

NR 12/GRUDZIEŃ
2017/LUTY 2018



RODZINA ZDROWIA

magazyn

ISSN 2449-6324
www.rodzinzdrowia.pl

ZDAŻYĆ PRZED
ZAWAŁEM

10

7 PYTAŃ O...
ENDOMETRIOZĘ

20

ABC
BIEGANIA
ZIMĄ

42

W TROSCE
O OCZY

50

**WEGAŃSKIE
WYPIEKI**
NA ŚWIĄTECZNY STÓŁ

60

ZAPOWIEDŹ



JUŻ
**13 STYCZNIA
2018 ROKU**
W KATOWICACH!

48

ACC®

Szybki sposób na kaszel¹



Zawiera
strzykawkę
dozującą



Wystarczy
1 raz dziennie²



SANDOZ A Novartis
Division

ACC OTC/044/08-2017

1 dr A. Gawronska, N-acetylocysteina - dobry lek mukolityczny „Świat Farmacji” 2010, IX:2 From S., Miejsce acetylocysteiny w leczeniu kaszlu u dzieci i dorosłych, Lekarz POZ 1/2017: 55-59
ACC® optima, 600 mg, tabletki musujące, ACC® classic 20 mg/ml, roztwór doustny. Skład: 1 tabletki musująca ACC Optima zawiera 600 mg acetylocysteiny, 70 mg laktozy i 139 mg sodu. 1 ml roztworu doustnego ACC classic zawiera 20 mg acetylocysteiny, 41,02 mg sodu i 1,3 mg metylu parabenzoenu. Wskazania ACC optima: lek rozrzedzający wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiający jej odkrztuszanie u pacjentów z zapaleniem oskrzeli związanym z przebiegiem. ACC classic: krótkotrwale, jako lek rozrzedzający wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiający jej odkrztuszanie u pacjentów z objawami zakażenia w obrębie górnych dróg oddechowych. Przeciwwskazania Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników leku, czynna choroba wrzodowa, ostry stan astmatyczny. ACC optima: Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 14 lat. ACC classic: Nie stosować u dzieci <3 lat. Podmiot odpowiedzialny Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl.

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.

CO W NUMERZE?

Okres świąteczno-noworoczny to najbardziej wyjątkowy czas w roku. Piękna zimowa aura, ciepło domowego ogniska i świąteczna atmosfera sprawiają, że niemal wszyscy go wyczekujemy. Aby cieszyć się nim w pełni, musimy włożyć sporo wysiłku w odpowiednie przygotowania. Często towarzyszy im pośpiech, co sprawia, że nasz organizm staje się bardziej podatny na zagrożenia płynące z zewnątrz. Z tego powodu najnowszy numer magazynu obfituje w treści skupiające się wokół profilaktyki zdrowotnej. Pod względem zachorowalności zima jest równie niebezpieczna co jesień. Jednym z głównych tematów tego numeru nie bez przyczyny są nerki. To one zimą są szczególnie zagrożone i powinniśmy wiedzieć, jak o nie dbać. Bijemy także na alarm, ponieważ każdego roku coraz więcej Polaków umiera na zawał. W artykule na ten temat poznają Państwo główne grupy ryzyka, objawy zawału i praktyczne wskazówki dotyczące skutecznej ochrony przed nim. Gorąco zachęcam do zapoznania się z naszymi propozycjami potraw, które być może okażą się inspiracją dla osób szykujących świąteczne dania. Poszukujących pomysłu na prezent odsyłam do sekcji kulturalnej, gdzie znaleźć można szereg ciekawych pozycji. Na fanów tamagotówek tradycyjnie już czeka krzyżówka z nagrodami. Do ustyżenia już w nowym, 2018 roku. Życzę Państwu, aby był on nie tylko wyjątkowo pomyślny, ale też stał pod znakiem dobrego zdrowia!

Zapraszam do lektury!

Redaktor Naczelny

Mateusz Wcisło

MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA”

redakcja@rodzinzdrowia.pl

WYDAWCA: Farmateka Sp. z o.o.

ul. Rzepakowa 2, 40-541 Katowice

REDAKTOR NACZELNY: Mateusz Wcisło

REDAKTOR PROWADZĄCY: Alicja Krawczak

BIURO REKLAMY: reklama@rodzinzdrowia.pl

Eliza Drozd, tel. 32 20 80 600

Sławomir Kuziel, tel. 32 20 80 316

Klaudia Miklaszewska-Prochota, tel. 32 20 80 318

PROJEKT GRAFICZNY & SKŁAD:

Katarzyna Jurgielewicz, Agnieszka Telega

KOREKTA: Sebastian Surendra

ZDJĘCIA: shutterstock.com, materiały prasowe

REALIZACJA: SKIVAK

ul. Wieniawskiego 5/9, 61-712 Poznań

www.skivak.pl

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów bez zgody wydawcy jest zabronione. Redakcja i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za treści zamieszczone 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.

SPIS TREŚCI

WARTO WIEDZIEĆ

4 Tajemnice ludzkiego ciała

TEMAT NUMERU

6 Zadbaj o nerki zimą

10 Zdażyć przed zawałem

W DOBREJ FORMIE

36 Stłuczenia i kontuzje – zimą nie tylko sportowców

38 Potęża potasu

40 Zapanuj nad cholesterolem!

FIT!

42 ABC biegania zimą

KĄCIK DIABETYKA

44 Leki inkretynowe – co warto o nich wiedzieć?

BLIŻEJ NAS

48 Zapraszamy na II edycję Rodziny Targów Zdrowia!

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

14 Jak stosować ketoprofen?

50 W trosce o oczy

52 Pielęgnacja skóry atopowej

URODA

54 Zimowa pielęgnacja ust

56 Hydrolaty – naturalna pielęgnacja roślinna

ZDROWIE NA TALERZU

58 Indyjskie przyprawy na rozgrzanie

60 Wegańskie wypieki na świąteczny stół

Z POMYSŁEM

62 BuJo, czyli planer skrojony na miarę

KULTURALNIE

64 Film, muzyka, gry planszowe, książki

RODZINNA APTECZKA

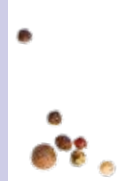
66 Zimowa Apteczka

ROZRYWKA

68 Czy grozi Ci zimowy spadek formy?

69 Kącik Malucha

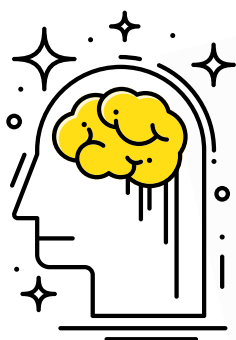
70 Krzyżówka





Alicja Krawczak

Tajemnice ludzkiego ciała



PRZEZ LUDZKI UMYŚŁ
PRZEPŁYWA DZIENNIE
NAWET DO

70 TYSIĘCY
MYŚLI!

GĘSIA SKÓRKA

Stanowi pozostałość ewolucyjną po naszych bardziej owłosionych przodkach. W ich przypadku reakcja ta służyła nie tylko ochronie przed zimnem (włoski stające pionowo tworzyły izolację termiczną), ale – pojawiając się w chwilach odczuwanego lęku – miała odstraszać wroga.



99%
wapnia,

JAKIE ZAWIERA CIAŁO
CZŁOWIEKA, ZNAJDUJE
SIĘ W JEGO KOŚCIACH
I ZĘBACH

SILA NASZEGO MIĘŚNIA
SERCEWEGO JEST TAK
DUŻA, ŻE MÓGLBY ON
WYPOMPOWAĆ KREW
NA WYSOKOŚĆ



METRÓW



Zamykanie oczu podczas kichania

TO NASZ NATURALNY ODRUCH
OBRONNY, KTÓRY CHRONI PRZED
WYSOKIM CIŚNIENIEM POWSTAJĄCYM
W ZATOKACH NOSOWYCH.
W PRZECIWNYM RAZIE CIŚNIENIE TO
MÓGLOBY WYPCHNĄĆ GAŁKI OCZNE NA
ZEWNĄTRZ!



13 STYCZNIA 2018 r.
od godz. 10:00 do 18:00
MIĘDZYNARODOWE CENTRUM
KONGRESOWE W KATOWICACH
(OBOK SPODKA)

Zapraszamy na
RODZINNE TARGI ZDROWIA w Katowicach!

NA ODWIEDZAJĄCYCH CZEKAJĄ:

- ♥ Dostęp do ok. **100 stoisk** producentów farmaceutycznych oraz kilkudziesięciu stoisk firm związanych ze zdrowiem
- ♥ Gry i zabawy **dla dzieci**
- ♥ Konkursy i atrakcje **dla całej rodziny**
- ♥ Diagnostyka **dla każdego uczestnika**
- ♥ Prowadzący imprezę - Krzysztof Ibisz



WWW.TARGIZDROWIA.COM.PL
SPRAWDŹ JAK BYŁO OSTATNIO!

130
wystawców

LICZNE
atrakcje dla dzieci

ponad
4000
odwiedzających



ZADBAJ O NERKI ZIMĄ



Zima to ciężki i wymagający okres dla naszego zdrowia. Powtarzające się infekcje, obniżenie odporności organizmu, niskie temperatury i małe nasłonecznienie – to wszystko razem powoduje, że do sezonu zimowego należy dobrze się przygotować. Jednym z najczęstszych powodów zgłaszania się do lekarzy jesienią i zimą są problemy z nerkami. Dlatego też warto wiedzieć, jaka jest właściwie rola tego narządu, jak dbać o nerki i co robić, gdy chorują.

✍ Lek. Katarzyna Wiak

JAK DZIAŁAJĄ NERKI?

Nerki to parzysty narząd układu moczowego, który pełni kilka niezwykle istotnych funkcji, takich jak funkcja metaboliczna, regulacyjna czy hormonalna. Swoim kształtem przypominają nasiona fasoli i umiejscowione są w okolicy lędźwiowej po obu stronach kręgosłupa. Ich wielkość waha się w zakresie od 10 do 13 centymetrów, a waga wynosi ok. 150 gramów. Ze względu na swoje wielokierunkowe działanie budowa nerki jest niezwykle skomplikowana. Warto przyrzeć się każdemu z najważniejszych zadań nerek po kolei.

• Funkcja wydalnicza

Najbardziej oczywista i najczęściej kojarzona z nerkami. Nerki produkują mocz przez całą dobę. Krew znajdująca się w naszym krwioobiegu po dotarciu do tętnic nerkowych trafia do tzw. nefronów. Jest to podstawowa jednostka tworząca ten narząd, a każda ludzka nerka zawiera ich ok. 1,5 miliona. To tutaj następuje proces filtracji, czyli przedostania się zbędnych produktów przemiany materii wraz z wodą oraz różnego rodzaju elektrolitami przez cienką komórkową błonę do cewek nerkowych. Uzyskany w wyniku filtracji płyn to tak zwany mocz pierwotny. Zawieszone w nim substancje,

Nerki produkują mocz przez całą dobę. Krew znajdująca się w naszym krwioobiegu po dotarciu do tętnic nerkowych trafia do tzw. nefronów. Jest to podstawowa jednostka tworząca ten narząd, a każda ludzka nerka zawiera ich ok. 1,5 miliona.

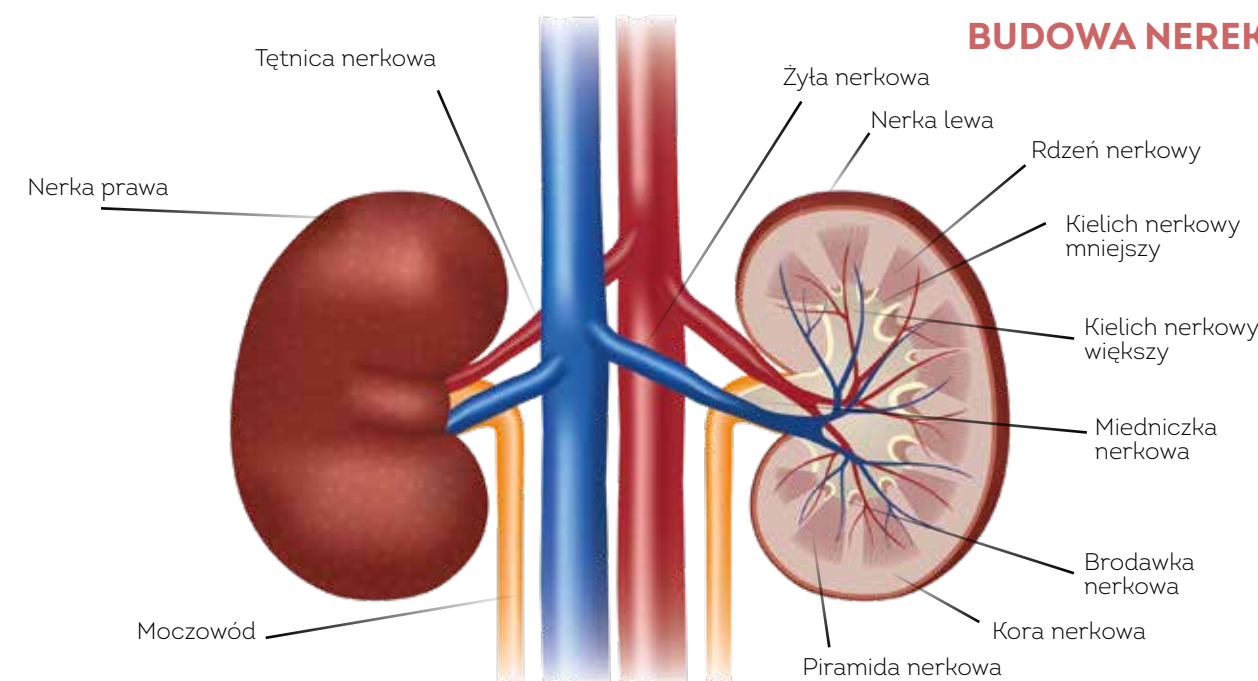


zanim trafią do moczowodów, podlegają wielu procesom resorpcji czy wydzielania. Najważniejsze jest zagęszczenie moczu pierwotnego, który produkowany jest w ilości niemal 200 litrów! W ostateczności jednak nerki opuszcza jedynie ok. 2 litrów moczu ostatecznego.

• Funkcja regulacyjna

Nerki są jednym z najważniejszych organów odpowiedzialnych za utrzymanie całościowej homeostazy ze szczególnym uwzględnieniem gospodarki kwasowo-zasadowej. Wynika to z regulacji przepływu jonów wodorowych (H+) i jonów wodorowęglanowych (HCO₃⁻). W zależności od różnego rodzaju stanów czy chorób przewlekłych nerki odpowiadają za utrzymanie odpowiedniego pH krwi. I tak np. w przypadku, gdy u pacjenta następują zaburzenia oddychania, w organizmie dochodzi do zatrzymania dwutlenku węgla (gdy nie oddychamy, nie jesteśmy w stanie pozbyć się jego nadmiaru). To z kolei powoduje obniżenie pH krwi – rozwija się tzw. kwasica oddechowa. W tym momencie niezwykle istotna jest właśnie funkcja regulacyjna nerek. W reakcji na rozwijającą się kwasicę nerki zaczynają wydzielać do moczu w większych ilościach kwasowe jony wodorowe, a wchłaniają zwrócić do

BUDOWA NEREK





krwi zasadowe jony wodorowęglanowe. W ten sposób kompensują kwasicę. To właśnie ten proces sprawia, że groźne dla życia obniżanie się pH krwi zostaje na jakiś czas opanowane. Niestety, jeśli zaburzenia oddychania nie ustąpią lub nie zostanie wdrożona odpowiednia pomoc lekarska, zdolności kompensacyjne nerek ulegną zużyciu i mimo prób ustabilizowania pH kwasica zacznie narastać dalej, prowadząc do zgonu pacjenta.

• Funkcja hormonalna

Nerki odgrywają również niezwykle ważną rolę w gospodarce hormonalnej organizmu. Dotyczy to przede wszystkim produkowania witaminy D i erytropoetyny. Większość pacjentów wie, że witamina D produkowana jest w skórze. Jest to jednak jedynie potowiczna prawda. Pod wpływem promieniowania UV w naszym naskórku syntezowana jest prewitamina D. Dopiero po związaniu jej przez białka i transporcie do wątroby, a stamtąd do nerek, ulega ona przekształceniu w 1 α ,25-dihydroksyvitaminę D – czyli aktywną biologicznie witaminę D. Drugim niezwykle ważnym hormonem produkowanym w obrębie nerek jest erytropoetyna. Ten związek peptydowy, jak sama nazwa wskazuje, odpowiada za stymulację procesu erytropoezy, czyli namnażania i różnicowania erytrocytów (krwinek czerwonych). Ciekawostką jest, że często bywała (i wciąż bywa) wykorzystywana przez sportowców jako nielegalny środek dopingujący.

Warto również wspomnieć o innej bardzo ważnej funkcji nerek, czyli uczestnictwie

w procesie regulacji ciśnienia krwi. Odbywa się to przy udziale skomplikowanego układu receptorowo-hormonalnego, który przez lekarzy nazywany jest układem renina – angiotensyna – aldosteron. W dużym uproszczeniu nerki poprzez produkcję reniny biorą udział w regulowaniu napięcia ścian naczyń krwionośnych i w ten sposób mają wpływ na panujące w nich ciśnienie.

CHORE NERKI – JAKIE PROBLEMY Z NERKAMI SĄ NAJCZĘSTSZE?

Fizjologia i patofizjologia nerek jest niezwykle skomplikowana. Tak samo opisanie wszystkich chorób nerek potrzebowałoby osobnego, wielotomowego opracowania. Istnieją jednak choroby, które w największym stopniu uprzykrajają pacjentom życie. Jedne, bardzo dokuczliwe, ale niegroźne, inne rozwijające się po cichu, ale stwarzające ogromne zagrożenie dla życia.

• Zapalenie układu moczowego (ZUM)

– jest najczęstszym schorzeniem nerek, a raczej całego układu moczowego, szczególnie zimą. Używając określenia ZUM, opisujemy obecność patogen-nych drobnoustrojów w drogach moczowych powyżej zwieracza pęcherza moczowego (zapalenie cewki moczowej nie należy do ZUM). Zakażenia układu moczowego możemy dzielić w zależności od umiejscowienia infekcji i tak np.



CZY WIESZ, ŻE...

- Nerki to jeden z najczęściej przeszczepianych narządów.
- Średnio co roku na świecie wykonuje się ok. 80 tysięcy przeszczepów nerek.
- Pierwsza udana transplantacja nerki miała miejsce w 1954 roku w Stanach Zjednoczonych, przeprowadzono ją pomiędzy bliźniętami jednojajowymi.
- W 1966 roku dokonano pierwszego udanego przeszczepienia nerki w Polsce (od zmarłego dawcy).

Nerki pełnią w naszym organizmie wiele ważnych, ogólnoustrojowych funkcji. Można zatem powiedzieć, że są niejako barometrem naszego ogólnego stanu zdrowia. W przypadku rozwoju chorób przewlekłych często pojawiają się różnego rodzaju choroby nerek i na odwrót – choroba, która pierwotnie dotyczy tylko nerki, może spowodować groźne powikłania ogólnoustrojowe.

jeśli zakażenie dotyczy samych nerek, mówimy o odmiedniczkowym zapaleniu nerek. Z kolei jeśli drobnoustroje rozwijają się w pęcherzu moczowym, możemy rozpoznać zapalenie pęcherza. Najczęstszą przyczyną zakażeń układu moczowego są bakterie *Escherichia coli* (odpowiadają za niemal 90% przypadków ZUM). Są to te same bakterie, które bytują w naszych jelitach jako element fizjologicznej flory jelitowej. Jeżeli jednak dostaną się do dróg moczowych, mogą być odpowiedzialne za rozwój bardzo nieprzyjemnych dolegliwości. Rzadszą przyczyną ZUM są grzyby. Grzybicze zakażenia występują przede wszystkim u osób przewlekle chorych, np. chorujących na cukrzycę, leczonych antybiotykami, zacewnikowanych czy poddawanych leczeniu immunosupresyjnemu. Standardowe objawy, które powinny szczególnie nas zaniepokoić, to ból przy oddawaniu moczu, częsta potrzeba oddania moczu czy ból w okolicy nadłonowej w przypadku zapalenia pęcherza lub okolicy lędźwiowej podczas ostrego odmiedniczkowego zapalenia

nerek. Pacjenci chorujący na ZUM często skarżą się również na umiarkowaną gorączkę, dreszcze, nudności, wymioty czy ból głowy.

• **Kamica nerkowa** – nazywamy w ten sposób sytuację, gdy w obrębie dróg moczowych znajdują się nierozpuszczalne złoże, powstające w wyniku wytrącania się substancji chemicznych zawartych w moczu. Najczęściej są to związki takie jak szczawian wapnia czy apatytu. Do rozwoju kamicy moczowej prowadzą takie czynniki, jak nadmierne wydzielanie wapnia do moczu, niskie pH moczu, niski poziom magnezu we krwi czy nawracające zakażenia układu moczowego. Ponadto niezwykle ważne w patogeniezie kamicy są czynniki zależne od prowadzonego przez nas trybu życia. Kamica częściej występuje u osób, których dieta bogata jest w mięso, wapń, sód (czyli sól) czy białko, a z drugiej strony pacjenci cierpiący z powodu kamicy moczowej często informują, że przyjmują małe ilości płynów. Najważniejszym objawem ataku kamicy nerkowej jest kolka nerkowa. Ból ten powstaje, gdy wytrącony zółg przemieszcza się do moczowodów z nerek. Światło moczowodu jest na tyle wąskie, że kamień, który w nerce nie powodował

żadnych dolegliwości, teraz praktycznie uniemożliwia odpływ moczu. Poza bólem pacjenci często podają też wśród objawów krwimocz, nudności, wymioty, niepokój ruchowy czy gorączkę (jeżeli atak kolki współwystępuje z ZUM). Samo leczenie kamicy nerkowej polega przede wszystkim na zniwelowaniu dolegliwości bólowych. Następnie można wdrożyć leczenie przyczynowe, które ma na celu uniemożliwienie powstawania nowych zółgów oraz pozbycie się kamieni, które już znajdują się w obrębie dróg moczowych. W tym celu stosuje się leczenie inwazyjne, takie jak litotrypsja pozaustrojowa, czy metody endoskopowe.

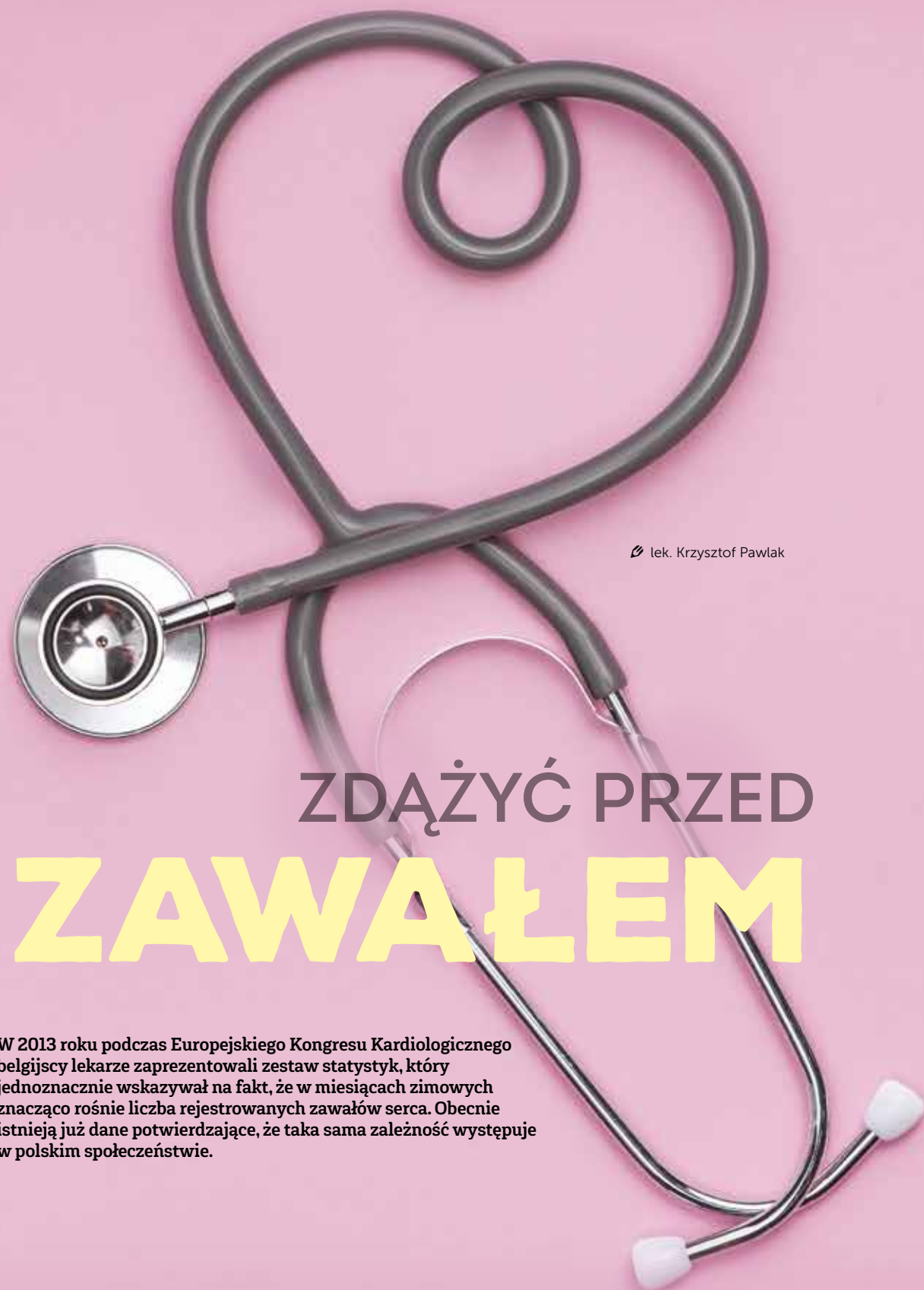
Zakażenia układu moczowego możemy dzielić w zależności od umiejscowienia infekcji i tak np. Jeśli zakażenie dotyczy samych nerek, mówimy o odmiedniczkowym zapaleniu nerek. Z kolei jeśli drobnoustroje rozwijają się w pęcherzu moczowym, możemy rozpoznać zapalenie pęcherza.

JAK NAJLEPIEJ DBAĆ O NERKI?

Nerki pełnią w naszym organizmie wiele ważnych, ogólnoustrojowych funkcji. Można zatem powiedzieć, że są niejako barometrem naszego ogólnego stanu zdrowia. W przypadku rozwoju chorób przewlekłych często pojawiają się różnego rodzaju choroby nerek i na odwrót – choroba, która pierwotnie dotyczy tylko nerki, może spowodować groźne powikłania ogólnoustrojowe. Dlatego też powinniśmy szczególnie dbać o zdrowie tego niezwykle ważnego organu. Przede wszystkim należy prowadzić tzw. zdrowy tryb życia. Utrzymanie odpowiedniej masy ciała, ciśnienia tętniczego krwi czy odżywienia komórek naszego ciała mają

ogromny wpływ na nerki. Pamiętajmy zatem o przestrzeganiu zasad zdrowej, zbilansowanej diety. Powinna ona być bogata w warzywa czy owoce (które są cennym źródłem witamin i błonnika pokarmowego), zrezygnujmy również ze spożywania czerwonego mięsa i zastąpmy je mięsem drobiowym lub rybami. Szczególnie rekomendowane są te ostatnie. Nie dość, że są bogatym źródłem białka, to dostarczają nam też bezcennych kwasów omega-3! Niezwykle istotne jest również regularne przyjmowanie płynów! Może to się wydawać banalne, ale wiele osób (w szczególności starszych) przyjmuje mniej niż 1,5 litra wody dziennie! Jest to bardzo niebezpieczne, ponieważ odwodnienie utrudnia proces filtracji, a w przypadku chorób przewlekłych nerek może doprowadzić do bardzo groźnego stanu, jakim jest ostre uszkodzenie nerek! Warto również pamiętać, że zalecane minimum, czyli 1,5 litra płynów dziennie, obejmuje przede wszystkim wodę. Dla przykładu napoje takie jak kawa czy herbata paradoksalnie powodują odwodnienie! Wynika to z działania kofeiny, która pobudza proces filtracji, co skutkuje rozwojem wielomoczu. □





lek. Krzysztof Pawlak

ZDAŹYĆ PRZED ZAWAŁEM

W 2013 roku podczas Europejskiego Kongresu Kardiologicznego belgijscy lekarze zaprezentowali zestaw statystyk, który jednoznacznie wskazywał na fakt, że w miesiącach zimowych znacząco rośnie liczba rejestrowanych zawałów serca. Obecnie istnieją już dane potwierdzające, że taka sama zależność występuje w polskim społeczeństwie.

Za ten znaczący wzrost zachorowalności na ostre zespoły wieńcowe odpowiadają takie czynniki, jak spadek temperatury powietrza, wahania ciśnienia atmosferycznego czy częsta tendencja do przybierania na wadze w okresie przedświątecznym przez pacjentów z grup ryzyka. Warto zatem wyjaśnić sobie, czym właściwie jest zawał serca i dowiedzieć się, jak zmniejszyć ryzyko jego wystąpienia.

