wielu chorób, m.in. układu krążenia oraz cukrzycy. Niekiedy prowadzi do alkoholizmu i innych uzależnień. A to jeszcze nie koniec. Najgorszą i najbardziej przerażającą konsekwencją tego schorzenia jest śmierć w wyniku samobójstwa. Statystyki mówią, że 40–80% chorych na depresję ma myśli samobójcze, 20–60% podejmuje próby odebrania sobie życia, a 15–20% robi to skutecznie. ●



Abby język giętki...

CZYLI O PRACY Z LOGOPEDĄ

PAN MARCIN, TATA 3-LETNIEGO FRANKA, NIE WYMAWIA GŁOSKI „R”. TO WCALE NIE ZNACZY, ŻE FRANEK TEŻ BĘDZIE MIAŁ TAKĄ SAMĄ WADĘ WYMOWY. NA RAZIE TRUDNO TO STWIERDZIĆ, BO CHŁOPIEC MÓWI BARDZO NIEWIELE. WARTO, ABY I TATA, I SYN UDALI SIĘ NA WIZYTĘ DO LOGOPEDY. OBAJ JAKO PACJENCI. OJCIEC, BO NAD KAŻDĄ WADĄ WYMOWY MOŻNA POPRACOWAĆ NAWET W DOJRZAŁYM WIEKU, A SYNOWI KONSULTACJA Z LOGOPEDĄ TEŻ NIE ZASZKODZI, PONIEWAŻ 3-LETNIE DZIECKO POWINNO JUŻ WYMAWIAĆ PROSTE ZDANIA. WARTO SPRAWDZIĆ, DLACZEGO FRANEK JESZCZE TEGO NIE ROBI.

Osoby dorosłe w gabinecie logopedy to wciąż rzadki widok. Często trudno im przełamać wstyd przed specjalistą, a także przed środowiskiem – bo skoro przez tyle lat otoczenie akceptowało ich sposób mówienia, który stał się wręcz cechą charakterystyczną danej osoby (tak jak słynny

brak „r” Niny Terentiew), to po co zmieniać tę sytuację i pokazywać, że własna wada nam przeszkadza? – *Terapia logopedyczna w przypadku osób dorosłych jest trudniejsza i długofalowa. Walczymy nie tylko z wadami nabytymi, ale i utrwalonymi. Aby wypracować prawidłowy wzorec wymowy, trzeba pokonać własne przyzwyczajenia, włożyć w terapię dużo pracy i mieć także silną wolę. Ale wszystko jest możliwe – mówi logopeda Izabela Ludwiczak, która prowadzi własną praktykę w Łodzi. Na co dzień pracuje z dorosłymi i dziećmi, współpracuje z przedszkolami i placówkami oświatowymi.*

Najczęściej rodzice przyprowadzają do logopedy dziecko, ponieważ nie wymawia „r”. Dziecko ma na to czas do ukończenia 6. roku życia. Dopiero po tym okresie można się zaniepokoić.

Nasz specjalista zaznacza również, że często dorosłym pacjentom udaje się wypracować wzorec mowy, ale posługują się nim tylko w sytuacjach oficjalnych i służbowych, a w mowie potocznej wciąż mówią nieprawidłowo. Otoczenie nie reaguje, ponieważ jest przyzwyczajone, że ich towarzysz ma wadę wymowy, która wyróżnia go w towarzystwie. W takich sytuacjach niestety pacjent wraca do nieprawidłowego wzorca.

Nie tylko brak „r”

Wśród najczęściej występujących zaburzeń mowy wyróżnić możemy dyslalię. Polega ona na tym, że pacjenci nie realizują jednej głoski, np. nie wymawiają „r”, bądź całego szeregu głosek – np. szeregu szumiącego („sz”, „cz”, „ż/rz”, „dż”). Inna częsta wada to seplenienie międzyzębowe. Z nim też niełatwo wygrać, zwłaszcza w dojrzałym wieku, i warto podkreślić, że to wada wymowy, z której się nie wyrasta. Najtrudniejsza jest jednak terapia osób, które się jęka. – Często tacy pacjenci podchodzą do terapii kilka razy. Tego rodzaju nie płynności mowy nie da się zlikwidować od tak. Pacjenci muszą wdrażać taką terapię przez kilkanaście lat, a niektórzy przez całe życie, zwłaszcza jeśli jękanie występuje na



tle psychologicznym. Jest jeszcze neurologopedia, adresowana do osób po udarach, wylewach i wypadkach. To kompleksowa terapia zaczynająca się od najprostszych czynności, jak nauka jedzenia i połykania.

Jak mówi mama?

Rodzice, mówiący ładnie i prawidłowo, stanowią doskonały przykład dla własnego dziecka, które uczy się poprzez wzorec słuchowy. Warto też podkreślić, że wady wymowy nie są dziedziczne, ale mogą wystąpić u każdego dziecka i powinny być konsultowane ze specjalistą. – *Im wcześniej zgłosimy się z naszą pociechą do logopedy, tym większa szansa na wyeliminowanie wady wymowy. Po konsultacji otrzymamy wskazówki do ćwiczeń z dzieckiem albo usłyszymy, że na ostateczną diagnozę trzeba jeszcze poczekać – podkreśla Izabela Ludwiczak.* Utała się opinia, że na zajęcia do logopedy uczęszczają wyłącznie dzieci szkolne. Nic bardziej mylnego. Coraz większą popularność zyskuje tzw. wczesna interwencja, czyli odmiana logopedii skupiająca się na niemowlętach. – Rodziców kilkumiesięcznych dzieci powinno zaniepokoić infantylne połykanie, brak ssania albo zbyt długo trwający okres ssania. Te aspekty mają wpływ na rozwój mowy. A często poprawę mogą spowodować drobne zmiany, jak choćby modyfikacja diety poprzez wprowadzenie do niej odpowiednich produktów sprzyjających rozwojowi aparatu mowy. Warto też kontrolować, czy półroczne dziecko potrafi gaworzyć, a roczne wymawia

proste słowa, jak: „mama”, „tata”, „baba”. Trzy-latek powinien budować proste zdania, a jego język powinien być zrozumiały dla otoczenia.

Trening z logopedą

Pacjent spotyka się z logopedą najczęściej raz w tygodniu, a jeśli potrzebna jest bardzo intensywna terapia – dwa razy. – *Ćwiczenia mające wyeliminować jękanie polegają na rozluźnieniu aparatu artykulacyjnego, kontroli oddechu, wydłużeniu fazy oddechu i nauce płynnego mówienia wykorzystującej techniki przedłużonego mówienia czy delikatnego startu. Zawsze są one dostosowywane do indywidualnych potrzeb pacjenta. Jeśli pacjent nie wymawia głoski, logopeda próbuje wypracować z nim prawidłowy wzorec wymowy. Jeśli to się uda, próbuje ten wzorec utrwalić i nauczyć, jak go stosować w mowie potocznej. Jeśli nie ma przeciwwskazań anatomicznych, to każdą głoskę można wywołać – zapewnia nasz specjalista.*



IZABELA LUDWICZAK

facebook.: „Twój Logopeda”

Czy możliwy jest trening rodzinny u logopedy?

Niestety nie. Najlepsze efekty daje terapia indywidualna. Nawet rodzeństwo przychodzi na zajęcia osobno. Trening u logopedy to inwestycja w prawidłowy sposób wymowy, który zostanie z nami na całe życie. Choć nauczanie się właściwej artykulacji to niełatwe zadanie, staramy się, żeby zajęcia z logopedą były dla dzieci ciekawą zabawą, szukamy kreatywnych pomysłów, dostosowanych do zainteresowań dziecka. Podczas zajęć wykorzystywane są materiały obrazkowe i słuchowe, multimedialne, elementy zabawy. Trzeba też przyznać, że z reguły dzieci bywają bardziej zaangażowane w treningi niż dorośli.



W OKRESIE PRL-U BYŁ JEDYNYM DOSTĘPNYM SUPLEMENTEM WSPOMAGAJĄCYM ODPORNOŚĆ, CHĘTNIE PODAWANYM DZIECIOM, MIMO ŻE ODSTRASZAŁ NIEPRZYJEMNYM, RYBIM ZAPACHEM. OBECNIE, CHOĆ APTECZNE PÓLKI UGINAJĄ SIĘ OD SPECYFIKÓW NA ODPORNOŚĆ, TRAN NIE TRACI POZYCJI LIDERA W WALCE Z JESIENNYMI PRZEZIĘBIENIAMI.

Tran to olej z wątroby dorsza lub ryb dorszowatych od dawna cieszący się opinią bardzo dobrego i naturalnego suplementu diety wspomagającego odporność. W sprzedaży dostępne są również oleje (niekiedy także określane jako „tran”) z wątroby innych ryb, najczęściej rekina grenlandzkiego, równie skuteczne we wspieraniu układu immunologicznego w walce z wirusami i bakteriami. Współczesne oleje z wątroby ryb są tak preparowane, by ich smak był akceptowany także przez najmłodszych. Jednak przyjmować tran powinny nie tylko dzieci, bo jego działanie wykracza daleko poza walkę z kaszlem i katarzem.

Co zdrowego jest w rybich olejach?

Olej z wątroby dorsza to źródło witamin D i A oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 – EPA i DHA, które mają korzystny wpływ nie tylko na odporność, ale też na układy nerwowy i krwionośny. Kwas omega-3 odgrywa kluczową rolę w utrzymywaniu w dobrej kondycji układu krążenia – zapobiegają rozwojowi

miażdżycy, obniżają poziom złego cholesterolu, zapobiegają zakrzepom krwi, zawałom i udarom mózgu – jednak organizm nie wytwarza ich sam i muszą być dostarczane z zewnątrz. Ponadto zwiększają odporność organizmu, spowalniają starzenie się komórek i łagodzą stany zapalne. Witamina A jest skutecznym przeciwutleniaczem, zapobiegającym rozwojowi infekcji, poprawia stan skóry, włosów i paznokci oraz ma korzystny wpływ na wzrok. Witamina D jest niezbędna do utrzymania właściwego stanu zębów i kości, łagodzą stany zapalne skóry i pomaga podnosić odporność organizmu. Z kolei równie popularny olej z wątroby rekina grenlandzkiego zawiera alkiloglicerole oraz skwalen – lipidy wzmacniające odporność. I w nim znajdziemy kwasy omega-3, jednak jest ich trzykrotnie mniej niż w tranie. Alkiloglicerole uczestniczą w produkcji limfocytów oraz białych krwinek, a także wspomagają usuwanie z organizmu niebezpiecznych drobnoustrojów. Stymulują nie tylko układ odpornościowy – działają przeciw-aler- gicznie, przeciwbakteryjnie i przeciw-

grzybicznie oraz przyspieszają gojenie się ran. Skwalen wpływa na zwiększanie liczby limfocytów T oraz makrofagów, które zwalczają wirusy i bakterie atakujące organizm.

OPRÓCZ WSPOMAGANIA ODPORNOŚCI I PRZYSPIESZANIA REKONWALESCENCJI OLEJ Z WĄTROBY REKINA ŁAGODZI OBJAWY ALERGICZNE, PRZYSPIESZA GOJENIE SIĘ RAN, WYKAZUJE DZIAŁANIE PRZECIWBAKTERYJNE, PRZECIWGRZYBICZE ORAZ PRZECIWNOWOTWOROWE. ZAWIERA NIEZBĘDNE NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE, DZIAŁA ZATEM OCHRONNIE NA UKŁAD KRĄŻENIA.

Ponadto pomaga w obniżeniu poziomu złego cholesterolu (LDL), działa antyoksydacyjnie, przeciwbakteryjnie, przeciwwgrzybiczo.

Komu tran, komu olej?

Tran oddziałuje pozytywnie nie tylko na odporność. Usprawnia pracę mózgu oraz pobudza układ krążenia. Mogą go suplementować osoby wykonujące intensywną pracę umysłową, ucząca się młodzież oraz zagrożeni chorobami układu krążenia (diabetycy, osoby otyłe, palacze). Tran, dzięki zawartości zdrowego tłuszczu, pomaga w walce ze złym cholesterolu, a co za tym idzie – zapobiega miażdżycy oraz zawałom serca. Kwasy omega-3 obniżają krzepliwość krwi, rozbijają skrzepy powstające w żyłach, doprowadzając do wzrostu poziomu dobrego cholesterolu we krwi. Badania potwierdzają także protekcyjne działanie tranu w odniesieniu do choroby Alzheimer, stąd zalecany jest on seniorom. W tranie cenna jest też witamina D, która wraz z witaminą A pomaga w przyswajaniu wapnia i fosforu, działając regenerująco na kości i zęby. Ta właściwość tranu jest

korzystna zarówno dla rosnących dzieci, jak i seniorów zagrożonych osteoporozą.

Jak wybrać dobry olej?

Kupując w aptece tran lub olej z wątroby rekina, warto przyjrzeć się jego składowi. Im jest on krótszy, tym lepiej – i naprawdę warto to sprawdzić, bo obok preparatów 3–4-składnikowych w sprzedaży są takie z kilkunastoma pozycjami. Sprawdźmy, czy producent podaje dokładne źródło oleju – wątroba dorsza, wątroba rekina, a nie ogólne stwierdzenie: olej z ryb. Taki zapis sugeruje, że mamy do czynienia z olejem z innych ryb niż dorszowate i rekin, o mniejszym znaczeniu dla zdrowia, a znacznie tańszym. Warto też zwracać uwagę na ilośćową zawartość kwasów omega-3 i wybierać te produkty, w których jest ich najwięcej. Warto też wiedzieć, że tran w płynie jest bardziej narażony na utlenianie pod wpływem światła i powietrza, dlatego powinien być przechowywany w lodówce i spożyty w krótkim czasie po otwarciu. W przypadku tranu w kapsułkach takich ograniczeń nie ma. ●

REKLAMA

Ecomer®

Lek zwiększający odporność na infekcje

Produkt leczniczy OTC

- + 250 mg, kapsułki miękkie Selachiorum hepatis oleum, 120 szt. w opakowaniu produkt przeznaczony jest dla dorosłych i młodzieży powyżej 12. roku życia
- + W skład leku Ecomer wchodzi olej z wątroby rekinów zawierający alkiloglicerole – etery lipidowe alkoholi selachylowego, batylowego i chimylowego oraz ich pochodne metoksyłowe. Olej z wątroby rekinów pobudza procesy odpornościowe organizmu. Zwiększając wytwarzanie przeciwciał oraz pobudzając tworzenie leukocytów i fagocytozę, zwiększa odporność organizmu na infekcje.

Wskazania do stosowania

- pomocniczo w stanach obniżonej odporności na zakażenia bakteryjne i wirusowe,
- w ostrych i przewlekłych chorobach infekcyjnych,
- profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na grype i inne choroby infekcyjne,
- po uprzedniej decyzji lekarza prowadzącego pomocniczo w czasie radioterapii i chemioterapii choroby nowotworowej.

Dawkowanie: dorośli i młodzież powyżej 12-go roku życia: jedna lub dwie kapsułki dwa do trzech razy na dobę.

Podanie doustne. Należy zapoznać się z treścią ulotki przed zastosowaniem leku.

Wykaz substancji: 1 kapsułka zawiera 250 mg oleju z wątroby rekinów Somniosidae, Squalidae, Centrophoridae, Etmopteridae, Cetorhinidae, (alkiloglicerole – etery lipidowe alkoholi selachylowego, batylowego i chimylowego oraz ich pochodne metoksyłowe skład osłonki kapsułki (żelatyna, glicerol, woda oczyszczona). Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Krotex Pharm Sp. z o.o., Sp. K., ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa; numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu produktu leczniczego: R/0763. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na olej z wątroby rekinów lub na którąkolwiek substancję pomocniczą (żelatyna, glicerol, woda oczyszczona); Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania: produkt leczniczy nie został przebadany w badaniach klinicznych, dlatego inne możliwe przeciwwskazania oprócz wymienionego nie są znane; Działania niepożądane: brak jest danych dotyczących działań niepożądanych ponieważ nie przeprowadzono odpowiednich badań; brak zgłoszeń działań niepożądanych po wprowadzeniu produktu leczniczego do obrotu; Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Krotex Pharm Sp. z o.o., Sp. K., ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa; numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu produktu leczniczego: R/07/63; Kategoria dostępności: produkt leczniczy wydawany bez recepty; Data przygotowania informacji o leku: luty 2017 r.





**W DOMU KAŻDEGO Z NAS POZA APTECZKĄ PIERWSZEJ
POMOCY POWINIEN ZNAJDOWAĆ SIĘ... NIEZBĘDNY ZESTAW
DENTYSTYCZNY, SZCZEGÓLNIIE PRZYDATNY W PRZYPADKU
NAGŁEGO BÓLU ZĘBA LUB PROBLEMÓW JAMY USTNEJ.**

rzędem temu, kto nie poznał, co to znaczy ból zęba i nie ma żadnej plomb. W przypadku problemów dentystycznych zwykle nie obej-
dzie się bez wizyty u specjalisty. Ważne jed-
nak jest, by też samemu móc sobie poradzić
w nagłych sytuacjach.

Najbardziej podstawowymi rzeczami dla codziennej higieny jamy ustnej są szczoteczka i pasta do zębów z fluorem. Tak, koniecznie

ilość kilkakrotnie w ciągu dnia rozetrzeć na zębach z pomocą języka. Używając regularnie takiego podstawowego zestawu, unikniemy wielu przykrych niespodzianek. Tym niemniej niespodzianki mają to do siebie, że mogą się zdarzyć mimo wszystko, dlatego przedstawimy listę sprawdzonych produktów, które warto mieć w domu i używać ich w codziennych i nagłych sytuacjach.

Najczęstszą przyczyną bólu zęba są ubytki i uszkodzenia spowodowane próchnicą. Ten problem ostatecznie rozwiązać może tylko dentysta, jeśli jednak musimy poczekać na wizytę, doraźnie możemy uśmierzyć lub złagodzić ból. Poza środkami przeciwbólowymi dostępnymi bez recepty mamy do dyspozycji szeroki wachlarz domowych sposobów. Jedną ze sprawdzonych metod jest płukanie zębów roztworem wody z solą kuchenną (1/2 łyżeczki soli na szklankę letniej wody) lub rozcieńczoną wodą utlenioną 3-proc. (w stosunku 1:1, po wypłukaniu wypłuć). Dość skutecznym, choć mało przyjemnym sposobem, jest nałożenie na bolący ząb zmiążdżonego czosnku wymieszanego z odrobiną soli. Spróbuj również zimnych okładów (szczególnie przy opuchnięciu).

Wypadnięcie plomby może być nie tylko powodem dyskomfortu podczas jedzenia, ale i przyczyną miejscowego zapalenia dziąsła, a nawet bólu zęba. Drobinki jedzenia do-

stają się wówczas głęboko do wnętrza zęba i mogą podrażniać dziąsło. Ten problem może rozwiązać definitywnie również tylko dentysta, zakładając nową plombę, ale w oczekiwaniu na wizytę powinieneś zadbać o dokładne oczyszczenie ubytku z resztek jedzenia. Najlepiej użyj do tego wspomnianego wyżej czyścika do przestrzeni międzyzębowych. Jeśli dziura po plombie jest duża i przeszkadza w jedzeniu, można wypełnić ją samodzielnie tymczasowym wypełnieniem

Nadwrażliwość zębów może powodować nieprzyjemne dolegliwości podczas jedzenia i picia. Jej przyczyna tkwi zwykle w złych nawykach higienicznych (zbyt mocne szczotkowanie, częste wybielanie) czy wadach zgryzu, które powodują przeciążenie zębów i uszkodzenie szkliwa. Istotne jest zdefiniowanie i wyeliminowanie przyczyny problemu. Doraźnie w bólu wynikającym z nadwrażliwości pomoże nam żucie kilku aromatycznych goździków (przyprawa) i unikanie kwaśnych produktów. Po każdym posiłku wady również płukać usta wodą z dodatkiem sody oczyszczonej, która ma silne działanie zasadowotwórcze.

W gabinetach dentystycznych mamy do wyboru coraz bezpieczniejsze i mniej inwazyjne metody profesjonalnego wybielania zębów. Wiele osób myli jednak wybielanie zębów z ich oczyszczaniem z kamienia i osadu. Białe zęby to kwestia estetyczna, ale kamień i osad to kategoria zdrowia i higieny. Osad na zębach zwiększa ryzyko próchnicy, może powodować obniżanie się dziąseł i paradontozę. Z problemem kamienia i osadu dentyści radzą sobie skutecznie za pomocą tzw. scalingu (połączonego często z piaskowaniem zębów). W domu

Zdrowie zębów zaczyna się i kończy w dżi-
słach. Ich krwawienie może być oznaką stanu
zapalnego i paradontozы. Zalegający kamień,
próchnica i niedostateczna higiena jamy ust-
nej odbijają się nie tylko na stanie zębów, ale
i dziąseł. Istotne jest więc wyleczenie istnie-
jącej próchnicy, regularne czyszczenie prze-
strzeni międzyzębowych i usuwanie kamie-
nia. Dobrym domowym sposobem poprawy
kondycji dziąseł jest masowanie ich delikatną
szczoteczką (ruch wymiatający oraz delikatny
ruch poziomy na linii dziąseł). Jeśli możemy
sobie na to pozwolić, rozważmy zakup szczot-
eczki sonicznej z funkcją masażu dziąseł. Jako
płukanka świetnie sprawdzi się napar z szalwii
i rumianku z dodatkiem wody utlenionej.