ZAWAŁ – CO TO WŁAŚCIWIE JEST?

Większość osób kojarzy samo pojęcie „zawał” jedynie z chorobą serca. Nie jest to jednak do końca prawda. Zawał jest to określenie patomorfologiczne, które określa rodzaj martwicy konkretnej tkanki czy grupy komórek, spowodowanej zaburzeniami przepływu krwi w ich obrębie. Najczęściej dochodzi do niego w wyniku skrajnego niedokrwienia tkanek (zawał niedokrwien-ny), jednak może też być spowodowany

Najważniejszym objawem
rozwijającego się zawału
jest ból w klatce piersiowej.
Występuje on u ok.

80%

osób z ostrym zespołem
wieńcowym.

zaburzeniami odpływu krwi, co powoduje jej wynaczynienie do tkanek (zawał krwotocz-ny). Samemu zawałowi mogą ulec różne tkanki, organy czy części ciała, takie jak mięśnie, śledziona czy krezka jelit. Najczę-ściej jednak dochodzi do rozwoju zawału serca i zawału mózgu (udar).

OSTRE ZESPOŁY WIEŃCOWE – „ZAWAŁ SERCA”

Sam zawał serca w nomenklaturze medycz-nej nazywany jest ostrym zespołem wień-cowym (OZW). Ostry zespół wieńcowy jest z kolei zespołem klinicznym zaliczanym do

chorób niedokrwienych serca. W dużym uproszczeniu można zatem powiedzieć, że zawał jest zaostrzeniem bardzo często występującej w polskiej populacji choroby niedokrwiennej serca.

Ostre zespoły wieńcowe (czyli potocznie „zawał serca”) spowodowane są przez świe-że albo narastające ograniczenia przepływu krwi przez tętnice wieńcowe serca. Serce człowieka jest bowiem narządem, który ma osobny system unaczynienia. Tuż nad odejściem z lewej komory największej tętnicy w ludzkim ciele – aorty – swój początek biorą tętnice wieńcowe. Oplatają one serce i stanowią dla niego jedyne źródło „pokarmu”. W przypadku, gdy dopływ krwi zostaje z jakiegokolwiek powodu ograni-czony (najczęściej w wyniku powstawania w tętnicy blaszki miażdżycowej), dochodzi do rozwoju choroby niedokrwiennej serca. Objawia się ona przede wszystkim bólem w klatce piersiowej, który występuje pod-czas wysiłku fizycznego. W zależności od stopnia zwężenia naczynia inny jest próg poziomu wysiłku, który powoduje ból za mostkiem. Z kolei jeżeli przepływ krwi w tę-nicach wieńcowych osiąga krytycznie niski poziom, dochodzi do powstania martwicy mięśnia sercowego, czyli jego zawału.

KOMU GROZI ZAWAŁ SERCA?

Zawał mięśnia sercowego wywołuje zwy-kle klasyczne objawy. W jego rozpoznaniu pomaga również zebranie od pacjenta do-kładnego wywiadu chorobowego, w więk-szości przypadków pacjenci z rozpoznaniem zawałem mają bowiem szereg czynników ryzyka chorób serca. Do najczęstszych z nich należą:

1. Płeć męska – płeć jest jednym z ele-mentów najsilniej warunkujących ryzyko zawału serca. Dowiedziono bowiem, że główny hormon płciowy kobiet – estrogen – pełni funkcję ochronną dla mięśnia sercowego.
2. Wiek powyżej 40. roku życia dla męż-czyn i pomenopauzalny dla kobiet – mężczyźni nie posiadają hormonu, który chroniłby ich w istotny sposób przed zawałem. Dlatego też w ich przypad-ku ryzyko chorób serca zwiększa się wraz z wiekiem bardziej liniowo i wynika głównie ze starzenia się organizmu. W przypadku kobiet z kolei wspomniany wcześniej ochronny wpływ estrogenów sprawia, że ryzyko zawału rośnie zna-



cząco w okresie pomenopauzalnym. Przyjmuje się, że czynnik ryzyka, jakim jest płeć, przestaje mieć znaczenie dla



CZY WIESZ, ŻE...

- Zawał jest najczęściej występującą przyczyną zgonów wśród kobiet i mężczyzn z krajów rozwiniętych.
- Szacuje się, że każdego dnia w Polsce z powodu zawału umiera nawet 300 osób!
- Najwięcej zawałów ma miejsce pomiędzy godziną 6 rano a 12 w południe. Statystycznie najliczniej zawały występują w poniedziałki, a najrzadziej w niedziele.

populacji 70-75 latków (czyli u 70-let-niej kobiety istnieje takie samo ryzyko zawału, jak u 70-letniego mężczyzny).

3. Nadciśnienie tętnicze – jest to jedna z tak zwanych chorób cywilizacyjnych.

Większość osób kojarzy samo pojęcie „zawał” jedynie z chorobą serca. Nie jest to jednak do końca prawda. Zawał jest to określenie patomorfologiczne, które określa rodzaj martwicy konkretnej tkanki czy grupy komórek, spowodowanej zaburzeniami przepływu krwi w ich obrębie.

Istnieje bezpośrednia korelacja pomię-dzy wartością ciśnienia skurczowego a ryzykiem wystąpienia zawału. Oczy-wiście im wyższe ciśnienie, tym większe ryzyko uszkodzenia ścian naczyń tętni-czych. Wynika to między innymi z ryzy-



ka pęknięcia blaszki miażdżycowej, co doprowadza do powstania zakrzepicy, która krytycznie zwęża ścianę tętnicy wieńcowej.

4. Otyłość, niska aktywność fizyczna, zła dieta – pacjenci otyli znacznie częściej doświadczają ostrego zespołu wieńcowego. Dowiedziono, że utrzymanie odpowiedniej masy ciała (BMI w zakresie 18,5–25) znacząco zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału. Należy również pamiętać, że bardzo dużo zależy od naszej diety. Spożywanie tłuszczów trans czy nadmiaru węglowodanów nie dość, że powoduje otyłość, może także doprowadzić do powstania hipercholesterolemii. Podwyższony poziom cholesterolu odpowiada za to za większe ryzyko powstania blaszki miażdżycowej w tętnicach wieńcowych, co jest główną przyczyną zawałów serca.

Inne ważne czynniki ryzyka rozwoju zawału serca to np. palenie papierosów, zaburzenia gospodarki triglicerydów, cukrzyca, dna moczanowa czy niektóre cechy osobowości (znaczną nerwowość, labilność emocjonalna).

OBJAWY ZAWAŁU SERCA

W przypadku zawału serca bardzo ważne jest wczesne rozpoznanie. Dlatego warto zapoznać się z klasycznymi objawami tego schorzenia, zwłaszcza jeśli posiadamy któreś z wymienionych wyżej czynników ryzyka. Najważniejszym objawem rozwijającego się zawału jest ból w klatce piersiowej. Występuje on u ok. 80% osób z ostrym zespołem wieńcowym. Jest zwykle bardzo silny i ma piekący lub gniotący charakter, bardzo rzadko kłujący, a pacjenci prezentują tak zwany objaw Levine’a. Polega on na wskazywaniu mostka zaciśniętą pięścią w trakcie opisy-

wania bólu lekarzowi. Wynika to z faktu, że jest on rozlany i często promieniuje do żuchwy lub do lewego ramienia. Dodatkowo charakterystyczne jest utrzymywanie się dolegliwości powyżej 20 minut i ich stopniowe narastanie (wynikające z powiększania się obszaru martwicy). Należy jednak pamiętać, że u osób starszych (zwłaszcza u kobiet) lub osób chorujących na cukrzycę ból może nie występować lub mieć znacznie słabsze nasilenie.



ZŁOTA GODZINA

Uznaje się, że najlepsze rokowania mają pacjenci z zawałem serca, którzy zostali poddani leczeniu w ciągu godziny od pojawienia się pierwszych objawów. Z tego względu czas ten określa się mianem „złotej godziny”. Warto pamiętać, że najważniejsze jest szybkie wezwanie pomocy medycznej – wiele osób opóźnia potrzebną interwencję, starając się przeczekać, aż ból minie, lub też konsultując się telefonicznie z rodziną czy znajomymi.

Dodatkowo mogą występować takie objawy, jak:

- duszność (40% przypadków zawału) – sugeruje występowanie rozlanego zawału serca i wiąże się z gorszym rokowaniem,
- ostabienie lub utrata przytomności,
- zawroty głowy, ból głowy,
- kołatanie serca, przyspieszone bicie serca,
- ból zlokalizowany w nadbrzuszu, któremu towarzyszą nudności lub wymioty – sugeruje zawał dolnej ściany serca.

Pacjent, który prezentuje wspomniane wyżej objawy, powinien natychmiast zgłosić się na najbliższy oddział ratunkowy lub zadzwonić po pogotowie. Wczesna diagnostyka polega zazwyczaj na wykonaniu elektrokardiografii serca (EKG), w której zwykle występują charakterystyczne zmiany, np. uniesienie odcinka ST. Mówimy wówczas o wystąpieniu ostrego zespołu wieńcowego z uniesieniem odcinka ST (STEMI). Jeżeli w EKG brak jest zmian wskazujących na zawał, ale



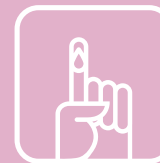
ZDROWA DIETA



UNIKANIE ALKOHOLU



ODPOWIEDNIA WAGA CIAŁA



BADANIE GLUKOZY



ZDROWY SEN



UNIKANIE PAPIEROSÓW



WYSIŁEK FIZYCZNY



KONTROLA CIŚNIENIA

JAK ZAPOBIEC ATAKOWI SERCA?

objawy sugerują jednoznacznie na możliwość jego wystąpienia oraz dodatkowo obserwuje się w badaniach laboratoryjnych dynamikę wzrostu stężenia troponin, mówimy o ostrym zespole wieńcowym bez uniesienia odcinka ST (NSTEMI). Jest to o tyle ważne, że rodzaj ostrego zespołu wieńcowego warunkuje proces leczenia.

CZY MOŻNA UCHRONIĆ SIĘ PRZED ZAWAŁEM?

Choroby sercowo-naczyniowe są główną przyczyną zgonów zarówno Polek, jak i Polaków. Dlatego też niezwykle istotna jest wczesna profilaktyka zawału mięśnia sercowego. Powinna być ona prowadzona praktycznie już od narodzin! W wieku dziecięcym najważniejszym postępowaniem jest utrzymanie odpowiedniej masy ciała oraz przynajmniej średniej aktywności fizycznej. Należy bowiem pamiętać, że w większości przypadków otyłość występująca w wieku dziecięcym towarzyszy nam aż do śmierci! Długość i ilość zalecanej aktywności fizycznej zależy przede wszystkim od naszego wieku – w przypadku osób dorosłych nie powinna być ona krótsza niż 30 minut dziennie, minimum 5 dni w tygodniu. Należy również pamiętać o stosowaniu zdrowej i zróżnicowanej diety, bogatej w produkty zawierające takie składniki, jak tłuszcze omega-3 czy błonnik. Z jednej strony pomagają one w utrzymaniu wysokiego poziomu cholesterolu HDL („dobry” cholesterol) i niskiego poziomu LDL („zły” cholesterol), a z drugiej zmniejszają ryzyko wystąpienia otyłości. Należy za to unikać produktów

bogatych w tłuszcze trans (margaryna, oleje zwierzęce, znacznie przetworzone produkty), czerwonego mięsa czy znacznej ilości węglowodanów (szczególnie cukrów prostych).

Z drugiej strony niezwykle ważne jest re-

W przypadku osób zdrowych po 40. roku życia należy pamiętać o wykonywaniu kontrolnych pomiarów ciśnienia tętniczego krwi (raz w miesiącu, jeśli wynik nie przekracza 140/90), pomiaru glikemii (raz w roku), a u osób posiadających czynniki ryzyka rozwoju cukrzycy wykonania testu obciążenia glukozą.

gularne wykonywanie badań kontrolnych. W przypadku osób zdrowych po 40. roku życia należy pamiętać o wykonywaniu kontrolnych pomiarów ciśnienia tętniczego krwi (raz w miesiącu, jeśli wynik nie przekracza 140/90), pomiaru glikemii (raz w roku), a u osób posiadających czynniki ryzyka rozwoju cukrzycy wykonania testu obciążenia glukozą. Nie zapominajmy o kontrolnej morfologii krwi (raz w roku) oraz wykonywaniu profilu lipidowego (po przekroczeniu 45. roku życia raz w roku).



Z kolei u osób cierpiących z powodu chorób przewlekłych niezwykle ważne jest kontrolowanie przebiegu choroby podstawowej. W przypadku nadciśnienia tętniczego czy stabilnej choroby niedokrwiennej serca będzie to na przykład regularne stosowanie leków oraz utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Przy okazji warto wspomnieć, że istnieją leki, które cechuje tak zwana kardioprotekcja. Oznacza to, że zmniejszają one w istotnym stopniu ryzyko zawału u osób chorych (a więc tym samym nie ma sensu stosowania tych substancji u osób zdrowych). Należą do nich na przykład:

- leki z grupy inhibitorów angiotensyny (ACEI) wykorzystywane np. w leczeniu nadciśnienia tętniczego,
- beta-blokery – podobnie jak ACEI mogą być wykorzystywane do leczenia nadciśnienia tętniczego albo stabilnej postaci niewydolności serca,
- statyny – grupa leków hipolipemizujących, czyli obniżających stężenie cholesterolu; dodatkowo powodują one tzw. stabilizację płytki miażdżycowej, co również w istotnym stopniu zmniejsza ryzyko zawału.



UWAGA!

Nierzadko zdarza się, że pacjenci, którzy już przeżyli zawał, mają problemy z rozpoznaniem kolejnego. Wynika to z faktu, że następny zawał może mieć u tej samej osoby inne objawy. Wpływać może na to wiele czynników, dlatego nigdy nie należy lekceważyć niepokojących symptomów wysyłanych przez nasz organizm, nawet jeśli jesteśmy pod stałą opieką kardiologiczną.

Dodatkowo lekiem, który stosuje się u niektórych pacjentów w celu zmniejszenia ryzyka zawału serca, jest kwas acetylosalicylowy. Nie wykazuje on działania kardioprotekcyjnego, ale zmniejsza agregację płytek krwi (czyli zmniejsza ryzyko powstania zakrzepu w tętnicach wieńcowych). □



JAK STOSOWAĆ KETOPROFEN?

Prawidłowe stosowanie ketoprofenu, zgodnie z zaleceniami producenta, niweluje ból i zmniejsza ryzyko wystąpienia działań niepożądanych, które są charakterystyczne dla wszystkich leków z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych, takich jak ibuprofen, diklofenak czy aspiryna. Jak zatem należy właściwie stosować ketoprofen, aby leczenie było bezpieczne?

Najważniejszą zasadą jest przyjmowanie ketoprofenu w najmniejszej skutecznej dawce (tj. takiej, która powoduje łagodzenie dolegliwości bólowych) przez jak najkrótszy okres (maksymalnie 5 dni), nie przekraczając przy tym dawki 3 tabletek w ciągu doby. Kapsułki należy przyjmować podczas posiłków, popijając dużą ilością wody (minimum pół szklanki) [1]. Tyle zasady ogólne. A co z przypadkami szczególnymi?

KETOPROFEN W CIĄŻY

Ponieważ ketoprofen przenika przez łożysko, nie należy stosować tego leku podczas ciąży, a bezwzględnie jest to przeciwwskazane w III trymestrze ciąży. W I i II trymestrze ciąży o ewentualnym zastosowaniu leku może zdecydować wyłącznie lekarz, jeśli uzna to za konieczne. Należy wówczas stosować jak najniższe dawki leku, przez jak najkrótszy czas. Ketoprofen, podobnie jak wszystkie inne niesteroidowe leki przeciwzapalne, może spowodować zakłócenia w rozwoju serca

kapsułki należy przyjmować podczas posiłków, popijając dużą ilością wody (minimum pół szklanki).

i płuc płodu, zaburzenia w pracy nerek płodu, wytrzewienie jelit, a także zwiększa ryzyko poronienia, a w III trymestrze może zahamować skurcze macicy, co może prowadzić do opóźnienia porodu lub przedłużenia czasu jego trwania (z tego powodu jest bezwzględnie przeciwwskazany w III trymestrze ciąży) [1].



KETOPROFEN PRZY KARMIENIU PIERSIĄ

Jak dotąd nie ma wiarygodnych danych naukowych, które rozstrzygnęłyby, czy ketoprofen przenika do mleka kobiecego. Z uwagi jednak na to, że jest to możliwe, nie zaleca się stosowania ketoprofenu przez kobiety karmiące piersią [1].

KETOPROFEN Z ALKOHOLEM

Zdecydowanie nie należy łączyć leczenia za pomocą ketoprofenu z alkoholem. Alkohol wzmacnia bowiem niekorzystne działanie tego leku na błonę śluzową przewodu pokarmowego, co może doprowadzić do wystąpienia krwawień z przewodu pokarmowego i innych powikłań, np. silnych bólów żołądka [2].

dużym błędem jest łączne stosowanie dwóch leków należących do grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych. W ten sposób nie uzyskuje się większej skuteczności terapeutycznej, zwiększa się natomiast – i to znacząco – ryzyko wystąpienia objawów niepożądanych, zwłaszcza owrzodzeń w obrębie przewodu pokarmowego oraz krwawień z przewodu pokarmowego.

KETOPROFEN A TABLETKI ANTYKONCEPCYJNE

Ketoprofen może zmniejszać skuteczność domacicznych środków antykoncepcyjnych. Warto też wiedzieć, że ketoprofen może zaburzać płodność u kobiet, zatem kobiety starające się o dziecko powinny go unikać [3].



KETOPROFEN A INNE NIESTEROIDOWE LEKI PRZECIWPALNE

dużym błędem jest łączne stosowanie dwóch leków należących do grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych. W ten sposób nie uzyskuje się większej skuteczności terapeutycznej, zwiększa się natomiast – i to znacząco – ryzyko wystąpienia objawów niepożądanych, zwłaszcza owrzodzeń w obrębie przewodu pokarmowego oraz krwawień z przewodu pokarmowego [1]. Z tego powodu należy bezwzględnie unikać łączenia ketoprofenu z jakimkolwiek innym niesteroidowym lekiem przeciwzapalnym (do tej grupy należą m.in. ibuprofen, naproksen, meloksykam, nimesulid, metamizol, czyli pyralgina, a także kwas acetylosalicylowy, czyli aspiryna). Ponieważ ketoprofen

szybko przynosi ulgę w bólu, prawdopodobieństwo przyjmowania dodatkowych leków przeciwbólowych jest mniejsze.

KETOPROFEN U DZIECI I OSÓB STARSZYCH

Ketoprofenu nie należy podawać dzieciom mającym mniej niż 15 lat [1]. U osób starszych wskazane jest zachowanie szczególnej ostrożności, gdyż u pacjentów tych występuje zwiększone ryzyko działań niepożądanych. Dlatego leczenie z użyciem ketoprofenu trzeba zaczynać u nich od jak najmniejszej dawki i jednocześnie warto zastosować farmaceutyki o działaniu ochronnym na śluzówkę przewodu pokarmowego (np. tzw. inhibitory pompy protonowej). Jeśli podczas stosowania leku (szczególnie na początku leczenia) wystąpią u pacjenta jakiegokolwiek dolegli-



wości ze strony przewodu pokarmowego (zwłaszcza krwawienie z przewodu pokarmowego, smolisty stolec, wymioty czy silny ból brzucha), należy niezwłocznie zwrócić się do lekarza [1].

SPOŚRÓD WSZYSTKICH
NIESTEROIDOWYCH LEKÓW
PRZECIWPALNYCH
KETOPROFEN JEST JEDNYM
Z NAJBIEZPIECZNIEJSZYCH
DLA UKŁADU SERCOWO-
NACZYNIOWEGO.

KETOPROFEN U OSÓB Z CHOROBY SERCA

Spośród wszystkich niesteroidowych leków przeciwzapalnych ketoprofen jest jednym z najbezpieczniejszych dla układu sercowo-naczyniowego [4,5]. Ponadto ketoprofen, jako jeden z nielicznych niesteroidowych leków przeciwzapalnych, nie osłabia działania aspiryny, powszechnie stosowanej w małych dawkach w profilaktyce chorób układu krążenia. Oznacza to, że ketoprofen może być stosowany równocześnie z kwasem acetylosalicylowym przez osoby, które mają wskazania do przewlekłego stosowania aspiryny [5]. □

Bibliografia:

1. Charakterystyka Produktu Leczniczego Ketonal Active, 50 mg, kapsułki twarde.
2. Ketoprofen and Alcohol / Food Interactions: <https://www.drugs.com/food-interactions/ketoprofen.html>
3. Ketoprofen (opis profesjonalny). Baza leków Medycyny Praktycznej. https://bazalekow.mp.pl/leki/doctor_subst.html?id=444
4. Lindhardsen J., Gislason GH., Jacobsen S. i wsp. Non-steroidal anti-inflammatory drugs and risk of cardiovascular disease in patients with rheumatoid arthritis: a nationwide cohort study. *Ann Rheum Dis* 2014;73: 1515–1521.



5. Samborski W., Filipiak KJ., Kaczmarczyk J., Tykarski A. Niesteroidowe leki przeciwzapalne a powikłania sercowo-naczyniowe i gastroenterologiczne – algorytm wyboru. *Choroby Serca i Naczyni* 2016; 13(4): 257–264.

Artykuł powstał we współpracy z Sandoz.

KETO/018/10-2017

Ketonal Active, 50 mg, kapsułki twarde. Skład: Jedna kapsułka, twarda zawiera 50 mg ketoprofenu oraz 186,10 mg laktozy jednowodnej. Wskazania: Krótkotrwałe, objawowe leczenie lekkiego do umiarkowanego bólu różnego pochodzenia, np. bóle mięśniowe, kostno-stawowe, ból głowy. Przeciwwskazania: Występujące w przeszłości reakcje nadwrażliwości, tj. skurcz oskrzeli, napad astmy oskrzelowej, zapalenie błony śluzowej nosa,

pokrzywka lub innego rodzaju reakcje alergiczne wywołane podaniem ketoprofenu, salicylanów (w tym kwasu acetylosalicylowego, ASA) lub innych NLPZ. U takich pacjentów notowano ciężkie, rzadko zakończone zgonem przypadki reakcji anafilaktycznych. Nadwrażliwość na którąkolwiek substancję pomocniczą leku. III trymestr ciąży. Ciężka niewydolność serca. Czynna choroba wrzodowa żołądka i/lub dwunastnicy lub krwawienie z przewodu pokarmowego, owrzodzenie albo perforacja przewodu pokarmowego w wywiadzie. Skaza krwotoczna. Ciężka niewydolność nerek. Ciężka niewydolność wątroby. Podmiot odpowiedzialny: Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria.

Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl.

gotowy do walki z bólem!



Ketonal[®] active

Siła bez recepty!^{1,2}

SANDOZ A Novartis
Division

¹McCormack K. Non-steroidal anti-inflammatory drugs and spinal nociceptive processing. *Pain*. 1994 Oct;59(1):9–43.

²Halina Pilonis H. Ketonal bez recepty. To dobry pomysł?, <http://www.medonet.pl/zdrowie,ketonal-bedzie-mozna-kupic-bez-recepty,artykul,1723276.html>, dostęp z dnia 30.06.2017

Ketonal Active, 50 mg, kapsułki twarde. Skład: Jedna kapsułka, twarda zawiera 50 mg ketoprofenu oraz 186,10 mg laktozy jednowodnej. **Wskazania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie lekkiego do umiarkowanego bólu różnego pochodzenia, np. bóle mięśniowe, kostno-stawowe, ból głowy. **Przeciwwskazania:** Występujące w przeszłości reakcje nadwrażliwości, tj. skurcz oskrzeli, napad astmy oskrzelowej, zapalenie błony śluzowej nosa, pokrzywka lub innego rodzaju reakcje alergiczne wywołane podaniem ketoprofenu, salicylanów (w tym kwasu acetylosalicylowego, ASA) lub innych NLPZ. U takich pacjentów notowano ciężkie, rzadko zakończone zgonem przypadki reakcji anafilaktycznych. Nadwrażliwość na którąkolwiek substancję pomocniczą leku. III trymestr ciąży. Ciężka niewydolność serca. Czynna choroba wrzodowa żołądka i/lub dwunastnicy lub krwawienie z przewodu pokarmowego, owrzodzenie albo perforacja przewodu pokarmowego w wywiadzie. Skaza krwotoczna. Ciężka niewydolność nerek. Ciężka niewydolność wątroby. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl.

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.



CYKL MIESIĄCZKOWY A PROBLEMY Z ZAJŚCIEM W CIĄŻĘ

drożność, choroby macicy i ogólnoustrojowe, takie jak choroby tarczycy czy nadnerczy.

PRZYCZYNY HORMONALNE ZABURZEŃ MIESIĄCZKOWANIA

Cykl miesięczkowy jest regulowany hormonalnie głównie przez dwa hormony płciowe produkowane w jajniku: estrogen i progesteron. Ich uwalnianie jest z kolei uzależnione od innych hormonów: produkowanej przez podwzgórze gonadoliberyny i uwalnianych przez przysadkę mózgową lutropiny i folikulotropiny. Mówiąc krótko, uwalniana przez podwzgórze gonadoliberyna nasila produkcję lutropiny i folikulotropiny, które z kolei zwiększają syntezę hormonów płciowych. W związku z tym zaburzenia cyklu miesięczkowego, wpływające też na płodność, mogą być efektem nieprawidłowości nie tylko jajnika, ale także podwzgórza i przysadki mózgowej.

Wśród podwzgórzowych i przysadkowych przyczyn niepłodności można wymienić: niedorozwój tych struktur, zaburzenia funkcjonowania wskutek długotrwałego stresu, nadmiernej aktywności fizycznej czy niedożywienia, obecność guza przysadki lub poporodowe zahamowanie czynności przysadki. Do przyczyn związanych z czynnością jajników należą: zespół przedwczesnego wygasania czynności gonad czy zespół policystycznych jajników.

PRZYCZYNY NIEPŁODNOŚCI

Na początek warto wyjaśnić sobie, kiedy właściwie mówimy o niepłodności. Jest ona zdefiniowana jako brak ciąży po roku regularnych stosunków płciowych, odbywanych 3-4 razy w tygodniu bez żadnej formy antykoncepcji. Dopiero po takim czasie rozpoczyna się diagnostykę niepłodności. Nieco szybciej szuka się przyczyny u kobiet po 35. roku życia ze względu na ich „tykający” zegar biologiczny i u tych, u których istnieją inne czynniki wskazujące na obecność patologii w obrębie narządów płciowych czy zaburzeń hormonalnych. Ocenia się, że obecnie za 40% przypadków niepłodności odpowiada czynnik żeński i za tyle samo męski. Pozostałe przypadki to sytuacje, kiedy nie udało się ustalić jednoznacznej przyczyny, dlatego w danej parze istnieją trudności z zajściem w ciążę. Wśród czynników zależnych od kobiety można wymienić: zaburzenia hormonalne, choroby jajników skutkujące problemami z owulacją, choroby jajowodów powodujące ich nie-

ocenia się, że obecnie za 40%
przypadków niepłodności
odpowiada czynnik żeński i za tyle
samo męski. Pozostałe przypadki
to sytuacje, kiedy nie udało się
ustalić jednoznacznej przyczyny,
dlatego w danej parze istnieją
trudności z zajściem w ciążę.

ZABURZENIA CYKLU MIESIĄCZKOWEGO A NIEPŁODNOŚĆ

Wskutek wymienionych wyżej zaburzeń hormonalnych najczęściej u pacjentek

dochodzi do trzech zjawisk, które mogą być odpowiedzialne za problem z zajściem w ciążę: skrócenia fazy lutealnej, oligoowulacji i anowulacji.

Faza lutealna to druga faza cyklu miesięczkowego, która rozpoczyna się tuż po owulacji, czyli uwolnieniu komórki jajowej. Pęcherzyk jajnikowy, po uwolnieniu z niego komórki jajowej, przekształca się w tzw. ciątko żółte odpowiedzialne przede wszystkim za produkcję progesteronu. Hormon ten odpowiada za przygotowanie błony śluzowej macicy do zagnieżdżenia w niej zapłodnionej komórki jajowej. U niektórych kobiet mamy do czynienia ze zjawiskiem niedomogi lutealnej, polegającej na produkcji zbyt małych ilości progesteronu lub przez zbyt krótki czas. Oligoowulacja i anowulacja to kolejno rzadkie owulacje i zupełny ich brak. Wówczas najczęściej mamy również do czynienia z nieprawidłowościami krwawień miesięczkowych, które występują zbyt rzadko lub wcale.

DIAGNOSTYKA I LECZENIE ZABURZEŃ CYKLU MIESIĄCZKOWEGO

Ze względu na to, że to nieprawidłowości hormonalne są najczęstszą przyczyną

zaburzeń cyklu miesięczkowego, bardziej szczegółowe badania poziomów hormonów są podstawową, po badaniu ginekologicznym i USG dopochwowym, metodą diagnostyczną niepłodności. Diagnostyka zaburzenia fazy lutealnej opiera się przede wszystkim na regularnym pomia-



CZY WIESZ, ŻE...

- Statystycznie współczesna kobieta miesiączkuje w ciągu całego życia ok. 450 razy, co łącznie daje blisko 7 lat menstruacji!
- Objętość krwi traconej przez kobietę podczas miesiączki w przybliżeniu równa jest mniej więcej objętości filiżanki espresso.
- Tampony prawdopodobnie znane były już starożytnym Egipcjanom – według odnalezionych przez naukowców wzmianek korzystać miały one ze zwiniętych płóciennych ruloników.

rze stężenia progesteronu w drugiej połowie cyklu. Jeśli obserwuje się w nich obniżone stężenia hormonu, podaje się leki stymulujące rozwój pęcherzyka jajnikowego, takie jak antyestrogeny i gonadotropiny.

Przy diagnostyce rzadkich owulacji lub zupełnego braku owulacji przydatne jest z kolei oznaczanie poziomu estrogenu w pierwszej połowie cyklu. Wynika to z faktu, że właśnie wzrost stężenia tego hormonu jest czynnikiem powodującym uwolnienie komórki jajowej z pęcherzyka jajnikowego. Jeśli w wynikach badań zauważymy nieprawidłowości, niezbędna może się okazać stymulacja jajników antyestrogenami, a także gonadoliberyną i gonadotropinami: lutropiną i folikulotropiną. W wybranych przypadkach można zastosować techniki rozrodu wspomaganego, czyli „in vitro”.

Poza wspomnianymi badaniami w podstawowym panelu diagnostycznym znajdują się też hormony tarczycy, prolaktyna i tzw. męskie hormony płciowe, np. testosteron. Zmiany ich poziomów mogą również mieć wpływ na stężenia hormonów podwzgórzowych, przysadkowych i jajnikowych, a co za tym idzie – powodować zaburzenia cyklu, prowadzące do trudności z zajściem w ciążę lub jej utrzymaniem. □

REKLAMA

lek. Katarzyna Wiak

Niepłodność to problem ok. 15% par w wieku reprodukcyjnym, a odsetek ten wciąż rośnie. Najczęstszą przyczyną zaburzeń cyklu miesięczkowego, odpowiadających za większość przypadków niepłodności kobiecej, są nieprawidłowości hormonalne. Mogą one wynikać z patologii nie tylko jajników, ale także podwzgórza i przysadki mózgowej. Jakie są podstawowe metody diagnostyczne zaburzeń cyklu prowadzących do niepłodności?

Chtopczyk czy dziewczynka?
Staracie się o dziecko?



Wyrób medyczny

Wypróbujcie test Rodzina Zdrowia **LH Ovumi**
Skutecznie wskaże najlepszy dzień do zajścia w ciążę!

- Dokładny – dokładność testu wynosi 99%
- Szybki – wynik w ciągu 5 minut
- Czuły – wykrywa hormon LH o stężeniu 30 mIU/ml i powyżej

5 pasków testowych w opakowaniu



7 PYTAŃ O... ENDOMETRIOZĘ

Alicja Krawczak

Endometrioza to schorzenie, które dotyczy coraz większej liczby kobiet. Mówi się o niej coraz częściej i głośniej, ponieważ wiąże się z bolesnymi dolegliwościami, które nierzadko nie są od razu diagnozowane, a także może prowadzić do problemów z zajściem w ciążę. Co warto wiedzieć o tej chorobie?

1. NA CZYM POLEGA ENDOMETRIOZA?

Endometrioza (nazywana czasem tzw. podwójną miesiączką) to rozrost endometrium (błony śluzowej macicy) poza obszarem jamy macicy. U zdrowych kobiet błona śluzowa narasta w trakcie kolejnych dni cyklu menstruacyjnego, a następnie podczas miesiączki ulega złuszczeniu i uwalniania jest w postaci krwawienia miesięczkowego na zewnątrz organizmu. U kobiet cierpiących na endometriozę komórki błony śluzowej wędrują w głąb organizmu i mogą wszczepiać się w inne narządy (np. jajniki, jelita). Wskutek tego podczas menstruacji występuje również krwawienie wewnątrz organizmu, tworząc bolesne zrosty i torbiele endometrialne.

2. JAKIE SĄ PRZYCZYNY ENDOMETRIOZY?

Przyczyny endometriozy nie są do końca rozpoznane, jednak istnieje wiele teorii dotyczących czynników, które mogą mieć wpływ na jej powstawanie. Wśród nich często wymienia się uwarunkowania genetyczne i hormonalne (wysoki poziom estrogenu), a także np. zaburzenia w funkcjonowaniu układu immunologicznego. Zwiększone ryzyko endometriozy związane jest również z takimi czynnikami, jak wczesne wystąpienie pierwszej miesiączki oraz nieposiadanie dzieci.

3. W JAKI SPOSÓB OBJAWIA SIĘ ENDOMETRIOZA?

Do najczęstszych objawów endometriozy należą wyjątkowo bolesne i obfite krwawienia miesięczkowe oraz bóle podbrzusza, miednicy i odcinka krzyżowego kręgosłupa. Często towarzyszą im też biegunki lub zaparcia. Niepokojącym objawem związanym z endometriozą może być także ból w trakcie i po stosunku seksualnym. Nierzadko zdarza się, że podejrzenie endometriozy pojawia się wtedy, gdy u kobiety obserwuje się kłopoty z zajściem w ciążę.

4. JAK DIAGNOZUJE SIĘ TO SCHORZENIE?

Podstawowym badaniem umożliwiającym zdiagnozowanie endometriozy jest laparoskopowe badanie wnętrza macicy, przy którym można pobrać wycinki do badania histopatologicznego. Proces diagnostyczny zaczyna się od standardowego badania ginekologicznego oraz od USG przeponchwowego, jednak często podczas tych



badan nie udaje się rozpoznać ogniska endometriozy, stąd najefektywniejsza okazuje się właśnie laparoscopia.

5. JAK LECZY SIĘ ENDOMETRIOZĘ?

Sposób leczenia endometriozy w dużej mierze zależy od jej rodzaju i stopnia rozwoju, ale wpływ mają tutaj także takie czynniki, jak wiek kobiety oraz jej plany związane z zajściem w ciążę. Początkiem leczenia najczęściej jest przypisanie pacjentce leków hormonalnych oraz niesteroidowych leków przeciwzapalnych. W przypadku, gdy terapia farmakologiczna nie jest skuteczna – zaleca się leczenie chirurgiczne. Zwykle wybiera się zabieg wykonywany metodą laparoskopową, który przeprowadza się w znieczuleniu ogólnym. Stosuje się przy nim niewielkie nacięcia jamy brzusznej, przez które wprowadza się kamerę i narzędzia. Zabieg pozostawia jedynie małe blizny, a okres rekonwalescencji po nim jest zdecydowanie krótszy niż w przypadku tradycyjnej operacji (laparotomii). Ta z kolei jest opcją, na którą decydują się lekarze w przypadku rozległych zmian w jamie brzusznej kobiety.

6. JAKIE KONSEKWENCJE MOŻE MIEĆ ENDOMETRIOZA?

Endometrioza wiąże się ze znacznym obniżeniem komfortu życia chorej. Dolegliwości z czasem mogą nie kończyć się na niezwykle bolesnych oraz intensywnych krwawieniach miesięczkowych, ale przenosić się także na pozostałe dni cyklu menstruacyjnego. Bardzo ważna jest więc trafna diagnoza, nieleczona endometrioza prowadzi bowiem do zrostów, które mogą powodować nieodwracalne zmiany w narządach. Ich skutkiem mogą być np. takie zaburzenia, jak niedrożność jelit czy niedrożność jajowodów. Wśród najpoważniejszych konsekwencji endometriozy wyróżnia się niepłodność, a w bardzo skrajnych przypadkach – bezpłodność. Warto jednak pamiętać, że przy odpowiednio wdrożonym leczeniu dużemu procentowi kobiet cierpiących na to schorzenie udaje się zajść w ciążę.

7. CZY DIETA MOŻE ŁAGODZIĆ OBJAWY ENDOMETRIOZY?

Wielu dietetyków uważa, że właściwie skomponowana dieta może znacząco złagodzić nieprzyjemne objawy endometriozy. Przede wszystkim powinna być ona bogata w owoce i warzywa, w tym zwłaszcza zielone oraz strączkowe. Zaleca się także spożywanie brązowego ryżu, kaszy gryczanej, nasion, orzechów, kietków, ryb oraz drobiu. Unikać z kolei należy żywności mocno przetworzonej, czerwonego mięsa i wędlin oraz białego cukru. □



DZIECIĘCA GORĄCZKA

Gorączka to jedna z tych rzeczy, z którą prędzej czy później będzie musiał się zmierzyć każdy rodzic. Przeziębienie, grypa, choroby wieku dziecięcego czy ząbkowanie mogą być powodem wyższej temperatury u maluszka. Jedno jest pewne – gorączka to sygnał, że organizm podjął walkę, i znak, którego nie można zlekceważyć.

✍ Agnieszka Dyniakowska

Gorączka u dzieci jest objawem, który towarzyszy wielu chorobom i stanowi naturalną odpowiedź układu immunologicznego na wirusy czy bakterie, które zaczynają „grasować” w organizmie. Choć dla wielu rodziców podwyższona temperatura jest powodem do niepokoju i paniki, to w rzeczywistości całkiem normalny i zdrowy objaw – organizm podjął walkę z nieproszonymi gośćmi i nie zamierza ułatwić im zadania.

JAK ROZPOZNAĆ GORĄCZKĘ?

Pediatrzy przyjmują, że o gorączce mówimy, gdy termometr wskazuje powyżej 38 stopni Celsjusza. Zanim jednak zdecydujemy się na



OZNAKI TOWARZYSZĄCE GORĄCZCE DZIECI:

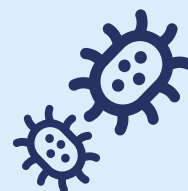
- nadmierne pocenie się,
- wypieki,
- szybszy oddech i praca serca,
- rozdrażnienie i złe samopoczucie,
- płaczliwość,
- brak apetytu i zmiany pragnienia,
- tzw. szkliste oczy,
- podwyższona ciepłota ciała wyczuwalna dotykiem.

użycie termometru, możemy zaobserwować inne niepokojące nas objawy. Dziecko z podwyższoną temperaturą może oddychać szybciej i mieć nieco szybszą akcję serca, być ciepłe w dotyku, dostać wypieków na twarzy, intensywniej się pocić. Sygnałem ostrzegawczym mogą być także ogólne złe samopoczucie malucha, smutna mina, płaczliwość i rozdrażnienie, wahania nastrojów. Niektóre dzieci, nawet z bardzo wysoką gorączką, nie zachowują się odmiennie i wciąż tryskają energią – to bardzo indywidualna sprawa, a rodzice powinni zaufać swojemu instynktowi i wyczuwać niepokojące zmiany w zachowaniu dziecka.



MIERZENIE TEMPERATURY

Większość rodziców, podejrzewając gorączkę u dziecka, mierzy temperaturę metodą palpacyjną, czyli dotykową, poprzez przyłożenie dłoni, ust lub policzka do czoła maluszka, a następnie sprawdza swoje podejrzenia, używając specjalistycznego sprzętu. Dla najmłodszych dzieci, do 3. roku życia, najdokładniejszy jest pomiar temperatu-



GORĄCZKA MOŻE TOWARZYSZYĆ:

- zapaleniu ucha,
- infekcjom jelitowo-żołądkowym wywołanym przez rotawirusy,
- przeziębieniom,
- zapaleniu pęcherza moczowego,
- chorobom zakaźnym wieku dziecięcego, takim jak odra, świnka, różyczka, szkarlatyna, ospa wietrzna,
- zakażeniom meningokokami lub pneumokokami,
- tzw. trzdyniówce.

ry w odbycie, ale można ją zmierzyć też w ustach, pod pachą, w uchu lub na czole. Pomiar może różnić się w zależności od rodzaju termometru, a także od metody badania – nieco inny wynik uzyskamy, mierząc temperaturę w odbycie, inny pod pachą, a jeszcze inny na czole dziecka. Ważne, by podczas wizyty lekarskiej powiedzieć leka-

rzowi, w jaki sposób uzyskaliśmy pomiar. Przed użyciem termometru należy dokładnie oczyścić jego końcówkę alkoholem lub wodą z mydłem, a następnie sptukać zimną wodą. Jeśli mierzymy temperaturę w odbycie, pamiętajmy, by mieć do tego osobny termometr, przeznaczony tylko do tego celu i dla konkretnego dziecka. Przed wsunięciem go w odbyt nawilżmy końcówkę wazeliną lub oliwką. Mierzac temperaturę w jamie ustnej, co najmniej kwadrans przed tym nie powinniśmy podawać dziecku do picia zimnych lub gorących napojów. Natomiast wykonując pomiar pod pachą, należy zwrócić uwagę, by końcówka znalazła się dokładnie w dole pachowym i przylegała do skóry, a nie ubrania.

PODAWANIE LEKÓW

Pamiętajmy, że wszelkie leki powodujące obniżenie temperatury ciała nie leczą gorączki – to przecież nie choroba, a jedynie objaw! Leki przeciwgorączkowe podaje się po to, by ulżyć maluszkowi i poprawić jego komfort. Należy robić to po konsultacji z lekarzem, a podawana dawka musi być dopasowana do wieku i wagi dziecka. Leki stosujemy dopiero, gdy temperatura ciała dziecka przekroczy 38,5 stopni Celsjusza. Najmłodszym często podaje się lek w postaci czopków, pamiętajmy też, że do 12. roku życia nie podajemy dzieciom aspiryny!

DRGAWKI GORĄCZKOWE

U 3-5% dzieci w wieku od 6. miesiąca do 5. roku życia mogą wystąpić tzw. drgawki gorączkowe. Najczęściej pojawiają się w początkowej fazie choroby i są pierwszymi oznakami infekcji, często towarzyszą zapaleniu płuc, ucha, chorobom wirusowym

i opon mózgowych. Mogą przyjąć postać prostą (obejmując całe ciało, są krótkie, dziecko traci kontakt z otoczeniem) lub złożoną (obejmując wybrane części ciała, trwają nawet do 15 minut i powtarzają się w ciągu 24 godzin). Choć drgawki często przerażają rodziców i powodują panikę, to nie są bezpośrednim zagrożeniem dla dziecka. Co robić, gdy wystąpią? Ułożyć dziecko na boku, w pozycji bezpiecznej, na miękkiej powierzchni i zabezpieczyć je przed zagrożeniami, a następnie zadzwonić po karetkę. Warto też schłodzić ciało dziecka zimnymi okładami, ale nie wkładać do wody – grozi to zachłyśnięciem! □



RODZAJE TERMOMETRÓW:

- 1. Termometr elektroniczny** – najbardziej popularny, prosty w obsłudze i wielofunkcyjny. Można mierzyć nim temperaturę w różnych miejscach ciała i stosować nawet u noworodków.
- 2. Termometr skroniowy** – działa na podczerwień, może być bezdotykowy. Polecany jest dla maluszków od 3. miesiąca życia.
- 3. Termometr do ucha** – zalecany dla dzieci powyżej 6. miesiąca życia, wymaga precyzji i odpowiedniego umieszczenia w kanale słuchowym, a nadmiar woskowiny może zakłócać wynik pomiaru.

REKLAMA

Thermoval[®] baby

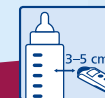
Bezstresowy pomiar temperatury u Twojego dziecka



Pomiar temperatury 3 w 1:



Ciała: na czole



Przedmiotu, np. butelki mleka



Otoczenia, np. pokoju dziecka



HARTMANN



lek. Tomasz Waszak

ZAPALENIE DRÓG ODDECHOWYCH

JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED NIM W OKRESIE ZIMOWYM?

Okres zimowy to czas, w którym jesteśmy najbardziej narażeni na zakażenia dróg oddechowych. Jest to niezwykle częsta przyczyna wizyt u lekarza. Czy można temu zapobiec? Jak skutecznie leczyć ból, gorączkę oraz katar, które towarzyszą tej chorobie? Czy konieczne w tym przypadku jest włączenie antybiotykoterapii?

CO POWODUJE STAN ZAPALNY DRÓG ODDECHOWYCH?

W większości przypadków (aż do 90%) zapalenie dróg oddechowych ma etiologię wirusową. W takim układzie czas inkubacji wirusa wynosi średnio 2 dni. Okres zakaźności rozpoczyna się zazwyczaj 1 dzień przed wystąpieniem dolegliwości i trwa ok. 5 dni.

JAKIE OBJAWY TOWARZYSZĄ STANOM ZAPALNYM DRÓG ODDECHOWYCH?

Pierwszymi objawami zapalenia dróg oddechowych mogą być trudności w połykaniu, ból gardła, suchy kaszel oraz uczucie blokady nosa. Dolegliwości te są spowodowane przekrwieniem oraz obrzękiem błony śluzowej górnych dróg oddechowych. Z czasem dołączają do



CZY WIESZ, ŻE...

- Dzieci do 5. roku życia chorują na zakażenia wirusowe nawet trzy razy częściej niż dzieci starsze.
- Za infekcje wirusowe odpowiadać może ponad 100 różnych rodzajów wirusów!
- Zapaleniom górnych dróg oddechowych nie sprzyja klimatyzacja oraz niewłaściwe nawilżenie powietrza w mieszkaniu. Warto pomyśleć o rozwieszaniu mokrych ręczników na kaloryferach lub zaopatrzeniu się w specjalne nawilzacze powietrza.

nich ból głowy oraz mięśni, ogólne osłabienie, poczucie zimna, mdłości, a nawet dreszcze.

JAK ZŁAGODZIĆ OBJAWY?

Należy pamiętać, że zakażenia dróg oddechowych w zdecydowanej większości są pochodzenia wirusowego, a więc wymagają głównie leczenia objawowego. Nie ma więc potrzeby, aby włączać antybiotyki, które w takim przypadku powodują selekcję szczepów opornych na chemioterapeutyki, zaburzają mikroflorę jelitową oraz narażają pacjentów na działania niepożądane (w szczególności zaburzenia żołądkowo-jelitowe). Dostępne są leki, które łagodzą objawy zakażenia dróg oddechowych. W przypadku gorączki i dolegliwości bólowych u dorosłych bezpiecznie można stosować ibuprofen



SÓL EMSKA

Sól emska stanowi sposób na kaszel i zapalenie górnych dróg oddechowych, po który sięgano bardzo często pokolenie naszych babć. Obecnie wciąż cieszy się ogromną popularnością, choć przez jakiś czas była nieco zapomniana. Jej działanie polega na pobudzaniu błony śluzowej do wydzielania śluzu. Sól emska upłynnia również gęsty śluz i umożliwia łatwiejsze wykrztuszenie. Ponadto wśród jej cennych właściwości można wyróżnić zobojętnianie kwaśnych treści żołądkowych.

Aby zwalczyć katar, lekarz może zalecić stosowanie leków obkurczających naczynia błony śluzowej w formie rozpylaczy donosowych, np. ksylometazolinę. W przypadku nasilonego i uciążliwego suchego kaszlu można zastosować leki wykrztusne i rozrzedzające wydzielinę śluzową. Niektóre z nich, np. syropy ziółowe, są dostępne bez recepty. Leki przeciwwirusowe, takie jak amantadyna lub oseltamivir, powinny być stosowane wyłącznie, gdy istnieje laboratoryjne potwierdzenie zakażenia wirusem grypy. Należy pamiętać także o odpowiednim nawodnieniu

oraz odpoczynku, dzięki któremu organizm ma możliwość regeneracji.

JAK ZAPOBIEC ZAKAŻENIOM DRÓG ODDECHOWYCH?

Bardzo ważna w okresie jesienno-zimowym jest profilaktyka zakażeń dróg oddechowych. Należy pamiętać, że wirusy rozprzestrzeniają się drogą kropelkową. Do zakażenia może więc dojść w środkach komunikacji miejskiej, gdzie wdychamy wydzielinę z dróg oddechowych osób zakażonych, wydalających ją podczas kaszlu albo kichania. Do transmisji wirusów dochodzi także przez kontakt z przedmiotami, które są skażone przez osoby chorujące (poręcze lub klamki). Dlatego tak istotne jest izolowanie zakażonych pacjentów oraz przestrzeganie podstawowych zasad higieny.

CZY WARTO SZCZEPIĆ SIĘ PRZECIWKO GRYPIE?

Najefektywniejszym sposobem na uniknięcie zakażenia wirusem grypy jest zastosowanie szczepionki. Konieczne jest coroczne powtarzanie szczepień, gdyż wirus grypy podlega szybkim zmianom antygenowym. Należy podkreślić, że żadna z obecnie dostępnych szczepionek na polskim rynku nie jest w stanie wywołać grypy, ponieważ nie zawiera w swoim składzie żywego wirusa. Szczepienie wykonuje się domięśniowo lub podskórnie. Istnieją grupy osób szczególnie narażone na zakażenie – są to między innymi: dorośli powyżej 65. roku życia, pracownicy służby zdrowia, dorośli i dzieci z nawracającymi zakażeniami dróg oddechowych, osoby przebywające w zakładach opieki długoterminowej oraz kobiety starające

się o dziecko lub będące w ciąży. Zdarza się, że występują odczyny poszczepienne, takie jak: ból, obrzęk oraz zaczerwienienie w miejscu podania szczepionki. Objawy te utrzymują się zwykle do 3 dni, nie utrudniają pacjentom codziennej aktywności i nie

Należy pamiętać, że zakażenia dróg oddechowych w zdecydowanej większości są pochodzenia wirusowego, a więc wymagają głównie leczenia objawowego. Nie ma więc potrzeby, aby włączać antybiotyki, które w takim przypadku powodują selekcję szczepów opornych na chemioterapeutyki, zaburzają mikroflorę jelitową oraz narażają pacjentów na działania niepożądane (w szczególności zaburzenia żołądkowo-jelitowe).

wymagają leczenia. Przeciwwskazaniami do szczepienia są: alergia na białka mleka krowiego (nie wchodzą w skład wszystkich preparatów) i neomycynę, zespół Guillaina-Barrégo, a także ciężkie reakcje alergiczne na poprzednie dawki preparatu. □

REKLAMA

SAL EMS FACTITIUM 40 TABLETEK

tabletki musujące, 450 mg

Wskazania: leczenie pomocnicze w stanach zapalnych dróg oddechowych i astmie oskrzelowej.

Przeciwwskazania: nie należy stosować Sal Ems Factitium w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek składnik preparatu, gruźlicy, krztuśca, zapalenia optycznej.

Substancja czynna: mieszanina soli alkalicznych – sztuczna sól emska 450 mg

Postać farmaceutyczna: tabletki musujące

Opakowanie: Pojemnik 40 tabletek musujących

Podmiot odpowiedzialny: P.F. „Ziotolek” Sp. z o.o., ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań



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.



JAK SIĘ ODŻYWIĄĆ

W TRAKCIE CHOROBY?

Podatność na sezonowe infekcje dotyczy niemal każdego z nas. Gdy jakiś już nas złapie, to pragniemy jak najszybciej wrócić do pełni zdrowia. Pomóc nam w tym może włączenie do posiłków niektórych pokarmów, które zawierają cenne elementy wspierające nasze komórki odpornościowe.

Małgorzata Cyran
technolog żywności
i żywienia człowieka



DŻEMY I PRZETWORY Z ARONII ORAZ CZARNEJ PORZECZKI

Przetwory z owoców aronii i czarnej porzeczki mają wiele prozdrowotnych właściwości. Stanowią bogate źródło antyoksydantów, dzięki którym działają na nasz organizm antystresowo. Ponadto mają na niego oczyszczający wpływ, ponieważ po-

siadają zdolność usuwania toksyn i metali ciężkich. Produkty te spożywane zarówno w postaci świeżej, jak i przetworzonej, dodają energii oraz usuwają zmęczenie towarzyszące grypie i przeziębieniu. Aronia jest owocem niezwykle bogatym w związki polifenolowe, w tym: antocyjaniny, procyjaniny oraz kwas chlorogenowy, dzięki którym jest w stanie zwiększyć pojemność przeciwutleniającą płynów ustrojowych. Poprzez taki mechanizm skutecznie hamuje stres oksydacyjny naszych komórek, który ma miejsce w okresie trwania wielu chorób i schorzeń. Z kolei czarna porzeczka, podobnie jak aronia, jest obfitym źródłem antyoksydantów, a ponadto posiada wysoką zawartość witaminy C i innych składników mineralnych, a w tym cynku, potasu, wapnia, magnezu, fosforu oraz jodu, żelaza i manganu. Owoc ten ma właściwości wysoce przeciwzapalne oraz ochronne dla naszego

układu pokarmowego, a tak duża dawka składników mineralnych jest w stanie szybko wspomóc naszą odporność.



KISZONKI

Kiedy kończy się czas, w którym możemy cieszyć się świeżymi warzywami, warto sięgnąć po ich przetwory w postaci ki-

szonych ogórków, kapusty, a także soków z kiszonej warzyw, np. buraków. Wszystkie te produkty zawierają składniki wykazujące działanie prozdrowotne dzięki obecności witamin A, C, E (o właściwościach przeciwutleniających), PP, K, a także wielu innych z grupy B. Na dodatek są one bogatym źródłem błonnika pokarmowego oraz składników mineralnych, tj. wapnia, potasu, żelaza, magnezu, fosforu. Oprócz obecności bioaktywnych składników dodatkowo posiadają bakterie kwasu mlekowego, którym po spożyciu możemy zawdzięczać odpowiednią regulację pracy układu pokarmowego, poprzez usprawnienie perystaltyki jelit, a także pomoc w zwalczaniu chorobotwórczych patogenów.



SOK BRZOZOWY

Od wielu stuleci sok brzoza stanowił lek na wiele chorób, także tych powiązanych ze stanami obniżonej odporności. Działo się tak ze względu na jego bogaty skład chemiczny, który obfituje w składniki takie

jak: glukoza, fruktoza, witaminy z grupy B, aminokwasy, kwasy organiczne i peptydy. Przede wszystkim zawiera on jednak składniki mineralne niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania odporności oraz zachowania homeostazy organizmu, czyli wapń, potas, magnez, sód, cynk, mangan, żelazo, miedź oraz chrom.



CZOSNEK I CEBULA

Spośród warzyw czosnek i cebula są produktami mającymi wyjątkowe właściwości. Obecne w nich związki siarki uwalniają się podczas rozdrabniania i wykazują działanie przeciwgrzybiczne oraz przeciwbakteryjne. Najlepiej spożywać je w postaci surowej, gdyż wysoka temperatura jest w stanie rozłożyć dobroczynne związki. Warzywa te w postaci nieprzetworzonej łatwo włączyć do przygotowywanej sałatki, twarogu, zimnych sosów oraz pesto.



IMBIR

Jest to niezwykle cenny korzeń roślinny używany zarówno w fitoterapii, jak i medycynie konwencjonalnej. Wykazuje działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne oraz przeciwbólowe, co doskonale sprawdza się, gdy już dotknie nas choroba. Wówczas nie ma nic lepszego niż ciepła herbata z imbirem, stanowiącym dla naszego ciała naturalny antybiotyk.

Miód działa stymulująco na nasz układ immunologiczny, dzięki czemu wzmacnia odporność organizmu. Substancje zawarte w miodzie posiadają właściwości detoksykacyjne, które łatwo wiążą trujące związki, prowadząc do ich rozpuszczenia i wydalenia z moczem.



MIÓD

W okresie występowania przeziębień i grypy warto sięgać po miód pszczoły, który ma niezwykle bogaty skład chemiczny. Oprócz cukru zawiera białko i składniki mineralne, tj. potas, wapń, żelazo, mangan, fosfor, miedź oraz kobalt. Ponadto jest bogaty w witaminy C, H, PP oraz witaminy z grupy B. Miód posiada w swoim składzie również kwasy organiczne, np. mlekowy i jabłkowy. Dzięki takiej kompozycji elementów jest dla nas cennym produktem odżywczym, a poprzez obecność w nim nadtlenu wodoru ma właściwości antybakteryjne. Miód działa stymulująco na nasz układ immunologiczny, dzięki czemu wzmacnia odporność organizmu. Substancje zawarte w miodzie posiadają właściwości detoksykacyjne, które łatwo wiążą trujące związki, prowadząc do ich rozpuszczenia i wydalenia z moczem. □



JAK PRAWIDŁOWO DBAĆ O HIGIENĘ NOSA?

Codzienne mycie zębów czy kąpiel to nieodłączne czynności, które wykonujemy bez zastanowienia. Jeśli jednak zapytać o to, w jaki sposób każdego dnia dbamy o nasz nos, większość osób z pewnością miałaby problem z odpowiedzią na to pytanie. Tymczasem okazuje się, że właściwa higiena jamy nosa ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, a także budowanie odporności.

✍ Beata Kubiś

Błona śluzowa nosa to dość delikatna struktura, wrażliwa na dym papierosowy, pyłki, kurz, a także suche i gorące powietrze. Razem z rzęskami odpowiada ona za oczyszczanie powietrza, które wdychamy. Jeśli wilgotność powietrza jest zbyt mała, ruchy rzęsek zanikają, a tym samym do naszego organizmu przedostają się szkodliwe alergeny czy zarazki. Z kolei zbyt duża wilgotność powietrza może sprzyjać rozwojowi bakterii lub grzybów. Zimą, kiedy większość czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, w których panuje ciepłe i suche powietrze, jesteśmy bardziej podatni na zachorowania i infekcje.