W naszej domowej apteczce stomatologicznej
nie powinno zabraknąć jeszcze jednego istotne-
go składnika, a mianowicie witaminy D. Odgry-
wa ona kluczową rolę w budowaniu wszystkich
tkanek twardej, tak kości, jak i zębów. Dbając
o zdrowie jamy ustnej, powinniśmy też zastąpić
kawę zieloną herbatą, która zawiera fluor, działa
przeciwzapalnie i odświeża oddech. ●

	SZCZOTECZKA PASTA Z FLUOREM	
	CZYSZCZĄCE ŚRODKI CZYŚCIK PRZESTRZENI MIĘDZYŻĘBOWYCH/NIĆ	
	SODA OCZYSZCZONA I SÓL KUCHENNA WODA UTLENIONA	
	CZOSNEK GOŹDZIK (PRZYPRAWA)	
	KSYLITOL WITAMINA D	
	ZIELONA HERBATA SZAŁWIA I RUMIANEK	

OTARCIA, SKALECZENIA, RANY

JAK SOBIE Z NIMI
RADZIĆ?

SKÓRA TO DELIKATNY NARZĄD, DLATEGO O JEJ URAZY BARDZO ŁATWO. GOJENIE SIĘ RANY TO Z KOLEI ZŁOŻONY PROCES Z UDZIAŁEM NIE TYLKO KOMÓREK SKÓRNYCH I KRWI, ALE CAŁEGO UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO. JAK OPATRYWAĆ OTARCIA I RANY, BY ZMINIMALIZOWAĆ BÓL, PRZYSPIESZYĆ ICH GOJENIE I ZAPOBIEC BLIZNOM?

Otarcia to jedne z najczęstszych urazów skóry, niestety często są bardziej bolesne niż np. skaleczenia. To dlatego, że zwykle obejmują większy obszar skóry, powodując uszkodzenie większej liczby zakończeń nerwowych.

Otarcia – powierzchowne, ale bolesne

Do otarć dochodzi w kontakcie skóry z twardym lub szorstkim podłożem. Takim podłożem może być oczywiście ziemia, chodnik czy żwir, ale również niewygodny lub zbyt ciasny but. Jeśli otarcie jest powierzchowne, uszkodzeniu ulega tylko naskórek, czyli zewnętrzna warstwa skóry. Dochodzi wówczas do niewielkiego krwawienia. W przypadku głębokiego otarcia krawienie może być bardzo silne i wówczas konieczna jest konsultacja lekarska.

Powierzchniowym otarciem spokojnie możemy zająć się w domu. Trzeba jednak pamiętać, że doszło do przerwania ciągłości skóry, a więc nic nie chroni już powstałej ranki przed bakteriami czy grzybami. By nie dopuścić do zakażenia, urażony fragment należy jak najszybciej oczyścić, najlepiej nieczynnym powierzchniowo płynem (solą fizjologiczną), zastosować wodę utlenioną, a następnie nałożyć jałowy opatrunek i zmieniać go co dwa, trzy dni.

Skaleczenia i małe rany

Rankę czy skaleczenie, podobnie jak otarcie, przepłukujemy solą fizjologiczną, a do odkażenia używamy np. jodyny. Drobne skaleczenia zabezpieczamy plastrem lub jałowym gazikiem. Alternatywą dla nich

są coraz popularniejsze opatrunki hydrokoloidowe w żelu lub sprayu, które nakłada się na ranę bez wcierania. Zadrapania i niezakażone drobne ranki goją się najszybciej. Rany klute, szarpane lub tłuczone wymagają więcej czasu i dbałości. Rany z wysiękiem (owrzodzenia, odleżyny) zabezpieczamy specjalnym, dostępnym w aptece opatrunkiem chłonnym, a rany zakażone opatrunkiem ze srebrem.

Co opóźnia gojenie ran?

Gojeniu ran nie sprzyjają niektóre choroby, takie jak cukrzyca, ale również ogólny zły stan organizmu: niedożywienie, osłabiona odporność czy niedobór witamin, a nawet stres. Krzepliwość krwi obniżają niektóre leki, np. ibuprofen, naproksen czy aspiryna, utrudniając tym samym tworzenie się skrzepu.

Otarcia i skaleczenia u dzieci

Dla malca widok rozciętej skóry i krwi to często spory szok. Nie ma sensu pogłębiać strachu dziecka paniką czy bolesnymi zabiegami wokół rany. Współczesna farmakologia przychodzi rodzicom z pomocą. Nie muszą oni oczyszczać skaleczonego miejsca zniechęconym przez dzieci wodą utlenioną. W aptekach dostępne są preparaty w sprayu z dichlorowodorkiem oktenidyny, dzięki którym oczyszczanie przebiega niemal bezboleśnie. Kolorowe plasterki, które dzieci często noszą z dumą, złagodzą dyskomfort związany z gojeniem się rany.

Otarcia i rany u seniora

Skóra seniora nie goi się już tak łatwo, jak skóra dziecka czy młodej osoby. Zwłaszcza że w tym wieku przyczyną trudnych do wyleczenia ran bywają np. odleżyny (gdy starsza osoba musi długo leżeć w jednej pozycji) lub stopa cukrzycowa, będąca powikłaniem cukrzycy. Ran powstałych w ten sposób w żadnym wypadku nie należy leczyć na własną rękę. Istnieje wiele rodzajów opatrunków na tego typu dolegliwości, w zależności od stadium i obszaru, który obejmują, dlatego każdy z nich powinien być indywidualnie dobrany przez lekarza.

**Jak goi się rana?**

W miejscu uszkodzenia skóry tworzy się skrzep. Skleja on brzozy rany i zapobiega nadmiernemu krawieniu. W dalszej kolejności układ immunologiczny angażuje siły w usunięcie bakterii i uszkodzonych tkanek. Gdy infekcja zostanie opanowana, następuje synteza kolagenu i tworzy się blizna.

Kiedy z raną do lekarza?

Każde głębokie otarcie i skaleczenie, którego konsekwencją jest znaczna utrata krwi, wymaga interwencji lekarza. Ze specjalistą konsultujemy również rany, które mogły zostać zakażone – np. w wyniku kontaktu z ziemią, żwirem albo spowodowane pogryzieniem przez zwierzę. W takim wypadku trzeba sprawdzić, kiedy ostatnio byliśmy szczepieni na tężec, konieczne może być bowiem podanie antytoksyny przeciwżółciwej.

Jak przyspieszyć gojenie rany?

Zasklepienie się rany przyspieszają wspomniane już opatrunki hydrokoloidowe. Oczyszczanie wspomogą zaś maści – ichtiolowa i tormentiol, działające przeciwzapalnie. Odtwarzaniu naskórka sprzyjają preparaty z alantoiną, dekspantenolem i maści z witaminą A. Niezastąpiona w procesie gojenia ran jest witamina C, a także kolagen i witaminy z grupy B.

Jak zminimalizować ryzyko pojawienia się blizny?

Wizja blizny nie musi spędzać nam snu z powiek podczas gojenia się rany. W aptekach jest szeroki wybór żeli i opatrunków silikonowych, które minimalizują ryzyko powstania blizny. Oprócz preparatów z silikonem skuteczne są również znacznie tańsze maści z wyciągiem z cebuli.



RANISILVER®

KADEFARM

MIKRONIZOWANE SREBRO,
kwas hialuronowy, fitokolagen akacjowy,
witamina E, oleje roślinne

SKUTECZNE LECZENIE RAN
O WIELOKIERUNKOWYM MECHANIZMIE DZIAŁANIA**KOMPLEKSOWE DZIAŁANIE NA RANĘ I JEJ OKOLICĘ:**

przyspiesza regenerację tkanek
zachowuje szczelność bariery ochronnej, sprzyjając gojeniu rany
działa bakteriobójczo i przeciwzapalnie
stymuluje fizjologiczne naskórkowanie, co sprzyja powstawaniu prawidłowej blizny
zapewnia odpowiednio wilgotne środowisko rany
nie wywołuje reakcji alergicznych

WSKAZANIA:

rany pooperacyjne i ostre, z zakażeniem lub bez
rany przewlekłe (stopa cukrzycowa, odleżyny, oparzenia, odczyn popromienne)
miejsca po interwencjach chirurgicznych (dreny, cewniki, tracheotomia)
stany po zabiegach proktologicznych (żylaki odbytu, przetoki)
uszkodzenia naskórka (otarcia, zadrapania, podrażnienia skóry, wysypka pieluszkowa, odczyn alergiczny)
pielęgnacja pępowiny
rany po cięciu cesarskim i nacięciu krocza podczas porodu



Ranisilver® maść i spray

UWAGA!

Ogień!

ISTOTĘ ZGAGI NAJLEPIEJ ODDAJE JEJ ŁACIŃSKA NAZWA **PYROSIS**, POCHODZĄCA OD SŁOWA **PYROS**, CZYLI OGIEŃ. COFANIE SIĘ KWASU SOLNEGO Z ŻOŁĄDKA DO PRZĘŁYKU POWODUJE PIEKĄCY BÓL. JEŚLI ZGAGA ZDARZA NAM SIĘ SPORADYCZNIE, PRAWDOPODOBNIESTWO JEST WYNIKIEM BŁĘDÓW DIETETYCZNYCH I MOŻEMY RADZIĆ SOBIE Z NIĄ DOMOWYMI SPOSOBAMI. JEŚLI JEST TO PROBLEM NAWRACAJĄCY, NALEŻY KONIECZNIE ZGŁOSIĆ SIĘ Z NIM DO LEKARZA I WDROŻYĆ ODPOWIEDNIE LECZENIE.

Osoby doświadczające zgagi opisują ją najczęściej jako „palenie w przełyku”. Charakterystyczny ból w nadbrzuszu, w środkowej części klatki piersiowej, a niekiedy sięgający szyi i gardła to wynik nieprawidłowego działania dolnego zwieracza przełyku.

Przejedzenie, ciąża czy choroba?

Zbyt słaby skurcz dolnego zwieracza przełyku pozwala na zarzucanie kwasu solnego z żołądka w kierunku przełyku, na który działa on drażniąco. Zgaga nie jest bólem permanentnym, ale pojawiającym się charakterystycznymi falami o mniejszej lub większej częstotliwości. Sporadycznie pojawiająca się zgaga to najczęściej efekt przejedzenia. Okresowo cierpią też na nią ciężarne, u których jest związana z rosnącym płodem i zmianami ciśnienia w jamie brzusznej. Wreszcie zgaga to główny objaw choroby refluksowej przełyku, którą koniecznie trzeba leczyć, ponieważ częste cofanie się kwaśnych treści żołądka powoduje uszkodzenia błony śluzowej przełyku (nadżerki), a to może prowadzić do zmian nowotworowych.

NIE dla kawy, soków i ostrych przypraw...

Niezależnie, czy zgaga wynika z choroby refluksowej, czy pojawia się od czasu do czasu, należy zmodyfikować swoją dietę, by unikając sprzyjających zgadze pokarmów, minimalizować ryzyko pojawienia się piekącego bólu. Produktami, które należy wykluczyć, są przede wszystkim napoje zawierające kofeinę (kawa, herbata, cola), napar z mięty, owoce cytrusowe i soki, czekolada, potrawy tłuste i ostro przyprawione oraz alkohol.

Różne grupy pokarmów prowadzą do refluksu i zgagi poprzez różne mechanizmy działania. Przyczynami zarzucania kwasu solnego do przełyku są:

- obniżenie ciśnienia w dolnym zwieracu przełyku (napar z mięty, kawa, mocna herbata, alkohol, czekolada),
- opóźnienia opróżniania żołądka (czekolada, posiłki tłuste, produkty bogate w błonnik),
- zwiększenia wydzielania soków żołądkowych (alkohol, kawa),
- pobudzenia receptorów czuciowych w przełyku (ostre przyprawy, pomidory, owoce cytrusowe i soki).

Lista produktów zakazanych nie jest jednak skończona. Każda osoba doświadczająca zgagi powinna obserwować, po jakich pokarmach problem się nasila i je eliminować ze swojego jadłospisu. Niestety, bardzo często z jadłospisu należy wykluczyć zdrowe produkty, takie jak: kasza gryczana, sery żółte i pleśniowe, pomidory, paprykę, chrzan, warzywa cebulowe i strączkowe.

ROŚLINY POLECANE NA ZGAGĘ (DO PRZYGOTOWANIA NAPARÓW)

	IMBIR
	KMINEK
	ANYŻEK
	KOPER WŁOSKI
	KARDAMON
	PRAWOŚŁAZ LEKARSKI

ZGAGA NIE JEST BÓLEM PERMANENTNYM, ALE POJAWIAJĄCYM SIĘ CHARAKTERYSTYCZNYMI FALAMI O MNIEJSZEJ LUB WIĘKSZEJ CZĘSTOTLIWOŚCI.

Sposobem w zgagę

Najbardziej znanym domowym sposobem na radzenie sobie z piekącym bólem w przełyku jest picie zimnego chudego mleka lub niegazowanej wody mineralnej. Płyn te oczyszczają przełyk, spłukując kwaśną treść żołądka, która się do niego przedostała, oraz ją neutralizują (mleko ma właściwości alkalizujące). Można też przetestować soki z marchwi, buraka, rzodkwi i ogórka, które mają zasadowy odczyn i podobnie jak mleko zneutralizują kwas solny. Jeśli wiemy, że mamy skłonność do zgagi, po posiłkach powinniśmy unikać schylania się, bo przy nie do końca sprawnym dolnym zwieracu przełyku przy pozycji odwróconej łatwo dochodzi do cofania się kwasu solnego. Ryzyko pojawienia się zgagi można też minimalizować przyjmując odpowiednie pozycje w czasie snu i odpoczynku. Przede wszystkim bezpośrednio po posiłkach nie należy się kłaść, a tym samym nie należy zbyt późno zjadać kolacji. Spać trzeba na dużej poduszce, która uniesie naszą głowę i przełyk o około 15–20 cm. Dzięki temu przełyk będzie sprawnie się oczyszczał w czasie snu, co ma wpływ na zmniejszenie objawów chorobowych.

Kiedy na badanie endoskopowe?

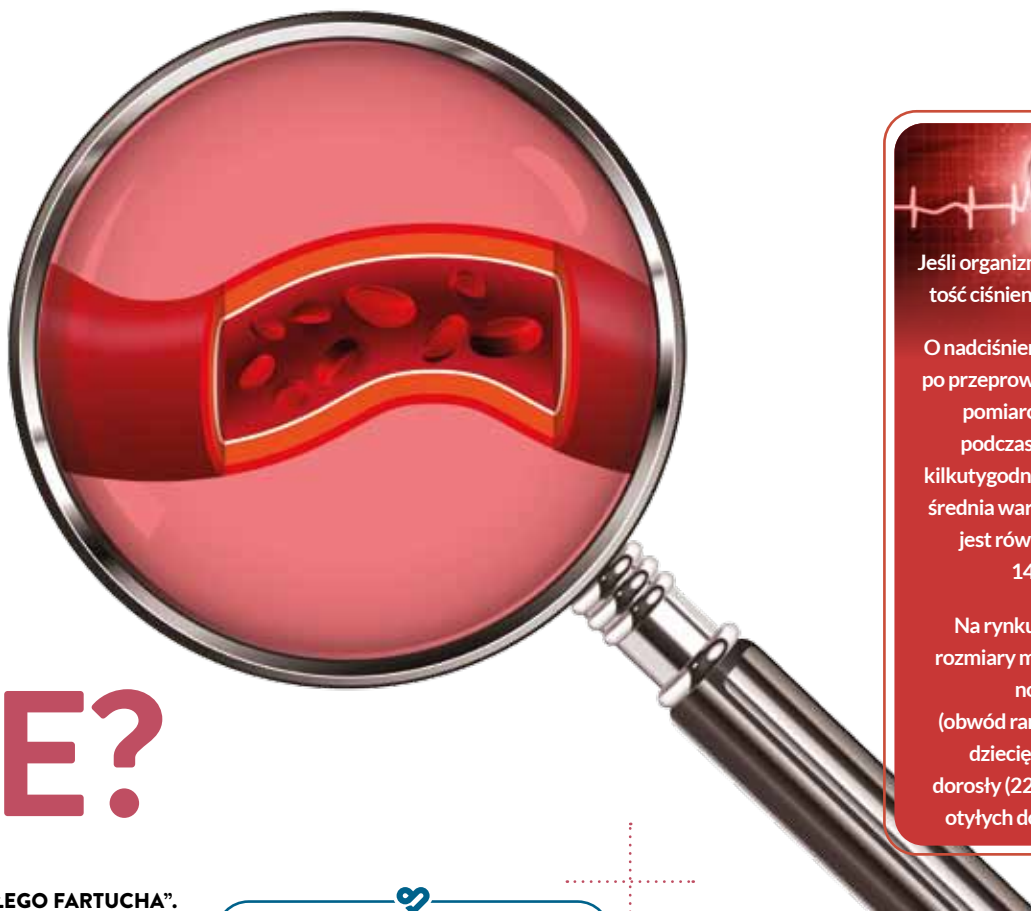
Gastroskopia pozwala ocenić stopień zaawansowania zmian w śluzówce żołądka. Zalecana jest pacjentom po 40. roku życia, którzy zgłaszają problem powtarzającej się zgagi. Jeśli zgaga występuje u osoby młodej i niezbyt często, gastroskopia nie jest koniecznością.

Zgaga czy zawał?

Czasami zgaga może być mylona z objawami niedokrwienia serca. Rozróżnić można je po tym, że objawy związane z chorobą wieńcową występują po wysiłku lub po wyjściu na zimne powietrze, zgaga natomiast jest zwykle związana z posiłkiem albo ze schylaniem się. ●

AUTOR: ALEKSANDRA ZAŁEWSKA-STANKIEWICZ

Jak prawidłowo mierzyć CIŚNIENIE?



CIŚNIENIE MOŻE NAM PODSKOCZYĆ NIE TYLKO NA WIDOK „BIAŁEGO FARTUCHA”. JEŚLI NIE JESTEŚMY WŁAŚCIWIE PRZYGOTOWANI DO POMIARU, JEGO WARTOŚĆ – NAWET ZMIERZONA PRZEZ LEKARZA – MOŻE NIE BYĆ DO KOŃCA WIARYGODNA.

Ciśnienie tętnicze to siła, z jaką przepływająca krew naciska na ścianki tętnic. Jest ona największa podczas skurczu serca, a najmniejsza podczas jego rozkurczu. Dokonując pomiaru ciśnieniomierzem sprawdzamy właśnie te dwie wartości – ciśnienie skurczowe i rozkurczowe. Aby pomiar w warunkach domowych był równie miarodajny jak ten w gabinecie lekarskim, kluczowe jest przestrzeganie kilku zasad.

Na spokojnie i nie po kawie

Ciśnienie należy mierzyć o stałej porze dnia. Najlepiej robić to rano, na czczo, przed przyjęciem leków. Pamiętajmy, że organizm ma swój rytm – ciśnienie szybko wzrasta wczesnym rankiem i maleje przed południem. Następnie znowu wzrasta po południu, aby w nocy spaść do niskiego poziomu. Jeśli nie możemy zmierzyć ciśnienia o poranku, róbnmy to później, ale zawsze o stałej godzinie. – Na kilka minut przed wykonaniem pomiaru warto odpocząć. Podczas pomiaru nie powinniśmy rozmawiać (także przez telefon komórkowy), poruszać się, jeść ani pić. Ciśnienie mierzymy w pozycji

siedzącej, z lekko rozchylonymi nogami. Ręka powinna znajdować się na wysokości serca i być oparta, na przykład o zagłówek fotela – mówi doktor Zbigniew Grelecki, internista i lekarz rodzinny pracujący w Niepublicznym Ośrodku Zdrowia w Kobylance.

Czy aparat ma znaczenie?

W każdym domu powinien znaleźć się aparat do pomiaru ciśnienia. Na rynku jest ich wiele i wciąż pojawiają się coraz bardziej nowoczesne modele. Wybierać możemy wśród tradycyjnych ciśnieniomierzy zegarowych w komplecie ze stetoskopem, automatycznych i nadgarstkowych. Nadgarstkowe, choć wygodne, bywają bardzo ogólnikowe. Wskazują wartości bardzo wysokie lub bardzo niskie. Automatyczne uchodzą za bardziej miarodajne, pod warunkiem prawidłowego nałożenia mankieta. Zdaniem doktora Zbigniewa Greleckiego najbardziej wiarygodny jest tradycyjny ciśnieniomierz zegarowy, na który składa się mechanizm pomiarowy, stetoskop, mankieta i gruszka. Warto nauczyć się jego obsługi, choć jest ona nieco bardziej skomplikowana niż aparatów automatycznych.



DR ZBIGNIEW GRELECKI,
INTERNISTA I LEKARZ RODZINNY

Mankiet zakładamy na lewe ramię w odległości 2–3 cm powyżej łokcia. W niektórych sytuacjach pomiaru możemy dokonać na prawym ramieniu, np. u kobiet, które straciły lewą pierś. Ważne, by mankieta dobrze opłatała rękę, ale nie należy zapinać go zbyt mocno. Mankiet musi przylegać bezpośrednio do skóry, nie dokonujemy pomiaru przez ubranie! Ciśnienia lepiej nie mierzyć bezpośrednio po wysiłku fizycznym, po wypiciu kawy czy po stresującej wywiadówce w szkole naszego dziecka. Chyba że czujemy, że dzieje się z nami coś niepokojącego, wtedy oczywiście trzeba dokonać pomiaru.

Jeśli organizm jest odwodniony, wartość ciśnienia będzie bardzo niska.

O nadciśnieniu mówimy wtedy, gdy po przeprowadzeniu wielokrotnych pomiarów wykonywanych podczas kilkudniowych lub kilkutygodniowych wizyt u lekarza, średnia wartość ciśnienia pacjenta jest równa bądź przekracza 140/90 mm Hg.

Na rynku dostępne są cztery rozmiary mankietałów do aparatu:

- noworodkowy (obwód ramienia 13,5–19,5 cm),
- dziecięcy (18,4–26,6 cm),
- dorosły (22,0–33,0 cm) i opcje dla otyłych dorosłych (33,0–43,0).

nych. Oczywiście lepiej mierzyć ciśnienie innym aparatem niż zegarowym, niż nie mierzyć wcale. Zawsze też można zabrać swój aparat na wizytę do lekarza i porównać jego wskazania z profesjonalnym sprzętem.

Bywa, że pacjent w domu ma prawidłowe ciśnienie, a u lekarza te wartości niepokojąco wzrastają. Mówimy wtedy o „nadciśnieniu białego fartucha”, czyli występowaniu podwyższonego ciśnienia w gabinecie lekarskim przy deklarowanych prawidłowych wartościach mierzonych w domu. – Takim pacjentom zakładany jest holter, który monitoruje ciśnienie przez całą dobę i pozwala się upewnić, czy mamy do czynienia z faktycznym nadciśnieniem, czy wynikającym ze stresu podczas wizyty lekarskiej – mówi doktor Grelecki, przypominając o regularnych pomiarach ciśnienia. – Nadciśnienie tętnicze na ogół przez długi czas nie powoduje dolegliwości, rozwija się skrycie, jednak nieleczone jest bardzo niebezpieczne dla serca, naczyń krwionośnych, nerek, oczu oraz mózgu. Pierwszymi konsekwencjami nadciśnienia może być pogrubienie ściany lewej komory mięśnia serca, uszko-

CIŚNIENIE OPTIMALNE:
PONIŻEJ 120/80 MM Hg

CIŚNIENIE PRAWDŁOWE:
PONIŻEJ 130/85 MM Hg

CIŚNIENIE WYSOKIE PRAWDŁOWE:
130–139/85–89 MM Hg



czenie struktury nerek, zeszytwnienie tętnic i przyspieszony rozwój miażdżycy. Do późnych skutków nieleczzonego nadciśnienia zalicza się udar mózgu, zawał serca, niewydolność nerek, retinopatię nadciśnieniową oraz demencję starczą. Dlatego, choć nadciśnienie tętnicze nie boli i nie utrudnia codziennego funkcjonowania, należy je leczyć. Punktem wyjścia do diagnozy nadciśnienia oraz narzędziem do kontrolowania efektów przyjmowanych leków hipotensyjnych jest kontrola ciśnienia nie tylko w gabinecie lekarskim, ale też w warunkach domowych. ●

REKLAMA

Rodzina Zdrowia OptiCardio

Produkt polecany jest w celu uzupełnienia diety w cenne dla zdrowia nienasycone kwasy tłuszczowe Omega-3 (EPA i DHA), bezzapachowy czosnek i witaminy.

*Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Utrzymywanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Więcej informacji na www.silesianpharma.pl



AUTOR: MARTA KUBACKA

TANIEC ZMYŚŁÓW

i żywiołów

WYJĄTKOWOŚĆ FLAMENCO WYNIKA Z EMOCJI, KTÓRE TYM TAŃCEM SIĘ WYRAŻA. A ODDAĆ NIM MOŻNA ZARÓWNO RADOŚĆ I SZCZĘŚCIE, JAK I SMUTEK, ŻAL, PRZYGNĘBIENIE CZY ZŁOŚĆ. TAŃCZENIE FLAMENCO PODNOSI POZIOM ENDORFIN I POPRAWIA SAMOPOCZUCIE. W POLSCE, PODOBNIIE JAK NA CAŁYM ŚWIECIE, POWSTAJE CORAZ WIĘCEJ SZKÓŁ, W KTÓRYCH MOŻNA POZNAĆ TAJNIKI TEJ FORMY RUCHU I EKSPRESJI.

Flamenco wywodzi się z południowego regionu Hiszpanii – Andaluzji. Taniec łączy w sobie wiele tamtejszych napływów – marmkańskich, żydowskich, arabskich, a nawet hinduskich.

FLAMENCO CHARAKTERYZUJE ZACHWYCAJĄCY STRÓJ, GDZIE GŁÓWNĄ ROLĘ ODGRYWA FALBANIISTA SPÓDNICA Z TRENEM (BATA DE COLA). TANCERKA PODCZAS POKAZU WPRAWIA JĄ W RUCH ZA POMOCĄ WYĆWICZONEJ PRACY NÓG. WAŻNĄ ROLĘ SPEŁNIJĄ RÓWNIEŻ BUTY NA NIEWYSOKIM OBCASIE.

Cante, baile, toque

Kulturę flamenco kultywowali Cyganie, dzięki czemu do dzisiaj jest najbardziej kojarzone ze społecznością Romów. Flamenco to śpiew, taniec i muzyka (cante, baile, toque). Jest nietuzinkową formą ekspresji, w której dominującą rolę odgrywa improwizacja. Towarzyszy mu uczucie ogromnej euforii i namiętności. – *Flamenco jest tańcem niezwykle uniwersalnym i porusza całe spektrum uczuć. Taniec jest nierozdzielnie związany ze śpiewem – tancerz razem ze śpiewakiem i z towarzyszeniem gitary snują niepowtarzalną opowieść, której osią jest właśnie przekazywanie emocji* – zaznacza Joanna Krajewska ze Studia Flamenco. Praktycy flamenco wierzą, że ma właściwości prozdrowotne – obniża poziom cholesterolu we krwi, dzięki czemu poprawia się funkcjonowanie układu nerwowego i krwionośnego.

Taniec dla każdego

Flamenco mogą tańczyć zarówno kobiety, jak i mężczyźni w każdym wieku. – *W Hiszpanii tańczą je wszyscy – mężczyźni, dzieci, emeryci. Flamenco nie jest zarezerwowane dla określonej grupy osób. Nie wymaga posiadania odpowiednich warunków czy sprawności fizycznej. Jest formą wyrażania siebie, swoich uczuć, a to jest uniwersalne dla wszystkich* – podkreśla Kaja Będkowska-Klar ze szkoły flamenco La Pasion (flamenco-krakow.pl). Kobieta jest w tańcu wulkanem, świętynią żywiołów. Swoją ekspresję wyraża za pomocą zmysłowych gestów rąk i dłoni. Mężczyzna jest w swoim wyrazie surowy. – *Taniec mężczyźni i kobiet nie różni się w odniesieniu do kroków i techniki, ale różni się mogą – przynajmniej w ujęciu tradycyjnym – rekwizyty (np. wachlarz) i środki wyrazu* – wyjaśnia Joanna Krajewska, Studio Flamenco. Dzieci również mogą tańczyć flamenco, i robią to z ogromnym wdziękiem i zaangażowaniem. – *Jednak flamenco wymaga dojrzałości, a taniec dziecka zawsze pozostaje imitacją tańca „dorosłego”* – dodaje Krajewska.

Falbany, treny i wachlarze

Flamenco charakteryzuje zachwycający strój, gdzie główną rolę odgrywa falbaniasta spódnica z trenem (bata de cola). Tancerka podczas pokazu wprowadza ją w ruch za pomocą wyćwiczonej pracy nóg. Ważną rolę spełniają również buty na niewysokim obcasie, za pomocą których wybijany jest rytm. Tancerki uwielbiają wiszące kolczyki, kwiaty we włosach, ozdobne grzebienie, wachlarze i inne błyskotki. Elementem odświętnego tradycyjnego stroju jest manton, czyli wielka jedwabna chusta z długimi frędzlami. Stroje do flamenco różnią się od siebie i ulegają trendom mody.

Kształtowanie ciała i ducha

W Polsce, podobnie jak na całym świecie, istnieje wiele szkół, w których można nauczyć się tańczyć. Najstarszą szkołą w Polsce jest Studio Flamenco w Warszawie. – *Przez ostatnie 28 lat z radością obserwujemy popularyzację tej sztuki. Szkoły flamenco można znaleźć we wszystkich większych miastach* – informuje Joanna Krajewska, tancerka ze Studia Flamenco (www.flamenco.org.pl). W Polsce w kilku miastach organizowane są imprezy cykliczne, np. Tablao Flamenco w Warszawie. Należy jednak pamiętać, że świat flamenco to oczywiście Andaluja.



Czy wiesz, że...

Podczas godziny tańca flamenco można spalić 315 kalorii. To tyle samo, co podczas godziny jazdy na rowerze, pół godziny pływania i 20 minut biegania!

Ciekawostka:

Style flamenco dzielone są ze względu na nastrój i emocje, jakie przekazuje artysta. Wyróżnia się flamenco wesole (cante chico) i smutne (cante jondo).

Tam się ono narodziło, tam jest kultywowane i tam odbywają się najważniejsze wydarzenia, takie jak Bienal de Flamenco w Seville czy Festiwal Flamenco w Jerez.

Przyjemne z pożytecznym

Okazuje się, że podczas jednej godziny tego żywiołowego tańca można spalić aż 315 kalorii. Najbardziej ćwiczone są mięśnie rąk ze względu na charakterystyczny ruch ramion i dłoni oraz mięśnie łydek – bo ważnym i charakterystycznym elementem tego tańca jest step. Kaja Będkowska-Klar, właścicielka szkoły La Pasion w Krakowie, wyjaśnia, że tańcząc flamenco można schudnąć, ale – to dotyczy przede wszystkim osób, które nie uprawiały wcześniej aktywności fizycznej. Taniec to nie zajęcia fitness i ubytek wagi jest efektem ubocznym. Ponadto tancerka Joanna Krajewska z warszawskiej szkoły flamenco tłumaczy, że osoba nieco okrągłjsza wygląda w tym tańcu bardziej wiarygodnie niż osoba bardzo szczupła. ●

SZKOŁA Z POMPA...

insulinowa

CUKRZYCA TYPU 1 TO OBECNIE NAJCZĘSTSZA CHOROBA PRZEWLEKŁA OKRESU DZIECIĘCEGO. STĄD UCZNIOWIE Z CUKRZYCĄ POJAWIAJĄ SIĘ W CORAZ WIĘKSZEJ LICZBIE POLSKICH SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI. BEZ WĄTPIENIA DIABETYK W PLACÓWCE EDUKACYJNEJ TO OGROMNE WYZWANIE, TAK DLA NAUCZYCIELI, KTÓRZY MUSZĄ OSWOIĆ SIĘ Z TĄ WYMAGAJĄCĄ CHOROBA, JAK I DLA RODZICÓW, KTÓRZY MUSZĄ ZAUFAĆ, ŻE ICH DZIECKO BĘDZIE PODCZAS POBYTU W SZKOLE BEZPIECZNE.

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

W ciągu ostatnich 30 lat czterokrotnie wzrasta zachorowalność na cukrzycę typu 1 wśród dzieci i młodzieży. Co więcej, o ile kiedyś była to choroba, która ujawniała się zwykle w okresie dojrzewania, o tyle dzisiaj najczęściej diagnozowane są dzieci małe, poniżej 6. roku życia. Te niepokojące tendencje widać nie tylko na oddziałach diabetologicznych, ale też w przedszkolach i pierwszych klasach szkoły podstawowej, w których coraz częściej pojawiają się uczniowie z cukrzycą. Dzieci w tym wieku nie są jeszcze w stanie samodzielnie podołać leczeniu choroby. W domu wspierają ich w tym rodzice i bliscy, natomiast podczas pobytu w szkole w pewnych cukrzycowych obowiązkach powinni uczestniczyć nauczyciele.

Środki obowiązki

Zastrzyk z insuliny przed każdym posiłkiem oraz pomiar poziomu cukru we krwi kilkanaście razy na dobę – to podstawy w leczeniu cukrzycy typu 1. Te czynności muszą być wykonywane także podczas pobytu dziecka w szkole. Nauczyciele nie mogą zastąpić się zakazem podawania uczniom jakichkolwiek leków, ponieważ w odniesieniu do dzieci z cukrzycą jest on zniesiony. Innymi słowy, nauczyciel nie ma zakazu udzielenia pomocy

dziecku np. przy robieniu zastrzyku z insuliny, ale na dobrą sprawę nie ma też takiego obowiązku. Ponieważ warunki pobytu dzieci z cukrzycą w placówkach edukacyjnych nie są do końca uregulowane, pomoc dziecku to nadal dobra wola nauczyciela. W praktyce różnie z tym bywa, choć z racji powszech-

ności cukrzycy typu 1 obecnie jest większe zrozumienie w szkołach dla potrzeb dzieci z cukrzycą niż jeszcze kilka lat temu. Sytuację młodych diabetyków w szkołach poprawiają nowe technologie. W Polsce większość dzieci podaje insulinę za pomocą pompy insulinowej. To duże ułatwienie

SYTUACJĘ MŁODYCH DIABETYKÓW W SZKOŁACH POPRAWIAJĄ NOWE TECHNOLOGIE. W POLSCE WIĘKSZOŚĆ DZIECI PODAJE INSULINĘ ZA POMOCĄ POMPY INSULINOWEJ. TO DUŻE UŁATWIENIE TAKŻE DLA NAUCZYCIELA, PONIEWAŻ WYSTARCZY ODPOWIEDNIO ZAPROGRAMOWAĆ POMPĘ, BEZ KONIECZNOŚCI PRZERYWANIA CIĄGŁOŚCI SKÓRY. PODOBNE NOWOCZESNE SYSTEMY DO CIĄGŁEGO MONITOROWANIA GLIKEMII NIE WYMAGAJĄ NAKŁUWANIA OPUSZKI PALCA I POBIERANIA KROPLI KRWI.

także dla nauczyciela, ponieważ wystarczy odpowiednio zaprogramować pompę, bez konieczności przerywania ciągłości skóry. Podobnie nowoczesne systemy do ciągłego monitorowania glikemii nie wymagają nakłuwania opuszki palca i pobierania kropli krwi. Te rozwiązania sprawiają, że cukrzyca w szkołach jest znacznie bardziej akceptowana, a same dzieci są bezpieczniejsze.

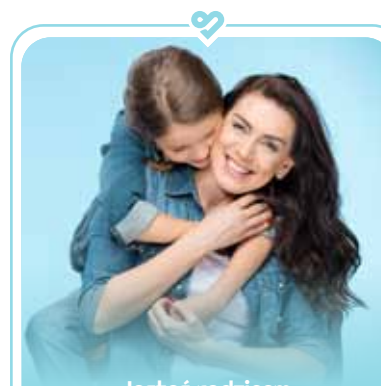
Jak mogę Ci pomóc?

Rolą nauczyciela jest wspieranie ucznia, ale wyłącznie w kwestiach technicznych i organizacyjnych. Młodszemu dziecku trzeba pomóc zmierzyć cukier, odczytać wynik, dopilnować, by zjadło posiłek, podać insulinę. Jednak o dawce insuliny (te się zmieniają w zależności od posiłku i glikemii przed posiłkiem) decyduje zawsze rodzic. Opiekę nad dzieckiem trzeba tak zorganizować, by nauczyciel zawsze wiedział, co ma robić. Rodzic może przygotować ściągę z dawkami insuliny, można też umówić się na kontakt telefoniczny, np. SMS-owy, aby nie przeszkadzać sobie nawzajem w pracy. Dziecko z cukrzycą powinno mieć prawo zmierzyć poziom cukru we krwi zawsze wtedy, gdy czuje, że ma niski poziom cukru lub czuje się gorzej/nieswojo. Kiedy poziom cukru jest za niski, trzeba go podnieść, przy-

muając węglowodany proste, a kiedy jest za wysoki, trzeba go obniżyć podając insulinę.

Każdemu według potrzeb

Małe dzieci z cukrzycą zwykle nie wstydzą się swojej choroby, nie mają problemów z tym, że koledzy w klasie dopytują je o pompę insulinową czy glukometr. Dzieci starsze oraz nastolatki bardzo często chcą zapomnieć o tym, że chorują, zależy im na tym, by nie odróżniać się od rówieśników w klasie. Wsparcie dla ucznia z cukrzycą zawsze trzeba dostosować do konkretnego dziecka. Jedno z przyjemności zorganizuje dla kolegów pogadankę na temat choroby, pokaże wszystkie swoje cukrzycowe „gadżety”, zmierzy glikemię kolegom i koleżankom, inne będzie wołało unikać tematu choroby. Do każdej z tych sytuacji można się dostosować. O cukrzycy ucznia zawsze musi być poinformowana dyrekcja szkoły i pracujący z nim nauczyciele, natomiast nie musi być to kwestia omawiana na forum klasy, szczególnie w przypadku uczniów starszych, którzy



Jesteś rodzicem ucznia z cukrzycą?

Przełącz nauczycielom wszystkie ważne informacje na temat cukrzycy i zasad leczenia dziecka w sposób jak najbardziej neutralny. Staraj się nie przestraszyć ich nadmiarem obowiązków i odpowiedzialności. Staraj się nie być nadopiekuńczy. Im wcześniej dziecko zacznie przejmować kontrolę nad swoim leczeniem, tym lepiej. Staraj się mieć realne oczekiwania. Dla nauczyciela dziecko z cukrzycą jest jednym z wielu uczniów w klasie, za których jest on odpowiedzialny.



Jesteś nauczycielem dziecka z cukrzycą?

Twoją rolą jest wspieranie ucznia w jego obowiązkach (takich jak pomiar cukru), a nie podejmowanie tzw. decyzji terapeutycznych, czyli dotyczących leczenia (dawek insuliny). Masz prawo być w kontakcie z rodzicem dziecka, by móc skonsultować, co robić w razie nieprawidłowych glikemii czy gorszego samopoczucia. Naucz się obserwować diabetyka. Hipoglikemia, czyli zbyt niski poziom cukru we krwi, daje pewne objawy, które wprawne oko nauczyciela może zauważyć, a dzięki temu szybko zareagować. Pamiętaj, że dziecko z cukrzycą potrzebuje akceptacji Twojej i rówieśników, zastanów się, jak ośwoić temat cukrzycy w klasie i jak zachęcić pozostałych uczniów, by byli wsparciem dla diabetyka.

sobie tego nie życzą, ale też są na tyle samodzielni w zarządzaniu cukrzycą, że choroba może pozostać ich własną sprawą.

Czego boimy się najbardziej?

Ciężkiej hipoglikemii, czyli dużego obniżenia poziomu cukru we krwi, które prowadzi do utraty przytomności. W takiej sytuacji trzeba wykonać zastrzyk z glukagonu oraz wezwać pogotowie. Na szczęście ciężkie hipoglikemie w szkołach zdarzają się bardzo rzadko. ●

Zdrowe, mocne, ZADBANE

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

SĄ ATRYBUTEM ATRAKCYJNOŚCI ORAZ BAROMETREM STANU ZDROWIA. MOGĄ BYĆ PRAWDZIWĄ OZDOBĄ, ALE BYWAJĄ TEŻ ŹRÓDŁEM FRUSTRACJI I NIEPOKOJU. WYGLĄD WŁOSÓW, BO O NICH MOWA, NIE ZALEŻY JEDYNNIE OD NASZEJ PIELĘGNACJI. NA ICH KONDYCJĘ WPŁYW MAJĄ TEŻ GENY, WIEK, EWENTUALNE CHOROBY PRZEWLEKŁE, UŻYWKI ORAZ DIETA. I CHOĆ NIE KAŻDY JEST W STANIE MIEĆ WYMARZONĄ CZUPRYNĘ, TO MIMO WSZYSTKO, W TEMACIE WYGLĄDU NASZYCH WŁOSÓW, JESTEŚMY W STANIE ZROBIĆ SPORO.

Podstawowym składnikiem budulcowym włosów jest keratyna, zawierająca aminokwasy siarkowe. To one decydują o odpowiedniej strukturze włosa, wzmacniają cebulki, chronią przed przedwczesnym siwieniem, przyspieszają porost włosów i zapobiegają ich wypadaniu.