ROLA WYDZIELINY W NOSIE

Śluz znajdujący się w nosie stanowi barierę, która chroni nasz organizm przed wnikaniem wirusów i bakterii do układu oddechowego. Wydzielina zawiera substancje, które toczą walkę z zanieczyszczeniami, toksynami, a także alergenami, nie pozwalając im dostać się do naszego organizmu. W momencie, gdy nasza odporność spada i w organizmie zaczyna szerzyć

się infekcja, wówczas nos produkuje coraz więcej wydzieliny, która zatyka nam jamy nosowe i utrudnia oddychanie. Bardzo ważne jest wtedy prawidłowe usuwanie nadmiaru wydzieliny.



DZIECIĘCY KATAR

Umiejętność prawidłowego wydmuchiwania nosa przez dziecko nabywana jest w wieku ok. 3 lat. Im wcześniej rozpoczniemy wpajanie tego nawyku, tym lepiej! Ważne, aby dziecko nauczyło się wydmuchiwania nosa z jednej i drugiej dziurki. Czynność ta wykonywana jednocześnie może bowiem podrażniać błonę bębenkową i prowadzić do zapalenia ucha.

HIGIENA NOSA PODCZAS PRZEZIĘBIENIA

Często gdy dopada nas katar, oczyszczamy jamy nosowe nieodpowiednio. Zbyt intensywne wydmuchiwanie może podrażnić błonę śluzową nosa, co z kolei może doprowadzić nawet do krwawienia. Oczyszczanie jam nosowych powinno przebiegać delikatnie i spokojnie. Nie należy wprowadzać głęboko do nosa przedmiotów higienicznych, takich jak chusteczki lub patyczki. Możemy wspomóc się specjalnymi preparatami z apteki, które pomogą nam uporać się z przykrymi dolegliwościami. Katarowi często towarzyszą obrzęk nosa, podrażnienie, a także suchość błon śluzowych. Należy wówczas wybierać preparaty w sprayu lub w postaci maści, które nie tylko pomogą udrożnić nos, ale też nawilżą go i zregenerują błony śluzowe. Wybierając krople lub maść do nosa, zwróćmy uwagę, aby w swoim składzie zawierały sól morską, wyciąg z aloesu, minerały, a także kwas hialuronowy. Dzięki tym składnikom nos szybciej wróci do formy. W walce z uciążliwym katarzem możemy

również stosować domowe sposoby, takie jak np. inhalacje lub kompresy, które z pewnością przyniosą nam ulgę. Pamiętajmy również o wrażliwej skórze wokół nosa, która nierzadko bywa podrażniona i zaczerwieniona przez częste pocieranie chusteczkami higienicznymi. Smarujmy okolice nosa kremem, który złagodzi ból, a także szybko zregeneruje naskórek.

CODZIENNA PIELĘGNACJA NOSA

O nos powinniśmy dbać codziennie, nie tylko wtedy, gdy jesteśmy chorzy. Szczególną uwagę należy przykładac do tego, aby pozbywać się z jamy nosa wszelkich zanieczyszczeń i drobnoustrojów. Możemy delikatnie wydmuchiwać nos w chusteczki higieniczne lub skorzystać z szerokiej oferty środków farmaceutycznych, które wspomogą nas w codziennej pielęgnacji błon śluzowych nosa. Polecanym sposobem jest stosowanie izotonicznego roztworu wody morskiej, którym płuczemy jamy nosowe. Roztwór doskonale nawilży naszą śluzówkę, która codziennie narażona jest na ciepłe i suche powietrze. Dodatkowo odtworzy fizjologiczne warunki konieczne do prawidłowej pracy rzęsek, a także wydzieliny nosowej. Regularne płukanie jamy nosa roztworem wody morskiej pozwala zapobiec częstym infekcjom górnych dróg oddechowych, ponieważ pozbywamy się w ten sposób bakterii, wirusów, zanieczyszczeń i alergenów. Roztwór, w przeciwieństwie do większości kropli do nosa, oczyszcza go w sposób naturalny, nie powodując obkurczania naczyń krwionośnych. Co więcej, jest bogaty w cenne pierwiastki, które nawilżają błonę śluzową nosa oraz wspomagają jej procesy ochronne. □

Regularne płukanie jamy nosa roztworem wody morskiej pozwala zapobiec częstym infekcjom górnych dróg oddechowych, ponieważ pozbywamy się w ten sposób bakterii, wirusów, a także zanieczyszczeń i alergenów. Roztwór, w przeciwieństwie do większości kropli do nosa, oczyszcza go w sposób naturalny, nie powodując obkurczania naczyń krwionośnych.



REKLAMA

Hipertoniczny

Wyrób medyczny



Rodzina Zdrowia **Hydromarin Hipertoniczny**

Hipertoniczny roztwór wody morskiej do stosowania w czasie kataru, przeziębienia, grypy

- Poprawia drożność nosa
- Zmniejsza obrzęk
- Oczyszcza nos i zatoki



Naturalne składniki
bez konserwantów



Wyrób medyczny

Izotoniczny

Rodzina Zdrowia **Hydromarin**

Izotoniczny roztwór wody morskiej do codziennej higieny nosa

- Poprawia nawilżenie śluzówki nosa
- Wyplukuje z nosa kurz i alergeny
- Ułatwia oddychanie



Katarzyna Chromińska

Intymne SOS

Prawidłowe dbanie o higienę intymną na co dzień zapewnia poczucie świeżości i komfort, ale przede wszystkim zapobiega infekcjom i stanom zapalnym dróg rodnych i moczowych, które mogą okazać się groźne dla zdrowia. Jak dbać o tak delikatne miejsca intymne?

KROK 1.

KOSMETYK IDEALNY

Przed wszystkim wybierzmy środki przeznaczone wyłącznie do higieny okolic intymnych. Kupując płyn lub żel, sprawdźmy jego wartość pH – wybierzmy ten w przedziale 3,8–4,2. Oprócz tego kosmetyk powinien zawierać kwas mlekowy (*acidum lacticum*), ponieważ pałeczki kwasu L-mlekowego odpowiadają za utrzymanie naturalnej warstwy ochronnej. Kwas ten pozwala też zachować kwaśne środowisko w pochwie uniemożliwiające rozmnażanie patogennych bakterii. To nie wszystko, równie ważne są właściwości nawilżające i łagodzące, np. podrażnienia okolic bikini po depilacji. Rumianek, pokrzywa, kora dębu, szalwia, babka lanc-

towa czy nagietek to zioła, które pomagają zarówno w walce z pierwszymi objawami infekcji, jak i działają przeciwzapalnie. Możemy samodzielnie przygotować z nich wywar lub kupić kosmetyk z ziołowym wyściągami. Przed udaniem się w długą podróż zabierzmy ze sobą chusteczki do higieny intymnej. Zwróćmy uwagę, czy w ich składzie znajduje się kwas mlekowy oraz czy mają odpowiednie pH. Wiele z nich można wyrzucić do toalety, np. w samolocie czy podczas postoju na stacji benzynowej, ponieważ są biodegradowalne.

KROK 2.

JAK CZĘSTO I W JAKI SPOSÓB?

Krocze myjemy raz–dwa razy dziennie, a w trakcie miesiączki – nawet kilka razy. Podczas menstruacji wzrasta pH pochwy, stąd konieczność częstszego podmywania

się. Równie ważny jest sposób mycia. Wykonujemy ruchy dłonią od tona w kierunku odbytu – nigdy odwrotnie! Zapomnijmy o gąbkach i myjkach, ponieważ gromadzą się na nich „złe” bakterie. Przesadna dbałość o higienę prowadzi z kolei do wypłukania „dobrych” bakterii. Naturalną

żania drobnoustrojów. Kobiety, które są podatne na infekcje, a ich skóra jest skłonna do podrażnień, powinny zrezygnować z noszenia stringów. Bakterie z odbytu poprzez cienki pasek z łatwością mogą przedostać się do narządów płciowych. Tak skąpa bielizna powoduje też nierzadko obtarcia i mikrourazy.



ZAPAMIĘTAJ!

- Na zapalenie dróg moczowych najbardziej narażone są kobiety, zwłaszcza w okresie zimowym.
- Mydła i żele, szczególnie te zapachowe i ze sztucznymi barwnikami, wysuszają i podrażniają wrażliwe narządy płciowe.

flore i jej kwaśne środowisko zaburzają też irygacje pochwy – wykonujemy je tylko na prośbę lekarza. Zmieniamy często podpaski i tampony. Pamiętajmy też o regularnych kontrolnych badaniach ginekologicznych – przynajmniej raz do roku.

KROK 3.

BIELIZNA

Postawmy na bawetnianą bieliznę, która pozwoli skórze oddychać. Majtki ze sztucznego materiału, np. poliestru, nie przepuszczają powietrza i przegrzewają okolice intymne, co prowadzi do namna-

INFEKCJE INTYMNE

Nieprzestrzeganie tych trzech zasad lub zwyczajny brak higieny (szczególnie podczas miesiączki) mogą spowodować infekcje intymne, które objawiają się m.in.:

- żółtawą lub szarawą wydzieliną o nieprzyjemnym zapachu i grudkowatej konsystencji,
- świądem i pieczeniem,
- zaczerwieniem pochwy,
- swędzeniem okolic bikini.

Ważne, żeby nie lekceważyć tych objawów. Na rynku dostępne są leki bez recepty, które zmniejszają liczbę chorobotwórczych bakterii i przywracają równowagę mikrobiologiczną. Kapsułkę umieszcza się w pochwie raz–dwa razy na dobę, najczęściej przez siedem dni. Jeśli kuracja nie przynosi efektów, należy skontaktować się z lekarzem. Nieleczona infekcja intymna może zaatakować szyjkę macicy, a także pęcherz i cewkę moczową. W sytuacji, gdy stan zapalny rozszerzy się na jajowody, wzrasta ryzyko zrostów – mogą one odpowiadać za problemy z zajściem w ciążę. Nieleczona grzybica pochwy czy bakteryjne zapalenie pochwy są również groźne dla kobiet ciężarnych. Ta pierwsza, nazywana także kandydozą, jest bardzo niebezpieczna dla dziecka podczas porodu. Maluch mający kontakt z drobnoustrojami może zachoro-

wać np. na zapalenie spojówek. Natomiast to drugie schorzenie może doprowadzić do poronienia lub przedwczesnego rozwiązania.

Przed udaniem się w długą podróż zabierzmy ze sobą chusteczki do higieny intymnej. Zwróćmy uwagę, czy w ich składzie znajduje się kwas mlekowy, oraz czy mają odpowiednie pH. Wiele z nich można wyrzucić do toalety, np. w samolocie czy podczas postoju na stacji benzynowej, ponieważ są biodegradowalne.

NIE TYLKO INFEKCJE INTYMNE

Kobiety bardzo często borykają się też z zapaleniem dróg moczowych. Wynika to z anatomii – poprzez krótką cewkę moczową zarazki łatwo przedostają się do pęcherza. Ponadto, w jej pobliżu znajdują się odbyt i pochwa, w których nie brakuje bakterii mogących wywołać stan zapalny dróg moczowych. Jak temu zapobiec? Przede wszystkim dbajmy o higienę intymną na co dzień oraz przed i po stosunku płciowym, a także nie dopuszczajmy do wybiegania dolnej części ciała. □

REKLAMA

OILLAN INTIMA

GINEKOLOGICZNA EMULSJA DO HIGIENY INTYMNEJ

ULTRA DELIKATNY PŁYN DO HIGIENY INTYMNEJ

TERAPEUTYCZNA EMULSJA DO HIGIENY INTYMNEJ

Specjalistyczna seria preparatów do higieny intymnej przeznaczona dla dorosłych lub dzieci powyżej 1. roku życia. Poprzez zawartość wyselekcjonowanych składników skutecznie łagodzi istniejące podrażnienia okolic intymnych oraz wspomagają ochronę przed stanami zapalnymi i infekcjami.

Podmiot odpowiedzialny: Oceanic S.A.

***Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie: 1-31.12.2017**



14,91 ZŁ* 14,91 ZŁ* 14,91 ZŁ*



NIE ZAPOMINAJ O NAWODNIENIU

✍ Zuzanna Bratkowska

Zimą nie odczuwamy tak silnego pragnienia jak w upalne, letnie dni. Nie powinniśmy jednak zapominać, że gdy na dworze panuje chłód i mróz, narażeni jesteśmy na odwodnienie, którego skutki mogą być bardzo nieprzyjemne.



PRZEPIS NA ROZGRZEWAJĄCĄ ZIMOWĄ LEMONIADĘ

Składniki:

- 1,5 l wody,
- miód,
- 2 cytryny,
- 2 pomarańcze,
- kilka goździków,
- łyżeczka startego świeżego imbiru.

Przygotowanie: Owoce sparzyć, dokładnie umyć i wyszorować. Wycisnąć sok z cytryn i pomarańczy. Wodę zagotować, dodać starty imbir, goździki oraz sok wyciśnięty z cytrusów. Gotować kilkanaście minut. Zdjąć z ognia. Gdy napój przestygnie, ośłodzić miodem i dokładnie wymieszać. Rozgrzewający napój gotowy!

Niezależnie od tego, jaka temperatura panuje na zewnątrz, nasz organizm potrzebuje wody. Nawet wtedy, gdy nie pocimy się i nie doskwiera nam pragnienie, należy uzupełniać płyny. Stanowią one bowiem blisko 70% naszego ciała. Do narządów, które zawierają najwięcej wody, należą mózg i mięśnie. Kości składają się z niej w blisko 22%. Krew odpowiedzialna za transport składników odżywczych i tlenu do komórek ma w sobie aż 83% wody. Woda odgrywa ogromną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu wszystkich układów i narządów. Wspomaga usuwanie niepotrzebnych substancji z organizmu, ułatwia wchłanianie cennych składników odżywczych, wpływa na nawilżenie skóry i oczu, normuje ciśnienie krwi. Woda reguluje temperaturę ciała – latem pomaga chronić organizm przed przegrzaniem, zimą potrzebna jest do izolacji przed zimnem.

CZYM CHARAKTERYZUJE SIĘ ODWODNIENIE?

Brak wody w organizmie odbiera nam energię i sprawia, że dotkliwiej odczuwamy zmęczenie. Prawidłowe funkcjonowanie mięśni uzależnione jest od zrównoważonego poziomu elektrolitów w ciele, których nośnikiem jest woda. Gdy brak tej równowagi, nasilają się nieprzyjemne dolegliwości, takie jak bóle

głowy i migreny, stres czy alergie pokarmowe. Odwodnienie utrudnia też pracę stawów – zwiększa się ich tarcie, stają się one bardziej wrażliwe na urazy i ból. Ważne jest nie tylko, ile pijemy, ale też co pijemy – pamiętajmy, że nadmiar napojów z alkoholem i kofeiną odwadnia organizm.

CO PIĆ ZIMĄ?

ALTERNATYWA DLA WODY

Woda odgrywa istotną rolę w układzie trawiennym – chroni przed zgagą i reguluje natężenie kwasów w żołądku. Wspomaga także procesy oczyszczania organizmu. Gdy panuje niska temperatura, wielu z nas może nie mieć chęci na chłodne napoje. Niezależnie od pory roku codzienne zapotrzebowanie na płyny jest niezmiennie. Dla zachowania odpowiedniego balansu powinniśmy wypijać ok. 2 litrów wody (wlicza się w to wodę zawartą w pokarmach). Jeśli popijanie chłodnej wody mineralnej przychodzi nam z trudnością, możemy pić wodę lekko podgrzaną lub z dodatkiem ulubionego syropu (uważajmy na te z dodatkiem cukru). Możemy dodać jej smaku listkiem mięty, bazylii, plasterkiem cytryny lub pomarańczy. Dobrym pomysłem jest rozgrzewająca zimowa lemoniada w postaci gorącego napoju. W prawidłowym nawodnieniu pomoże nam nie tylko woda, ale też herbata zielona, owocowa lub ziołowa, zupy lub ciepłe mleko.

Brak wody w organizmie
odbiera nam energię
i sprawia, że dotkliwiej
odczuwamy zmęczenie.
Prawidłowe funkcjonowanie
mięśni uzależnione jest od
zrównoważonego poziomu
elektrolitów w ciele, których
nośnikiem jest woda.

NAWILŻANIE SKÓRY – JAKIE KREMY STOSOWAĆ ZIMĄ?

Skóra pozbawiona wody staje się sucha, szorstka i matowa. Nawilżenie od wewnątrz, czyli odpowiednia ilość płynów, sprawia, że cera wygląda zdrowo, świeżo i promiennie.



Jeśli popijanie chłodnej wody mineralnej przychodzi nam z trudnością, możemy pić wodę lekko podgrzaną lub z dodatkiem ulubionego syropu (uważajmy na te z dodatkiem cukru). Możemy dodać jej smaku listkiem mięty, bazylii, plasterkiem cytryny lub pomarańczy.

Picie wody jest najprostszym i najbardziej naturalnym sposobem na piękną skórę, a dopełnieniem wewnętrznej kuracji jest odpowiednio dobrany krem. Kiedy skóra narażona jest na działanie takich czynników, jak nagła zmiana temperatury, wiatr, śnieg i mróz, odpowiedni kosmetyk ochronny jest niezbędny. Zimowe kremy mają gęstszą konsystencję od tych nawilżających stosowanych w innych porach roku. Dla cer mieszanych i wrażliwych w zimie najlepiej sprawdzi się krem tłusty, a dla cer mieszanej i tłustej – krem półtłusty. Szczegółnej troski zimą wymaga delikatna cera naczynkowa – w tym przypadku najlepszy będzie krem z dodatkiem witaminy C i wysokim filtrem przeciwsłonecznym. □



NAWILŻACZE POWIETRZA

Suchość, jaka panuje w pomieszczeniach w sezonie grzewczym, negatywnie wpływa na stan naszych włosów i skóry. Niska wilgotność powietrza powoduje też kłopoty ze śluzówką nosa, a co za tym idzie – może powodować problemy z zatokami i negatywnie wpływać na koncentrację. Na rynku dostępne są urządzenia, dzięki którym można zmierzyć wilgotność pomieszczenia i specjalne irygatory, które umożliwią utrzymanie odpowiedniego mikroklimatu w mieszkaniu.



Zmiany i blizny potrądzikowe to „pamiątki” po pryszczach będących objawem trądziku młodzieńczego lub innych odmian trądziku ze stadium wyprysków. O ile zmiany koloru skóry znikają stosunkowo szybko, o tyle blizny – jeśli skórze się nie pomoże – będą szpecić cerę przez wiele lat lub nawet przez całe życie.

✍ Katarzyna Kieś-Kokocińska

ZMIANY I BLIZNY POTRĄDZIKOWE

PROBLEM NIE TYLKO NASTOLATKÓW



Organizm dość szybko sobie radzi z regeneracją w przypadku zmian potrądzikowych, ponieważ nie mają one związku z modyfikacją struktury skóry. Są to zmiany płytkie i generalnie związane ze zmianą barwy skóry – co jest wynikiem wygaszania tłącego się w tym miejscu stanu zapalnego po pryszczu. W przypadku blizn potrądzikowych gojenie się jest procesem bardziej skomplikowanym – tu konieczne bywa odtworzenie uszkodzonej struktury skóry w miejscu po pryszczu.

DLACZEGO POWSTAJĄ BLIZNY POTRĄDZIKOWE?

Długotrwałe utrzymywanie się blizn potrądzikowych na skórze wynika z natury tych zmian: są to najczęściej zmiany zanikowe. Widać je jako wklęsłe, zapadnięte rejony na skórze. Powstają w miejscu, gdzie zlokalizowany był stan zapalny wynikający z obecności stosunkowo głęboko umiejscowionej infekcji bakteryjnej. Bywają też



DIETA WSPOMAGAJĄCA WALKĘ Z TRĄDZIKIEM

Trądziku nie wyleczymy za pomocą jedzenia, ale odpowiednia dieta wpływa korzystnie na stan skóry. Warto do codziennego menu wprowadzić produkty bogate w witaminę A – znajdziemy ją w rybach, np. łososiu, w marchewce, jajkach czy brokułach. Pamiętajmy o cynku – jego źródłem są m.in. owoce morza i migdały, a także o witaminach z grupy B, które znajdziemy np. w drożdżach i bananach.

skutkiem złej higieny skóry i przedłużającego się lub zaburzonego procesu gojenia rany, jaka powstaje w skórze wskutek ropnia. Na powstawanie blizn wpływa także obecność wolnych kwasów tłuszczowych,

które uwalniane są na powierzchni skóry w wyniku działania enzymów bakterii propionowych wywołujących pryszcze.

JAK POWSTAJĄ BLIZNY POTRĄDZIKOWE?

Blizna jest obszarem wypętnionym tkanką łączną włóknistą, która zastąpiła utraconą w tym miejscu skórę właściwą. Tkanina, która wypełnia gojący się obszar, ma inne właściwości, niż miała skóra utracona wskutek stanu zapalnego: pokryta jest cieńszym naskórkiem, jest mniej sprężysta, bez przydatków, nie wykazuje poletkowania, czyli charakterystycznego dla skóry rysunku powierzchni, a przejście między skórą a naskórkiem nie jest gładkie. Obszar blizny jest wklęsły. W leczeniu takich blizn dąży się do wyeliminowania wgłębienia poprzez jego wypętnienie i wygładzenie brzegów między blizną a nienaruszoną tkanką. Jeśli bliznowacenie przebiega bez zakażeń, powstanie typowa blizna zanikowa.

Drażnienie gojącej się rany, rozdrapywanie, zakażenie czy nadkażenie bakteriami lub związany ze starszym wiekiem spadek aktywności mnożenia się fibroblastów skóry to czynniki, które zaburzają harmonijne bliznowacenie. Efektem może być blizna przerosta (twarda, gruba) lub nawet bliznowiec, zwany keloidem (narosta tkanka jest gruba, wypukła i może sięgać poza obszar dawnej rany).

DO LIKWIDACJI BLIZN
POTRĄDZIKOWYCH MOŻNA
PODEJŚĆ DOPIERO PO WYLECZENIU
ZMIAN ROPNYCH I PO WYGASZENIU
STANÓW ZAPALNYCH SKÓRY.
NAJLEPIEJ NA TERAPIĘ REAGUJĄ
BLIZNY ZANIKOWE.

JAK SOBIE RADZIĆ Z BLIZNAMI POTRĄDZIKOWYMI?

Walka o cerę gładką i o wyrównanym kolorze w przypadku blizn potrądzikowych to działanie rozpisane na dłuższy czas i każdy dzień w tym okresie. Zaczyna się w zaciszu domowym od starannego dbania o higienę skóry, a kończy na gabinecie kosmetycznym, dermatologicznym lub medycyny estetycznej.

Do likwidacji blizn potrądzikowych można podejść dopiero po wyleczeniu zmian ropnych i po wygaszeniu stanów zapalnych skóry. Najlepiej na terapię reagują blizny

zanikowe. Blizny przeroste i bliznowce usuwa się trudno i nie zawsze z pełnym sukcesem – próbuje się je leczyć preparatami azotowymi, presoterapią, glikokortykosteroidami czy żelami silikonowymi. W leczeniu blizn zanikowych w zależności od stanu skóry oraz rodzaju, wielkości i wieku stosowane są:

- środki działające chemicznie na skórę (m.in. α -hydroksykwasy, kwas trójchłorooctowy, fenol) – złuszczają, wspomagają odbudowę nowych warstw naskórka, ale mogą też doprowadzić do powstania nowych blizn,
- zabiegi mechanicznego złuszczenia (np. mikrodermabrazja diamentowa lub korundowa, oksyabrazja, dermabrazja) – skuteczne dla niezbyt głębokich ubytków tkanki. Mogą jednak doprowadzić do powstania nowych blizn,
- naświetlania leczniczymi lampami LED, laseroterapia biostymulacyjna, ablacyjna lub nieablacyjna, radiofrekwencja mikroigłowa – w wariantach biostymulacyjnym łagodnie wspomagają aktywność fibroblastów odbudowujących skórę i sprzyjają likwidacji zmian barwnych. Lasery frakcyjne i radiofrekwencja wymuszają gruntowną odbudowę struktury kolagenowej leczonej tkanki. W leczeniu pamiątek po trądziku szczególnie skuteczna jest radiofrekwencja.

PROFILAKTYKA TRĄDZIKU – NAJLEPSZY SPOSÓB NA BLIZNY

Ponieważ charakter trądziku powoduje, że na skórze powstają pryszcze i ropnie, zatem nie da się uniknąć powstania blizn po wykwitach inaczej, jak poprzez zapo-



W LECZENIU TRĄDZIKU NIE POMAGAJĄ:

- ręczne oczyszczanie twarzy,
- opalanie,
- stosowanie preparatów, które wysuszają cerę,
- przemywanie zaognionych miejsc spirytusem lub stosowanie kosmetyków z dodatkiem alkoholu.

Osoby borykające się ze skórą trądzikową często słyszą, że po okresie dojrzewania problem minie. Oczywiście, to nie jest prawda – nieleczony trądzik prowadzi do powstawania blizn i przebarwień.

bieganie samemu trądzikowi. Profilaktyka blizn potrądzikowych obejmuje działania:

- służące leczeniu trądziku i zapobieganiu mu – antybiotykoterapię, laseroterapię, radiofrekwencję, leczenie np. retinoidami, glikokortykosteroidami, stosowanie m.in. wyciągów z cebuli morskiej, wąkrotki azjatyckiej, rumianku, alantoiny, dietę bogatą w białko, dużo ruchu na świeżym powietrzu, odpowiednią higienę skóry,
- sprzyjające bliznowaceniu – odkażanie rane po ropniach, troska o odpowiednią higienę skóry, unikanie drażnienia gojących się obszarów. □

REKLAMA

KREM NOSCAR NA BLIZNY! 30/50 ML

Krem działa rozjaśniająco, zmiękcza i wygładza, dzięki czemu zmniejsza widoczność blizn. Jest zalecany na blizny o zróżnicowanej etiologii: po oparzeniach, zabiegach chirurgicznych i po trądziku oraz na bliznowce. Formuła kremu została opracowana z wykorzystaniem działania aktywnych składników, takich jak masa perłowa, komórki macierzyste z wąkrotki azjatyckiej, kwas hialuronowy.

Podmiot odpowiedzialny: A-Z Medica Sp. z o.o.

***Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie:** 1-31.12.2017



46,39 ZŁ*



STŁUCZENIA I KONTUZJE

ZMORA NIE TYLKO SPORTOWCÓW

Zimą łatwo o wypadek – śliskie chodniki, szybko zapadający zmrok oraz mniejsza aktywność skutkują tym, że wraz z mrozem nadchodzi gorący czas dla... ortopedów i chirurgów. Czy można uniknąć kontuzji? Jakie urazy pojawiają się najczęściej i dlaczego? Jak łagodzić ból i obrzęk?

Choć wielu z nas wyda się to nieprawdopodobne, właśnie osoby najmniej aktywne, prowadzące siedzący tryb życia, narażone są najbardziej na kontuzje. Ich mięśnie i stawy nie są przygotowane do wysiłku, dlatego ulegają przeciążeniom i urazom, a sam proces gojenia i rehabilitacji trwa w tym przypadku dłużej. Jak zatem postępować, by zminimalizować ryzyko kontuzji i cieszyć się aktywnością? W jaki sposób rozpoznać groźne urazy i podjąć właściwe działania, by możliwie szybko wrócić do sprawności? Najczęstsze kontuzje to stłuczenia i skręcenia – wystarczy chwila nieuwagi, by zdarzył się wypadek, który skutecznie utrudni nam funkcjonowanie.

STŁUCZENIA

Stłuczenie to obrażenia w obrębie tkanek miękkich i stawów bez przerywania skóry, najczęściej obejmujące kończyny, żebra i głowę. Jego przyczyną jest zwykle silne uderzenie, np. w wyniku upadku lub pobicia.

Ponieważ uszkodzone zostają podskórne naczynia krwionośne, na skórze pojawiają się krwiaki.

Rozpoznanie:

- obrzęk i siniaki,
- ból i utrudnione poruszanie uszkodzoną kończyną,
- zniekształcenie stawu.

Pierwsza pomoc: w przypadku drobnych stłuczeń wystarczy zastosować chłodny okład, który obkurczy naczynia krwionośne, hamując podskórne krwawienie, i redukuje obrzęk. Sprawdzone sposoby to zastosowanie zimnego kompresu z wody i octu. Warto też mieć w apteczce plaster chłodzący lub specjalny preparat do przygotowania okładu. W przypadku cięższych urazów kończyn wskazane jest unieruchomienie i uniesienie bolącej części ciała i możliwie szybka konsultacja z lekarzem w celu postawienia diagnozy i wyeliminowania złamań.

Leczenie: lekkie stłuczenia wymagają kilkudniowego zaprzestania aktywności,

✍ Sylwia M. Kupczyk

odpoczynku i wspomagania gojenia oraz wchłaniania krwiaka. Jeśli jednak przytrafiło się nam poważne stłuczenie mięśnia, rehabilitacja może potrwać nawet kilka miesięcy, obejmując także specjalistyczną pomoc fizjoterapeuty i masaże.