Dieta dla włosów

Kiedy wygląd naszych włosów nie do końca nas satysfakcjonuje, zazwyczaj przyczyn tego stanu rzeczy szukamy w nieodpowiedniej pielęgnacji. Owszem, jest ona bardzo ważna, ale jeszcze ważniejsze jest dbanie o włosy od wewnątrz, poprzez stosowanie diety bogatej w składniki, które im służą. Aminokwasy siarkowe znajdują się

w mięsie i jego przetworach, fasoli, rybach, jajkach. Czerwone mięso to także bogate źródło żelaza, a to jego niedobory często są przyczyną przerzedzania się czupryny. Dieta dla włosów powinna być też bogata w witaminy B₇ (biotyna) i B₁₂, które podobnie jak żelazo zapobiegają ich wypadaniu. Witamin z grupy B szukać należy w: drożdżach, nabiale, warzywach liściastych, pomidorach, jajach, kaszy gryczanej, orzechach, rybach oraz produktach z pełnego przemiału. W ramach walki o gęste włosy warto włączyć do jadłospisu otręby i płatki owsiane, razowy chleb, żółtko jaja, wątróbkę i strączki, ponieważ zawierają kwas pantotenowy. Jego niedobór powoduje łysienie, a sam kwas pobudza do pracy cebulki włosowe, przez co przyspiesza porost.

Kiedy włosy lecą...

Jeśli dziennie tracimy do 100 włosów (co zauważamy najczęściej podczas czesania), nie mamy powodów do zmartwień. Choć może się wydawać, że to całkiem sporo, tak naprawdę jest to 0,1% włosów na głowie, ponieważ przeciętnie człowiek ma około 100 000 mieszków włosowych. Taka nienasilona utrata włosów wynika z naturalnego cyklu życia włosa. Jednak ich wzmożone wypadanie niewątpliwie powinno zwrócić naszą uwagę, bo nie tylko wpływa na wygląd, ale też może być objawem chorób. Nadmierna utrata włosów ma bardzo często podłoże hormonalne (90% przypadków). U mężczyzn winowajcą jest nadmiar testosteronu, u kobiet obniżenie się poziomu estrogenów. U kobiet ryzyko nadmiernego wypadania włosów wzrasta zatem po menopauzie, po odstawieniu antykoncepcji hormonalnej czy po urodzeniu dziecka. Nadmierne wypadanie włosów, szczególnie w młodszym wieku, może też świadczyć o zespole policystycznych jajników. Warto ustalić przyczynę problemu, by – jeśli to możliwe – dobrać odpowiednie leczenie. Wzmożona utrata włosów to często efekt braku witamin, a deficyt ten może wynikać zarówno z nieprawidłowej diety, jak i zaburzeń wchłaniania w przewodzie pokarmowym. Wypadanie włosów może mieć również związek z chorobami skóry głowy: łojotokiem, łuszczycą, grzybicą, zapaleniem mieszków włosowych, kiłą czy łupieżem. Włosy wypadają również na skutek zatrucia (rtęcią, kwasem borowym czy arsenem) lub w wyniku leczenia niektórych chorób: nowotworowych, depresji, artretyzmu, zakrzepicy, nadciśnienia czy miażdżycy.

UKŁAD HORMONALNY PO MENOPAUZIE DZIAŁA ZNACZNIE MNIEJ INTENSYWNIE NIŻ W OKRESIE ROZRODCZYM. DLATEGO WŁOSY U PAŃ W STARSZYM WIEKU – NAWET JEŚLI NIE WYCHODZĄ GARŚCIAMI – NAJCZĘŚCIEJ STAJĄ SIĘ CIEŃSZE, RZADSZE I WOLNIEJ ROSNĄ.

Akcja pielęgnacja

Szampon i ewentualną odżywkę należy dobierać nie tylko do rodzaju włosów, ale też do skóry głowy. Jeśli jest przesuszona, łuszczy się i swędzi, trudno oczekiwać, że będzie dobrym podłożem dla pięknych włosów. Problemy ze skórą głowy nasilają się jesienią i zimą. Skóra przesusza się i staje wrażliwa z powodu centralnego ogrzewania i zimna, z kolei włosy często przetłuszczają się od noszenia czapek i kapтурów. Dlatego o tej porze roku trzeba do włosów mieć cierpliwość. Myć je w letniej wodzie (nie gorącej!), delikatnie osuszać ręcznikiem (nie szarpać i nie trzeć) i rozczesywać, suszyć przed pójściem spać (mokre włosy łatwo się łamią) oraz wzmacniać odżywkami. Zaleca się też regularnie wykonywać masaż skóry głowy. Pamiętajmy, że szampon to kosmetyk, który szybko spłukujemy, jego zadaniem jest jedynie oczyszczenie włosów i skóry głowy z potu, kurzu i resztek kosmetyków, a nie pielęgnacja. Tę zapewnić mogą maski i odżywki dobrane do rodzaju włosów. Przy krótszych włosach, które bez problemu się rozczesują, wystarczy je aplikować raz w tygodniu. Przy włosach długich i rozjaśnianych, które się płaczą, odżywka bywa konieczna po każdym myciu.

Aby włosy naprawdę nas zdołyły, trzeba czasem pójść z nimi na kompromis. Cienkie i rzadkie nie będą korzystnie wyglądały, gdy będą długie. Mogą jednak „nabrać życia” pod wpływem dobrego cięcia. Z kolei włosy z tendencją do puszenia się (która uwidacznia się zwłaszcza jesienią) i skręcania nie będą dobrze prezentować się we fryzurach z prostym, geometrycznym cięciem. Bez akceptacji faktycznej kondycji naszych włosów czeka nas tylko „włosowa frustracja”. ●

Jakie badania wykonać, gdy wypadają nam włosy?

Morfologia z rozmazem (anemia, stan zapalny); ferrytyna lub żelazo; OB (stany zapalne, choroby z autoagresji, nowotwory); witamina B₁₂; białko całkowite (niedożywienie, choroby nerek); TSH (nadczynność/niedoczynność tarczycy); hormony płciowe: testosteron, androstendion, siarczan DHEA, progesteron oraz prolaktyny; w okresie menopauzy – estrogeny, FSH, LH, kortyzol (stres).



hairvity

SIŁA I MOC WITAMIN W JEDNEJ KAPSUŁCE
DLA KOMPLEKSOWEJ ODBUDOWY
TWOICH WŁOSÓW

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

Pielęgnacja

WYTŁOCZONA Z ROŚLIN

SUROWCE ROŚLINNE, W TYM OLEJE, OD WIEKÓW BYŁY WYKORZYSTYWANE DO PIELEGNACJI SKÓRY I WŁOSÓW. ZE WZGLĘDU NA SVOJE CENNE WŁAŚCIWOŚCI WCHODZĄ W SKŁAD KREMÓW DO TWARZY, BALSAMÓW DO CIAŁA I ODŻYWEK DO WŁOSÓW. W OSTATNICH LATACH OLEJE ROŚLINNE AWANSOWAŁY DO ROLI SAMODZIELNYCH KOSMETYKÓW. POWODZENIEM CIESZĄ SIĘ ZARÓWNO TE POZYSKIWANE Z ROŚLIN I OWOCÓW EGZOTYCZNYCH, JAK I RODZIMYCH.

W wykorzystywane w kosmetyce oleje uzyskuje się poprzez wyciskanie z różnych części roślin – kwiatów, liści, nasion, owoców, pestek i korzeni. Oleje mogą być tłoczone na zimno, wówczas otrzymuje się produkt nierafinowany – te oleje są szczególnie cenne dla przemysłu kosmetycznego, ponieważ zachowują cenne substancje mo-

gące poprawić wygląd skóry, lub na ciepło – tak powstają oleje rafinowane, wykorzystywane głównie w celach kulinarnych.

Za co skóra kocha oleje?

Głównym składnikiem olejów roślinnych są tłuszcze, czyli triglicerydy. Zawierają one kwasy tłuszczowe, z których szczególnie cenne dla skóry i włosów są te z grupy niezbęd-

nych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). W olejach roślinnych zawarta jest również frakcja nieemulgalna (czyli substancje inne niż glicerydy), zawierająca pożądane przez przemysł kosmetyczny składniki aktywne, takie jak: sterole, przeciwutleniacze, węglowodory, terpeny, karotenoidy i tokoferole. To dzięki nim pielęgnacja oparta na olejach nie tylko nawilża skórę, czyni ją miękką

i elastyczną, ale też wspomaga walkę z upływającym czasem. Przykładowo tokoferol, czyli witamina E, ma działanie przeciwutleniające, ponieważ spowalnia aktywność wolnych rodników. Tym samym hamuje procesy starzenia skóry wywołane promieniowaniem UV, stresem, paleniem papierosów czy niezdrową dietą. Witamina E chroni również struktury lipidowe skóry. Niektóre zawarte w olejach terpeny mogą wykazywać działanie przeciwzapalne. Sterole są składnikami cementu międzykomórkowego w warstwie rogowej naskórka. Skwalen jest naturalnym składnikiem sebum. W przypadku skóry suchej i różnych zaburzeń funkcjonowania bariery naskórkowej składniki frakcji nieemulgalnej mogą uzupełniać brakujące lipidy i poprawiać funkcje barierowe skóry. Z kolei niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, nazywane witaminą F, potrafią uzupełniać lipidy naskórka, szczególnie gdy bariera naskórkowa funkcjonuje nieprawidłowo. Tworzą hydrofobowy film, który ogranicza przeznaskórkową utratę wody z głębszych warstw skóry.

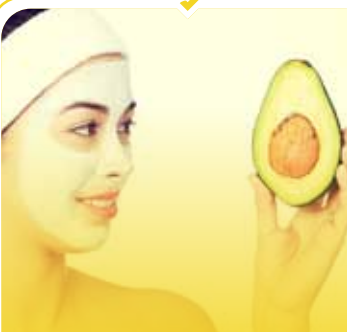
OLEJE ŚWIETNIE SPRAWDZAJĄ SIĘ DO OCZYSZCZANIA SKÓRY Z MAKIJAŻU. TŁUSZCZE ROZPUSZCZAJĄ SIĘ W TŁUSZCZACH, DLATEGO CIĘŻKIE PODKŁADY, CIENIE DO POWIEK I MASCARY SKUTECZNIE MOŻNA ROZPUŚCIĆ I ZMYĆ OLEJAMI.

Jak dobrać olej do skóry?

Wszystkie oleje roślinne zmiękczają, natłuszczają, wygładzają i nawilżają skórę, jednak nie wszystkie przynoszą taki sam efekt pielęgnacyjny. Ten zależy od profilu kwasów tłuszczowych danego oleju oraz jego frakcji nieemulgalnej. Do skóry suchej w szczególności polecane są oleje tłuste, bogate w witaminy, zawierające kwasy: oleinowy, stearynowy, palmitynowy, mirystynowy, arachidowy lub laurynowy. Takie kwasy tłuszczowe znajdziemy w olejach z awokado, wiesiołka, orzechów laskowych i pestek moreli. Do skóry tłustej, mieszanej i ze skłonnością do trądziku lepiej dobrać oleje, które nie pozostawiają tłustego filmu na skórze. „Lubiane” przez skórę tłustą kwasy tłuszczowe to kwas linolowy, linolenowy lub gamma-linolenowy. Do pielęgnacji skóry dojrzałej zaleca się stosowanie oleju z kielków pszenicy, z dzikiej róży, z jojoby oraz masła shea. Właściwości przeciwzapalne posiada olej z tamanu, regeneracyjny olej z orzeszków makadamia, a przeciwgrzybicze olej z manio.

Olej i olejek to nie to samo

Określenia „olej” i „olejek” są bardzo często stosowane zamiennie. Nieśluszenie, bo to dwa zupełnie różne pod względem budowy chemicznej składniki, które pełnią w kosmetykach zupełnie różne funkcje. Termin olejek odnosi się do olejków eterycznych, czyli lotnych związków pozyskiwanych z roślin poprzez destylację z parą wodną. Olejki eteryczne dodawane są do kosmetyków w bardzo małych ilościach (zwykle poniżej 1%) po to, by uzyskać ładny zapach, właściwości an-



Do najcenniejszych pod względem właściwości kosmetycznych kwasów tłuszczowych należą kwasy gamma-linolenowy, alfa-linolenowy i linolowy, natomiast do najcenniejszych składników frakcji nieemulgalnej zalicza się: skwalen, sterole, ceramidy, tokoferole i karotenoidy. Takim idealnym składem szczycą się oleje z: awokado, makadamii, buriti, maruli, tamanu.

tyksozydacyjne i antymikrobowe. Olejki eteryczne mają dużą zdolność penetracji w głąb naskórka, z tego też powodu nie powinno się ich łączyć w dowolny sposób i wykorzystywać w jednym preparacie. W odróżnieniu od olejów, olejki nie powinny też znajdować się w kosmetykach dla dzieci. Oleje są tłuste, w kosmetykach wykorzystywane są w dużych ilościach. Można je ze sobą łączyć praktycznie bez ograniczeń. Zaliczane są do grupy emolientów, czyli substancji, które zmiękczają i zabezpieczają skórę. ●

REKLAMA

Kneipp®
Bio-Olejek do ciała i twarzy

+ Zastosowanie:

- Do pielęgnacji ciała i twarzy
- Poprawia wygląd skóry w przypadku: blizn / rozstępów (np. u kobiet w ciąży) / skóry dojrzałej / skóry suchej / zniszczonej
- Medyczna pielęgnacja skóry

+ Działanie:

- Poprawia elastyczność skóry
- Wygładza i wyrównuje
- Zapewnia długotrwałe uczucie gładkości i miękkości

+ Zalety:

- 100% olejków naturalnych
- Kosmetyk naturalny z certyfikatem NaTrue
- Produkt wegański (nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego)
- Polecany przez położne

+ Potwierdzenie jakości:

- Öko-Test, wydanie 04/2013 – ocena „bardzo dobry”
- Certyfikat NaTrue

polecany przez położne



Ochrona



JESIENIĄ I ZIMĄ

NISKA TEMPERATURA NA ZEWNĄTRZ, WYSOKA W DOMU, A DO TEGO WIATR I CZĘSTE ZMIANY POGODY – JESIEŃ I ZIMA TO WYZWANIE DLA ORGANIZMU, A ZWŁASZCZA SKÓRY I UST. DLACZEGO USTA WŁAŚNIE W TYM CZASIE SPRAWIAJĄ NAJWIĘCEJ PROBLEMÓW, JAK IM ZAPOBIEGAĆ I CIESZYĆ SIĘ PIĘKNYM UŚMIECHEM BEZ WZGLĘDU NA WARUNKI ATMOSFERYCZNE?

może o tym nie wiesz, ale usta są jednym z najbardziej wrażliwych miejsc twojego ciała. Skóra jest tu kilkakrotnie cieńsza niż na twarzy i tworzy tzw. czerwień wargową, czyli warstwę, przez którą prześwitują mięśnie i naczynia krwionośne. To właśnie one nadają różową lub czerwoną barwę ustom. Tego kawałka skóry nie zabezpieczają ani włosy, ani sebum, bo gruczoły łojowe występują tu nienależnie. Dodatkowo jedząc, pijąc, wycierając usta czy obлизując je, pozbywasz się i tak cien-

kiej bariery lipidowej chroniącej przed utratą wilgoci. Wargi w odróżnieniu do innych części skóry nie produkują również melaniny, która zabezpieczałaby je przed promieniowaniem ultrafioletowym. Jest to zatem wyjątkowo wrażliwy i delikatny organ, praktycznie pozbawiony naturalnej ochrony przed uszkodzeniami czy warunkami atmosferycznymi.

Jak dochodzi do pęknięcia ust?

Niska temperatura, ogrzewanie czy wiatr to tylko niektóre czynniki wysuszające usta. Prze-

suszenie daje o sobie znać uczuciem ściągnięcia i napięcia naskórka. Wówczas odruchowo obлизujemy wargi, a ponieważ ślina paruje, dochodzi do jeszcze szybszej utraty wilgoci. Kilka przeciągnięć językiem po ustach, kiedy na dworze silnie wieje albo panuje mróz, wystarczy, by czerwień wargowa popękała i stała się spiechrnięta. Nierzadko ranki są tak głębokie, że usta zaczynają krwawić.

Jak pielęgnować usta jesienią i zimą?

Aby pomóc swoim ustom w tym trudnym okresie, dobrze jest zacząć od naturalnych metod pielęgnacji. Warto postawić na okłady z miodu – warstewkę miodu należy nałożyć na 10–15 minut. Można aplikować ją zarówno za dnia, jak i na noc. Dobrym sposobem jest także sma-

rowanie ust oliwą z oliwek lub olejem sezamowym. Jeśli nie doszło jeszcze do popęknięcia ust, warto zafundować im domowy peeling. Wargi można masować gruboziarnistym cukrem albo wykorzystać papkę z zalanych gorącą wodą płatków owsianych. Po każdym peelingu pamiętajmy o natłuszczeniu ust – możemy to zrobić zwykłą wazeliną. Niezależnie od wybranej metody, nie można zapominać o piciu dużej ilości wody.

Kiedy naturalne metody nie radzą sobie z popękanymi ustami, warto sięgnąć po gotowe preparaty, balsamy i pomadki dostępne w drogeriach i aptekach. Bez grubej warstwy ochronnego filmu na ustach nie powinno się wychodzić z domu, kiedy panuje silny mróz. Jest on również niezastąpiony podczas zimowych szaleństw na nartach, łyżwach czy po prostu podczas spacerów. Spękane usta to również często efekt niedoborów witaminy A i tych z grupy B, dlatego, zwłaszcza jesienią i zimą, warto je suplementować.

Jesienno-zimowe choroby ust

Gdy za oknem plucha, dużo łatwiej o przeziębienie czy grypę, a wszelkim stanom obniżenia odporności towarzyszą również zajady czy opryszczka – szpecące usta i sprawiające ból. Wirus opryszczki jest już najczęściej obecny w organizmie, ale dopiero w przypadku osłabienia uaktywnia się w postaci swędzących i brzydkich wykwitów na wargach. Zajady to z kolei bolesne ranki w kąciach ust, które pojawiają się na skutek działania bakterii, również wykorzystujących gorszą formę organizmu. W obu przypadkach domowe sposoby leczenia raczej nie zlikwidują problemu. W aptece

bez problemu kupimy maści przeciwwirusowe na opryszczkę, a zajadów pozbędziemy się, zażywając witaminę B.

Z ustami do lekarza

Zdarza się, że pęknięcie i pierzchnięcie ust doskwiera całymi tygodniami, krwawiące ranki są wyjątkowo dokuczliwe, a dostępne metody pielęgnacji okazują się nieskuteczne. W takiej sytuacji lepiej wybrać się do lekarza ogólnego, który może zlecić badanie morfologii krwi (wykaże ono, czy przyczyną nie jest np. niedobór żelaza, anemia lub awitaminoza), a także wykluczy poważniejsze choroby. Bywa bowiem, że to właśnie przez usta organizm daje znać, że cierpi na poważniejsze dolegliwości, takie jak choroby tarczycy czy cukrzycę. Symptodem, że dzieje się coś niedobrego, może być również sinienie ust. Co prawda przy dużym mrozie czy wychłodzeniu organizmu to nic zaskakującego, jeśli jednak niebieskawy kolor utrzymuje się dłużej, warto skonsultować się z lekarzem. Sine usta mogą być objawem zapalenia płuc, obrzęku krtani, a nawet poważnych wad serca.

Piękne usta po zabiegu

Coraz więcej kobiet decyduje się na makijaż permanentny ust lub zabieg powiększenia kwasem hialuronowym, warto jednak wiedzieć, że tuż po nim wargi wymagają szczególnej troski. Przede wszystkim należy je chronić przed szkodliwymi warunkami atmosferycznymi: nie wychodzić na mróz, wiatr, unikać sauny. Uwrażliwionych zabiegami ust przez kilka dni nie należy dotykać, żeby nie przenieść wirusów, bakterii czy grzybów. Po zabiegu najlepiej

powstrzymać się od całowania, picia alkoholu, a także gorących napojów. Po wykonaniu makijażu permanentnego usta są często przesuszone. Ważne jednak, aby ich nie natłuszczać, ale nawilżać. W tym celu trzeba stosować maści lub kremy z witaminą E. Kiedy usta wrócą do formy po zabiegu kwasem hialuronowym, a opuchlizna ustąpi, można wrócić do zwykłej pielęgnacji – metodami domowymi lub dostępnymi balsamami i pomadkami ochronnymi. ●



Pamiętaj!

Stosuj na usta okłady z miodu. Warstewkę miodu nałóż na 10–15 minut, możesz również aplikować ją na noc.

Smaruj usta oliwą z oliwek lub olejem sezamowym.

Pij dużo wody.

Jeśli nie doszło jeszcze do popęknięcia ust, zafunduj im domowy peeling. Możesz masować wargi gruboziarnistym cukrem albo wykorzystać płatki owsiane.

REKLAMA

Blistex

Intensive



- + Składniki aktywne: alantoina, kamfora, oliwa z oliwek, masło shea.
- + Działanie: przyspiesza gojenie oraz intensywnie nawilża i regeneruje skórę ust oraz uśmierza ból. Lekka konsystencja ułatwia aplikację, nie powodując dodatkowych podrażnień. Polecany do pielęgnacji ust spierzchniętych i popękanych, a także dla osób cierpiących na opryszczkę wargową. Zawiera filtr SPF 10.