SKRĘCENIA

Skręcenie następuje w wyniku gwałtownego, niespodziewanego ruchu w obrębie stawów, np. niewłaściwie postawionego kroku, dlatego przytrafia się przede wszystkim osobom uprawiającym dynamiczne sporty bez wcześniejszego przygotowania (rozgrzania) stawów. W wyniku naderwania torebki stawowej pojawiają się ból i obrzęk.

Rozpoznanie:

- opuchlizna,
- wylewy podskórne – siniaki,
- ból.

Pierwsza pomoc: pomoc osobie poszkodowanej polega na unieruchomieniu i uniesieniu kończyny (skręcenia najczęściej

dotyczą stawów skokowych, łokci i nadgarstków; w przypadku skręcenia w obrębie kończyn nie wolno chodzić). Zimne okłady z dodatkiem octu lub preparatów z octanowinianemglinu (altacetem), które mają działanie ściągające i przeciwzapalne, a przy tym zmniejszają bolesność i obrzęk. **Leczenie:** w większości przypadków opuchlizna maleje po upływie kilku dni, ale jeśli ból nie ustępuje lub nie widać poprawy, konieczna będzie konsultacja lekarska i wykonanie prześwietlenia w celu postawienia właściwej diagnozy i wykluczenia poważniejszych urazów.

ZWICHNIĘCIE

Gdy w wyniku uderzenia czy innego wypadku kość ulegnie przemieszczeniu, może uszkodzić torebkę stawową oraz nerwy. Zmianę kształtu stawu łatwo zauważyć, odczuwalny jest też bardzo silny ból.

Rozpoznanie:

- krwiak, siniaki,
- obrzęk, opuchlizna,
- deformacja w obrębie stawu,
- silny ból uniemożliwiający poruszanie się.

Pierwsza pomoc: po jak najszybszym unieruchomieniu stawu trzeba zastosować zimny okład i wezwać lekarza.

Leczenie: specjalista nastawia kość i unieruchamia kończynę. Regeneracja torebki stawowej może trwać nawet dwa miesiące.

ZŁAMANIE

Bywa, że kość pęka lub ulega złamaniu, niekiedy przerywając skórę – to tak zwane złamanie otwarte. W tym przypadku istnieje dodatkowe niebezpieczeństwo zakażenia powstałej rany.

Rozpoznanie:

- silny ból, uniemożliwiający poruszanie,
- obrzęk,
- wylew podskórny, siniak,
- krwawienie, niekiedy widoczna uszkodzona kość.

Pierwsza pomoc: niezbędne jest natychmiastowe unieruchomienie części ciała i stawów z nią sąsiadujących, w której podejrzewamy złamanie, i możliwie najszybszy kontakt z lekarzem.

Leczenie: złamanie wymaga pobytu w szpitalu, gdzie po nastawieniu unieruchamia się kończynę. Kość zrasta się przez mniej więcej trzy tygodnie, a pełne wyzdrowienie następuje po trzech miesiącach, w trakcie których trwa rehabilitacja. □



Bogumił

Głuszkowski

sportowiec i trener,
klub sportowy
CITYZEN

Wypadków nie da się przewidzieć, ale pracując świadomie, możemy przygotować nasze ciało na niespodziewane sytuacje tego typu. Z dużym prawdopodobieństwem zapobiegniemy w ten sposób wielu urazom i kontuzjom. Najlepszą profilaktyką urazów w moim przekonaniu jest ruch – to nie tylko jednorazowa rozgrzewka przed wejściem na stok, ale systematyczna, całoroczna praca nad mięśniami stabilizującymi całe ciało. Z jednej strony trzeba więc pamiętać o ćwiczeniach uelastyczniających mięśnie, zmniejszających sztywność stawów i zwiększających zakres ruchów – joga czy stretching sprawdzą się tu doskonale. Z drugiej strony nie wolno jednak zapomnieć o ćwiczeniach mięśni głębokich – czyli wzmacniających gorset mięśniowy, który odpowiada za stabilizację całego ciała i utrzymanie równowagi.

REKLAMA

Lek na stłuczenia i obrzęki*

**SPRAWDZONY
SPECJALISTA
OD URAZÓW***

*Lek dostępny na rynku od 2000 roku na podstawie IMS DataView 09.2017; ChPL Altacet Żel ALTA064/11-20171. Altacet® 10 mg/g, żel. Skład: 1 g żelu zawiera 10 mg glinu octanowinianu. Wskazania: miejscowo na skórę w stłuczeniach, obrzękach stawowych, pourazowych i spowodowanych oparzeniami I°. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na składniki leku. Nie stosować: doustnie, długotrwale, na rozległe rany, na uszkodzoną lub zakażoną skórę i miejsca z widocznym wyplyciem, u dzieci <3 lat. Działania niepożądane leku należy zgłaszać do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych URPŁ: Al. Jerozolimskie 181C; 02-222 Warszawa; tel.: + 48 22 49 21 301; faks: + 48 22 49 21 303; e-mail: ndi@urpl.gov.pl lub do podmiotu odpowiedzialnego. Podmiot odpowiedzialny: Lek S.A., ul. Podlipie 16, 05-010 Strków. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, www.sandoz.pl ALT żel 08/17

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.



POTĘGA POTASU

Bez pierwiastka, jakim jest potas, niemożliwa jest w pełni prawidłowa praca serca czy nerek. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że niedobór tego elektrolitu może być przyczyną nie tylko nieregularnego bicia serca czy puchnięcia rąk i nóg, ale w skrajnych wypadkach także oparzeń czy nawet śpiączki cukrzycowej. Jaka jest rola potasu w organizmie? Jak rozpoznać objawy jego niedoboru czy nadmiaru? Jakie produkty żywnościowe są bogate w ten pierwiastek?

Edyta Wara-Wąsowska

TROCHĘ TEORII

Potas to elektrolit, podobnie jak chlor czy sód. Jako kation wewnątrzkomórkowy aktywuje nawet 300 enzymów, które biorą udział w przemianach węglowodanów, białek i tłuszczów. Odpowiada także za właściwe stężenie potasu w komórce, a sodu – poza nią. Reguluje również gospodarkę wodną organizmu – dzieje się tak ze względu na to, że potas działa antago-

nistycznie w stosunku do sodu, co z kolei powoduje zmniejszenie objętości płynów zewnątrzkomórkowych i jednocześnie nawodnienie wnętrza komórki. Zresztą jeśli chodzi o wnętrze komórki, potas reguluje także jej poziom pH i ciśnienie osmotyczne. Dostarcza jej również substancji odżywczych i pomaga usunąć zbędne produkty przemiany materii. Pierwiastek bierze udział w spalaniu białek i węglowodanów, pobu-

dza wydzielanie insuliny. Nic dziwnego, że ze względu na mnogość i różnorodność pełnionych funkcji jest często nazywany najważniejszym mikroelementem w organizmie człowieka.

ROLA POTASU W PRAKTYCE

Jak wymienione wyżej funkcje, które pełni potas, przekładają się na codzienne funkcjonowanie organizmu? Po pierwsze – to

właśnie dzięki temu pierwiastkowi praca serca, mięśni i całego układu nerwowego jest efektywna i wydajna. Potas reguluje rytm pracy mięśnia sercowego i ciśnienie krwi, zapobiegając jednocześnie nadciśnieniu. Z kolei do mózgu dostarcza niezbędny tlen, co umożliwia zwiększenie sprawności umysłowej i zdolności koncentracji. Z prawidłowym przewodnictwem nerwowym wiąże się zresztą inna z funkcji pełnionych przez potas – chodzi o pobudzanie wydzielania insuliny. Poprzez regulowanie równowagi kwasowo-zasadowej stabilizuje i chroni organizm, a także ma wpływ na prawidłowe działanie nerek. Potas pomaga ponadto w utrzymywaniu prawidłowego napięcia mięśni.



ZAPAMIĘTAJ!

Osoby, które z powodu choroby lub zakażenia zmagają się z wymiotami i biegunką, powinny zwracać szczególną uwagę na poziom potasu – są bowiem narażone na wypłukanie z organizmu cennych elektrolitów. Warto je uzupełnić, przyjmując dużą ilość płynów (niegazowaną wodę, napar z rumianku, lekko słodzoną herbatę).

NIEDOBÓR I NADMIAR POTASU – CZYM MOGĄ SKUTKOWAĆ?

Wystąpienie niedoboru lub nadmiaru opisywanego pierwiastka, przy liczbie funkcji, jakie pełni w organizmie, może grozić poważnymi konsekwencjami. Częściej występującym problemem jest niedobór potasu, taki stan może prowadzić do groźnych chorób – m.in. schorzeń serca



UWAGA!

Dorośła osoba powinna dostarczać sobie w diecie (lub przy pomocy suplementów) 2000-3000 mg potasu dziennie. Całkowite dobowe zapotrzebowanie na ten pierwiastek może zaspokoić już garstka moreli – 100 g suszonych owoców zawiera prawie 1700 mg potasu. Jeszcze więcej potasu można znaleźć w 100 g kakao – aż 1927 mg.

i do nadciśnienia tętniczego. Wzrasta również prawdopodobieństwo rozminięcia się miażdżycy. Jak rozpoznać, że w naszym organizmie może znajdować się zbyt mało potasu? Charakterystycznym objawem jest opuchlizna kończyn

dolnych i górnych oraz skurcze mięśni (w upalne dni lub po wysiłku), często objawami towarzyszącymi są zmęczenie i nadmierna drażliwość. Na niedobór potasu (czyli inaczej hipokaliemię) szczególnie narażone są osoby intensywnie odchudzające się, zażywające środki moczopędne czy przyjmujące leki nasercowe i preparaty zapobiegające nadciśnieniu.

Jakie skutki może mieć z kolei nadmiar potasu (hiperkalemia)? Okazuje się, że zbyt duże stężenie pierwiastka w organizmie może być przyczyną zaburzeń rytmu serca. Oznacza to, że zarówno niedobór, jak i nadmiar potasu są groźne przede wszystkim dla pracy mięśnia sercowego. Na wystąpienie hiperkalemii narażone są osoby, które mają problem z prawidłową pracą nerek, przechodzą ciężkie zakażenia lub przyjmują niektóre z preparatów nasercowych.

CO JEŚĆ, BY ZAPEWNIĆ SOBIE WŁAŚCIWĄ IŁOŚĆ POTASU?

Na szczęście jest wiele produktów, które zawierają w sobie mnóstwo potasu. Można do nich zaliczyć awokado, figi, suszone, banany, ziemniaki, seler, kiwi, pomidory, grejpfruty. Warto jeść również zielone warzywa liściaste i owoce cytrusowe. Sporo potasu zawierają także takie produkty, jak fasola, soja, melon, czarne porzeczki, groch, soczewica, migdały, wiórki kokosowe czy orzechy laskowe. □

Jak rozpoznać, że w naszym organizmie może znajdować się zbyt mało potasu? Charakterystycznym objawem jest opuchlizna kończyn dolnych i górnych oraz skurcze mięśni (w upalne dni lub po wysiłku), często objawami towarzyszącymi są zmęczenie i nadmierna drażliwość.



W DOBREJ FORMIE

Magdalena Ołarska, dietetyk

ZAPANUJ NAD CHOLESTEROLEM!

Okryty złą sławą cholesterol to tak naprawdę substancja niezbędna nam do życia. Jest składnikiem błon komórkowych, odgrywa kluczową rolę w wytwarzaniu hormonów płciowych i hormonów nadnercza, a także w syntezie witaminy D₃. Nieocenione jest również jego znaczenie w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i odpowiedniej pracy mózgu. Jak widać bez cholesterolu nie moglibyśmy żyć. Skąd więc tak powszechna nagonka na ten składnik pokarmowy?



PROBLEM Z CHOLESTEROLEM U DZIECI?

Kłopoty z cholesterolem najczęściej przypisuje się osobom w wieku średnim lub starszym. Okazuje się jednak, że współcześnie obserwuje się je czasem nawet u kilkulatek! Winne temu bywają geny, ale także niewłaściwe odżywianie (prowadzące do coraz wcześniej i częściej występującej otyłości) oraz zbyt mała aktywność fizyczna dzieci. Niektórzy lekarze zalecają profilaktyczne badanie cholesterolu dzieciom, u których w najbliższej rodzinie występują przypadki chorób serca i nadciśnienia.

Uważa się, że zbyt wysoki poziom cholesterolu prowadzi do rozwoju miażdżycy i chorób serca. Sprawa nie jest jednak taka prosta. Istnieją rozmaite frakcje cholesterolu: m.in. LDL (nazywany „złym”), HDL („dobry”), a także VLDL („najgorszy z najgorszych”). Najważniejsze są jednak ich wzajemne proporcje (oraz poziom trójglicerydów we krwi). Poziom cholesterolu ogólnego we krwi niewiele mówi nam o stanie zdrowia, niewątpliwie jest jednak sygnałem, że nasze ciało znajduje się w stanie pewnej nierównowagi i właśnie w związku z tym zaczyna nadmiernie syntetyzować cholesterol. Syntetyzować właśnie, a nie – konsumować.

CHOLESTEROLA STYL ŻYCIA

Nauka stawia sprawę jasno – sama zawartość cholesterolu w żywności nie jest problemem. Cholesterol obecny w żywności tylko w niewielkim stopniu wpływa na stężenie cholesterolu we krwi. Tak naprawdę stanowi on składnik w głównej mierze wytwarzany przez naszą własną wątrobę. To, ile go produkujemy, zależy jednak od naszego stylu życia. Stres, palenie papierosów i – przede wszyst-

kim – nieodpowiednia dieta powodują zwiększone wydzielanie cholesterolu przez wątrobę. Jakie zmiany powinniśmy więc wprowadzić do naszego jadłospisu, aby skutecznie (i trwale!) unormować poziom cholesterolu we krwi i wyrównać proporcje pomiędzy odpowiednimi frakcjami?

ODPOWIEDNIA DIETA

Przed wszystkim musimy całkowicie wyeliminować jakkolwiek żywność

przetworzoną, gotowe dania, konwencjonalne wypieki, fast foody, wszelkiego typu produkty z dodatkiem cukru (jego nadmiar jest szczególnie niebezpieczny!), napoje gazowane i słodzone. W ich miejsce należy wybierać produkty świeże, najlepiej sezonowe i regionalne.

Głównym składnikiem naszych posiłków powinny być warzywa i owoce (dokładnie w tej kolejności). Optymalnie byłoby, gdyby wizualnie zajmowały 50-70% naszego talerza. Są one niezbędne nie tylko ze względu na witaminy i składniki mineralne, które zawierają, ale również z uwagi na błonnik, antyoksydanty, bioflawonoidy i chlorofil, których są źródłem. Substancje te z kolei mają silnie udokumentowane właściwości obniżania cholesterolu we krwi. Świeże warzywa są też zazwyczaj niskokaloryczne, co niewątpliwie jest czynnikiem sprzyjającym utracie nadmiernej masy ciała, a to z kolei również wpływa na wyrównanie poziomów cholesterolu we krwi.

ZDROWE TŁUSZCZE

Poza tym konieczne jest wprowadzenie zdrowych tłuszczów do diety. Ograniczenie tłuszczu to częsty błąd osób cierpiących

na hipercholesterolemię. Tego składnika nie trzeba (a nawet nie należy) się bać! Tym, co istotne, jest natomiast wybór odpowiedniego źródła tłuszczu. Tłuszcze trans (ich główne źródła to właśnie przetworzona żywność, chipsy, fast foody, konwencjonalne wypieki i ciasta), rafinowane oleje roślinne, margaryna czy tłuszcze smaźnicze to coś, od czego należy trzymać się jak najbardziej z daleka. Powinniśmy natomiast wprowadzić do naszego menu oliwę z oliwek extra virgin, awokado, orzechy, pestki i nasiona oraz – przede wszystkim – tłuste ryby morskie (takie jak np. łosoś, sardynki, śledź, halibut czy makrela), które są źródłem niezwykle wartościowych dla naszego zdrowia kwasów omega-3. Zdrowe tłuszcze dostarczają nam też cennej witaminy E, która działa antyoksydacyjnie, a dodatkowo ogranicza tworzenie się blaszek miażdżycowych.

MOC SUPERFOODS

Warto też wzbogacić dietę o tzw. superfoods, czyli produkty o silnym, udokumentowanym działaniu obniżającym poziom cholesterolu we krwi. Co, oprócz już wspomnianych, do nich należy? Przede wszystkim: pełnoziarniste płatki owsiane, czosnek, por, imbir, rośliny strączkowe, żurawina (niestodzona!), gorzkie kakao, yerba mate czy wyciąg z liści karczocha.

I oczywiście nie sposób nie wspomnieć też o kluczowym znaczeniu wystrzegania się używek, praktykowania regularnej aktywności fizycznej, wysypiania się i relaksacji. Wprowadzając powyższe zmiany, możemy być spokojni – nasz cholesterol bez wątpienia będzie utrzymany w ryzach! □

Głównym składnikiem naszych posiłków powinny być warzywa i owoce (dokładnie w tej kolejności). Optymalnie byłoby, gdyby wizualnie zajmowały 50-70% naszego talerza. Są one niezbędne nie tylko ze względu na witaminy i składniki mineralne, które zawierają, ale również z uwagi na błonnik, antyoksydanty, bioflawonoidy i chlorofil, których są źródłem.



GARDENPHARM

CHOLESTEROL NA DOBRYM POZIOMIE

- wspomaga działanie układu krwionośnego
- pomaga utrzymać prawidłowy poziom lipidów
- hamuje proces wchłaniania cholesterolu do krwi
- wspiera metabolizm energetyczny organizmu
- zalecana dzienna porcja to jedna tabletka





Sylvia M. Kupczyk

ABC BIEGANIA ZIMĄ

Ci, którzy trenują przez cały rok, w listopadzie wchodzą w etap tzw. roztrenowania – zmniejszają intensywność ćwiczeń, lecz nie zaprzestają aktywności, by już w styczniu wrócić do biegania i powitać wiosnę w doskonałej formie. Jak zatem trenować zimą?



Przemysław Walewski
– maratończyk,
redaktor
naczelny portalu
Wszystkoobieganiu.pl

Okres późnej jesieni sprzyja regeneracji – to najlepszy czas, by wykonać badania lekarskie, wyleczyć kontuzje, wzmocnić organizm. Przemysław Walewski, maratończyk, redaktor naczelny portalu Wszystkoobieganiu.pl, podpowiada: *Teraz właśnie należy się skupić na treningu funkcjonalnym, który wzmocni nasze słabe punkty – mięśnie brzucha, ramion, całej „góry”, którą biegacze zaniedbują, a potem na ostatnich metrach finiszu szorują nosem po ziemi, bo gną się jak witki na wietrze.* Zarówno wprawieni biegacze, jak i trenerzy, proponują wprowadzić do planu treningowego ćwiczenia o charakterze siłowym, pływanie w basenie oraz zajęcia z jogi lub stretchingu, dla

wzmocnienia elastyczności i zwiększenia zakresu ruchu. To wszystko zbuduje fundament pod bardziej wymagające aktywności oraz satysfakcjonujące nas wyniki.

ROZGRZEJ SIŁNIK

W szare i mroźne poranki nietatwo jest wstać, by wykonać efektywny i satysfakcjonujący nas trening. Zawodowi sportowcy często przenoszą więc treningi biegowe na popołudnia, jednak optymalna – i najbardziej bezpieczna pora na bieganie – to godziny przedpołudniowe. Ponieważ zimą trudniej o motywację, warto umawiać się na treningi grupowe – w dobrym towarzystwie zapaleńców takich jak my jest raźniej i weselej.



EKWIPUNEK BIEGACZA:

- koszulka ze specjalnej tkaniny, tzw. techniczna,
- cienka bluza z długim rękawem,
- zimowa kurtka biegowa (lub polar i kurtka ortalionowa),
- termiczne legginsy,
- cienkie spodnie z tkaniny przepuszczającej powietrze,
- grube skarpetki lub podkolanówki,
- rękawiczki,
- czapka chroniąca uszy i czoło,
- nieprzemakalne buty biegowe (z membraną),
- nakładki na buty chroniące przed błotem i przemoczeniem,
- nakładki na buty zabezpieczające przed upadkiem,
- batony energetyczne,
- chusteczki do nosa,
- koszulka na zmianę, jeśli planujemy dłuższy bieg,
- mały plecak lub saszetka.

Na wspólne treningi wybieramy ostoję parkowe lub leśne ścieżki.

Po kilkutygodniowym roztrenowaniu wracamy do treningów z rozsądkiem – już w styczniu można wrócić do dłuższego biegania, ale nie porywamy się na ekstremalne wyczyny. Przemysław Walewski mówi: *Nie sugerujemy się tempem biegu, ale czasem treningu. Zaczynamy od potowy tygodniowego kilometrażu z lata. W niedzielę umówmy się ze znajomymi na tzw. wycieczkę, czyli długie rozbieganie. Zaczynamy od 15-17 km i co tydzień zwiększamy dystans (według samopoczucia) do 25-30 km. Długie wybiegania budują wytrzymałość i wydolność tlenową oraz spalają zbędny tłuszcz.*

POGODA NA BIEGANIE

Mówi się, że nie ma złej pogody na bieganie, jest tylko niewłaściwie dobrana odzież. Jeśli odpowiednio zabezpieczymy się przed wiatrem i wilgotnym powietrzem, temperatura odczuwalna nie da się nam drastycznie we znaki. Aby nie połykać zimnego powietrza, stosujemy kominy i bandany, najlepiej umożliwiające swobodne oddychanie. Ubieramy się na „cebulkę”, bezpośrednio na ciało wkładając odzież ze specjalistycznych tkanin – zatrzymując ciepło,

ale odprowadzając wilgoć na zewnątrz. Zrezygnujmy z tkanin chłonących wilgoć, takich jak bawełna. Warstwę wierzchnią powinna natomiast stanowić odzież chroniąca przed wiatrem i zimnem z zewnątrz. Już przy temperaturze 5°C powinniśmy biegać w rękawiczkach, a w mroźne dni wskazane są nawet podwójne rękawice. Czapka lub specjalistyczna opaska na czoło i uszy to warunek zachowania w zdrowiu zatok i uniknięcia wyziębienia organizmu, bo aż 80% ciepła ucieka z naszego organizmu właśnie przez głowę. Dla bezpieczeństwa warto założyć na buty nakładki zapobiegające poślizgnięciom.

CZY WIESZ, ŻE...

Przy temperaturze -5°C i wietrze o sile 10 km/h odczuwalność w biegu wynosi -9,3°C, a przy prędkości wiatru 25 km/h będziemy już odczuwali -12,3°C.

Trening zimą wymaga szczególnej ostrożności – angażujemy więcej mięśni do utrzymania równowagi. Należy zrezygnować z długiego biegania na dworze, gdy temperatura spada poniżej -10°C. Wówczas

Ponieważ zimą trudniej o motywację, warto umawiać się na treningi grupowe – w dobrym towarzystwie zapaleńców takich jak my jest raźniej i weselej.

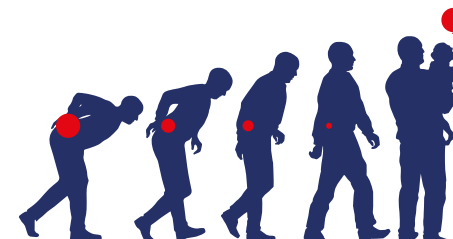
lepiej przenieść aktywność pod dach – na przykład na bieżnię stacjonarną.

PO TRENINGU

W bieganiu w ogóle, ale zimą szczególnie, równie ważne jak odpowiednie przygotowanie do treningu jest właściwe jego zakończenie. Jak najszybciej należy zmienić odzież, a stretching wykonać już w domu. Całość zwieńczy ostudzona miodem ciepła herbata o rozgrzewających właściwościach (np. malinowa lub lipowa) oraz nagroda w postaci słodkiej przekąski lub ulubionego ciastka. Najważniejsze bowiem, by trening zawsze był dla nas czymś przyjemnym, nawet jeśli wykonujemy go w trudnych warunkach. □

REKLAMA

Z MIEJSCA USUWA BÓL



- unikatowa substancja przeciwbólowa: etofenamat
- 3 razy lepsze wchłanianie
- kompleksowa ulga w bólach stawów, kości i mięśni

Na podstawie: 1. Reichegger H. Perkutane Therapie mit nicht-steroidalen Antiphlogistika. Therapiewoche 1986, 36: 4674-83, 2. CHPL Traumon, 3. Indeks.mp.pl.

1. **NAZWA:** Traumon (Etofenamat) 2. **SKŁAD:** 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamat) 3. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** żel 4. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozastawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgniętych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. 5. **PRZECIWWSKAZANIA:** 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:** Meda Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Domaniewska 39A, 02-672 Warszawa, tel. +48 22 697 71 00, e-mail: meda@meda.pl TRA-A2/02/006/01-2017. Others-2017-0010



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.



Cukrzyca typu 2 należy do chorób cywilizacyjnych. Z roku na rok rośnie liczba nowo wykrytych przypadków, co wynika przede wszystkim z wielu błędów dietetycznych czy prowadzenia tzw. niezdrowego trybu życia. Dlatego też naukowcy i lekarze szukają nowych rozwiązań, które pomogłyby w leczeniu pacjentów z tą groźną chorobą.



lek. Krzysztof Pawlak

LEKI INKRETYNOWE CO WARTO O NICH WIEDZIEĆ?



Jedną z najnowszych grup leków wykorzystywanych do leczenia cukrzycy typu 2 są leki inkretynowe. Czym są i kiedy można je stosować? Czy są bezpieczne?

CUKRZYCA TYPU 2 – CZYM JEST?

Prawidłowa regulacja stężenia glukozy we krwi zależy od stale zachodzących w naszym ciele procesów dostarczania glukozy i jej zużywania. Ten niezbędny do życia monocukier pozyskujemy wraz z przyjmowanymi pokarmami, w większości przypadków z węglowodanów, jednak część glukozy powstaje w wyniku przemian tłuszczów i białek. Krąży ona następnie w naszej krwi, gdzie rozprowadzana jest do niemal wszystkich komórek organizmu. By mogła zostać zużyta przez komórki, niezbędna jest obecność insuliny – hormonu, który odpowiada za uruchomienie kanałów błonowych, przez które glukoza trafia do wnętrza komórki.

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną (a właściwie grupą chorób) charakteryzującą się występowaniem hiperglikemii (zbyt wysokiego poziomu glukozy we krwi), wynikającą z defektu wydzielania



CZY WIESZ, ŻE...

- Światowe statystyki zachorowalności na cukrzycę są tak wysokie, że chorobę tę określa się czasami mianem „pierwszej niezakaźnej epidemii”.
- Przyjmuje się, że obecnie na świecie jest blisko 390 milionów chorych na cukrzycę, z czego niemal połowa może pozostawać niezdiagnozowana.
- Szacuje się, że w Polsce żyją ponad 3 miliony chorych na cukrzycę (liczba ta stale rośnie!), z których również duża część nie jest zdiagnozowana.

lub działania insuliny. Najczęściej występującym typem cukrzycy jest cukrzyca typu 2 (nazywana insulinoniezależną). Chorobowość w Polsce wynosi ok. 4%, a chorują przede wszystkim pacjenci powyżej 30. roku życia. Do rozwoju tego

Leczenie cukrzycy typu 2 jest wielokierunkowe i skomplikowane. Z jednej strony powinno polegać na przełamywaniu insulinooporności, a z drugiej na walce z narastającą hiperglikemią. Dlatego też w przypadku tak zwanych „świeżych cukrzyc”, gdy poziomy glikemii nie przekraczają 200 mg/dl, leczenie polega przede wszystkim na zmianie trybu życia.

typu cukrzycy przyczyniają się zarówno predyspozycje genetyczne, jak i czynniki środowiskowe. O ile na te pierwsze nie mamy żadnego wpływu, o tyle czynniki środowiskowe można modyfikować i tym samym zmniejszyć ryzyko zachorowania. Należą do nich przede wszystkim otyłość, zwłaszcza brzuszna, oraz mała aktywność fizyczna.

Sama patogeneza cukrzycy typu 2 opiera się na tak zwanym zjawisku insulinooporności. Żeby dobrze je zrozumieć, należy znać podstawową różnicę między dwoma najczęstszymi typami cukrzycy, czyli cukrzycą typu 1 i cukrzycą typu 2. Najprościej mówiąc, cukrzyca typu 1 (insulinozależna) rozwija się w wyniku uszkodzenia przez patologiczne przeciwciała komórek trzustki, które produkują insulinę. Jest to zatem rodzaj choroby autoimmunizacyjnej. W wyniku uszkodzenia wspomnianych struktur wydzielanie insuliny znacząco spada, co z kolei uniemożliwia transport glukozy z krwi do komórek. W ten sposób dochodzi do rozwoju hiperglikemii. Cukrzyca typu 2 powstaje w innym mechanizmie – wspomnianej wcześniej insulinooporności. Trzustka osób chorych, przynajmniej na początku trwania choroby,



nie ma problemów z wydzielaniem insuliny. Narasta jednak oporność tkanek na jej działanie! Wynika to przede wszystkim z otyłości. Adipocyty, czyli komórki tłuszczowe, produkują bowiem substancje, które zmniejszają wrażliwość na insulinę kanałów transportujących glukozę do komórek. W pierwszych miesiącach choroby trzustka próbuje przetłamać insulinooporność, syntezując zwiększoną ilość insuliny. Niestety z czasem nie jest w stanie utrzymać produkcji na odpowiednio wysokim poziomie, co skutkuje wyczerpaniem jej zdolności kompensacyjnych i nagłym spadkiem wydzielania insuliny.



MECHANIZM DZIAŁANIA LEKÓW INKRETYNOWYCH

- opóźnianie opróżniania żołądka,
- oddziaływanie na ośrodek sytości w mózgu, a tym samym wydłużanie odczuwania sytości,
- hamowanie wydzielania hormonów, które podwyższają poziom cukru,
- ogólne zmniejszanie apetytu, co ułatwia kontrolę wagi, a w konsekwencji wspomaga jej redukcję.

CZYM SĄ LEKI INKRETYNOWE?

Leczenie cukrzycy typu 2 jest wielokierunkowe i skomplikowane. Z jednej strony powinno polegać na przełamywaniu insulinooporności, a z drugiej na walce z narastającą hiperglikemią. Dlatego też w przypadku tak zwanych „świeżych cukrzyc”, gdy poziomy glikemii nie przekraczają 200 mg/dl, leczenie polega przede wszystkim na zmianie trybu życia. Pacjentom zaleca się zwiększenie aktywności fizycznej, zmianę diety i ogólnie pojętą walkę z otyłością czy nadwagą. Jednak w przypadku, gdy tego typu leczenie okazuje się niewystarczające lub kontrola glikemii za pomocą diety staje się niemożliwa, wdraża się leczenie farmakologiczne. Lekiem pierwszego wyboru w przypadku



cukrzycy typu 2 jest metformina stosowana doustnie. W przypadku, gdy ten rodzaj walki z hiperглиkemią okazuje się niewystarczający, wdraża się leczenie insuliną podawaną w iniekcjach. Od pewnego czasu lekarze mają jednak możliwość prowadzenia leczenia skojarzonego, tak by maksymalnie oddalić moment wdrożenia insulinoterapii. Taką możliwość dają na przykład leki inkretynowe. Ich nazwa wynika z faktu, że wzmagają one produkcję insuliny poprzez wpływ na układ inkretynowy i wzmożenie wydzielania inkretyn. Są to produkowane w jelitach hormony zwiększające wydzielanie insuliny. Wyróżniamy dwie główne grupy tego rodzaju leków: agoniści receptora peptydu glukagonopodobnego (GLP-1) oraz inhibitory peptydazy dipeptydowej IV (DPP-4).

LEKI INKRETYNOWE – AGONIŚCI RECEPTORA PEPTYDU GLUKAGONOPODOBNEGO 1 (GLP-1)

Ten rodzaj leków inkretynowych działa poprzez stymulację receptorów dla GLP-1 (GLP-1 to inkretyna o nazwie glukagonopodobny peptyd-1). Doprowadza to do zwiększenia produkcji insuliny w odpowiedzi na zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi. Ponadto agoniści GLP-1 spowalniają opróżnianie żołądka (pacjenci dłużej czują

się syci) oraz zmniejszają łaknienie. Jest to dodatkowy efekt ich działania, który pomaga pozbyć się zbędnych kilogramów i w ten sposób przyczynić się do zmniejszenia insulinooporności. Ich największą wadą jest jednak konieczność podawania w formie iniekcji podskórnych. Obecnie na rynkach farmaceutycznych najczęściej można spotkać dwie substancje należące do tej grupy leków inkretynowych:

1) Eksenatyd – jest on najdokładniej poznany i przebadany lekiem o działaniu inkretynowym i lekiem wzorcowym. Eksenatyd zwiększa wydzielanie insuliny u pacjentów z dużym wahaniami glikemii dobowej. Jego największą zaletą jest jednak jedynie niewielki wpływ na równowagę hormonalną, co zmniejsza ryzyko występowania niepożądanych hipoglikemii. Jest to podstawowa różnica pomiędzy tym lekiem a insuliną. Insulina bardzo często powoduje bowiem występowanie hipoglikemii, a czasem również ciężkich hipoglikemii, które stanowią bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia pacjentów.

2) Liraglutyd – jest to swego rodzaju „ulepszona” wersja eksenatydu. Liraglutyd został zsyntezowany poprzez niewielką modyfikację sekwencji aminokwasów, co powoduje, że lek ten łączy się z krążącymi we krwi albuminami. To z kolei sprawia, że jest aktywny przez dłuższy czas.

Lekiem pierwszego wyboru w przypadku cukrzycy typu 2 jest metformina stosowana doustnie. W przypadku, gdy ten rodzaj walki z hiperglykemią okazuje się niewystarczający, wdraża się leczenie insuliną podawaną w iniekcjach. Od pewnego czasu lekarze mają jednak możliwość prowadzenia leczenia skojarzonego, tak by maksymalnie oddalić moment wdrożenia insulinoterapii. Taką możliwość dają na przykład leki inkretynowe.



CZY WIESZ, ŻE...

- Pierwszy lek inkretynowy został wyizolowany ze śliny jaszczurki!
- Leki inkretynowe na polskim rynku dostępne są od 2005 roku.
- Polska to jedyne państwo należące do Unii Europejskiej, w którym żaden z leków inkretynowych nie jest objęty refundacją (pomimo zalecenia takiego kroku przez Polskie Towarzystwo Diabetologiczne oraz Naczelną Radę Lekarską).

Ogólne wskazania do stosowania agoniści receptora glukagonopodobnego 1 obejmują leczenie cukrzycy typu 2 w skojarzeniu z metforminą lub pochodnymi sulfonilomocznika u pacjentów, u których nie uzyskano odpowiedniej kontroli glikemii mimo stosowania maksymalnych dawek doustnych leków przeciwcukrzycowych. Wyjątkiem od tej reguły jest inny agonista GLP-1 – liksysenatyd. Lek ten może być stosowany w monoterapii, jeśli istnieją przeciwwskazania do stosowania metforminy.

LEKI INKRETYNOWE – INHIBITORY PEPTYDAZY DIPEPTYDOWEJ IV (DPP-4)

O ile analogi GLP-1 odpowiadają za bezpośrednie stymulowanie receptorów dla GLP-1, o tyle inhibitory peptydazy dipeptydowej hamują działanie enzymu (o nazwie DPP-4), który rozkłada produkowane w naszych jelitach inkretyny, co w konsekwencji wzmacnia produkcję insuliny.



ZALETY LEKÓW INKRETYNOWYCH

- potencjał dla pacjentów, u których inne sposoby leczenia nie przynoszą oczekiwanych rezultatów,
- uznawane za tzw. leki inteligentne,
- wyrównywanie glikemii poposiłkowej (co w perspektywie może ograniczać przewlekłe powikłania cukrzycy),
- ograniczanie apetytu przy problemach z nadwagą i otyłością,
- według wielu specjalistów mogą stanowić nadzieję dla diabetologii.

Zwiększają one dodatkowo wrażliwość komórek trzustki na glukozę, co skutkuje lepszym dopasowaniem wydzielania insuliny do stężenia glukozy. Zdecydowaną przewagą inhibitorów peptydazy dipeptydowej nad analogami receptora peptydu glukagonopodobnego 1 jest możliwość przyjmowania tych pierwszych doustnie. Wskazania do stosowania tej grupy leków inkretynowych są podobne do wskazań rejestracyjnych takich leków jak eksenatyd czy liraglutyd. Leki te można stosować zarówno jako element leczenia skojarzonego, jak i samodzielnej monoterapii u pacjentów nietolerujących metforminy. Na rynku można spotkać się z takimi preparatami, jak linagliptyna, saksagliptyna, sitagliptyna czy wildagliptyna. Leki te przyjmuje się zwykle raz dziennie w dawkach zależnych od konkretnego preparatu i stopnia nasilenia cukrzycy.

CZY LEKI INKRETYNOWE SĄ BEZPIECZNE?

Sam zamiar stosowania leków inkretynowych wynika z chęci ograniczenia ryzyka występowania groźnych hipoglikemii spowodowanych leczeniem insuliną. Niestety nawet te leki mogą spowodować występowanie hipoglikemii, co dzieje się stosunkowo często. Różnica polega jednak na ciężkości takich epizodów. Są one zdecydowanie łagodniejsze, a to z kolei ogranicza ryzyko dla zdrowia pacjenta. Można zatem przyjąć, że w przypadku gdy leczenie dietą lub doustnymi lekami, takimi jak metformina, nie daje odpowiednich efektów, najlepszym rozwiązaniem jest leczenie za pomocą leków inkretynowych. Nie zmienia to jednak faktu, że pacjentów z cukrzycą należy traktować i leczyć indywidualnie. Nie każda grupa leków służy danemu choremu w najlepszy sposób, dlatego ostateczna decyzja co do formy leczenia zawsze zależy od lekarza. □



WADY LEKÓW INKRETYNOWYCH

- brak objęcia leków refundacją w Polsce,
- wysoki koszt terapii (sięgający nawet kilkuset złotych miesięcznie), co znacznie ogranicza dostępność tych leków dla pacjentów,
- leki nie dla każdego,
- możliwe skutki uboczne (jak wszystkie leki) – niestrawność, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, biegunki i wymioty, potliwość, duży spadek apetytu, bóle głowy, obniżenie ciśnienia tętniczego,
- możliwość wystąpienia hipoglikemii.



Sam zamiar stosowania leków inkretynowych wynika z chęci ograniczenia ryzyka występowania groźnych hipoglikemii spowodowanych leczeniem insuliną. Niestety nawet te leki mogą spowodować występowanie hipoglikemii, co dzieje się stosunkowo często. Różnica polega jednak na ciężkości takich epizodów. Są one zdecydowanie łagodniejsze, a to z kolei ogranicza ryzyko dla zdrowia pacjenta.



ZAPRASZAMY NA II EDYCJĘ RODZINNYCH TARGÓW ZDROWIA!



Mateusz Wcisło



Już 13 stycznia 2018 roku w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach, w godzinach od 10:00 do 18:00, odbędzie się II edycja Rodzinnych Targów Zdrowia. To wyjątkowe wydarzenie ponownie zapewni wszystkim uczestnikom możliwość przeprowadzenia trudno dostępnych badań, a także szereg atrakcji przeznaczonych dla całych rodzin. Całość poprowadzi Krzysztof Ibisz, który zadba o to, by każdy odwiedzający świetnie się bawił!

„Z BLISKIMI PO ZDROWIE!”

Powyższe hasło jest idealnym podsumowaniem idei, która stoi za tym wydarzeniem. Rodzinne Targi Zdrowia powstały po to, by wspierać wartości prozdrowotne i prorodzinne. Powinniśmy bowiem nie tylko troszczyć się o swoje zdrowie, ale zachęcać do tego również swoich najbliższych. Dlatego właśnie na Rodzinne Targi Zdrowia zapraszamy całe rodziny!

Na terenie Międzynarodowego Centrum Kongresowego będzie można wykonać nie tylko szereg podstawowych badań, których wyniki zostaną na miejscu odpowiednio zdiagnozowane przez specjalistów, ale także skorzystać z tych, do których dostęp na co dzień jest o wiele bardziej utrudniony, jak profesjonalne badania kardiologiczne. Co więcej, to wszystko odbywać będzie się przy akompaniamencie wspianej za-



Wstęp na Rodzinne Targi Zdrowia jest bezpłatny dla rodzin z dziećmi i seniorów. Dodatkowo wszystkie osoby, które są zarejestrowanymi użytkownikami portalu www.RodzinaZdrowia.pl i przed wydarzeniem pobiorą specjalny bilet, także będą mogły wziąć udział w targach za darmo. Pozostali odwiedzający są zobowiązani do drobnej opłaty wynoszącej 5 złotych.



CZY WIESZ, ŻE...

Międzynarodowe Centrum Kongresowe w Katowicach to największy tego typu obiekt w całej Polsce. Należy do tak zwanej Strefy Kultury Katowic i stworzony został na dawnych terenach przemysłowych miasta. Znajduje się tuż przy popularnym Spodku, co dodatkowo sprawia, że jest doskonale zlokalizowany i łatwo do niego trafić, także z innych miast wchodzących w skład aglomeracji.

bawy, której głównym dyrygentem będzie nie kto inny, jak Krzysztof Ibisz, człowiek doskonale znany ze swojego zamiętowania i pasji do zdrowego stylu życia.

DLA KAŻDEGO COŚ DOBREGO!

Każdy uczestnik Rodzinnych Targów Zdrowia w trakcie ich trwania znajdzie coś dla siebie! Oprócz wspomnianych już badań przygotowana zostanie specjalna strefa dla rodzin z dziećmi, gdzie najmłodszy będą mogli skorzystać z szeregu atrakcji, czy scena główna, na której przez cały dzień odbywać będą się specjalne pokazy i konkursy z nagrodami. Zainteresowani najnowszymi trendami zdrowotnymi będą mogli skorzystać natomiast ze strefy wykładowej, na której odbędzie się wiele prelekcji przeznaczonych dla całych rodzin. Nie zabraknie też rozbudowanej strefy gastronomicznej, na której będzie można chwilę odetchnąć pomiędzy kolejnymi pokazami, i kupić ciepły posiłek lub po prostu napić się świeżo parzonej kawy.

CZAS NA ZMIANY, CZAS NA ZDROWIE!

Nowy rok zbliża się wielkimi krokami i jest to idealna okazja, żeby zaplanować pierwsze, pozytywne zmiany. Niech dotyczą naszego zdrowia oraz rodziny i niech Rodzinne Targi Zdrowie będą tym pierwszym, najważniejszym krokiem ku



LICZBY I EDYCJI RODZINNYCH TARGÓW ZDROWIA:

- 4000 zadowolonych odwiedzających,
- 150 wystawców związanych ze zdrowiem,
- 16 prelekcji w strefie wykładowej,
- 19 wyjątkowych pokazów na scenie głównej,
- 8 godzin fantastycznej zabawy!

zdrowiu! Niecodziennie w końcu zdarza się okazja, żeby spędzić z dziećmi, rodzicami, bądź też dziadkami, dzień pełen zabawy i pozytywnych wrażeń, ale i przy okazji przeprowadzić chociażby podstawowe badania, które tak bardzo lubimy odkładać na później... Oby to „najpóźniej” miało miejsce 13 stycznia 2018 roku w trakcie Rodzinnych Targów Zdrowia! Rodzina Zdrowia, jako partner główny wydarzenia, również będzie obecna na Rodzinnych Targach Zdrowia. Wszystkich czytelników magazynu już teraz gorąco zapraszamy na nasze stoisko! □



Więcej aktualnych informacji o Rodzinnych Targach Zdrowia znajduje się na oficjalnej stronie internetowej wydarzenia pod adresem:
www.targizdrowia.com.pl.



W TROSCE O OCZY



✍ Beata Kubiś



CZY WIESZ, ŻE...

- Ludzkie tęczówki mają charakter unikalny – podobnie jak linie papilarne na dłoniach.
- Rozmiar oczu nie zmienia się w trakcie naszego życia.
- Osoby o jasnoniebieskich oczach są bardziej narażone na wystąpienie efektu czerwonych oczu na fotografiach.
- Produkcja łez u człowieka rozpoczyna się dopiero ok. 2. miesiąca życia, wcześniej oczy niemowląt nie wytwarzają łez.

Zima to trudny okres dla naszych oczu. Gdy wychodzimy na zewnątrz, oczy są narażone na mroźne powietrze, wiatr, a także śnieg. W pomieszczeniach nie jest im wcale lepiej, gorące i suche powietrze wysusza je, przez co stają się zaczerwienione i pieką. Zimą światła słonecznego mamy jak na lekarstwo, zatem większą część dnia spędzamy przy sztucznym świetle, które jest dla naszych oczu męczące. Jak więc zadbać o oczy? Co przyniesie im ulgę?

Zimowe miesiące to trudny czas dla naszego organizmu. Ukrywamy się pod wieloma warstwami ubrań, raz jesteśmy narażeni na wychłodzenie, innym razem na przegrzanie. Z pewnością potrzebujemy odpowiedniej pielęgnacji, aby nasze ciało zachowało zdrowy i piękny wygląd. Nie możemy zapomnieć o oczach, które zimą szczególnie potrzebują naszej troski.

PO PIERWSZE: NAWILŻANIE

Zimą większość czasu spędzamy w ogrzewanych pomieszczeniach, w których powietrze jest bardzo suche. Wpływa ono negatywnie na nawilżenie naszych oczu.

Stają się zaczerwienione, łzawią, a także pieką i swędzą. Najlepszym rozwiązaniem na takie dolegliwości będą odpowiednie krople do oczu. W aptekach znajdziemy szeroki wybór kropli, najlepsze będą te zawierające hialuronian sodu, czyli składnik, który występuje w naszych łzach. Krople mogą również zawierać świetlik, który łagodzi zaczerwienienie, a także witaminę B₅, która ma właściwości odżywcze i wspomaga regenerację oczu. Przy ich wyborze najlepiej skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą. Szczególną uwagę na wybór kropli powinny zwrócić osoby noszące soczewki kontaktowe.

OKULARY PRZECIWSŁONECZNE NIE TYLKO LATEM

Większość z nas używa okularów przeciwsłonecznych latem. Tymczasem okazuje się, że nasze oczy są narażone na szkodliwe promieniowanie także podczas innych pór roku. Gdy na dworze robi się biało, do naszych oczu dociera ok. 85% więcej promieniowania odbitego od śniegu, który w tym przypadku działa niczym lustro. Jeśli planujemy spędzić ferie zimowe w górach, koniecznie zadbajmy o odpowiednie okulary lub gogle przeciwsłoneczne, które pozwolą nam bezpiecznie szaleć na stokach. Brak właściwej ochrony może skutkować ostrym zapaleniem spojówek, a nawet uszkodzeniem rogówki. Negatywne skutki mogą być również oddalone w czasie. Szkodliwe promieniowanie słoneczne może przyczynić się do szybszego zmętnienia soczewek, zaćmy, a nawet czerniaka. Wybierając okulary przeciwsłoneczne, skierujmy kroki do zaufanych sklepów optycznych, ponieważ tylko tam możemy być pewni co do tego, że są one bezpieczne i wyposażone w odpowiednie filtry UV. Na zimę szczególnie polecane są szkła z powłokami, które zapobiegają parowaniu przy wchodzeniu do ciepłych pomieszczeń. Dodatkowo warto zwrócić uwagę na to, aby okulary miały brązowe szkła i bardziej zabudowaną oprawę, która pozwoli zapobiec dostawianiu się do oczu szkodliwego promieniowania UV, zwłaszcza tego odbijającego się np. od śniegu.

DIETA A ZDROWIE OCZU

To, w jakiej kondycji będą nasze oczy, zależy również od tego, co jemy. Okazuje się, że aby odpowiednio zadbać o oczy, powinniśmy zjadać się owocami borówki amerykańskiej i jagodami. Są one bogate w wapń, potas, a także fosfor. Dodatkowo charakteryzują się silnymi właściwościami antynowotworowymi, dzięki dużej ilości związków antyoksydacyjnych. Ich wielką zaletą jest też działanie regeneracyjne na nasz narząd wzroku. Jagody oraz borówki poprawiają ukrwienie w obrębie tęczówki, poleca się je w szczególności osobom cierpiącym na zaburzenia widzenia o zmierzchu, a także pracującym przy stanowiskach komputerowych przy sztucznym świetle. Zimą powinniśmy również pamiętać o odpowiednim nawodnieniu, pijmy wodę mineralną, aby uzupełniać jej stan w naszym organizmie.

poziom w naszym organizmie. W naszej diecie nie powinno również zabraknąć ryb, warzyw i owoców, a także pełnoziarnistego pieczywa. Produkty bogate w witaminy A, C i E, które zadbają o nasze oczy, to przede wszystkim szpinak, marchew, pomidory, wątróbka, papryka czerwona, brokuły, migdały i pestki dyni.

DOBRE PRAKTYKI

Zimą, kiedy większość czasu przebywamy w zamkniętych, ogrzewanych pomieszczeniach, powinniśmy pamiętać o częstym otwieraniu okien. Najlepiej jest otworzyć okno na krótko, ale szeroko, aby do pokoju dostało się jak najwięcej świeżego powietrza. Pamiętajmy również o nawilżaczach, które możemy zamontować np. na grzejniku. Na rynku dostępne są też elektroniczne nawilżacze, które zadbają o odpowiednie nawilżenie powietrza w danym pomieszczeniu, a dodatkowo je oczyszczają. Pracując przy komputerze, pamiętajmy o zrobieniu sobie kilkuminutowych przerw. Popatrzmy za okno lub zamknijmy na chwilę oczy. Dobrze jest również popatrzeć na rośliny, nasze oczy odpoczywają, spoglądając na zielony kolor. Zadbajmy zatem, aby w naszej biurowej przestrzeni nie zabrakło kwiatów. Mają one też duży wpływ na jakość powietrza w pomieszczeniach. Zimą dni stają się coraz



ZESPÓŁ SUCHEGO OKA

Jednym ze schorzeń coraz częściej obserwowanych u pacjentów gabinetów okulistycznych jest zespół suchego oka. Oczy osób, które cierpią na tę dolegliwość, są dużo bardziej podatne na wszelkiego rodzaju infekcje (bakteryjne, wirusowe, grzybicze). Zespół suchego oka pojawia się wskutek niedostatecznego wydzielania łez. Jego przyczyną może być też nadmierne parowanie filmu łzowego. Podstawowym sposobem leczenia tego schorzenia jest nawilżanie oka przy pomocy preparatów typu „sztuczne łzy”.

krótsze, dlatego coraz wcześniej włączamy sztuczne światło. Jeśli rano, kiedy zaczynamy pracę w biurze, jest nadal ciemno, pamiętajmy o odpowiednim oświetleniu. Jest to bardzo ważne dla naszych oczu, ponieważ w ciemnym pomieszczeniu źrenica oka rozszerza się, aby zmaksymalizować dostęp światła. Powoduje to szybsze męczenie się oczu, a także ból i uczucie „piasku” pod powiekami. □

Jagody oraz borówki poprawiają ukrwienie w obrębie tęczówki, poleca się je w szczególności osobom cierpiącym na zaburzenia widzenia o zmierzchu, a także pracującym przy stanowiskach komputerowych przy sztucznym świetle. Zimą powinniśmy również pamiętać o odpowiednim nawodnieniu, pijmy wodę mineralną, aby uzupełniać jej stan w naszym organizmie.





PIELĘGNACJA SKÓRY ATOPOWEJ

Atopowe zapalenie skóry (AZS) to przewlekła choroba, która objawia się m.in. silnym podrażnieniem, zaczerwienieniem i uporczywym swędzeniem skóry. Często pojawiają się również zmiany skórne – grudki i pęcherzyki wypełnione płynem. Jak tego uniknąć?

Katarzyna Chromińska

Objawy AZS nasilają się jesienią i zimą, to właśnie wtedy rozpoczyna się sezon grzewczy i częściej przebywamy w pomieszczeniach, w których powietrze jest suche – w efekcie skóra przesusza się. W okresie jesienno-zimowym wkładamy też na siebie cieplejsze ubrania, co może wzmacniać pocenie się wywołujące podrażnienie skóry. Rzadziej wietrzymy również mieszkania, co zwiększa liczebność roztoczy kurzu domowego, które wzmagają AZS. O tej porze roku należy więc szczególnie zadbać o atopową skórę.

OGÓLNE ZASADY PIELĘGNACJI SKÓRY Z AZS

Długie, gorące kąpiele wysuszają skórę, dlatego zastąpmy je krótkim prysznicem o delikatnym strumieniu – woda nie powinna być zbyt ciepła. Jeśli nie potrafimy odmówić sobie relaksu w wannie, nie przebywajmy w niej dłużej niż kwadrans. Zwykle

mydło i żele wysuszają skórę, wywołując nieprzyjemne swędzenie. Używajmy syn- detu („mydła bez mydła”) – nie narusza on tak silnie jak tradycyjne środki myjące warstwy ochronnej na skórze, a dzięki lek- ko kwaśnemu odczynowi pH (poniżej 7,0) nadaje się do pielęgnacji nawet bardzo wrażliwej cery. Po umyciu ciała osuszmy je delikatnie ręcznikiem, a następnie na- tłuszcmy skórę odpowiednim balsamem lub emulsją. Choć to niezwykle trudne, starajmy się nie drapać skóry – prowadzi to do pojawienia się wykwitów skórnych. Mogą one powodować groźne i długo gojące się infekcje. Przykry świąd należy zwalczać lekami i dermokosmetykami.

CZEGO UNIKAĆ?

Nie zakładajmy rzeczy wełnianych i o chro- powatej fakturze – podrażnią naskórek. Unikajmy też materiałów wykonanych ze sztucznych tworzyw. Postawmy na ba-



SKŁADNIKI EMOLIENTÓW

- **Mocznik** o stężeniu od 10 do 20% – działa nawilżająco i zmiękcza skórę.
- **Kwas linolowy** – nawilża i przyspiesza regenerację naskórka.
- **Alantoina** – łagodzi zaczerwienienie i pieczenie.
- **Parafina** – przyspiesza proces gojenia, wygładza i odżywia cerę, pomaga w leczeniu stanu zapalnego.
- **Olej arachidowy i olej sojowy** – to źródła witaminy E, która nawilża skórę.
- **L-fukoza, kukurbityna, mentol, lidokaina czy polidokanol** – to składniki przeciwświądowe.
- **Ichtiol** – ma właściwości bakteriobójcze i silnie przeciwzapalne.

zrezygnujemy z kosmetyków i leków zawierających spirytus, który podrażnia i wysusza atopową skórę. Stosujemy preparaty przeznaczone do pielęgnacji skóry atopowej. Używamy emolientów, czyli kosmetyków, które natłuszczają, nawilżają i tworzą warstwę okluzyjną (film), zapobiegającą utracie wody z naskórka. Ponadto, przyspieszają proces regeneracji uszkodzonej skóry i łagodzą stany zapalne.

wełnę. Najlepiej ubierać się na cebulkę – wówczas nie przegrzejemy ciała. Pierzmy w delikatnych środkach, np. używajmy proszku dla alergików. Zrezygnujemy z zapachowych płynów do płukania tkanin – mogą osadzać się na ubraniach i wywoływać podrażnienie. Zaleca się również dwukrotne włączenie programu płukania. Starajmy się nie przebywać w miejscach klimatyzowanych i zakurzonych. Unikajmy też dymu tytoniowego. Stres to jeden z czynników zaostrzających objawy AZS,

dlatego wypracujmy sobie skuteczne sposoby na jego odreagowanie, np. poznajmy relaksujące ćwiczenia oddechowe, uprawiajmy sport albo po prostu wypijmy filiżankę ulubionej herbaty.

PRZED WSZYSTKIM EMOLIENTY

Zrezygnujemy z kosmetyków i leków zawierających spirytus, który podrażnia i wysusza atopową skórę. Stosujemy preparaty przeznaczone do pielęgnacji skóry atopowej. Używamy emolientów, czyli kosmetyków, które natłuszczają, nawilżają i tworzą warstwę okluzyjną (film), zapobiegającą utracie wody z naskórka. Ponadto przyspieszają proces regeneracji uszkodzonej skóry i łagodzą stany zapalne. Można je stosować zarówno w remisji, jak i zaostrzeniu AZS. Ważne, żeby przed użyciem nowego środka sprawdzić, czy nie wywoła on podrażnienia. Nakładajmy go przez kilka dni na małą powierzchnię skóry. Jeśli nie zauważymy nic niepokojącego, możemy stosować go na co dzień.

CHŁÓD I SÓL

W sytuacji, gdy swędzenie skóry staje się nie do wytrzymania, ulgę przyniesie chłodny kompres. Woreczek z lodem owińmy czystym ręcznikiem i połóżmy na swędzące miejsce na ok. 10-15 minut. Ukojenie przyniesie również krótka kąpiel z dodatkiem soli, np. bocheńskiej lub z Morza Martwego.

WŁAŚCIWA PIELĘGNACJA TO PODSTAWA!

Choć na AZS nie ma jeszcze leku, który całkowicie wyleczyłby tę chorobę, to

z powodzeniem można minimalizować jej objawy. Odpowiednio dobrane i stosowane regularnie mleczka, emulsje, natłuszczające maści czy balsamy zapewnią właściwą pielęgnację – niezbędną w walce z atopową skórą. Oczywiście osoby cierpiące na to schorzenie powinny również przestrzegać zaleceń lekarza, najlepiej dermatologa, a także zgłaszać się do specjalisty w przypadku nasilenia się AZS. □



ZAPAMIĘTAJ!

Temperatura w mieszkaniu, a szczególnie w sypialni, osoby z AZS powinna wynosić ok. 18°C. Najlepiej stosować kosmetyki bezzapachowe – składniki zapachowe często podrażniają i wywołują reakcję alergiczną.

REKLAMA

Krem z czarnuszką NIGELLUM

Wyrób medyczny na atopowe zapalenie skóry

POLECANY DO:

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

Nowość!



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



ZIMOWA PIELĘGNACJA

UST

✍ Katarzyna Chromińska

Spieczchnięte i popękane usta mogą wynikać z niedoboru witamin z grupy B – szczególnie B₂ (ryboflawiny), a nawet odwodnienia organizmu. Nierzadko jednak za ich nieestetyczny wygląd i nieprzyjemne pękanie odpowiadają czynniki zewnętrzne – mróz i suche bądź zimne powietrze. Nie pomagają również częste zmiany temperatur. Jak zadbać o usta zimą?