Balsamy do ust

Blistex

Conditioner



- + Składniki aktywne: wyciąg z liści aloesu, oliwa z oliwek, olej z pestek winogron, aloes, witamina E.
- + Działanie: głęboko odżywia i wygładza powierzchnię skóry ust, łagodząc podrażnienia. Zapobiega wysuszeniu i pękaniu ust, zapewniając im skuteczną ochronę. Polecany do codziennej pielęgnacji, nawilżania i odżywiania skóry ust. Zawiera filtr SPF 15.

Producent: Blistex Inc.
Pełna oferta balsamów Blistex: www.blistex.com.pl

Emolienty

DLA ZDROWIA SKÓRY

W PIELĘGNACJI MAŁYCH DZIECI OD LAT FURORĘ ROBIA EMOLIENTY – KOSMETYKI O WŁAŚCIWOŚCIACH NATŁUSZCZAJĄCYCH, NAWILŻAJĄCYCH I ZMIĘKCZAJĄCYCH SKÓRĘ. SIĘGAJĄ PO NIE TAKŻE OSOBY STARSZE Z PROBLEMAMI DERMATOLOGICZNYMI, TAKIMI CHOCIAŻBY JAK ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY. NA CZYM POLEGA FENOMEN EMOLIENTÓW I CZEGO NALEŻY SIĘ PO TEJ GRUPIE KOSMETYKÓW SPODZIEWAĆ?

Warto zauważyć, że mianem emolientów określa się preparaty o bardzo różnym składzie. Wszystkie one mają jednak podobne zadanie – utrzymanie bariery naskórkowej w jak najlepszym stanie, aby nie dochodziło do nadmiernej utraty wody z głębszych warstw skóry. Emolienty tworzą na powierzchni skóry cienką warstwę okluzyjną, która z jednej strony zmiękcza naskórek, a z drugiej zapobiega tzw. przeznaskórkowej utracie wody. Odparowywanie wody ze skóry jest konieczne do jej

prawidłowego funkcjonowania, jednak niekorzystne jest, kiedy proces ten jest zbyt nasilony. Do kategorii emolientów należą zarówno kosmetyki do mycia (płyny do kąpieli, żele pod prysznic), jak i preparaty pozostawiane na skórze w postaci masełek, balsamów czy olejów.

Kiedy skóra potrzebuje emolientów?

Skóra składa się z trzech warstw: naskórka, skóry właściwej oraz warstwy podskórnej. Najważniejszą rolę ochronną pełni najbardziej zewnętrzna część naskórka – warstwa rogowa. Przypomina ona mur z cegieł, w którym komórki naskórka (korneocyty) odpowiadają cegłom, natomiast lipidy naskórkowe – zaprawie murarskiej spajającej owe komórki. Zatrzymana w skórze woda powoduje pęcznienie korneocytów i zapobiega powstawaniu szczelin pomiędzy nimi. Dzięki temu substancje drażniące czy chorobotwórcze (bakterie, wirusy, grzyby) nie przenikają do wnętrza organizmu. Tak wygląda prawidłowo funkcjonująca bariera naskórkowa zarówno u osób dorosłych, jak i u dzieci. Opisane funkcje ochronne skóry łatwiej jednak ulegają zaburzeniu pod wpływem np. czynników środowiskowych (ostre powietrze, słona woda), niewłaściwej pielęgnacji czy schorzeń skórnych. Niedobór lipidów naskórkowych sprawia, że skóra staje się przepuszczalna w obydwie strony – szybko traci wodę z głębszych warstw i się przesusza, przestaje też być barierą dla zewnętrznych drobnoustrojów, które łatwiej mogą przeniknąć do organizmu. Przesuszone skóra staje się szorstka, zaczerwieniona, mało elastyczna i piekąca. Najczęściej jest to problem małych dzieci, a wynika z nie do końca rozwiniętej bariery naskórkowej, jednak nie omija on także dorosłych. Dlatego jednym z głównych założeń pielęgnacji skóry dziecka, ale też skóry przesuszonej i atopowej, jest dążenie

do utrzymania odpowiedniego poziomu jej nawilżenia i ochrona przed wpływem drażniących substancji zewnętrznych. W tej roli najlepiej sprawdzają się kosmetyki o działaniu emolientyjnym.

Jak działają emolienty?

Głównym celem stosowania emolientów jest przywrócenie i utrzymanie prawidłowego funkcjonowania uszkodzonej bariery naskórkowej, a tym samym zmniejszenie przeznaskórkowej utraty wody. Emolienty tworzą na powierzchni skóry cienki film oraz dostarczają składników lipidowych i nawilżających do warstwy rogowej. W ten sposób zmniejszają suchość skóry, minimalizują łuszczenie, szorstkość oraz uczucie napięcia, mają również właściwości przeciwzapalne, przeciwświądowe i przeciwbakteryjne. Jednym z mechanizmów działania emolientów jest przyciąganie cząsteczek wody z głębszych warstw naskórka, wiązanie jej i utrzymywanie w obrębie warstwy rogowej. Dzieje się tak za sprawą składników zwanych humektantami. Do grupy tej należą: gliceryna, mocznik, mleczany, sorbitol, glikol propylenowy, hydroksykwasy, substancje, które wchodzi w skład naturalnego czynnika nawilżającego – składnika skóry odpowiedzialnego za jej nawilżenie.

ZADANIEM EMOLIENTÓW JEST ODBUDOWA I USZCZELNIENIE BARIERY NASKÓRKOWEJ. DZIEJE SIĘ TAK DZIĘKI DOSTARCZANIU WARSTWIE ROGOWEJ SKÓRY SKŁADNIKÓW LIPIDOWYCH I BIAŁKOWYCH. W SKŁAD EMOLIENTÓW WCHODZĄ LIPIDY FIZJOLOGICZNIE WYSTĘPUJĄCE W NASKÓRKU: CHOLESTEROL, SKWALENY, FOSFOLIPIDY, KWASY TŁUSZCZOWE. ŹRÓDŁEM TYCH SUBSTANCJI W KOSMETYKU NAJCZĘŚCIEJ SĄ OLEJE ROŚLINNE ORAZ WYCIĄGI Z ROŚLIN.



Jak aplikować emolienty przy AZS?

Maksymalne działanie kosmetyku występuje 30–60 minut po aplikacji i utrzymuje się przez około 4–6 godzin.

Emolienty należy stosować regularnie – co najmniej 2–3 razy dziennie.

W przeliczeniu na całą powierzchnię skóry dziecko powinno otrzymywać tygodniowo 150–250 g kosmetyku, a w przypadku ciężkiego AZS 250–500 g preparatu.

Kiedy emolienty są niezbędne?

Zdrowa skóra, w szczególności u osób dorosłych, reguluje się sama i na dobrą sprawę nie potrzebuje specjalistycznej pielęgnacji emolientami. Te na pewno nie zaszkodzą małym dzieciom. Należy pamiętać, że skóra dziecka w pierwszym roku życia ciągle jeszcze się rozwija – jest cieńsza, bardziej delikatna niż skóra dorosłych, szybciej też się przesusza. Dlatego, nawet jeśli jest zdrowa, nie zaszkodzi jej pielęgnacja emolientami, choć niekoniecznie trzeba je stosować codziennie (wystarczy 1–2 razy w tygodniu). Co innego, jeśli mamy do czynienia z chorobami skóry, przebiegającymi z uszkodzeniem bariery naskórkowej. Tutaj emolienty są niezbędne i dzieciom, i dorosłym. Preparaty te rekomendowane są w przypadku wielu chorób skóry, w których dochodzi do uszkodzenia funkcji bariery ochronnej naskórka. Wskazania do ich stosowania znajdują się w rekomendacjach dotyczących mycia i zabezpieczania skóry z atopowym zapaleniem skóry, łuszczycą oraz alergią kontaktową. ●

REKLAMA

REKLAMA

DEXERYL

HIGIENA I PIELĘGNACJA SUCHEJ SKÓRY

dla całej rodziny



PRZYSTĘPNA
CENA PEŁNY
DŁUGOTERMINOWY
STOSOWANIE

20 LAT
DOŚWIADCZENIA
W PIELĘGNACJI
SUCHEJ SKÓRY

TYLKO
3 GŁÓWNE
SKŁADNIKI



DEXERYL
Krem oczyszczający do mycia
Dermokosmetyk
200 ml, 500 ml

DEXERYL
Krem
Wyrób medyczny
50 g, 250 g, 500 g

PFDC/15/2018

Pierre Fabre
DERMATOLOGIE

WIEDZA O SKÓRZE
JEST W NASZYM DNA

Dystrybutor: Pierre Fabre Dermo-Cosmétique Polska Sp. z o.o., ul. Białwederska 20/22, 00-762 Warszawa
serwis.konsument@pierre-fabre.com, tel./fax 22 559 63 60, fax 22 559 63 88

INNOWACJA EXOMEGA CONTROL

Jeszcze lepsza kontrola
skóry skłonnej do atopii

Kontrola
mikrostanów
zapalnych

Od 1. dnia
życia

Naturalna
formuła

A-DERMA
AVOINE RHEALBA®

Dystrybutor:
Pierre Fabre Dermo-Cosmétique Polska Sp. z o.o.
ul. Białwederska 20/22, 00-762 Warszawa
tel./fax 22 559 63 60, fax 22 559 63 88

www.aderma.com
www.facebook.com/adermapolska
www.instagram.com/adermapoland

EAU THERMALE Avène

XeraCalm A.D

Skuteczna ulga
dla skóry suchej,
skłonnej do swędzu

XeraCalm A.D
Olejek oczyszczający
uzupełniający lipidy
400 ml

NOWE OPAKOWANIA Z POMPKĄ

XeraCalm A.D
Krem uzupełniający
lipidy 200 ml

kosmetyki
sterylne

XeraCalm A.D
Balsam uzupełniający
lipidy 200 ml

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

Słodzimy BEZ CUKRU

PUSTE KALORIE, BIAŁA ŚMIERĆ, A W TŁE CHOROBY CYWILIZACYJNE Z OTYŁOŚCIĄ, NADCIŚNIENIEM I CU-KRZYCĄ NA CZELE. FAKTY ODNOŚZĄCE SIĘ DO CUKRU BURACZANEGO SĄ NA TYLE SUGESTYWNE, ŻE CHYBA NIKT NIE MA WĄTPLIWOŚCI, ŻE NALEŻY GO OGRANICZAĆ DO MINIMUM. PROBLEM POJAWIA SIĘ W MOMENCIE, KIEDY SZUKAMY IDEALNEGO ZAMIENNIKA CUKRU. TAKIEGO, KTÓREGO SMAK BĘDZIEMY AKCEPTOWAĆ, KTÓRY MA NISKI INDEKS GLIKEMICZNY I NIE JEST „SAMĄ CHEMIĄ”.

Choć zamienników cukru mamy wiele, żaden nie cieszy się mianem ideału, co jest o tyle paradoksalne, że przecież porównujemy je do cukru, który ma praktycznie same wady. Dostarcza organizmowi jedynie energii, bez żadnych dodatkowych substancji odżywczych, powoduje próchnicę, a przede wszystkim przyczynia się do otyłości, a w konsekwencji do chorób metabolicznych oraz układu krążenia.

Czas na zmianę przyzwyczajeń!

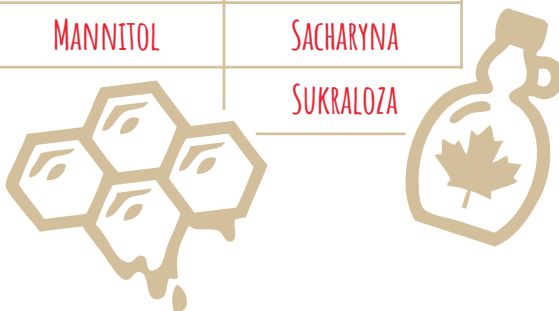
Jednak to do smaku cukru jesteśmy przyzwyczajeni i to on jest tym „wzorcem z Se-

vres”, do którego porównujemy smak innych substancji słodzących. I owszem, żaden słodzik nie smakuje w 100 procentach tak jak cukier, ale pamiętajmy, że preferowanie konkretnego słodkiego smaku wynika z naszego przyzwyczajenia. Warto znaleźć substancję słodzącą, która na naszych stołach zastąpi cukier i dać sobie czas do przyzwyczajenia się do niej. Po kilku/kilkunastu tygodniach nasze kubki smakowe się „przestawią” i to cukier buraczany będzie nam smakował „dziwnie”. Sprawdzone!

Bogactwo substancji słodzących

Substancje słodzące mogą być naturalne i syntetyczne, kaloryczne i zupełnie pozbawione energii, niektóre kalorii mają całkiem sporo, ale ze względu na bardzo niski IG są uważane za zdrowe. Poniższa tabela przedstawia podział substancji słodzących ze względu na pochodzenie. Naturalne substancje słodzące, tak jak należące do tej grupy cukier buraczany, są bardzo kaloryczne. Syntetyczne substancje słodzące są kalorii praktycznie pozbawione, pót-

NATURALNE SUBSTANCJE SŁODZĄCE	PÓŁSYNTECYCZNE SUBSTANCJE SŁODZĄCE	SYNTECYCZNE SUBSTANCJE SŁODZĄCE
SACHAROZA (CUKIER BURACZANY, CUKIER TRZCIŃOWY)	KSYLITOL (CUKIER Z BRZOZY)	ACESULFAM K
FRUKTOZA	ERYTRYTOL	ASPARTAM
MIÓD	MANNITOL	SACHARYNA
SYROP KLONOWY, SYROP Z AGAWY		SUKRALOZA
STEWIA		



PORÓWNANIE WYBRANYCH SUBSTANCJI SŁODZĄCYCH

NAZWA	TYP	KCAL W 100 G	IG	WŁAŚCIWOŚCI
FRUKTOZA	WĘGLOWODANY PROSTE	368	20	MIMO NISKIEGO INDEKSU GLIKEMICZNEGO NIE JEST OBECNIE UWAŻANA ZA ZDROWY ZASTĘPNIK CUKRU; SPRZYJA M.IN. OTYŁOŚCI TYPU BRZUSZNEGO; OWOCE (W UMIARKOWANYCH IŁOŚCIACH) POWINNY BYĆ JEDYNYM ŹRÓDŁEM FRUKTOZY W DIECIE.
MIÓD	WĘGLOWODANY PROSTE	320-330	55	WYSOKA KALORYCZNOŚĆ I IG; NIE POWINIEN BYĆ PODAWANY DZIECIOM PRZED UKOŃCZENIEM 1. ROKU ŻYCIA (RYZIKO BOTULIZMU); CZĘSTO PODKREŚLANE „NATURALNE POCHODZENIE” JEST FAKTEM, JEDNAK TAK SAMO NATURALNY JEST CUKIER BURACZANY.
STEWIA	GLIKOZYDY STEWIOWE	394	3	WYSOKA KALORYCZNOŚĆ W 100 G, ALE STEWIA JEST WIELOKROTNIE SŁODSZA OD CUKRU, DODAJEMY JĄ ZATEM W MINIMALNYCH IŁOŚCIACH; DOBRZE SPRAWDZA SIĘ DO SŁODZENIA NAPOJÓW, ALE NIE NADAJE SIĘ DO PIECZENIA.
KSYLITOL	POLIOLE (ALKOHOLE WIELOWODOROTLENOWE)	240	7	CHRONI PRZED PRÓCHNICĄ; SPOŻYWANY W NADMIARZE MOŻE POWODOWAĆ WZDĘCIA I BIEGUNKĘ; NADAJE SIĘ DO PIECZENIA (ALE NIE Z WYKORZYSTANIEM DROŻDŻY), POD WPLYWEM WYSOKIEJ TEMPERATURY NIE TRACI SŁODKIEGO SMAKU; NIE POWINIEN BYĆ SPOŻYWANY PRZEZ DZIECI PONIŻEJ 3. ROKU ŻYCIA.
ERYTRYTOL	POLIOLE (ALKOHOLE WIELOWODOROTLENOWE)	0	0	NIE JEST METABOLIZOWANY PRZEZ ORGANIZM CZŁOWIEKA (W CAŁOŚCI WYDALANY Z MOCZEM); ŻEROWA KALORYCZNOŚĆ I IG, NIE PODNOSI POZIOMU CUKRU WE KRWI; NIE POZOSTAWIA GORZKIEGO POSMAKU; W PRZEMYŚLE SPOŻYWCZYM STOSOWANY JEST TAKŻE JAKO WZMACNIACZ AROMATU I SMAKU.
ASPARTAM	ESTER METYLOWY	4	0	NIE NADAJE SIĘ DO PIECZENIA, DO NAPOJÓW (KAWA, HERBATA) POWINIEN BYĆ DODAWANY, GDY TE LEKKO OSTYGNĄ; POZOSTAWIA CHARAKTERYSTYCZNY, LEKKO GORZKAWY POSMAK.



syntetyczne mogą być o ok. 40% mniej kaloryczne niż sacharoza (cukier brzozy) albo zupełnie bezkaloryczne (erytrytol). Trudno wskazać, która substancja jest najlepsza, bo to zależy dla kogo. Osoba na diecie odchudzającej powinna wybierać słodziki bez kalorii (już ich bardzo mała ilość daje poczucie słodkości, dlatego w praktyce trudno o ich przedawkowanie i narażenie się na związane z nim skutki uboczne), podobnie diabetycy z cukrzycą typu 2, którzy zwykle walczą z nadmiarem kilogramów. Ale już szczupłe osoby z cukrzycą typu 1 mogą korzystać z ksylitolu, który wprawdzie dostarcza energii, ale jest ceniony za swoje właściwości ochronne przed próchnicą. Jeśli priorytetem dla nas jest „natura”, to tak naprawdę do słodzenia pozostaje nam stewia. Na pewno nie fruktoza, miód i syropy, które są bardzo kaloryczne, nadużywane powodują tycie, a to, że mają w swoim składzie witaminy, naprawdę nie może być żadnym usprawiedliwieniem. Witaminy pozyskujemy bowiem przede wszystkim z innych źródeł. ●



Strączkowe praliny

2 szklanki ugotowanej czerwonej fasoli adzuki / 0,5 szklanki płatków owsianych błyskawicznych / 0,5 szklanki orzechów włoskich / 80 gramów daktyli / 2 łyżki ksylitolu lub 3 łyżki erytrolu / dowolne mleko roślinne

Wykonanie:

Daktyle namaczany w mleku roślinnym. Orzechy siekamy na bardzo drobne kawałki. Cztery łyżki płatków owsianych mielemy w młynku do kawy. Następnie miksujemy ugotowaną fasolkę, pozostałe płatki owsiane, namoczone wcześniej daktyle i wybrany słodzik. Powinniśmy uzyskać prawie gładką i kleistą masę. Dodajemy posiekane orzechy i dokładnie mieszamy. Formujemy małe kulki i każdą obtaczamy w zmielonych wcześniej płatkach owsianych. Schładzamy w lodówce minimum godzinę.



POLSKI FERMENTOWY superfood!

AUTOR: JANEK MODZELEWSKI

WYOBRAŹ SOBIE WYJĄTKOWO ZDROWE WARZYWO, ALE NIESTETY CIĘŻKOSTRAWNE I TRUDNE DO ZJEDZENIA NA SUROWO. A TERAZ WYOBRAŹ SOBIE PROSTĄ CZYNNOŚĆ, KTÓRA W MAGICZNY NIEMAL SPOSÓB ZAMIEŃA WSZYSTKO, CO NIE DO KOŃCA BYŁO DOBRE W TYM WARZYWIE, W PRODUKT IDEALNY POD KAŻDYM WZGLĘDEM: KAPUSTĘ KISZONĄ!

Kiszona kapusta łączy w sobie dwie wyjątkowo zdrowe rzeczy. Po pierwsze, zdrowe, tanie i niemal całoroczne warzywo bogate w witaminy, mikro- i makroelementy oraz przeciwutleniacze. A po drugie, niezwykle korzystny proces fermentacji. W jego wyniku cukry obecne w kapuście (przy udziale bakterii beztlenowych) przekształcane są w kwas mlekowy, który jest naturalnym związkiem konserwującym kiszoną kapustę. Im więcej cukru w surowej kapuście, tym więcej kwasu mlekowego wyprodukują bak-

terie i tym lepiej będzie się ona przechowywać. Z tego powodu do kiszenia powinniśmy wybierać późne odmiany kapusty (zawierające więcej cukrów).

Kapucha pod mikroskopem

Jeśli inni powinni nam czegoś zazdrościć na polu diety i odżywiania, to zdecydowanie kiszonej kapusty. Nie mają z nią szans żadne światowe superfoods. Ani quinoa, ani chia czy goji nie mają tego, co ma ona. Kapusta kiszona jest bogatym źródłem witaminy C, witamin z grupy B, witaminy K, A i E. Dzię-

ki przeciwutleniaczom oczyszcza organizm z nadmiaru wolnych rodników, które powstają naturalnie podczas przemian metabolicznych, ale ich nadmiar jest bardzo szkodliwy. Z kolei obecne w kapuście związki manganu, cynku, wapnia, potasu, żelaza i siarki są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Wszystkie warzywa kapustne, a więc również i ich królowa – kapusta głowiasta – zawierają bardzo ciekawy związek o nazwie sulforafan, który budzi zainteresowanie świata nauki ze względu na właściwości antynowotworowe.

Ekstrabonus!

To jednak nie wszystko, prawdziwy skarb to wytworzony w trakcie fermentacji kwas mlekowy. Związek ten ma dobroczynny wpływ na przewód pokarmowy – zakwaszając środowisko, działa toksycznie na mikroorganizmy patogenne, m.in. na drożdżaki odpowiedzialne za zakażenia grzybicze. Obecne w kapuście kiszonej bakterie mlekowe pobudzają perystaltykę jelit, dzięki czemu przyspieszają pasaż jelitowy. Jeśli masz problem z zaparciami, jedz kiszoną kapustę, a zapomnisz o nim. Także osoby po antybiotykoterapii powinny włączyć ją do swojej diety, bo przywraca prawidłową mikroflorę jelitową i działa wzmacniająco na system odpornościowy. Bakterie probiotyczne pomagają także lepiej przyswajać składniki odżywcze z pokarmu.

Uważaj, co kupujesz

Nie każdy z nas może sobie pozwolić na kiszenie kapusty samemu w domu. Może być to problematyczne również ze względu na fakt, że podczas procesu kiszenia rozkładane są obecne w warzywie związki siarki, co odczuwamy jako dość nieprzyjemny zapach,



Filiżanka kapusty (142 gramy) dostarcza:

Kalorie: 27
Tłuszcz: 0 gramów
Węglowodany: 7 gramów
Błonnik: 4 gramy
Białko: 1 gram
Sód: 39% RDI
Witamina C: 35% RDI*
Witamina K: 23% RDI
Żelazo: 12% RDI
Mangan: 11% RDI
Witamina B₆: 9% RDI
Kwas foliowy: 9% RDI
Miedź: 7% RDI
Potas: 7% RDI

*RDI, z ang. recommended daily intake, czyli zalecane dzienne spożycie



Fermentowane superfoods z całego świata

Kefir (musujący napój z fermentowanego mleka, pochodzi z Kaukazu, popularny w Europie wschodniej i północnej).

Tempeh (blok fermentowanych ziaren sojowych, pochodzi z Indonezji).

Kombucha (musujący napój herbaciany, pochodzi prawdopodobnie z Rosji, obecnie popularny w USA).

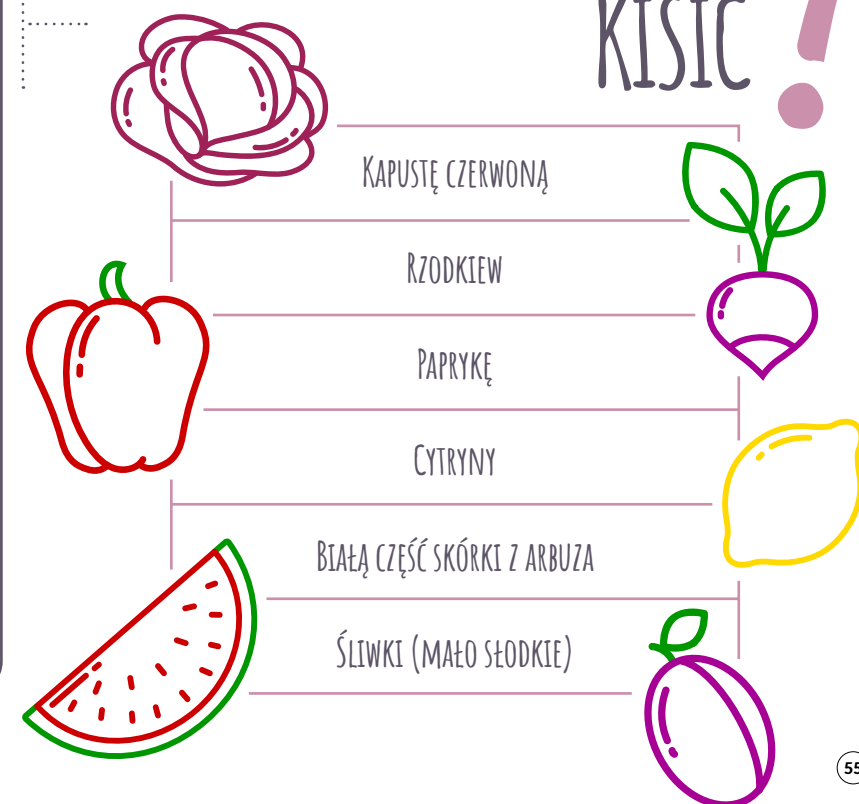
Kimchi (rodzaj pikantnej mieszanki kapusty i innych warzyw, pochodzi z Korei).

Miso (fermentowana pasta sojowo-ryżowa, pochodzi z Japonii).

Kwas chlebowy (musujący napój na bazie chleba i drożdży, pochodzi prawdopodobnie z Ukrainy).

unoszący się w całym domu. Kupując kiszoną kapustę w sklepie, musisz pamiętać o kilku zasadach, bo łatwo jest kupić produkt niepełnowartościowy, tylko z pozoru przypominający wyjątkowo zdrową kisonkę. Kilka lat temu specjaliści z Zakładu Chemii i Biodynamiki Żywności IRZiBŻ PAN przebadali próbki kapusty dostępnej w sklepach. Niestety, wyniki nie są optymistyczne. Duża część dostępnej na rynku kapusty kiszonej to produkty słabej jakości i niepełnowartościowe (choć na szczęście bezpieczne). Okazało się, że najbardziej wartościowa jest kapusta sprzedawana z beczki. Kapusta dostępna w szczelnie zamkniętych woreczkach foliowych to produkt poddany pasteryzacji, która powoduje, że staje się ona praktycznie bezwartościowa pod względem związków biologicznie aktywnych. Dużo lepszą alternatywą jest coraz bardziej popularna i dostępna metoda pakowania kapusty w woreczki z wentylatorkiem, która pozwala przechowywać kapustę bez jej pasteryzacji. ●

CZY WIESZ, ŻE MOŻESZ KISIĆ?





AUTOR: MARCIN PACHO

Z PERSPEKTYWY

siodelka

Z JESIENIĄ DWÓM KÓŁKOM JEST ZAWSZE PO DRO-
DZE. ROWEROWE WYPRAWY TO O TEJ PORZE
ROKU JEDNA Z NAJCHĘTNIEJ WYBIE-
RANYCH AKTYWNOŚCI.

**Kierunek: północ?**

Czołówka najciekawszych szlaków nizinnych to od lat trasy Warmii i Mazur, głównie z uwagi na możliwość podziwiania tamtejszych jezior i lasów. Warto jednak jeszcze bardziej zbliżyć się do morza i wypróbować rodzimy odcinek słynnej R-10, czyli Nadmorskiego Szlaku Hanzeatyckiego należącego do sieci EuroVelo. Jego trasy przebiegają dookoła Bałtyku. W Polsce rozpoczyna się w Świnoujściu, a kończy w Gronowie i liczy ponad 520 km.

niejszych o tej porze roku propozycji na terenach Kotliny Kłodzkiej i wciąż nie do końca odkrytych Gór Złotych. Rozpocząć się i kończyć może w Kłodzku, a prowadzić przez Złoty Stok, Łądek-Zdrój, Żelazno i dalej przez zamek w Podzamku. Tak naprawdę jednak to od nas zależy, która z tych miejscowości będzie punktem wypadowym, a w której zafinisujemy. Choć część trasy wiedzie przez szosę użytkowaną także przez samochody, ewentualne niewygody rekompensują atrakcje miejsc przystankowych. Pozycją obowiązkową podczas zwiedzania Kłodzka jest jego słynna twierdza – jeden z największych obiektów warownych z przełomu XVII i XVIII wieku. Łądek-Zdrój to z kolei jeden z najciekawszych kurortów uzdrowiskowych tej części Polski, w którym o każdej porze roku trafić można na liczne wydarzenia dla całej rodziny – pokazy, koncerty czy festiwale tańca. Najwięcej emocji na trasie budzi jednak słynna kopalnia złota w Złotym Stoku, gdzie poza zabawą w płukanie cennego kruszcu można np. dwa kółka i sudeckie wzniesienia choć na chwilę zamienić na tódż i z jej wnętrza zwiedzać podziemne korytarze kopalnianej sztolni. ●

Duża w tym zasługa sprzyjającej aury, pozbawionej męczących upałów. Tylko gdzie w pełni skorzystać z zalet takich wycieczek? Choć interesujących szlaków nie brakuje na mapie całej Polski, to obfitujące w różnice wzniesień południe kraju oferuje trasy najbardziej różnorodne, które właśnie jesienią nabierają magicznego wręcz uroku.

Tropem historii

Liczący blisko 200 km Szlak Orlich Gniazd, którym w ciągu kilku dni przemierzemy trasę od Krakowa po Stary Rynek w Częstochowie, swoją nazwą nawiązuje do usytuowanych na wysokich skałach ruin zamków i warowni, jakie napotkamy podczas wyprawy. Choć trasa dla rowerzystów pomija np. Pieskową Skałę

ze znaną z pieszych wycieczek Maczugą Herkulesa, nic nie stoi na przeszkodzie, byśmy dla niektórych atrakcji regionu zboczyli z trasy i zeszli z dwóch kółek. Przemierzając szlak, odwiedzimy m.in. Ogrodzieniec (w którym warto zatrzymać się choćby ze względu na widowiskowe walki rycerskie), Czerną – słynącą z położonego na zboczu wzniesienia XVII-wiecznego klasztoru Karmelitów, a także Bobolice (gdzie możemy postawić na nocleg w wyjątkowo bliskim sąsiedztwie zamku), Mirów i Jasną Górę.

Na Roztoczu

Centralny Szlak Rowerowy Roztocza przebiega zarówno przez Kotlinę Sandomierską, jak i Wyżynę Lubelską. Atrakcji w trakcie podróży na pewno nie zabraknie, zarówno ze względu na różnice wzniesień i radość pokonywania np. wyjątkowo barwnych w tym okresie wąwozów, jak i wielokulturowość rejonu. Wycieczkę rozpoczniemy w Kraśniku, a skończymy aż we... Lwowie, odwiedzając po drodze chrząszczowy Szczepreszyn oraz niewielkie Hrebenne z jedną z licznych na tych terenach drewnianą cerkwią. Ci, którzy wolą nie przekraczać granicy, mogą zatrzymać się w Lubyczy Królewskiej. Już tutaj wpływ kultury nieodległej Ukrainy pozwala poznać wiele ciekawostek z historii naszego wschodniego sąsiada.

Sieć karpacka

Trasa od poemkowskiego Leluchowa (słynącego np. z siedliska rzadkiego gatunku nietoperza) z niewielkim pasmem górskim przez Lipnicę Murowaną po Kraków tworzy Karpacki Szlak Rowerowy. Clue wyprawy to trasa główna, przebiegiem nawiązująca do historycznego szlaku handlowego z Węgier przez Wieliczkę do stolicy Małopolski, a swój początek biorąca przy polsko-słowackiej granicy. Malowniczą sieć wokół tworzą tzw. szlaki łącznikowe – m.in. Sądecki, na którym dobrze poznamy najciekawsze zakątki tego pasma Beskidu, a także Szlak Winny – przypominający średniowieczne losy win sprowadzanych z Węgier – oraz Szlak Królewski, którym ruszymy spod zamku w Czorsztynie. Całość karpackiej mekki rowerzystów liczy ponad 700 km i z pewnością wystarczy na wiele krótszych i dłuższych wycieczek.

Złota, polska...

Choć to trasa niedługa, bo licząca zaledwie 59 km, to jest jedną z ciekawszych i barw-

Pamiętaj!

Nie zapominaj o dopasowanym kasku dla siebie i członków rodziny. Dbaj także szczególnie o nadgarstki i okolice krocza, bardzo często narażane na urazy w trakcie jazdy – pomocne będą specjalne usztywniacze na dłonie oraz właściwie położone i wyprofilowane siodelka.

Nigdy nie ruszaj w drogę bez oświetlenia i elementów odbłaskowych, niezależnie od pory dnia.

Bez względu na długość rowerowej wycieczki zabierz ze sobą miniapteczkę, a w niej: bandaż, plastry, środki antyseptyczne i przeciwbólowe. Przydać mogą się także wilgotne chusteczki.

Warto mieć ze sobą telefon, który posłuży nam także za GPS – jednak rozmowy prowadź tylko podczas postoju. Zrezygnuj także z jazdy ze słuchawkami na uszach.



AUTOR: ALEKSANDRA ZALEWSKA-STANKIEWICZ

Nordic walking

NAJLEPSZY ANTYDEPRESANT

WYMYŚLILI GO FINOWIE. NIE JAKO RODZAJ AKTYWNOŚCI DLA SENIORÓW, ALE JAKO FORMĘ LETNIEGO TRENINGU DLA NARCIARZY BIEGOWYCH. OKA-
ZAŁO SIĘ, ŻE DO MASZEROWANIA NIE SĄ POTRZEBNE ANI ŚNIEG, ANI NARTY. WYSTARCZĄ KIJE, KTÓRYCH NIE NALEŻY MYLIĆ Z ŁASKAMI. BO NORDIC WALKING JEST DLA TYCH, KTÓRZY CHCĄ BYĆ FIT. ZACZNIJ TRENOWAĆ, A NAWET TWOJE CODZIENNE KROKI NABIORĄ LEKKOŚCI.

Znordic walkingu można mieć frajdę i przede wszystkim zdrowszy kręgosłup. I choć kojarzy nam się głównie z emerytami, którzy gromadnie spacerują parkowymi alejkami, to aktywność dla osób w każdym wieku. Zwłaszcza dla

tych, które prowadzą siedzący tryb życia i nie przepadają za uprawianiem sportu w grupie, w zamkniętym pomieszczeniu, pod presją czasu.

Chcesz być fit? Maszeruj z kijami!

– Nie każdy lubi siłownię i nie każdy dobrze czuje się na fitnessie z 20-latkami. A nordic walking jest dostępny od ręki, o każdej porze roku, bez potrzeby kupowania karnetu czy specjalnego stroju i obuwia. Wystarczy wziąć kije i wyjść z domu – tłumaczy Aneta Dowiedczyk, instruktorka nordic walkingu, założycielka firmy Nordic Sport & Events. Marsz z kijami to rodzaj aktywności, którą można przyswoić bardzo szybko. Nie trzeba być specjalnie wytrzymałym czy wygimnastykowanym. Nie musimy też intensywnie przygotowywać się do uprawiania tego

sportu. Po prostu w miarę upływu czasu trzeba maszerować w coraz szybszym tempie. Ale efekty, przy dobrej technice, pocujemy od razu, ponieważ nordic działa jak antydepresant.

– Pomaga się odstresować, naoliwia stawy i dotlenia organizm, ale przede wszystkim uszczęśliwia. Gdy maszerujemy, poprawia się nasza wydolność i kondycja. W efekcie stajemy się bardziej pewni siebie, chodzimy sprężystym krokiem, a przy tym nie czujemy bólu kręgosłupa czy odcinka lędźwiowego.

Trendy z kijami

Zanim zaczniemy maszerować, musimy wyposażyć się w odpowiedni sprzęt i ubranie. Najważniejsze są kije. Powinny być dostosowane do naszego wzrostu. Właściwą wysokość możemy wybrać, korzystając z przelicznika – nasz wzrost razy 0,68 równa się długość kijów. Jak rozpoznać czy kije, które zamierzamy kupić, są profesjonalne? Grot powinien łatwo wbijać się w podłoże, dlatego sprawdzi się taki w formie ostrego nożyka. Do kijów powinna być przyczepiona rękawiczka, która pozwala na otwieranie dłoni podczas marszu. Dobrze, aby rękawice miały możliwość szybkiego wypięcia.

Konieczne będą lekkie buty trekkingowe, wygodne spodnie, oddychająca koszulka i kurtka. Odzież powinna być szybkoschnąca, wykonana z dobrego materiału. Dodatkowe elementy – jak buff (komin) na szyję, opaska czy stuptuty (ochraniacze na buty) – ułatwią i umilą każdy trening.

Przed treningiem pamiętać należy o 10-minutowej rozgrzewce, która przygotuje nasze ciało do wysiłku i sprawi, że wystartujemy szybciej i mocniej, co przełoży się na efektywność marszu i nie pozwoli na kontuzje.

ZANIM ZACZNIEMY MASZEROWAĆ, MUSIMY WYPOSAŻYĆ SIĘ W ODPOWIEDNI SPRZĘT I UBRANIE. NATWAŻNIEJSZE SĄ KIJE. POWINNY BYĆ DOSTOSOWANE DO NASZEGO WZROSTU.

Najważniejsza jest technika

W czasie treningu marsz musi być dynamiczny, chwilami nawet agresywny. Bardzo waż-

na jest technika. Najlepiej, aby nauczyć się jej pod okiem doświadczonego instruktora. Nie wystarczy obejrzeć kilku filmików na YouTube. Podczas marszu nie widzimy siebie, nie wiemy więc, czy nasze ruchy są poprawne. Jedna lub dwie lekcje z instruktorem znacząco wpłyną na efektywność ćwiczeń i ułatwią nauczenie się techniki bez błędów.

– Należy stawiać kroki długości kija, a sylwetka powinna być wychylona do przodu. Poruszamy całymi ramionami od wyprostu do przodu i wybicia kija w połowie długości kroku pod kątem 60 stopni, aż do przeniesienia wyprostowanego ramienia w tył i puszczenia rękojeści kija przez otwarcie dłoni – tłumaczy Aneta Dowiedczyk. Trening można dostosować do indywidualnych potrzeb klienta. – Instruktor może zaproponować np. trening mięśni dna miednicy, rozciąganie, pilates czy elementy jogi – dodaje Dowiedczyk.

Idealny dla kobiet z dużym biustem

Podczas godzinowego marszu w szybkim tempie spalimy nawet 600 kalorii. Jeśli będziemy cho-

dzić regularnie, możemy zgubić trochę zbędnych kilogramów i wymodelować sylwetkę.

– Przy technice zaawansowanej pracuje 90% mięśni. Po godzinie takiego marszu naprawdę czujemy, że nasze ciało solidnie popracowało. Mamy zadyszkę, czujemy, że zrobiliśmy coś dla siebie. Wzrasta nam energia, a tym samym chęć do życia – dodaje nasz ekspert.

Aby nordic przynosił efekty, trzeba chodzić przynajmniej dwa, trzy razy w tygodniu od 60 do 90 minut, koniecznie po naturalnym podłożu. Kije nie lubią chodników. Na sztucznym nie ma możliwości odbicia i odciążenia stawów.

Nordic walking pomoże też tym wszystkim, którzy skarżą się na problemy z kręgosłupem, sztywność szyi czy karku. Mamy też dobrą wiadomość dla kobiet, które zostały obdarzone przez naturę obfitym biustem. Ta aktywność jest dla nich idealna, bo chodząc z kijami, odciążamy stawy i dajemy ulgę naszym lędźwiom. Duży biust nie jest tu przeszkodą, jak na przykład przy bieganiu, a regularny trening sprawi, że będziemy nosić go z dumą, maszerując sprężystym krokiem. ●



Pamiętaj!

Nordic nie jest dyscypliną ekstremalną, jednak i tutaj zdarzają się kontuzje, warto mieć ich świadomość i nie lekceważyć pozornie „rekreacyjnego chodzenia”. Przy intensywnym, długim marszu źle dobrane obuwie, ale też luźno lub zbyt ciasno zapięte rękawiczki mogą powodować bolesne otarcia i nadwyrężenia. W trosce o nasze nadgarstki na dłonie należy zwracać uwagę szczególnie podczas wypuszczania rękojeści kijka. Podczas trudnych warunków pogodowych lub na nierównym terenie chęć przestrzegania tempa i techniki treningu zwiększa ryzyko złego postawienia stopy czy niewłaściwego odciążenia stawu kolanowego, a w konsekwencji skrócenia i naderwania ścięgien lub więzadeł.

REKLAMA

*Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie: 01–30.09.2018



1. NAZWA: Traumon (Etofenamatum) **2. SKŁAD:** 1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamatu. 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu. **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** aerozol na skórę, roztwór/żel. **4. WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozostawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgniowych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłyki. **5. PRZECIWWWSKAZANIA:** Leku Traumon nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamat, kwas flufenamowy, inne niesteroidowe leki przeciwzapalne lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku; w trzecim trymestrze ciąży; u dzieci i młodzieży, ze względu na niewystarczające dane kliniczne w tych grupach pacjentów. **6. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** MEDA AB, Szwecja. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w: Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21b, 02-676 Warszawa, tel. +48 22 546 64 00. ETO-2017-0034

Z MIEJSCA USUWA BÓL

19,63zł*



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

JAK WYCHOWAĆ MISTRZA?

PODOBNO KAŻDY Z NAS JEST MISTRZEM ŚWIATA W JAKIEJŚ DZIEDZINIE, TYLKO NIE KAŻDY MA SZANSĘ SPRAWDZIĆ, W JAKIEJ. NA PEWNO KAŻDE DZIECKO RODZI SIĘ Z OGROMNYM POTENCJAŁEM I TO OD OTOCZENIA, W KTÓRYM DORASTA, ZALEŻY, CZY UDA MU SIĘ GO WYKORZYSTAĆ. W JAKI SPOSÓB RODZICE MOGĄ ROZPOZNAĆ, A POTEM WSPIERAĆ I ROZWIJAĆ ZDOLNOŚCI DZIECKA?