Jeśli zimą borykamy się z problemem suchej i spierzchniętej skóry, najlepsza będzie kuracja z wykorzystaniem naturalnie nawilżających składników. Podczas niej nie stosujemy błyszczaków i kolorowych pomadek – mogą one dodatkowo podrażnić skórę, a podkreślone kolorem popękane wargi nie będą wyglądały estetycznie. Na czas kuracji zrezygnujmy też ze stonnych, kwaśnych i ostrych przekąsek oraz potraw, które podrażnią popękane usta i wywołają nieprzyjemne pieczenie.



DOMOWY PEELING

3–4 łyżki płatków owsianych zalej 3–4 łyżkami gorącej wody. Poczekaaj chwilę aż papka ostygnie, a następnie natóż ją na usta i wykonaj peeling.

NASI SPRZYMIERZEŃCY

Miód – oprócz działania bakteriobójczego doskonale nawilża skórę, włosy, a także usta. Blask naszym ustom przywróci zarówno kosmetyki z płynnym złotem, jak i propolisem (kitem pszczelim), który powstaje z potężenia żywicy pąków krzewów i drzew oraz wydzielin gruczołów pszczelich.

Oleje i maśta – przede wszystkim przyspieszają regenerację popękanego naskórka i ochronią usta przed działaniem zimowej pogody. Jeśli wargi goją się bardzo długo, warto użyć preparatu z olejkiem z drzewa herbacianego o właściwościach silnie przeciwzapalnych i odkażających.

Wazelina – tę mazistą substancję znają chyba wszyscy. Nawilży przesuszone usta i ochroni je przed działaniem zimna. Z kolei latem zapewni ochronę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Na noc można nałożyć grubszą warstwę tego kosmetyku, a na dzień cieńszą – wówczas uzyskamy efekt ust muśniętych błyszczkiem.

Naturalne pomadki i balsamy do ust – unikajmy sztucznych barwników i aromatów. Nie używajmy też produktów zawierających alkohol, który dodatkowo wysuszy wargi. **Witamina E („witamina młodości”)** – natłuszczy, przyspieszy regenerację, odżywi i nawilży. Idealna na zimowe dni! **Witamina A** – nada miękkości spierzchniętemu naskórkowi, wygładzi i zmiękczy jego powierzchnię.

ZŁE NAWYKI

Oblizywanie ust – ten nawyk wysusza usta, zwłaszcza jeśli robimy to na zewnątrz w mroźne i wietrzne dni.

Przygryzanie warg – odrywanie spierzchniętego naskórka spowoduje, że oderwiemy także ten zdrowy. Efektem takich działań są bolące ranki, które będą się długo goić.

DOBRE NAWYKI

Nawilżanie ust od wewnątrz – pijmy więcej wody w ciągu dnia.

Złuszczenie – za pomocą peelingów, które bez problemu przygotujemy samodzielnie, lub delikatnego masażu ust miękką szczoteczką do zębów.

Wybierajmy kosmetyki w sztyfcie lub tubce – te w słoiczkach nie sprawdzą się w wielu miejscach, np. w autobusie czy sklepie, ponieważ nakładanie ich nieoczyszczonymi opuszkami palców jest po prostu niehigieniczne.



Preparaty ochronne nośmy przy sobie zawsze i korzystajmy z nich za każdym razem, gdy poczuje nieprzyjemne uczucie wysuszenia.

POZORNIE NIEGROŹNY WIRUS

Uczucie pieczenia i swędzenia to także jeden z objawów opryszczki wargowej, którą wywołuje wirus Herpes Simplex (HSV1). Co go uaktywnia? Przewlekły stres i przemęczenie, gorączka, przeziębienie, zimno bądź wysokie temperatury. W leczeniu tej przykryj i nawracającej dolegliwości stosuje się kremy, płyny czy sztyfty przeciwwirusowe. Choć ta zakaźna choroba nie wydaje się niebezpieczna, to może stanowić przyczynę groźnych powikłań, m.in. zapalenia rogówki, które nieleczone prowadzi często do utraty wzroku lub zapalenia opon mózgoworodzeniowych odpowiadających za poważne zaburzenia neurologiczne.

KIEDY DO LEKARZA?

Spieczchnięte usta zimową porą to dość powszechne zjawisko, z którym można sobie poradzić poprzez odpowiednią i systematyczną pielęgnację. Jeśli nie przynosi ona jednak pożądanych efektów, warto udać się do lekarza rodzinnego. □



DOBRE NAWILŻONE POWIETRZE

Zadbajmy o wilgotność powietrza w pomieszczeniach, w których spędzamy dużo czasu. Korzystajmy z nawilżaczy powietrza. Można też rozwiesić pranie, np. w sypialni, lub zacząć hodować zielone rośliny.

REKLAMA

BLISTEX INTENSIVE – BALSAM DO UST

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. **Producent:** Blistex Inc.

BLISTEX CONDITIONER – BALSAM DO UST

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





HYDROLATY

NATURALNA PIELĘGNACJA ROŚLINNA

Jeszcze do niedawna hydrolaty były uznawane za bezużyteczne. To wody kwiatowe lub roślinne, które są pozostałością po produkcji olejków zapachowych. Okazuje się jednak, że ich właściwości wreszcie zostały docenione – obecnie wiele kobiet chętnie używa ich do pielęgnacji i nawilżenia skóry. Jak działają? Jakie hydrolaty są dostępne na rynku i czym się charakteryzują?

✍ Edyta Wara-Wąsowska

HYDROLATY – CZYM SĄ?

Nazwa może brzmieć nieco egzotycznie, jednak hydrolat to po prostu woda. To produkt uboczny powstający w procesie produkcji olejków eterycznych – poprzez destylację z parą wodną roślin. Z tego względu w hydrolacie można znaleźć śladowe ilości olejku (szacuje się, że od 0,02% do najwyżej 0,5%). To z kolei oznacza, że hydrolaty są idealnym środkiem do stosowania nawet przez osoby o bardzo wrażliwej skórze, ponieważ preparaty te nie zawierają żadnych substancji mogących wywołać podrażnienie. Warto zresztą zaznaczyć, że pH hydrolatu jest zbliżone do naturalnego, dlatego kosmetyk jest świetną alternatywą dla toniku do twarzy. Dzięki pozostałościom olejku eterycznego hydrolaty nie tylko nawilżają skórę, ale mają także przyjemny zapach.

JAK MOŻNA STOSOWAĆ HYDROLATY?

Najczęściej hydrolaty są wykorzystywane jako tonik do twarzy – jest to możliwe dzięki temu, że preparat ma pH zbliżone do naturalnego, a ze względu na swój skład



UWAGA!

Hydrolaty nie są wodą perfumowaną, chociaż wciąż można zauważyć stosowanie błędnej terminologii. Woda perfumowana to roztwór alkoholowy, hydrolat natomiast ma w swym składzie jedynie śladowe ilości olejku eterycznego, dzięki czemu można go stosować bez obaw jako kosmetyk do nawilżenia skóry. Z tego względu, kupując hydrolat, warto zwrócić uwagę na jego skład – niektóre preparaty, będące w rzeczywistości wodą perfumowaną, bywają mylnie oznaczone właśnie jako hydrolat kwiatowy.

działa odświeżająco i nawilżająco, łagodzi podrażnienia i stany zapalne. Przyspiesza również gojenie się drobnych ran, co sprawia, że chętnie sięgają po niego osoby zmagające się z trądzikiem. Hydrolat bardzo często można kupić w butelce z atomizerem, dzięki czemu można używać go jako mgietki do twarzy. Świetnie sprawdzi się także przy makijażu mineralnym wykonanym „na mokro”.

Co ciekawe, odrobinę hydrolatu można dodać również do maseczki na twarz, tak by wzbogacić ją o dodatkowy składnik nawilżający i nadać jej piękny, kwiatowy zapach. Zastosowanie hydrolatu nie ogranicza się zresztą do twarzy, można nim spryskać także włosy. Preparat wzmacnia cebulki włosowe, działa łagodząco na skórę głowy i reguluje wydzielanie się sebum. Z tego względu świetnie sprawdzi się u osób, które zmagają się z problemem szybko przetłuszczających się włosów. Warto pamiętać, że hydrolat ogranicza wypadanie włosów, wzmacnia je i chroni przed oddziaływaniem wielu czynników zewnętrznych.



RÓŻANA MOC

Hydrolat różany można wykorzystać także jako środek zmniejszający cienie pod oczami. Wystarczy nawilżyć nim płatki kosmetyczne i położyć je na zamkniętych powiekach, pozostawiając w tym miejscu na 10 minut.

HYDROLAT – PREPARAT DO KAŻDEJ CERY?

Ze względu na swoją delikatność i brak składników mogących wywołać podrażnienie hydrolat jest preparatem, po który mogą sięgać zarówno osoby o skórze normalnej, jak i wrażliwej. Wystarczy tylko wybrać kosmetyk o pożądanym właściwościach.



CZY WIESZ, ŻE...

Hydrolaty, które powstają poprzez destylację, można spróbować wykonać samodzielnie, w domu, z wykorzystaniem ulubionej rośliny lub kwiatu. Co ciekawe, można do tego celu użyć... kawiarki. Specyfik, który powstanie, nie będzie jednak zawierał śladowych ilości olejków eterycznych.





INDYJSKIE PRZYPRAWY NA ROZGRZANIE

Alicja Krawczak

Feeria barw i bogactwo aromatów – to charakterystyka przypraw rodem z Indii. Od wieków znane są ze swoich rozgrzewających właściwości, dzięki czemu stanowią idealny dodatek do potraw z jesienno-zimowego menu. Dlaczego warto po nie sięgać? Jaki mają wpływ na nasz organizm?

Kuchnię indyjską powszechnie uznaje się za jedną z najzdrowszych na świecie. Na miano to zasługuje ze względu na niskie spożycie mięsa, szerokie zastosowanie warzyw i roślin strączkowych, a także właśnie dzięki dodatkowi charakterystycznych przypraw.

KURKUMA

Ta popularna przyprawa wykorzystywana jest najczęściej w formie sproszkowanej, którą uzyskuje się z tartego korzenia rośliny. Jej intensywny, żółtopomarańczowy kolor odpowiedzialny jest za charakterystyczne zabarwienie tradycyjnych dań z Indii. Kurkuma działa wspomagająco na pracę wątroby, reguluje procesy trawienne, a także pomaga utrzymać odpowiedni poziom cholesterolu. Zawarta w niej kurkumina to silny antyoksydant – kurkuma niszczy wolne rodniki, ponadto wzmacnia układ

odpornościowy i wykazuje właściwości przeciwzapalne. Uchodzi nie tylko za naturalny antybiotyk, ale również ważny element diety przeciwnowotworowej. Ta wyjątkowa przyprawa ma też dobroczynny wpływ na układ oddechowy, wspomagając proces

oczyszczania płuc. Według badaczy może też zapobiegać chorobom neurologicznym, w tym demencji, chorobie Alzheimera czy stwardnieniu rozsianemu.

CURRY

W powszechnej świadomości curry jest jedną z najbardziej kojarzonych z Indiami przypraw. Tak naprawdę stanowi jednak mieszankę przyprawową, która w kuchni indyjskiej w takiej formie używana jest rzadko, a sama nazwa „curry” to po prostu najpopularniejsze rodzime danie. Głównym składnikiem curry jest sproszkowana kurkuma, a wśród jej innych składników wymienić można m.in. kolendrę, gałkę muskatową, czarny pieprz, chili, kmin rzymski oraz czosnek. Kompozycja mieszanki może się odrobinę różnić proporcjami oraz dodatkami. Rozgrzewające curry nadaje się zarówno do szerokiej palety potraw

mięsnych, jak i wegetariańskich. Stanowi idealny dodatek do ryżu, sosów oraz zup. Właściwości curry naturalnie łączą w sobie zdrowotne zalety kurkumy oraz pozostałych składników. Warto zaznaczyć, że według badań towarzystwo czarnego pieprzu wzmacnia działanie kurkumy i ułatwia jej przyswajanie. Mieszanka curry poprawia przemianę materii, działa antybakteryjnie, przeciwpalniczo i antynowotworowo.



ZŁOTE MLEKO

Mleko kurkumowe to idealny sposób na walkę z sezonowymi infekcjami, rozgrzanie po przemarznięciu oraz ogólne wzmocnienie odporności organizmu. Aby je przyrządzić, wystarczy podgrzać szklankę mleka roślinnego lub krowiego w rondelku, dodać do niego łyżeczkę sproszkowanej kurkumy, 2 plasterki świeżego korzenia imbiru, szczyptę cynamonu i zagotować. Po ściągnięciu z ognia dosłodzić do smaku łyżeczką miodu. Pić ciepłe, zaraz po przygotowaniu!

GARAM MASALA

Nazwa popularnej indyjskiej mieszanki dostownie oznacza „ostre przyprawy”. W składzie tej rozgrzewającej kompozycji znajdziemy: chili, kumin, cynamon, goździki, pieprz, gałkę muskatową, kozieradkę czy nasiona kopru. Poszczególne dodatki tradycyjnie mogą się jednak różnić – zależnie od regionu oraz od konkretnej potrawy, do której się ją dodaje. W nadmiarze może powodować gorzki posmak, dlatego nie należy zbyt długo gotować dań po jej dodaniu. W starożytnej medycynie indyjskiej mieszanka ta była stosowana w celu poprawy samopoczucia, a także podwyższenia temperatury ciała. Uważa się, że garam masala pomaga oczyszczać organizm z toksyn, a dodatkowo pobudza również ruchy perystaltyczne jelit.

KOLENDRA

Wyrazisty aromat kolendry przypomina nieco popularny w kuchniach wschodnich anyż. Jeśli wykorzystujemy ją w postaci liści, a nie w formie ziaren czy sproszkowanej, należy dodać ją pod sam koniec gotowania. Kolendra znakomicie wspomaga trawienie, działa też przeciwwzdymająco i delikatnie moczopędnie. Może poma-

gać w kontrolowaniu poziomu cukru oraz obniżać poziom cholesterolu. Jest silnym antyoksydantem, wykazuje właściwości przeciwbakteryjne, a dodatkowo odświeża oddech.

ASAFETYDA

Przyprawa ta ma intensywny, niezbyt przyjemny zapach, ale dodawana w niewielkiej ilości znakomicie wpływa na smak całego dania i odczuwanie innych przypraw. Stosowana jest czasem jako substytut czosnku i cebuli. Znakomicie wpływa na funkcjonowanie wątroby, a także przeciwdziała wzdęciom, co sprawia, że szczególnie warto dodawać ją do potraw z roślinami strączkowymi. Asafetyda pomaga w regulowaniu przemiany materii, dzięki czemu może być sprzymierzeńcem w walce z nadwagą. Wykazuje działanie wykrztuśne i wspomagające w funkcjonowaniu układu oddechowego, a także właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Po asafetydę nie powinny jednak sięgać kobiety w ciąży, a także osoby z wysoką gorączką oraz objawami wysypki różnego pochodzenia. □

REKLAMA

Kreon®
(pancreatinum)
Travix

Enzymów uzupełnienie
na lepsze trawienie

zawsze w trakcie
lub zaraz po posiłku
zawsze w odpowiedniej dawce

co najmniej 1 kaps. → przekąski
co najmniej 2 kaps. → główny posiłek



Kreon® Travix – informacja o leku.
Nazwa produktu leczniczego: Kreon Travix, 10 000 j. Ph.Eur. lipazy, kapsułki dojelitowe. Nazwa powszechnie stosowanej substancji czynnej: Pancreatyna (Pancreatinum). Dawką leczniczą jest substancja czynna: 1 kapsułka produktu Kreon Travix zawiera jako substancję czynną 150 mg pancreatyny (Pancreatinum) o aktywności: amylazy 8 000 j. Ph.Eur. (j. BPI), lipazy 10 000 j. Ph.Eur. (j. BPI), proteazy 500 j. Ph.Eur. Postać farmaceutyczna: Kapsułka dojelitowa. Kapsułka żółtywna, twarda, zawierająca granule w otoczce odpornej na działanie soku żołądkowego (minimikrotablety). Kapsułki są dwukolorowe: jedna część jest nieprzezroczysta biaława, druga przezroczysta bezbarwna. Wykazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania. Leczenie zewnątrzwydzielniczej niewydolności trzustki u dzieci, młodzieży i dorosłych. Więcej wystąpienia jest związane z porażką wywołanymi lub innymi jednostkami chorobowymi: zwiększenie torbielowości (mukowiscydoza), przewlekłe zapalenie trzustki, stan po usunięciu trzustki (pankreatektomia), stan po usunięciu żółci (gastrektomia), rak trzustki, stan po resekcji żółciowej – jelitowej (np. gastroduodenostomia typu Billroth II), zwężenie przewodu trzustkowego lub przewodu żółciowego wspólnego (np. z powodu nowotworu), zespół Shwachman-Diamonda, stan po ataku ostrego zapalenia trzustki i rozpoczęciu żywienia dojelitowego lub doustnego. Przeciwwskazania. Nadwrażliwość na poszczególny składnik lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: BCF Products Poland Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 20.11.2016 na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Kreon Travix zatwierdzonej 11.2016. Dodatkowe informacje dostępne są w BCF Products Poland Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. KRE-2017-0001

Mylan
Seeing
is believing



WEGAŃSKIE WYPIEKI NA ŚWIĄTECZNY STÓŁ

Boże Narodzenie nieodłącznie wiąże się ze słodkimi ciastami! Pierniczki i pierniki, makowce, serniki... Tych specjałów nie może zabraknąć w żadnym domu! A gdyby tak podejść do tematu odrobinę inaczej i zaskoczyć gości wegańskimi odpowiednikami tradycyjnych specjałów? Gwarantujemy, że zachwyceni będą nie tylko zdeklarowani weganie!



**Magdalena
Olańska**

– dietetyk, certyfikowany diet coach, propagator zdrowego odżywiania. Brała udział w programach organizowanych przez Polskie Towarzystwo Dietetyki (m.in. *Mądre żywienie, zdrowe pokolenie* oraz *1000 wizyt dla serca*), do którego należy.

BŁYSKAWICZNE PIERNICZKI ORKISZOWO-MIGDAŁOWE

🕒 15 minut + pieczenie
★ ★ ★ łatwe

SKŁADNIKI:

2 szklanki mąki orkiszowej | 2 i ½ szklanki ulubionego mleka roślinnego (bez dodatków słodzików, cukru i wzmacniaczy smaku)
| 2/3 szklanki cukru brązowego | skórka z ½ pomarańczy | 1 łyżeczka kardamonu
| 1 łyżeczka kakao | 1 łyżka przyprawy piernikowej | 3 łyżki masła migdałowego
| 1 ½ łyżeczki sody oczyszczonej | szczypta soli



PRZYGOTOWANIE:

W niedużym rondelku zagotowujemy (a następnie przestudujemy) mleko roślinne z cukrem i sparzoną skórką pomarańczową. W misce mieszamy w tym czasie wszystkie suche składniki (mąkę, przyprawy, kakao, sodę i sól). Dodajemy ciepłe mleko i masło migdałowe. Dokładnie wyrabiamy jednolite ciasto. Rozwałkowujemy je na stolnicy lub blacie podsypanym mąką i wykrawamy pierniczki dowolnego kształtu. Wykładamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180° przez ok. 8-15 minut.

KOKOSOWO-WANILIOWY SERNIK JAGLANY

🕒 25 minut + pieczenie
★ ★ ★ średnie

SKŁADNIKI:

szklanka suchej kaszy jaglanej
| 2 i ½ szklanki ulubionego mleka roślinnego (bez dodatku słodzików, cukru i wzmacniaczy smaku)
| ½ szklanki brązowego cukru
| 1 puszka gęstego mleka kokosowego
| sok z 1 pomarańczy i otarta skórka z pomarańczy | 1/2 szklanki rodzynek
| odrobina ekstraktu z wanilii



PRZYGOTOWANIE:

Kaszę przelewamy wrzątkiem, płuczemy pod bieżącą wodą i gotujemy na mleku, aż będzie bardzo miękka i wchłonie cały płyn. Studzimy odrobinę i mieszamy z cukrem, mlekiem kokosowym, sokiem z pomarańczy i ekstraktem waniliowym. Blendujemy całość, a następnie mieszamy dokładnie ze sparzoną skórką z pomarańczy oraz rodzynekami (masa powinna być dość gęsta, jeśli będzie zbyt rzadka, można dodać odrobinę płatków jaglanych lub wiórków kokosowych). Formę do pieczenia wykładamy papierem, wlewamy masę i pieczemy ok. godzinę w piekarniku nagrzanym do 180°. Ciasto możemy udekorować ulubionymi dodatkami, np. orzechami, owocami, wiórkami kokosowymi czy domową polewą czekoladową (wegańską!). Kroimy, kiedy całkowicie ostygnie.



ORZECHOWCO-DAKTYLOWIEC BEZ PIECZENIA

🕒 30 minut
★ ★ ★ łatwe

SKŁADNIKI:

Spód ciasta:

2/3 szklanki daktyli | 1 szklanka miks orzechów włoskich i migdałów (lub też tylko jednych z nich) | 2 łyżki płatków owsianych | szczypta cynamonu
Masa:
2/3 szklanki daktyli | 1/2 szklanki nerkowców | 3 łyżki syropu z agawy | 1 łyżka oleju kokosowego | 1 łyżeczka kardamonu | 1 łyżeczka cynamonu | 2-3 łyżki mielonego siemienia lnianego | orzechy włoskie do dekoracji



PRZYGOTOWANIE:

Spód ciasta: Daktyle namaczamy we wrzątku przez ok. 15 minut. Orzechy wraz z płatkami owsianymi blendujemy na grubą mąkę. Namoczone daktyle miksujemy na jednolitą masę i mieszamy z orzechami i płatkami, dodając odrobinę cynamonu. Formujemy kulę i odstawiamy do lodówki na czas przyrządzania masy. Masa: Nerkowce namaczamy we wrzątku przez kilka godzin, a daktyle przez ok. 15 minut. Po odcedzeniu miksujemy orzechy i daktyle z syropem z agawy, olejem kokosowym i przyprawami na gładką masę, w razie potrzeby dolewając odrobinę wody. Na koniec dodajemy siemię lniane. Dno małej tortownicy wykładamy papierem do pieczenia, a następnie wyklejamy tortownicę przygotowanym wcześniej spodem, dokładnie i równo, dociskając palcami. Na to wlewamy naszą masę daktylową, po czym schładzamy ciasto w lodówce. *Uwaga! Przed samym podaniem warto wstawić ciasto na pół godziny do zamrażalnika – wówczas utrzyma bardziej zwartą strukturę.*



WEGAŃSKI MAKOWIEC MIGDAŁOWY

🕒 30 minut + pieczenie
★ ★ ★ średnie

SKŁADNIKI:

Ciasto:

350 g mąki migdałowej | 3 łyżki mielonego lnu | 1 łyżka oleju kokosowego | 2 łyżeczki proszku do pieczenia | 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego | 1/5 szklanki wody
Masa makowa:
300 g maku | 60 g zblanszowanych migdałów | sok z 1 pomarańczy + skórka z pomarańczy | 50 g daktyli | 50 g suszonych moreli | 50 g suszonych fig | 50 g rodzynek | 3 łyżki syropu z agawy lub brązowego cukru | 1 łyżeczka cynamonu | 1 łyżka oleju kokosowego | 1 łyżka rumu (opcjonalnie)



PRZYGOTOWANIE:

Mak gotujemy i odcedzamy dokładnie. Mielimy dwukrotnie (lub używamy już zmielonego maku). Suszone owoce i migdały drobno siekamy. Wszystko dokładnie mieszamy z makiem i pozostałymi składnikami masy makowej. Odstawiamy do ostudzenia. Składniki na ciasto zagniatamy na gładką masę. Rozwałkowujemy na papierze do pieczenia i równomiernie rozprowadzamy masę makową (zostawiając ok. 2 cm od brzegu) i zwijamy roladę. Jej końce sklejamy i podwijamy pod spód. Gotową roladę przekładamy na posmarowany olejem papier do pieczenia i rolujemy w formie tuby. Końce papieru zostawiamy otwarte. Umieszczamy w piekarniku nagrzanym do 160°C i pieczemy przez godzinę. Kroimy po ostudzeniu.





BuJo, CZYLI PLANNER SKROJONY NA MIARĘ

Początek nowego roku to dla większości z nas tak zwana czysta karta. Możemy podjąć się realizacji wszystkiego tego, czego nie zdążyliśmy zrealizować w poprzednim. Możemy również stworzyć nowe cele, do których postaramy się dążyć. Ten okres sprzyja przemyśleniom i snuciu planów. Jest to też idealny moment na stworzenie własnego, spersonalizowanego planera.

Bulletjournal (BuJo), bo o nim mowa, to bardzo popularny wśród blogerek dziennik, dzięki któremu możemy zorganizować swój czas zgodnie z naszymi potrzebami, a także stylem życia, jaki prowadzimy.

Idea stworzona została przez Rydera Carolla, projektanta mieszkającego na nowojorskim Brooklynie. Jeśli żaden z gotowych kalendarzy czy organizatorów nie przypadł nam do gustu, czas stworzyć własny bulletjournal! Na początek wystarczy zwykły zeszyt lub notes, a także

długopis. Nie ma jednego, określonego modelu BuJo, jego wygląd, zawartość zależą od nas samych.

Tworzymy BuJo od podstaw

Wygląd naszego pierwszego BuJo zależy od tego, co akurat mamy pod ręką. Jeśli jednak chcemy, aby wyglądał profesjonalnie, efektownie i był czytelny, możemy zaopatrzyć się w większą ilość przyborów papierniczych. Z pewnością przydadzą się nam:

- **zeszyt** – może to być zwykły notes czy brulion. Ważne, aby był poręczny, a także dobrze, żeby mieścił się w torebce, wówczas będziemy mogli zabrać go wszędzie ze sobą. Dobrze, aby był w kratkę lub w kropki. Może być również w linie, jednak wówczas będziemy musieli używać linijki lub ekierki przy tworzeniu kolumn i tabel.
- **długopis** – najlepiej niebieski lub czarny, małych rozmiarów i koniecznie taki, który będziemy mogli schować do notesu lub zaczepić go o okładkę,

BuJo to idealne rozwiązanie dla osób lubiących porządek, ale także dla tych, które z trudnością zapamiętują daty spotkań i nie potrafią odnaleźć się w olbrzymiej ilości informacji, które są do nich kierowane.

- **kolorowe pisaki i zakreślacze** – jeśli jesteśmy wzrokowcami, pomogą nam zakreślić najważniejsze terminy, a także nie pozwolą nam przegapić wizyty u dentysty czy spotkania z przyjaciółką,
- **samoprzylepne karteczki i zakładki** – przydadzą się do oznaczania ważnych stron, dzięki nim łatwo przejdziemy do konkretnego wydarzenia.



Dla fanów list

Fani tworzenia list mają w spersonalizowanym planerze nieograniczone wręcz możliwości. Przykładowe pomysły do wypisania na liście:

- prezenty, o których marzymy,
- prezenty, które chcemy ofiarować bliskim na różne okazje,
- przepisy kulinarne, które chętnie wypróbujemy,
- terminarz lekarskich wizyt kontrolnych,
- tytuły seriali do obejrzenia na chandrę,
- zakupy tygodniowe według z góry zaplanowanego menu.

BuJo – pamiętnik, kalendarz i organizator w jednym

BuJo najczęściej przybiera formę kalendarza, może jednak od niego odbiegać kształtem. Możemy podzielić go na kilka działów, np. takich jak praca, spotkania, rozrywka, filmy czy wyjazdy. Wówczas możemy posegregować wszystkie plany, zapisać daty, a także zaplanować, czego będziemy potrzebować, aby dany cel został osiągnięty. Pamiętajmy, aby na pierwszych

stronach umieścić spis treści, wówczas w łatwy sposób odnajdziemy poszukiwaną informację, a także indeks używanych symboli i oznaczeń. Zostawmy kilka stron wolnego miejsca – w końcu nigdy nie wiadomo, jak nasze plany rozwiną się w ciągu całego roku, zawsze będziemy mogli dopisać kolejny dział. Planując wakacje, jeśli znamy już termin urlopu, możemy w dziale „Wyjazdy” wypisać miejsca, które chcielibyśmy odwiedzić, następnie wyszukać w Internecie po kilka pensjonatów lub hoteli, do których skierujemy zapytania o ofertę. Dodatkowo możemy stworzyć mapkę miejsc, które koniecznie trzeba zobaczyć. Przed wyjazdem w BuJo możemy opracować listę niezbędnych rzeczy, które spakujemy do walizki. Dzięki takiej organizacji żaden ważny szczegół nie umknie naszej uwadze. W dziale „Filmy” zrobimy listę najnowszych ekranizacji, a następnie sprawdzimy terminy premier. Zapiśmy interesujące nas daty i zaplanujmy, kogo zaprosimy na wspólny seans. Podobnie zrobimy z pozycjami książkowymi czy wydarzeniami muzycznymi.

Bullets, czyli znaczniki – o co w tym wszystkim chodzi?