Rodzicom zwykle wydaje się, że ich pociecha jest wyjątkowa. I mają rację: nie ma na świecie drugiej osoby o identycznej kombinacji genów i osobowości. Jednak rodzice często chcą więcej. Pragną, by ich malec rozwinął jakiś szczególny talent i osiągnął w życiu sukces. W tym celu od najmłodszych lat zapisują dziecko na różnego rodzaju zajęcia, kursy, treningi i kółka zainteresowań. To oczywiście dobre podejście, o ile kierują się zdrowym rozsądkiem i nie zapełniają grafiku malucha po brzegi zbyt wieloma dyscyplinami. Przemęczone i zestresowane dziecko będzie po-

zbawione ciekawości i energii do odkrywania i eksplorowania swoich naturalnych pasji. Już kilkuletnie maluchy wykazują pewne tendencje i zainteresowania związane z konkretnymi dziedzinami. Rolą rodzica na tym

etapie jest przede wszystkim obserwacja i wychwycenie tego, co sprawia dziecku radość. Oto niektóre talenty, który mogą uwi- docznić się już u kilkulatek.

 TALENT MUZYCZNY	- Dziecko chętnie i czysto śpiewa, zgłasza się do udziału w konkursach wokalnych i występach - Dziecko interesuje się instrumentami muzycznymi, próbuje na nich grać, tworzy własne melodie	
 TALENT PLASTYCZNY	- Dziecko chętnie rysuje, maluje, sięga po kolejne techniki, wykazuje zdolności manualne - Dziecko szybciej niż rówieśnicy rysuje całe postaci, szczegóły, jego prace są staranne i kolorowe	
TALENT AKTORSKI	- Dziecko jest odważne, lubi chodzić na przedstawienia, interesuje się sceną i kulisami - Dziecko z łatwością uczy się wierszyków, a potem chętnie je recytuje	
 TALENT PRZYWÓDCZY	- Dziecko lubi być w centrum uwagi, przewodzić grupie rówieśników - Dziecko chętnie wyraża własne zdanie	
TALENT TECHNICZNY	- Dziecko chętnie bawi się klockami, buduje i konstruuje - Dziecko dopytuje o to, jak zbudowane są poszczególne przedmioty	
 TALENT NAUKOWY	- Dziecko interesuje się zjawiskami przyrodniczymi, pogodowymi, fizycznymi i chemicznymi - Dziecko chętnie przeprowadza doświadczenia i eksperymenty	
TALENT MATEMATYCZNY	- Nauka cyfr i liczenie przychodzi dziecku z łatwością - Dziecko zadaje jasne, precyzyjne pytania, udziela zwięzłych odpowiedzi - Dziecko lubi rozwiązywać zagadki i zadania	

Oczywiście powyższa lista nie wyczerpuje wszystkich talentów, które mogą objawiać się u malucha. Wiele z nich łączy się ze sobą, np. talent matematyczny bardzo często występuje razem ze zdolnościami muzycznymi. Już na tym etapie możemy zauważyć, jak wiele zależy od rodzica i otoczenia. Jeśli dziecko nie będzie miało możliwości dotknięcia instrumentu, udziału w przedstawieniu teatralnym, kontaktu z książkami czy piłką – nigdy nie dowie się, czy to właśnie dziedzina, która szczególnie je interesuje i w której może się rozwijać. Dlatego psychologowie podkreślają, że jednym z podstawowych zadań rodzica, który chce wspierać zdolności swojej pociechy, jest umożliwianie jej udziału w różnych doświadczeniach.

Wymagać czy doceniać?

Podobno o sukcesie człowieka w jakiejś dziedzinie zaledwie w 20% decyduje talent, a 80% to ciężka praca. To prawda, ale wielu rodziców bierze sobie tę zasadę zbyt mocno do serca i często zmusza dziecko do ćwiczeń czy treningów, rzekomo dla jego dobra. To szczególnie trudne, jeśli wybrana przez rodzica dziedzina, będąca często jego własnym niespełnionym marzeniem, kompletnie nie ma związku z zainteresowaniami dziecka. Psychologowie podkreślają, że radość z sukcesu odczuwają tylko ci ludzie, którzy naprawdę kochają to, co robią. W jednym z badań nad sukcesem zapytano sportowców, kiedy czuli największą satysfakcję ze swoich osiągnięć: gdy najbliżsi mówili im „uwielbiam patrzeć, jak grasz”, czy „jesteś świetnym graczem”. Zdecydowana większość wybrała pierwszą opcję. To dlatego autorzy książki „Wszystkie dzieci są zdolne”, Gerald Hunter i Uli Hauser, uważają, że najcenniejszą rzeczą, jaką rodzice mogą podarować pociechom, żeby rozwijać ich naturalne zdolności, jest bliskość i spędzany wspólnie czas. Więź, którą odczuwa wów-

czas dziecko, daje mu poczucie spełnienia, a jednocześnie wolności i niezależności. Sprawia, że maluch czuje się bezpieczny, eksplorując świat i odkrywając własne zdolności.



Jak rozwijać talent dziecka?

Umożliwiaj dziecku udział w różnych doświadczeniach: chodź z nim do teatru, do centrum nauki, na wystawy, do muzeum.

Pozwól dziecku rysować, pomagać ci w gotowaniu, grać na instrumentach, brać udział w grach zespołowych.

Czytaj z dzieckiem książki.

Daj dziecku czas na swobodną zabawę.

Pytaj dziecko: „Jak czułeś się podczas tańczenia/śpiewania/grania w piłkę?”, „Dlaczego tak się czułeś? Co wtedy myślałeś?”, „Co ci się podobało, a co nie podobało?”.

Pamiętaj, nie tylko wielkie talenty mają znaczenie. Twoje dziecko nie musi być najstynniejszym piłkarzem czy znaną piosenkarką. Może być przecież świetnym menedżerem, doskonałym psychologiem czy cenionym nauczycielem. Wystarczy pozwolić mu na bycie mistrzem świata w tym, co naprawdę kocha. ●



FAKTY I MITY

na temat
zdrowia

mit

Badania w kierunku boreliozy należy zrobić jak najszybciej po ugryzieniu kleszcza.

Zbyt wczesne wykonanie badań to jeden z najczęstszych błędów w diagnostyce boreliozy. Organizm potrzebuje czasu na wytworzenie przeciwciał anti-Borrelia IgG, zbyt szybkie testy dają wyniki fałszywie ujemne, a to może uspić naszą czujność i opóźnić leczenie. Badania w kierunku boreliozy należy wykonać 4–6 tygodni po ukąszeniu kleszcza oraz zawsze wtedy, gdy pojawi się rumień wędrujący oraz gdy po kilku tygodniach od znalezienia kleszcza pod skórą pojawiają się objawy grypopodobne.



Choroby tarczycy mogą powodować rozdrażnienie i nadpobudliwość, jak i ospałość oraz nastroje depresyjne.

Zarówno niedobór, jak i nadmiar hormonów tarczycy znacznie wpływa na samopoczucie pacjenta. Typowymi objawami niedoczynności tarczycy, w tym choroby Hashimoto, są ciągłe zmęczenie, senność, stany depresyjne oraz dokuczliwe uczucie zimna. Z kolei nadczynność tarczycy przejawia się rozdrażnieniem, napadami złości, nadpobudliwością i ciągłym uczuciem gorąca.

fakt



AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

mit

Kosmetyki zawierające w swoim składzie parafinę, wazelinę i silikony są niebezpieczne, ponieważ nie pozwalają skórze „oddychać”.

Wymiana gazowa przez skórę zachodzi jedynie u płazów, człowiek nie oddycha w ten sposób, dlatego żadne kosmetyki ani np. ubrania ze sztucznych włókien nie mogą tego procesu zaburzyć. Substancje takie jak wazelina czy parafina tworzą na powierzchni skóry cienką warstwę okluzyjną, która spowalnia przetransportowanie wody z głębszych warstw skóry. Z tego powodu wymienione substancje przyczyniają się do zwiększenia nawilżenia skóry. Podobne działanie okluzyjne mają także bardzo popularne w pielęgnacji oleje roślinne.

fakt

Probiotyki ginekologiczne w tabletkach należy stosować profilaktycznie, w globulkach – na doraźne problemy.

Na działanie tabletek probiotycznych trzeba czekać około dwóch tygodni. Probiotyki w tej formie docierają do pochwy przez odbyt, ich szczepki muszą być odporne na działanie soku żołądkowego i żółci oraz mieć powinowactwo do nabłonka pochwy i zdolność do jej kolonizacji. Zaleca się je profilaktycznie przy nawracających infekcjach pochwy. Probiotyki w globulkach lub czopkach działają natychmiast, należy po nie sięgać w trakcie infekcji oraz podczas antybiotykoterapii.

fakt

Dna moczanowa nie wynika z diety bogatej w puryny.

Przez długi czas uważano, że przyczyną nadmiernej produkcji kwasu moczowego (główny objaw dny moczanowej) jest spożywanie produktów bogatych w puryny (czerwone mięso, owoce morza, fruktoza, alkohol). Obecnie wiadomo już, że geneza dny moczanowej nie wynika bezpośrednio z diety. Do powstania choroby potrzebne są mutacje genów prowadzące do zaburzeń w transporcie kwasu moczowego w organizmie. Jeśli na predyspozycję genetyczną nałoży się otyłość, nadużywanie alkoholu czy dieta bogata w puryny – wówczas dochodzi do rozwoju dny moczanowej.

mit

Jeśli masz cukrzycę i przyjmujesz insulinę to znaczy, że jesteś bardziej chory niż ci, którzy leczą się lekami doustnymi.

Sposób leczenia cukrzycy wynika z jej typu. Osoby chorujące na cukrzycę typu 1 zawsze przyjmują insulinę, pacjenci z cukrzycą typu 2 najczęściej leki doustne. Na pewno leczenie tabletkami hipoglikemizującymi jest łatwiejsze, ale nie oznacza to, że mamy wówczas do czynienia z łagodniejszą postacią choroby. Wręcz przeciwnie. Cukrzyca typu 2 przyspiesza procesy miażdżycowe oraz sprzyja nadciśnieniu tętniczemu. Pacjenci nie mogą ograniczać się do kontroli glikemii, powinni monitorować także ciśnienie tętnicze i lipidy. Z kolei bardziej uciążliwa w leczeniu i wymagająca intensywnej samokontroli cukrzyca typu 1 zdecydowanie rzadziej prowadzi do chorób układu krążenia.



film

AUTOR: MARCIN PACHO

„Zegar Czarnoksiężnika” reż. Eli Roth

Opowieść, która z pewnością przypadnie do gustu miłośnikom słynnej sagi o uczniach szkoły magii w Hogwarcie. Bohaterem filmu Rotha jest dziesięcioletni Luis. Chłopiec, po śmierci rodziców, trafia do niezwyklego domu swojego równie niezwyklego wuja Jonathana. Tajemnice, które skrywa posiadłość, z dnia na dzień potęgają uczucie niezwykłości. Wbrew pozorom, tą największą wcale nie jest to, że wujek Luisa okazuje się... czarodziejem, ale historia zegara, którego tykanie dochodzi zza ścian domu. Czy Luis odkryje, jaki czas odmierza? W postać ekscentrycznego wuja wcielił się Jack Black, znany m.in. z „Podróży Guliwera” i „Gęsiej skórki”.



„Mała Stopa” reż. Karey Kirkpatrick

Zabawna, mądra i ciepła parafraza mitów o yeti i Wielkiej Stopie. W najnowszej animacji reżysera „Pajęczyny Charlotty” i „Skoku przez płot” legendarną, budzącą grozę, ale i ciekawość istotą okazują się... człowiek. Choć wszyscy mali i duzi yeti z wypiekami na twarzy wysłuchują historii o potworach z przerażająco małymi stopami i równymi zębami, każdy z nich wie, że ludzie to tak naprawdę wytwór wyobraźni. Wszystko zmienia się w chwili, gdy Migo, jeden z członków plemienia yeti, spotyka Małą Stopę. Ponieważ nikt nie wierzy jego opowieściom, postanawia wyruszyć poza granice rodzinnej śnieżnej krainy i znaleźć niepodważalne dowody swojego odkrycia.



„Wirus” Trefl

Czy na pierwszy rzut oka na tytuł gra może odstraszać? Wprost przeciwnie – tylko zaintrygować. Zadanie, przed jakim postawiono graczy, wyposażonych w 68 kart podzielonych na wirusy, organy, szczepionki i terapie, to uporanie się z epidemią, a rywalizacja dotyczy tego, kto jako pierwszy zwalczy tytułowe wirusy. Uczestnicy zabawy muszą zbudować ludzkie ciało, a jednocześnie bronić go przed zainfekowaniem, zniszczeniem lub kradzieżą organów przez zarażonych rywali. Co bardzo ciekawe w tego typu zabawach, jedna karta może zmienić los całej rozgrywki. Gra wymaga przemyślanej strategii, dzięki czemu fascynuje do ostatniego ruchu.



książka

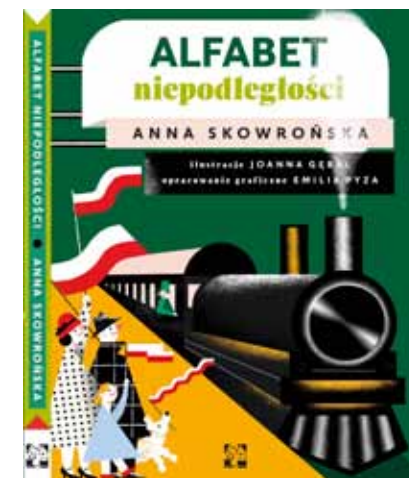
„Cisza i spokój” Natalia Sosin-Krosnowska, 2018

Pozycja obowiązkowa dla szukających antidotum na codzienne zabieganie. Jej bohaterami są ludzie, którzy mając dość miejskiego zgiełku i wiecznego braku czasu, postawili wszystko na jedną kartę i zdecydowali się na przeprowadzkę na wieś. Autorka zapytała ich m.in. o to, jak szukać domu, czy można tak po prostu kupić sobie ziemię, ile potrzeba na to wszystko pieniędzy i jak na zmianę reagują dzieci? Kwestią podstawową jest jednak to, z czego utrzymać się na wsi? „Cisza i spokój” jest opowieścią o odwadze i motywacji, historią tych, którzy nie bali się zaryzykować i spełnić marzenie o życiu daleko od miasta. To także zbiór porad, jakie daliby przyjaciółom myślącym o podobnej zmianie, a w szczególności sobie samym z czasów, gdy zaczynali swoją przygodę.



„Alfabet niepodległości” Anna Skowrońska; Muchomor, 2018

O długiej i skomplikowanej historii polskiej niepodległości można opowiadać również w ten sposób – hasłowo, prosto i przejrzyście – szczególnie, jeśli odbiorcą jest dziecko. Z pewnością niejedno z nich, zwłaszcza z uwagi na liczne przywoływania i obchody rocznicy, będzie zadawało wiele pytań. Lektura „Alfabetu...” będzie pomocą w odpowiedzi. To doskonały punkt wyjścia do nauki historii kraju, która nie nudzi. Jak podkreśla autorka: „Każde hasło jest odrębną całością, ale równocześnie razem tworzą one obraz procesu odzyskiwania niepodległości i tworzenia nowego państwa”. Co ciekawe, oprócz tematów, których nie mogło zabraknąć, takich jak „Piłsudski” czy „Żłotówka”, książka prezentuje ciekawostki mniej oczywiste. Jednym z haseł jest bowiem „Smak”. Skąd ten pomysł? Warto sprawdzić. Tekst wzbogacają ilustracje Joanny Gębał.



widowisko

„Wędrowki z dinozaurami – Spektakulame widowisko” kwiecień 2019, Kraków

Przedstawienie, które zachwyciło już miliony osób w przeszło 250 miastach na całym świecie. W Polsce, w kwietniu 2019 roku, będzie można je zobaczyć podczas siedmiu spektakli w krakowskiej Tauron Arenie. To, jak zapewniają organizatorzy, największy pokaz dinozaurów na świecie, wyprodukowany przy użyciu najbardziej zaawansowanych technologii, dzięki którym widzowie mają możliwość wniknąć do świata gigantycznych gadów, usłyszeć ich ryk i wziąć udział w ich walkach o przetrwanie. Podczas spektaklu, wykorzystującego niemal realnych wielkości postacie wymarłych zwierząt oraz najnowocześniejsze rozwiązania multimedialne, prezentowanych jest dziewięć gatunków dinozaurów, m.in. popularny głównie dzięki filmom Stevena Spielberga tyranozaur oraz roślinożerny brachiozaur. Na uwagę zasługuje także znakomita oprawa muzyczna.





RODZINNA APTECZKA

Termin promocji: 01.09 – 30.11.2018

Linoderm® Plus z Pantenolem Kosmetyk

Krem przeznaczony do pielęgnacji skóry niemowląt podczas pieluszkowania, przy oparzeniach, odparzeniach oraz dla skóry nadmiernie suchej.



11,39 zł

Linoderm® Plus z Alantoiną Kosmetyk

Bezwodna maść polecana do pielęgnacji skóry niemowląt podczas pieluszkowania, po oparzeniach, odparzeniach oraz dla skóry nadmiernie suchej.



11,39 zł

Podmiot odpowiedzialny:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziołolek” Sp. z o.o., ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań

Termin promocji: 01–30.09.2018

Kruszarka do tabletek 1 szt.

Przeznaczona do użycia przez osoby z utrudnioną sprawnością połykania. Posiada pojemniczek do przechowywania tabletek.



4,30 zł

Kasetka, dozownik do leków tyg., 7 dni, 4-kom.

Kasetka tygodniowa zapewnia komfort zażywania leków i suplementów diety. Przepisane przez lekarza leki możemy posegregować raz w tygodniu na wszystkie dni, w ten sposób możemy pomóc sobie i najbliższym w codziennym dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie.



19,29 zł

Podmiot odpowiedzialny: „EL-COMP” www.el-comp.pl

Termin promocji: 01–30.09.2018

Kreon® Travix
pasek kostek

Enzymy trawienne na posiłki codzienne



39,59 zł

Kreon® Travix – informacja o leku.

Nazwa produktu leczniczego. Kreon Travix, 10 000 j. Ph.Eur. lipazy, kapsułki dojelitowe. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej.** Pankreatyna (*Pancreatinum*). **Dawka/stężenie substancji czynnej.** 1 kapsułka produktu Kreon Travix zawiera jako substancję czynną 150 mg pankreatyny (*Pancreatinum*) o aktywności: amylazy 8 000 j. Ph.Eur. (j. BP), lipazy 10 000 j. Ph.Eur. (j. BP), proteazy 600 j. Ph.Eur. **Postać farmaceutyczna.** Kapsułka dojelitowa. Kapsułki żelatynowe, twarde, zawierające granulki w otoczce odpornej na działanie soku żołądkowego (mimikroksfery). Kapsułki są dwukolorowe: jedna część jest nieprzezroczysta brązowa, druga przezroczysta bezbarwna. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania.** Leczenie zewnątrzwydzielniczej niewydolności trzustki u dzieci, młodzieży i dorosłych, której wystąpienie jest związane z poniżej wymienionymi lub innymi jednostkami chorobowymi: zwłóknienie torbielowe (mukowiscydoza), przewlekłe zapalenie trzustki, stan po usunięciu trzustki (pankreatektomia), stan po usunięciu żołądka (gastrektomia), rak trzustki, stan po zespoleniu żołądkowo-jelitowym (np. gastroenterostomia typu Billroth II), zwężenie przewodu trzustkowego lub przewodu żółciowego wspólnego (np. z powodu nowotworu), zespół Shwachmana-Diamonda, stan po ataku ostrego zapalenia trzustki i rozpoczęciu żywienia dojelitowego lub doustnego. **Przeciwwskazania.** Nadwrażliwość na pankreatynę wlepową lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny.** Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 08.01.2018 na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Kreon Travix zatwierdzonej 1/2018. Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa.

KRE-2018-0014

23,60 zł

Termin promocji: 01–30.09.2018

Kasetka Mini dozownik do leków, dzienna, 4-kom.

Kasetka dzienna zapewnia komfort zażywania leków i suplementów diety.



3,29 zł

Pojemnik uniwersalny na kał i mocz 60 ml

W wersji sterylnej i niesterylnej daje gwarancję wiarygodnych wyników laboratoryjnych. Może być użyty do każdego badania.
• Poj. n/kał/mocz jał. 60 ml z łop. zak. Multi
• Poj. n/kał/mocz niej. 60 ml z łop. zak. Multi



0,69 zł

Podmiot odpowiedzialny: „EL-COMP” www.el-comp.pl

Termin promocji: 01–30.09.2018

Higiena nosa od dziś może być nie tylko skuteczna, ale też przyjemna dzięki delikatnej mgiełce **Disnemar Baby**.

Od 1 dnia życia.

Delikatny jak mgiełka, przyjazny dla nosków



23,79 zł

Disnemar®
Disnemar Disnemar baby jest izotonicznym roztworem soli mineralnych o neutralnym pH, który może być stosowany w obrębie jamy nosowej, bez podrażniania błony śluzowej nosa. Specjalnie zaprojektowany dozownik (rozpylacz) wyrobu umożliwia jego podawanie w każdej pozycji (również w pozycji leżącej). Niewielkie, wygodne do przenoszenia opakowanie pozwala na stosowanie roztworu w dowolnym czasie i w dowolnym miejscu. Przerzuciła butelka umożliwia stałą kontrolę ilości roztworu.

Disnemar jest zalecany do stosowania u dorosłych. **Disnemar baby** jest zalecany do stosowania u dzieci i niemowląt (już od 1. dnia życia).

Dystrybutor: Mylan EPD Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa

WYRÓB MEDYCZNY.

Mylan
Doktor Health
for a Better World

DSN -2017-0019

Termin promocji: 01.09 – 31.10.2018

Memobon Suplement diety

Wspomaga pamięć i równowagę. Wchodzący w skład preparatu ekstrakt z korzenia żeń-szenia sprzyja zachowaniu wydolności umysłowej i fizycznej oraz utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi, a także wspomaga vitalność organizmu.



34,59 zł

Prostatobon Suplement diety

Na męskie problemy. Wspomagający prawidłowe funkcjonowanie gruczołu krokowego oraz prawidłową vitalność u mężczyzn.



40,30 zł

Podmiot odpowiedzialny:
LMN Bonimed,
ul. Stawowa 23,
34-300 Żywiec

Termin promocji: 01.09 – 30.11.2018

Groprinosin (*Inosinum pranobexum*)

Groprinosin, 500 mg, tabletki: 1 tabletka zawiera 500 mg inozyny pranobeksu. Owalne, barwy białej do kremowej, obustronnie wypukłe tabletki. **Groprinosin, 250 mg/5 ml, syrop:** 1 ml syropu zawiera 50,0 mg inozyny pranobeksu. Przezroczysty, bezbarwny lub różnawawy syrop o smaku i zapachu malinowym. **Groprinosin 250 mg/ml, krople doustne, roztwór:** 1 ml roztworu zawiera 250 mg inozyny pranobeksu. Przezroczysty, bezbarwny roztwór o charakterystycznym zapachu.

Wskazania: Wspomagająco u osób o obniżonej odporności, w przypadku nawracających infekcji górnych dróg oddechowych W leczeniu opryszczki warg i skóry twarzy wywołanych przez wirus opryszczki pospolitej (*Herpes simplex*).

Przeciwwskazania: Produktu leczniczego nie należy stosować u pacjentów z nadwrażliwością na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u pacjentów, u których występuje aktualnie napad dny moczowej lub zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi.

45,69 zł



19,09 zł



Podmiot odpowiedzialny: Gedeon Richter Polska Spółka z o.o., ul. ks. J. Poniatowskiego 5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki

Termin promocji: 01.09 – 30.11.2018

Blephasol Płyn do higieny wrażliwych małych i dużych oczu

• delikatnie oczyszcza i skutecznie nawilża



Blephaclean Jałowe chusteczki do higieny wrażliwych i podrażnionych powiek

• delikatnie oczyszcza, intensywnie nawilża oraz działa łagodząco
• posiada rejestrację do higieny powiek przed zabiegami okulistycznymi.



30,89 zł

Podmiot odpowiedzialny:
Thea Polska Sp. z o.o., ul. Cicha 7, 00-353 Warszawa

Termin promocji: 01.09 – 30.11.2018

Viscoplast Preparat do oczyszczania ran

• Zapobiega zakażeniom ran
• Przyspiesza gojenie ran
• Redukuje powstawanie blizn
• Redukuje ból
• Redukuje powstawanie nieprzyjemnego zapachu
• Przebadany dermatologicznie
• Bezbolesna aplikacja
• Ułatwia usuwanie zaschniętych opatrunków
• Dobrze tolerowany, niedrażniący
• Nie hamuje złazninowania i naskórkowania
• Chroni przed drobnoustrojami opornymi na antybiotyki

43,99 zł



Podmiot odpowiedzialny: 3M Poland Sp. z o.o. al. Katowicka 117, Kajetany, 05-830 Nadarzyn

RODZINNA APTECZKA



Termin promocji: 01.09 – 30.11.2018

Sudafed XyloSpray HA



16,59 zł

Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksyłometazoliny chlorowodoru.

Wskazania: Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej nosa w ostrym, w naczynioruchowym oraz w alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa. Ułatwienie odpływu wydzieliny w zapaleniu zatok przynosowych oraz w zapaleniu trąbki słuchowej ucha środkowego połączonego z przeziębieniem. Do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u pacjentów po usunięciu przysadki i po innych zabiegach chirurgicznych przebiegających z odślonieniem opony twardej.

Podmiot odpowiedzialny: McNeil Products Limited

Termin promocji: 01.09 – 30.11.2018

Sudafed XyloSpray HA dla dzieci



17,29 zł

Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksyłometazoliny chlorowodoru.

Wskazania: Krótkotrwałe leczenie objawów przekrwienia błony śluzowej nosa w przebiegu zapalenia błony śluzowej nosa lub zapalenia zatok.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u: pacjentów z podwyższonym ciśnieniem wewnątrzgałkowym, zwłaszcza u pacjentów z jaskrą z wąskim kątem przesączania; pacjentów z suchym zapaleniem błony śluzowej nosa; dzieci w wieku poniżej 2 lat; pacjentów po usunięciu przysadki i po innych zabiegach chirurgicznych wykonywanych drogą przynosową lub przez jamę ustną, przebiegających z odślonieniem opony twardej; pacjentów, którzy przyjmują lub przyjmowali przez ostatnie dwa tygodnie leki z grupy inhibitorów monoaminooksydazy oraz tych, którzy przyjmują inne leki mogące zwiększać ciśnienie krwi; pacjentów z zanikowym lub naczynioruchowym zapaleniem błony śluzowej nosa.

Podmiot odpowiedzialny: McNeil Products Limited

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania i przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania i przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

QUIZ



PO LEKTURZE NUMERU SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ! NA ZDROWIE! NA KAŻDE PYTANIE JEST TYLKO JEDNA PRAWIDŁOWA ODPOWIEDŹ.

1. W celu uniknięcia interakcji lekowych przed wizytą u lekarza należy przygotować:

- a) Listę przyjmowanych obecnie leków na receptę, zapisanych przez innego lekarza. Nie ma konieczności spisywania leków i suplementów zakupionych samodzielnie, bo nie wchodzi one w interakcje z lekami na receptę;
- b) Nie ma konieczności przygotowywania listy leków, które obecnie przyjmujemy. Lekarze doskonale wiedzą, co zapisują inni lekarze;
- c) Listę zarówno leków na receptę, jaki i leków OTC oraz suplementów, które obecnie przyjmujemy.

2. W przypadku gorączki u dziecka należy jak najszybciej podać mu kwas acetylosalicylowy (aspirynę) ponieważ:

- a) Hamuje on syntezę prostaglandyn w centralnym układzie nerwowym dziecka;
- b) To lek inteligentny, który działa najefektywniej przy zwiększonej temperaturze organizmu dziecka;
- c) Nigdy nie należy podawać dziecku aspiryny – może ona bowiem wywołać zespół Reye'a, który objawia się m.in. uszkodzeniem wątroby i mózgu.

3. Osoby poddawane chemio- i radioterapii powinny wspierać odporność organizmu przede wszystkim:

- a) Prowadząc higieniczny tryb życia (dieta i odpoczynek);
- b) Zażywając suplementy multiwitaminowe;
- c) Ograniczając spożycie owoców i warzyw.

4. Zatrucia grzybami są:

- a) Trudne do rozpoznania, bo choć objawy są zawsze takie same, to nie zawsze występują od razu po spożyciu;
- b) Trudne do rozpoznania, bo objawy mogą być różne i nie zawsze występują od razu po spożyciu;
- c) Łatwe do rozpoznania, bo objawy są zawsze takie same i występują od razu (maksymalnie do 30 min po spożyciu).

5. Powstający w trakcie kiszenia kapusty kwas mlekowy to:

- a) Naturalny związek konserwujący, który może jednak wywoływać zaparcia i powoduje gorsze wchłanianie składników odżywczych;
- b) Naturalny związek konserwujący, który ma dobroczynny wpływ na przewód pokarmowy;
- c) Naturalny związek powodujący szybkie psucie się kapusty.

6. Leki przeciwbólowe (w tabletkach) należy popijać:

- a) Wyłącznie sokami owocowymi, bo to w nich lek najlepiej się rozpuszcza;
- b) Najlepiej dużą ilością niegazowanej wody;
- c) Leki takie należy przyjmować i połykać w trakcie jedzenia i nie należy ich popijać.

7. Jeden z najczęstszych objawów zaćmy to:

- a) Pojawiająca się nagle lub szybko postępująca krótkowzroczność;
- b) Poranne łzawienie, zwłaszcza z lewego oka;
- c) Pulsujący ból powieki występujący wraz z dużym przegraniem.

8. Zajęcia z logopedą przeznaczone są dla dzieci w wieku:

- a) Nie ma dolnej granicy, logopeda może skutecznie pracować już z niemowlętami;
- b) W wieku szkolnym, nie ma sensu zapisywać dzieci poniżej 7. roku życia na takie zajęcia, bo umiejętności językowe dopiero się wtedy kształtują;
- c) W wieku 6-8 lat. Tylko wówczas logopeda ma szansę efektywnie poprawić wymowę dziecka.

9. Stan zapalny w uchu środkowym może być wywołany:

- a) Tylko przez wirusy;
- b) Przez wirusy i bakterie;
- c) Tylko przez grzyby.

10. Która z pozycji naszego ciała jest najbardziej niekorzystna dla kręgosłupa:

- a) Pozycja leżąca, bo nacisk na krążki międzykręgowce jest największy;
- b) Pozycja stojąca, bo nacisk na krążki międzykręgowce jest największy;
- c) Pozycja siedząca, bo nacisk na krążki międzykręgowce jest największy.

11. Depresja jest chorobą, która dotyczy:

- a) Tylko dorosłe kobiety, które urodziły dziecko;
- b) Tylko dorosłych mężczyzn;
- c) Zarówno dorosłych (obu płci), jak również dzieci i młodzież.

12. W jakim wieku może pojawić się zaćma?

- a) W większości przypadków początki zaćmy pojawiają się w okolicach 45. roku życia;
- b) Początki zaćmy pojawiają się po 50. roku życia, ale istotne zmętnienia soczewki obserwujemy zazwyczaj u pacjentów po „70.”;
- c) Jest to kwestia indywidualna, zaćma może pojawić się już u 20-latk.

13. Kto nie powinien suplementować tranu?

- a) Osoby z kamicą nerkową i hiperkalcemią;
- b) Nie ma takich ograniczeń. Bez względu na dolegliwości naszego organizmu, wiek i kondycję, powinniśmy przyjmować do kilku kapsułek tranu dziennie;
- c) Osoby, których dieta bogata jest w zielone warzywa.

14. Flamenco wywodzi się z:

- a) Katalonii (region Hiszpanii);
- b) Andaluzji (region Hiszpanii);
- c) Toskanii (region Włoch).

15. Słodzikiem, który nie dostarcza kalorii jest:

- a) Erytrol;
- b) Ksylitol;
- c) Fruktaza (ale tylko naturalna, z owoców).

TRWA II EDYCJA GRAND PRIX FARMACJI Dołącz do nas!



1.

Zgłoszenie produktów



2.

Badania wśród pacjentów i farmaceutów



3.

Godło Grand Prix Farmacji
Nagroda dla Laureatów

Idea Plebiscytu jest bardzo prosta – to wyłonienie najpopularniejszych i najczęściej polecanych preparatów leczniczych w Polsce. O wyborze Zwycięzców podczas ogólnopolskiego badania opinii zadecydują dwie – strategiczne dla rynku farmaceutycznego grupy – pacjenci i farmaceuci. Nagrodą dla Laureatów jest Godło Grand Prix Farmacji, będące najlepszą rekomendacją wyróżnionych produktów.

To już II edycja Grand Prix Farmacji. Sukces pierwszej odsłony Projektu zobowiązuje, dlatego Organizator podwyższa poprzeczkę i planuje tym razem objąć badaniem aż 40 kategorii! Obecnie trwa przyjmowanie zgłoszeń produktów do udziału w Plebiscycie.

Organizatorem Projektu jest Grupa Farmacol – lider dystrybucji farmaceutycznej w Polsce. Wyłącznym Partnerem Merytorycznym Grand Prix Farmacji jest GfK Polonia, a Partnerem PASMI – Polski Związek Producentów Leków Bez Recepty.

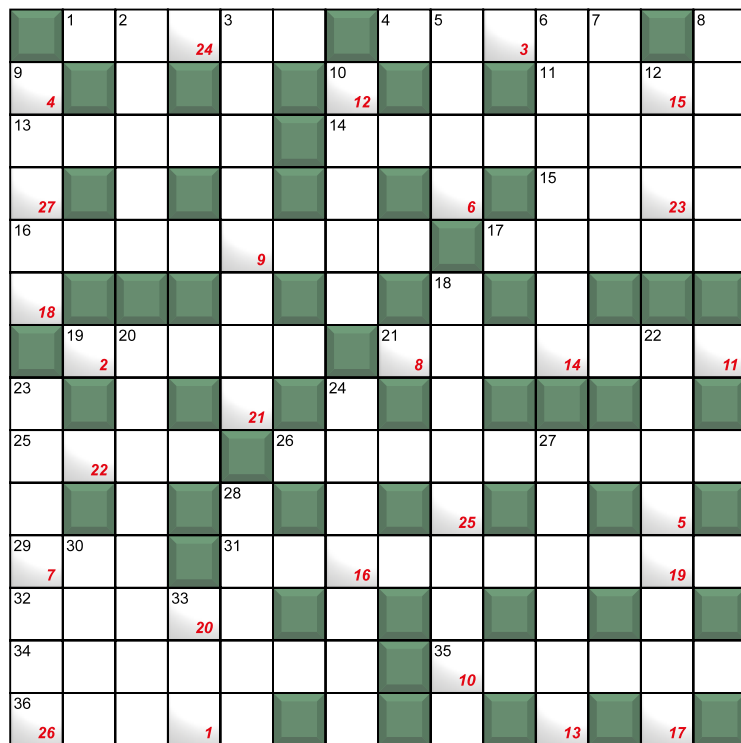


Bieżące informacje o Projekcie można znaleźć na:

www.grandprixfarmacji.pl www.facebook.com/GrandPrixFarmacji

Rzetelny Plebiscyt = Cenne Wyróżnienie

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu, napisane od 1 do 27, utworzą rozwiązanie - przysłowie polskie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	

Konkurs



Rozwiąż krzyżówkę i wygraj zestaw produktów marki Rodzina Zdrowia!

Przygotowaliśmy łącznie 10 zestawów, które trafią do laureatów naszej krzyżówki. Zwycięzcami zostaną osoby, które jako pierwsze wyślą nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres konkurs@rodzinazdrowia.pl w tytule wpisując „Krzyżówka – Jesień 2018”. Oprócz hasła w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na wiadomości czekamy do 18 listopada 2018 roku. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym, zimowym numerze magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną. Regulamin konkursu znajduje się na stronie www.RodzinaZdrowia.pl w zakładce „Regulaminy konkursowe”.

Życzymy powodzenia!

POZIOMO:

- 1 Korzeń bogaty w witaminę C, symbol zdrowia
- 2 Kilka kropelek na kaszelek
- 11 Zielony owoc z omszoną skórą, źródło witaminy C
- 13 Stryj Zbyszka z Bogdańca („Krzyżacy”)
- 14 Pokarmowe, wywołane przez salmonellę
- 15 Tętno
- 16 Do prymusa mu daleko
- 17 Pierwsza żona Andrzeja Talara (serial „Dom”)
- 19 Specjalista od soczewek w oprawkach
- 21 Cukier mlekowy
- 25 Przysięga, tekst przysięgi
- 26 Kojarzy się ze skokami
- 29 Złomiarz grany przez Gołębieńskiego
- 31 Dentysta
- 32 Sosnowy kłoc
- 34 Twórczyni np. powieści
- 35 Ostry, prznikliwy ból w boku
- 36 „Palenie” w przetyku, objaw nadkwaśności

PIKOWO:

- 2 Katarakta (choroba oka)
- 3 Specjalista wykonujący mostki
- 5 Człowiek śniegu z Himalajów
- 6 Zwalczany przez partyzantów
- 7 ...glancuć; strojniś, modniś
- 8 Kapitał, pieniądze (mieć pełną ...)
- 9 Wzrok, słuch, smak, węch lub dotyk
- 10 Włosek na brzegu powieki
- 12 Głodny jak ..., czyli bardzo głodny
- 18 Kobieta lepiąca naczynia z gliny
- 20 Gotowy do poświęceń dla swojej ojczyzny
- 22 Tablica z suwakiem i pisakiem
- 23 Blankiet z poczty
- 24 Miłośnik X muzy
- 27 Biblija Księga Wyjścia
- 28 Model Citroëna
- 30 Rozłożony na raty
- 33 Duży, silny pies (np. niemiecki)

Lista zwycięzców z poprzedniego numeru:

1. Małgorzata Marcoń, Myszków
2. Artur Kowalczyk, Sieradz
3. Zofia Wojdat, Świnoujście
4. Iwona Leśniak, Włodowice
5. Teresa Tomoń, Mysłowice
6. Barbara Śliwińska, Drawsko Pomorskie
7. Magdalena Dziuba, Wrocław
8. Agnieszka Grzeszczyk, Lipsko
9. Agnieszka Buczek, Tychy
10. Teresa Kansy, Kotulin

Gratulujemy!

Kreon® (pancreatinum) Travix

Enzymy trawienne na posiłki codzienne

**zawsze w trakcie
lub zaraz po posiłku
zawsze w odpowiedniej dawce**



**co najmniej 1 kaps.
→ przekąski**



**co najmniej 2 kaps.
→ główny posiłek**



Mylan

Kreon® Travix – informacja o leku.

Nazwa produktu leczniczego. Kreon Travix, 10 000 j. Ph.Eur. lipazy, kapsułki dojelitowe. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej. Pankreatyna (Pancratinum). Dawka/stężenie substancji czynnej. 1 kapsułka produktu Kreon Travix zawiera jako substancję czynną 150 mg pankreatyny (Pancratinum) o aktywności: amylazy 8 000 j. Ph.Eur. (j. BP), lipazy 10 000 j. Ph.Eur. (j. BP), proteazy 600 j. Ph.Eur. Postać farmaceutyczna. Kapsułka dojelitowa. Kapsułki żelatynowe, twarde, zawierające granulki w otoczce odpornej na działanie soku żołądkowego (minimikrosfery). Kapsułki są dwukolorowe: jedna część jest nieprzezroczysta brązowa, druga przezroczysta bezbarwna. Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania. Leczenie zewnątrzwydzielniczej niewydolności trzustki u dzieci, młodzieży i dorosłych, której wystąpienie jest związane z poniżej wymienionymi lub innymi jednostkami chorobowymi: zwłóknienie torbielowate (mukowiscydoza), przewlekłe zapalenie trzustki, stan po usunięciu trzustki (pankreatektomia), stan po usunięciu żołądka (gastrektomia), rak trzustki, stan po zespoleniu żołądkowo-jelitowym (np. gastroenterostomia typu Billroth II), zwężenie przewodu trzustkowego lub przewodu żółciowego wspólnego (np. z powodu nowotworu), zespół Shwachmana-Diamonda, stan po ataku ostrego zapalenia trzustki i rozpoczęciu żywienia dojelitowego lub doustnego. Przeciwwskazania. Nadwrażliwość na pankreatynę wieprzową lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny. Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 12-01-2018 na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Kreon Travix zatwierdzonej 01/2018. Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

hysan[®]

Dobry dla twojego nosa



hysan[®] woda morska w aerozolu do nosa

11,89*
zł

Substancja czynna

Hipertoniczny roztwór soli morskiej
(odpowiada 2,7% soli morskiej)

Wskazania/cel stosowania

fizjologiczne zmniejszenie obrzęku
błony śluzowej nosa,
wspomaga leczenie infekcji
nosa i zatok

Przydatność po otwarciu

6 miesięcy, Bez konserwantów

Grupa docelowa

Dorośli i dzieci powyżej 1 roku życia



hysan[®] maść do nosa 19,09*

zł

Substancja czynna

Witamina A 250 j.m./g palmitynian retinolu

Wskazania/cel stosowania

pielęgnacja i nawilżenie nosa,
wspomaganie jego fizjologicznej
regeneracji np. w przypadku kataru

Przydatność po otwarciu

6 miesięcy, Bez konserwantów

Grupa docelowa

Dorośli, dzieci i niemowlęta



www.ursapharm.pl

URSAPHARM Poland sp. z o.o. ul. Malarska 6, 05-092 Łomianki, tel. 22 732 07 90, info@ursapharm.pl WMHS/13/2018 Wyroby medyczne oznaczone znakiem CE

*Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie: 01.09-30.11.2018