„Bullets” to znaczniki, które określają to, co będziemy zapisywać w dzienniku. Ryder-Caroll zaproponował podstawowy klucz do opisywania wydarzeń, jednak każdy może go modyfikować według własnych potrzeb. Poniżej przykładowe znaczniki:

- – zadanie,
 - X – wykonane zadanie,
 - i – notatka,
 - O – wydarzenie,
 - ! – ważna data,
 - > – zadanie przeniesione na inny dzień.
- Dzięki znacznikom w łatwy sposób opiszemy konkretne wydarzenie lub cel. Je-



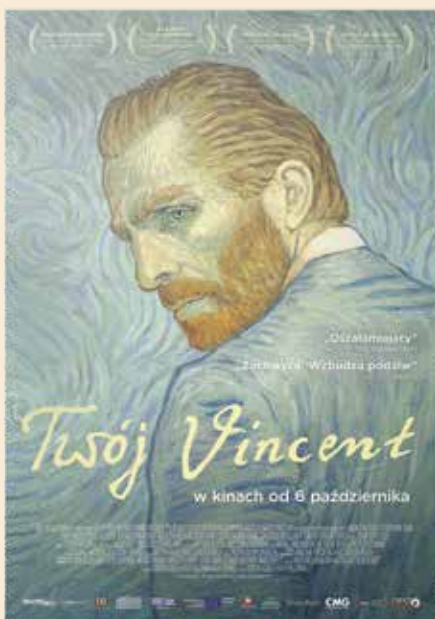
Czerpiąc z inspiracji

Wytworzenie własnego idealnego systemu w BuJo może zająć trochę czasu. Na początku przygotujmy się na nadmiar pomysłów i rozwiązań, które będą nam przychodziły na myśl – z kolejnymi tygodniami użytkowania z pewnością zweryfikujemy, co jest dla nas optymalne. Inspiracje zawsze warto czerpać od bardziej doświadczonych. Poszukajmy ich na popularnym Pinterście lub na Instagramie. W sieci funkcjonuje też wiele blogów i forów, które stanowią przestrzeń dla pytań, odpowiedzi i prezentowania sprawdzonych pomysłów.

śli mamy zdolności plastyczne, możemy wspomóc się również prostymi rysunkami, które zobrazują nasze plany. Wydarzenia możemy opisywać z podziałem na miesiące, tygodnie, dni, a także godziny. Różnica polega na tym, że możemy wpleść między nie dodatkowe listy, tabelki, wkładając

Pamiętajmy, aby na pierwszych stronach umieścić spis treści, wówczas w łatwy sposób odnajdziemy poszukiwaną informację, a także indeks używanych symboli i oznaczeń.

pamiętki, takie jak bilety do kina, zdjęcia z konkretnych wydarzeń czy pocztówki z wyjazdów. BuJo to idealne rozwiązanie dla osób lubiących porządek, ale także dla tych, które z trudnością zapamiętują daty spotkań i nie potrafią odnaleźć się w olbrzymiej ilości informacji, które są do nich kierowane. Spersonalizowany BuJo to również sentymentalna, a może nawet wzruszająca pamiątka, do której będziemy mogli zaglądać w przyszłości i wspominać wszystkie wydarzenia. To także powód do dumy z zaplanowanych celów, które udało się nam osiągnąć. □



FILM

Zuzanna Bratkowska

„TWÓJ VINCENT”

reż. Dorota Kobiela, Hugh Welchman, 2017

Imponująca, pierwsza na świecie pełnometrażowa animacja malarska, przygotowana z ogromnym rozmachem – do produkcji zaangażowano 125 polskich artystów. Namalowali oni farbami olejnymi 65 tysięcy klatek filmowych w stylu będącym wiernym odwzorowaniem obrazów Vincenta Van Gogha. Ożywianie dzieł znanego na całym świecie artysty trwało blisko 10 lat. Wątek toczy się wokół przyjaciela Van Gogha – Armanda – który otrzymuje za zadanie przekazanie informacji o śmierci malarza jego bratu Theo, jednak ten przed otrzymaniem wiadomości umiera. Armand, nie wierząc w samobójstwo Van Gocha, na własną rękę przeprowadza śledztwo w najbliższym otoczeniu artysty.

MUZYKA



HEY, „CDN”

Kayax Production & Publishing, 2017

Składający się z dwóch płyt album to prezent dla fanów z okazji 25-lecia działalności zespołu Hey, który niedawno ogłosił zawieszenie pracy artystycznej. Singlem promującym płytę jest utwór „Gdzie jesteś, gdzie jestem?”, ponadto na albumie znajdują się nowe wersje największych przebojów zespołu. Są tu aranżacje koncertowe, ale też zupełnie nowe, zaskakujące wersje znanych piosenek. Producentami wydawnictwa są Leszek Kamiński i Marcin Bors od wielu lat współpracujący z zespołem. Wraz z promocją płyty zaplanowana została trasa koncertowa będąca zwieńczeniem dotychczasowej działalności grupy.

GRY PLANSZOWE

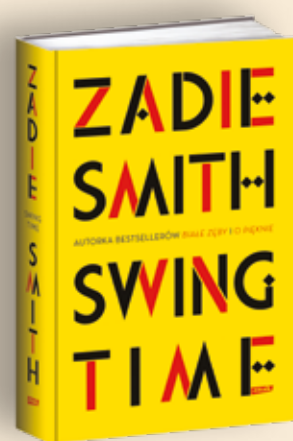


„NIEZŁE ZIÓŁKA”

Granna, 2017

Gra karciana o prostych zasadach, doskonała propozycja dla całej rodziny. Każdy z graczy przeobraża się w ogrodnika-zielarza, którego zadaniem jest wyhodowanie najlepszej rośliny, a następnie przesadzenie jej do jednego z czterech naczyni. W trakcie trwania ruchu gracze przyporządkowują rośliny do własnego lub wspólnego ogródka. Na początku tury decydują, którego naczynia użyją. Gra kończy się, gdy wykorzystane zostaną wszystkie karty z ziołami. Wygrywa uczestnik, który zbierze największą liczbę punktów, przyznawanych za zgromadzenie największej liczby kart ziół we własnym ogródku i naczyniu.

KSIAŻKI



ZADIE SMITH, „SWING TIME”

Wydawnictwo Znak, 2017

Najnowsza, piąta już powieść brytyjskiej pisarki to historia o pasji do tańca i przyjaźni dwóch ciemnoskórych dziewczynek dorastających w „gorszej” dzielnicy Londynu. Łączy je marzenie o karierze tancerki, choć tylko jedna z nich jest obdarzona talentem. Bohaterki różnią się temperamentem – jedna z nich inteligentna i powątpiewająca we własne możliwości, druga pewna siebie, ze skłonnością do ryzyka. W relacji pojawia się nić współzawodnictwa, która mobilizuje przyjaciółki do działania. Ostatecznie jednak ich drogi się rozchodzą. Pomimo tego przyjaźń nawiązana w dzieciństwie determinuje ich dalsze losy. Jak we wszystkich swoich powieściach Zadie Smith porusza kwestie związane z rasą, płcią i przynależnością do klas społecznych.



CARLOS RUIZ ZAFÓN, „LABIRYNT DUCHÓW”

Wydawnictwo Muza, 2017

Carlos Ruiz Zafón – autor bestselleru „Cień wiatru” – powraca z czwartym i ostatnim tomem z cyklu „Cmentarz Zapomnianych Książek”. Akcja rozgrywa się w latach 50. w Barcelonie. Bohaterka – agentka Alicja – rozwiązuje kryminalną zagadkę zaginięcia ministra kultury – Vallsa. Na odnalezienie polityka ma zaledwie kilka dni, w przedsięwzięciu pomaga jej lokalny policjant. Głównymi tropami okazuje się przeszłość Vallsa i poprzednio pełniona przez niego funkcja dyrektora więzienia – miejsca budzącego grozę. Pomocą jest także należąca do zaginionego książka „Labirynt duchów”, to ona wskazuje drogę poszukiwań. Rozbudowana intryga, magia i budzące emocje zakończenie.

RODZINNA APTECZKA

TERMIN PROMOCJI: 1-31.12.2017

VITAMINUM A+E MEDANA

Skład i postać: 1 kapsułka elastyczna zawiera 2500 IU retynolupalmitynianu i 200 mg all-rac- α -tokoferylu octanu.
Wskazania: Leczenie niedoborów witaminy A i witaminy E objawiających się: niedowidzeniem zmierzchowym, zaburzeniami wzrostu, długotrwałym nieprawidłowym odżywianiem, zaburzeniami przemiany materii, zmniejszeniem odporności na zakażenia, zmianami chorobowymi nabłonków i błon śluzowych. Wspomagająco: w chorobach układu krążenia, w profilaktyce chorób, których etiologia związana jest z „wolnymi rodnikami”, w profilaktyce miażdżycy naczyń, w retinopatii miażdżycowej i nadciśnieniowej, w niedokrwistości hemolitycznej, w cukrzycy, w kolagenozach. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na witaminę A lub E lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Niedobór witaminy K. Zespół złego wchłaniania ze stolcami woskowymi. Ciężka niewydolność lub marskość wątroby. Niedrożność dróg żółciowych. Stany po zespoleniu jelita czczego z krętym. Karmienie piersią. Podczas przyjmowania Witaminum A + E Medana nie wolno spożywać alkoholu. Nie należy stosować innych leków zawierających witaminę A.

Podmiot odpowiedzialny: Medana Pharma S.A.



4,89 ZŁ

3,19 ZŁ

OILLAN INTIMA COMFORT HIPOALERGICZNY PŁYN DO HIGIENY INTYMNEJ 400 ML

- Dokładnie oczyszcza, nie powodując podrażnień.
- Eliminuje nieprzyjemny zapach.
- Zapewnia długotrwałe uczucie czystości i świeżości.
- Nie wysusza błon śluzowych i skóry w okolicy miejsc intymnych.
- Sprzyja utrzymaniu prawidłowego pH oraz właściwej flory bakteryjnej.

Podmiot odpowiedzialny: Oceanic S.A.



15,09 ZŁ

CATIONORM, KROPLE DO OCZU (EMULSJA KATIONOWA)

Cationorm to krople do oczu w postaci innowacyjnej emulsji kationowej bez działania konserwantów. Emulsja pomaga nawilżać, natłuszczać i chronić powierzchnię oka. Dzięki zastosowaniu unikalnej technologii Novasorb zapewnia długotrwałą ulgę przy objawach suchego oka, takich jak pieczenie, świąd, kłucie lub wrażenie obecności ciał obcych (piasku) w oczach. Cationorm można stosować z każdym rodzajem soczewek kontaktowych. Cationorm – nawilża oczy jak prawdziwe tło. Wielkość opakowania: 10 ml.

Podmiot odpowiedzialny: Santen Oy, Tampere, Finlandia.



35,99 ZŁ

VITAMINUM B COMPOSITUM

Skład i postać: Każda tabletki drażowana zawiera: 3 mg witaminy B₁, 5 mg witaminy B₂, 5 mg witaminy B₆, 40 mg witaminy PP, 5 mg wapnia pantotenianu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: laktoza jednowodna i sacharoza. Każda tabletki drażowana zawiera 34,65 mg laktozy jednowodnej. Tabletki drażowane. Okrągłe, obustronnie wypukłe tabletki z powłoką i rdzeniem pomarańczowej barwy.
Wskazania: Profilaktyka i leczenie złożonych niedoborów witamin z grupy B w następujących okolicznościach: okresy zwiększonego zapotrzebowania (stany gorączkowe, oparzenia, alkoholizm, ciąża i karmienie piersią), choroby przewlekłe i wyniszczające, rekonwalescencja, schorzenia żołądkowo-jelitowe połączone z zaburzeniami wchłaniania witamin, zaburzenia trawienia. Pomocniczo w chorobach układu nerwowego, stanach zapalnych błon śluzowych, np. warg, jamy ustnej, w czyrączności i trądziku. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników preparatu.

Podmiot odpowiedzialny: Polfa Warszawa S.A.



3,29 ZŁ

KREM Z CZARNUSZKĄ „NIGELLUM”

Wyrób medyczny na atopowe zapalenie skóry

Polecany do:

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

Bez sterydów! Od 1. roku życia

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” sp. z o.o.



8,49 ZŁ

NYDA 50 ML

Wszawica to nie wstyd. Po prostu trzeba działać.

NYDA to skuteczny preparat na wszy i gnydy. Dostępne opakowania: NYDA 50 ml oraz NYDA plus 100 ml.

GELVOX

GeloVox i głos masz pod kontrolą.

Chrypka, chrząkanie, suchy kaszel, suchość błony śluzowej gardła? GeloVox – wsparcie dobrej emisji głosu. GeloVox jest dostępny w postaci tabletek do ssania w opakowaniu 20 tabletek; smak cytrusowo-mentolowy lub wiśniowo-mentolowy.

Podmiot odpowiedzialny: SIROWA POLAND Sp. z o.o.



39,69 ZŁ



27,69 ZŁ

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.

TERMIN PROMOCJI: 1-31.12.2017

RODZINNA APTECZKA

TRILAC20

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego

Zastosowanie: do postępowania dietetycznego przy: zaburzeniach ze strony przewodu pokarmowego w trakcie i po antybiotykoterapii celem odbudowania fizjologicznej flory jelitowej, wspomagająco przy leczeniu biegunk infekcyjnych również pochodzenia wirusowego, dla zachowania prawidłowej pracy jelit i wspomagania (poprawy) procesu trawienia w przewodzie pokarmowym, przy wystąpieniu tzw. biegunki podróżnych lub profilaktycznie w celu zapobiegnięcia jej wystąpienia, poprzez korzystne oddziaływanie i stabilizację naturalnej flory jelitowej.

Podmiot odpowiedzialny: KROTEX PHARM Sp. z o.o. Sp. k.



16,44 ZŁ

MEMOBON

Suplement diety

Wspomaga pamięć i równowagę. Ze względu na zawartość ekstraktu z liści młotorebry japońskiego preparat polecany jest jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspomagające ukrwienie mózgu, pamięć, koncentrację oraz właściwe funkcjonowanie narządu słuchu i równowagi. Wchodzący w skład preparatu ekstrakt z korenia żeń-szenia sprzyja zachowaniu wydolności umysłowej i fizycznej oraz utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi, a także wspomaga vitalność organizmu.

Podmiot odpowiedzialny: LMN Bonimed



32,29 ZŁ

VITAMINUM E MEDANA 300 MG/ML PŁYN DOUSTNY

Skład i postać: Płyn doustny. 1 ml (ok. 27 kropli) zawiera 300 mg all-rac- α -tokoferylu octanu. 1 kropla zawiera ok. 11 mg octanu all-rac- α -tokoferylu.

Wskazania do stosowania: Witamina E stosowana jest w leczeniu stanów niedoboru w długotrwałym, nieprawidłowym odżywianiu oraz zaburzeniach przemiany materii. Niedobory mogą być związane z dziedzicznymi zaburzeniami metabolizmu lipidów, jak abetalipoproteinemia, z zespołem złego wchłaniania lub mukowiscydozą. Jest zalecana w terapii wspomagającej chorób o etiologii związanej z wzmożonym wytwarzaniem wolnych rodników, np. w miażdżycy i chorobie niedokrwiennej serca, zakrzepowym zapaleniu żył, retinopatii miażdżycowej i nadciśnieniowej. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na składniki produktu. Niedobór witaminy K (możliwość wystąpienia krwawień).

Podmiot odpowiedzialny: Medana Pharma S.A.



6,59 ZŁ

DUCRAY DEXYANE MED

Ten kojąco-regenerujący krem jest wskazany w leczeniu egzem skórnych, w tym egzemy atopowej, egzemy kontaktowej oraz przewlekłej egzemy skóry rąk. Dexyane MeD krem: regeneruje zmienioną barierę naskórkową i koryguje suchość skóry, łagodzi świąd i zmniejsza intensywność stanu zapalnego, redukuje przyleganie bakterii. Krem nie pozostawia lepkiej warstwy i łatwo się rozprowadza. Nie zawiera parabenów, kortyzonu ani substancji zapachowych. Produkt został przebadany pod kątem zawartości niklu. Dla niemowląt w wieku od 3. miesiąca życia, dzieci i dorosłych. Do twarzy i ciała. Wyrób medyczny CE 0459.

Podmiot odpowiedzialny: Pierre Fabre Dermo-Cosmetique Polska Sp. z o.o.

34,89 ZŁ

46,59 ZŁ



LACTIBIOSIVE

Suplement diety

Rodzina Zdrowia LactiBiosive to suplement diety polecany jako uzupełnienie codziennej diety w trakcie antybiotykoterapii dla dzieci od 3. roku życia, młodzieży i dorosłych. Jest synbiotykiem, który zawiera: • 10 wyselekcjonowanych, liofilizowanych, żywych szczepów bakterii kwasu mlekowego, • Inulinę o właściwościach prebiotycznych, • 5 miliardów bakterii kwasu mlekowego w 1 kapsułce. Zalecany sposób przechowywania: w lodówce. Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia: 1 kapsułka dziennie. Więcej na www.silesianpharma.pl.

Podmiot odpowiedzialny: Silesian Pharma Sp. z o.o.



7,49 ZŁ

XYLOMETAZOLIN WZF 0,1%

Skład i postać: Każdy ml roztworu zawiera 1 mg xylometazolinu chlorowodoru. Każda kropla zawiera 0,05 mg xylometazolinu chlorowodoru. Krople do nosa, roztwór. Bezbarwny lub prawie bezbarwny, przezroczysty płyn. Wskazania: Leczenie pomocnicze ostrego zapalenia błony śluzowej nosa pochodzenia wirusowego lub bakteryjnego, ostrego lub przewlekłego zaostrzającego się zapalenia zatok przynosowych, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, ostrego zapalenia ucha środkowego – w celu udrożnienia trąbki słuchowej. Xylometazolin WZF 0,1% jest wskazany do stosowania u dzieci w wieku powyżej 12 lat i dorosłych.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą produktu leczniczego. Nie stosować u pacjentów po usunięciu przysadki lub po innych zabiegach chirurgicznych przebiegających z odstonięciem opony twardej. Zanikowe zapalenie błony śluzowej nosa.

Podmiot odpowiedzialny: Polfa Warszawa S.A.



4,89 ZŁ

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.



CZY GROZI CI ZIMOWY SPADEK FORMY?

1. Czy zimą odczuwasz spadek energii do działania?

- A** nie zauważam, bym miał jej mniej niż w pozostałych miesiącach
- B** tak, to pora roku, w której mam mniej energii i trudniej znajduję motywację
- C** mam niski poziom energii, najchętniej zapadłbym w sen zimowy

2. Co myślisz o uprawianiu sportu w zimie?

- A** to żaden problem, wystarczy odpowiednia odzież i buty, regularnie trenuję na świeżym powietrzu
- B** podczas zimowego urlopu zdarza mi się uprawiać sporty zimowe
- C** niska temperatura i śnieg zdecydowanie zniechęcają mnie do wyjścia z domu i uprawiania sportu

3. Jaka jest Twoja dieta zimą?

- A** jem bardziej kaloryczne posiłki, pełnoziarniste pieczywo, warzywa i owoce – wiem, że mój organizm potrzebuje więcej energii na ogrzanie, gdy jest zimno
- B** gdy nadchodzi zima, mam większy apetyt na słodkie i smażone potrawy
- C** nie przywiązuję dużej uwagi do diety, jem to, na co mam ochotę

4. Czy dbasz o nawodnienie zimą?

- A** wiem, że organizm potrzebuje płynów i regularnie je uzupełniam
- B** gdy jest chłodno, odczuwam mniejsze pragnienie i piję mniej wody
- C** zimą rzadko piję wodę, częściej sięgam po ciepłe napoje

5. Czy wiesz, jakich witamin potrzebujesz zimą?

- A** tak, stosuję preparaty z witaminą C, cynkiem i żelazem
- B** stosuję kurację witaminą D
- C** nie do końca wiem, jakich witamin potrzebuję zimą

WIĘCEJ ODP. A

Jesteś fit niezależnie od pory roku

Niezależnie od pory roku tryskasz energią. Wiesz, że kluczem do dobrego samopoczucia jest zachowanie równowagi pomiędzy aktywnością fizyczną i odpowiednią dietą. Zima Ci nie strasza – wiesz, jakich witamin potrzebuje Twój organizm, aby w zdrowiu powitać wiosnę!

WIĘCEJ ODP. B

Jesteś na dobrej drodze do formy

Znasz zasady bycia w formie, jednak w zimowych miesiącach trudniej znaleźć Ci motywację do zachowania zdrowej diety i uprawiania sportu. Starasz się walczyć z zimowym spadkiem aktywności, jednak masz kłopot z regularnością. Przy nieco większej wytrwałości jesteś w stanie osiągnąć sukces.

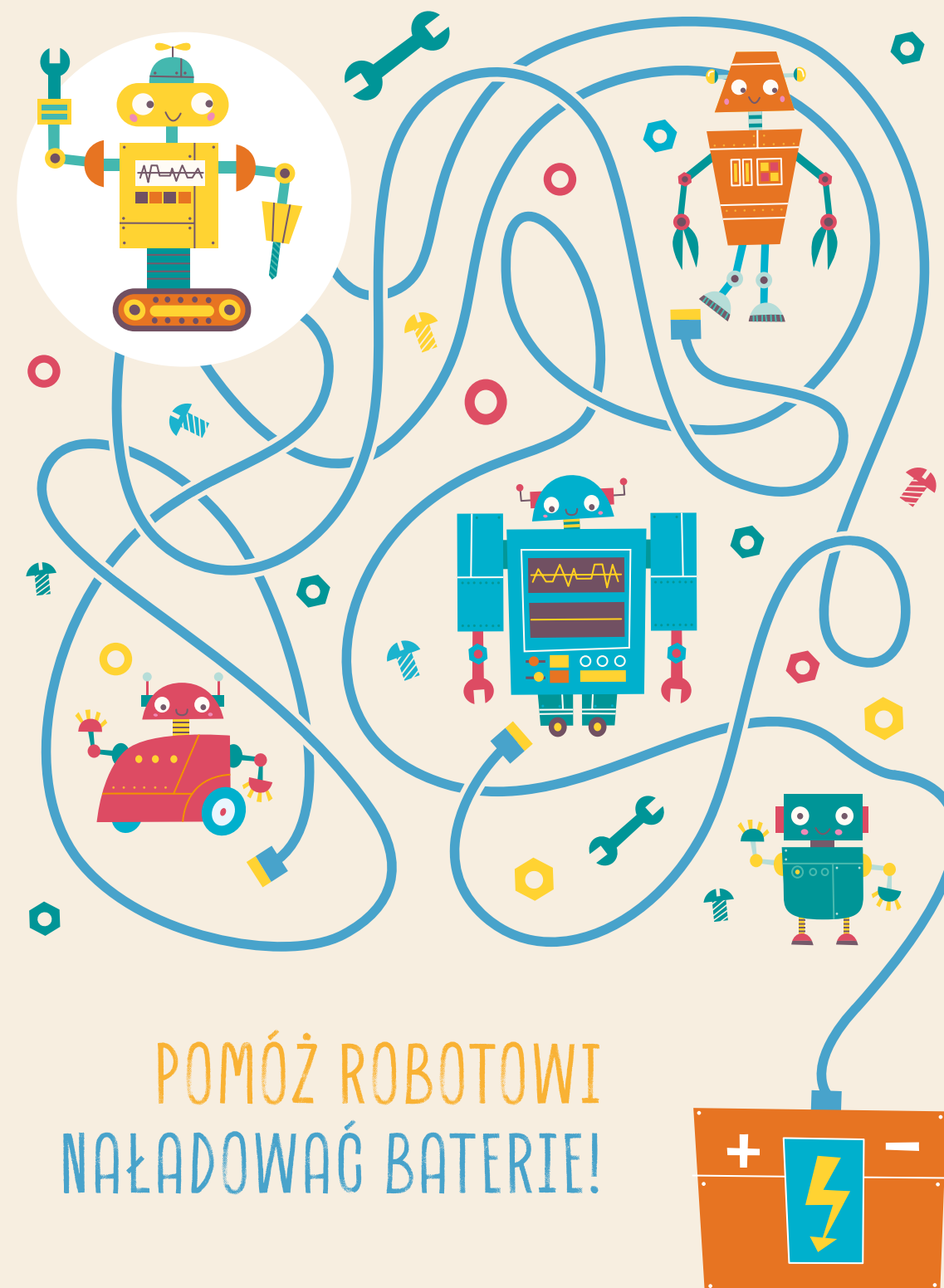
WIĘCEJ ODP. C

Grozi Ci spadek formy

Zimowe miesiące zdecydowanie Ci nie służą. Wtedy Twoja aktywność się obniża, a Ty częściej sobie odpuszczasz, rzadziej ćwiczysz i częściej sięgasz po niezdrowe przekąski. Warto to przemyśleć i już dziś zmienić nawyki, zanim przybędzie Ci dodatkowych kilogramów, których zrzucenie wiosną będzie zdecydowanie trudniejsze.



Kącik Malucha

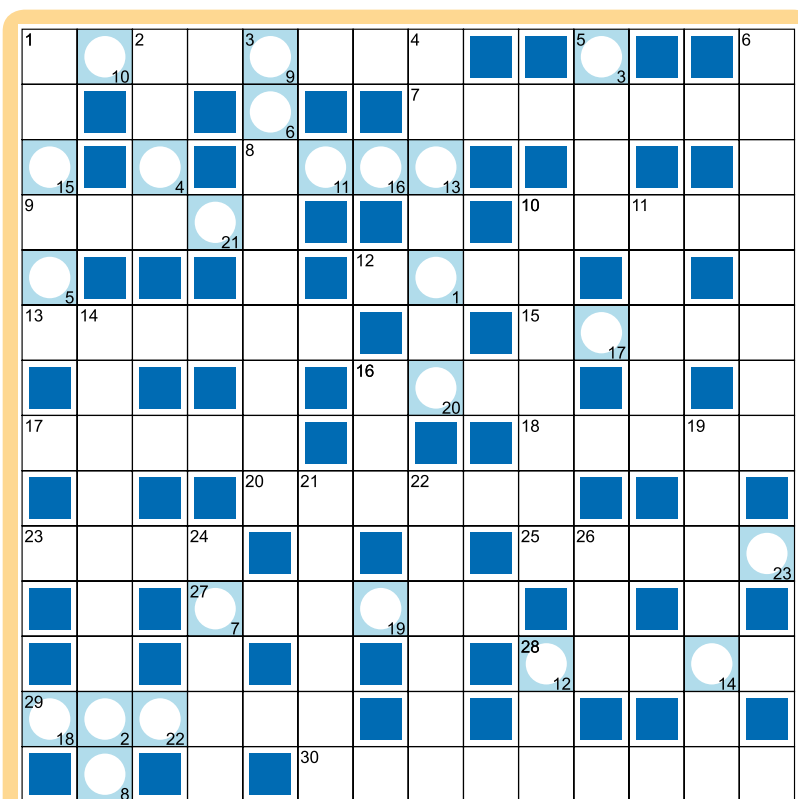


POMÓŻ ROBOTOWI
NAŁADOWAĆ BATERIE!



ROZRYWKA

KRZYŻÓWKA



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie.

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

KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj zestaw upominkowy z produktami marki Rodzina Zdrowia!

Przygotowaliśmy łącznie 10 zestawów produktowych, które trafią do 10 laureatów naszej krzyżówki. Zwycięzcy zostaną osoby, które jako pierwsze wyślą nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres konkurs@rodzinazdrowia.pl, w tytule wpisując „Krzyżówka – Zima 2017/18”. Oprócz hasła w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania.

Na wiadomości czekamy do 15 lutego 2018 roku. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym, wiosennym numerze magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną. Regulamin konkursu znajduje się na stronie: <https://rodzinazdrowia.pl/krzyzowka12>
Życzymy powodzenia!



POZIOMO

- 1) A, B lub C w tabletkach
- 7) szkodliwy naćóg
- 8) roślina oleista
- 9) bezzatogowy statek kosmiczny
- 10) przystawowy skąpiec
- 12) składnik powietrza
- 13) dopisuje gódnemu
- 15) zagadka rysunkowa
- 16) wypływa z wulkanu
- 17) zarządzenie rzymskich urzędników
- 18) kojarzy się z kotowrotkiem
- 20) pełna leków
- 23) obręcz kończyny górnej
- 25) odmiana jabłoni
- 27) chroni staw kolanowy
- 28) zawyżana przez przodownika pracy
- 29) mocz, atleta
- 30) nastrój

PIONOWO

- 1) postrach bałwanów
- 2) płynny tłuszcz otrzymywany z ryb
- 3) leczniczo ugniata ciało
- 4) ozdobna chustka na szyi
- 5) rozgrywany na boisku
- 6) stomatolog
- 10) gasi pożary
- 11) wiadro z wodą
- 14) dziedzina medycyny zajmująca się chorobami dziecięcymi
- 16) podniebny rejs
- 19) przerażający sen
- 21) nadzór, kuratela
- 22) ręczny karabin maszynowy
- 24) górny odcinek układu oddechowego
- 26) narząd z tęczęwką
- 28) między policzkami

LISTA ZWYCIĘZCÓW KONKURSU NR 11

1. Helena Leśniak – Koszalin
2. Katarzyna Pałasz – Dąbrowa Górnicza
3. Lidia Murdza – Koszalin
4. Małgorzata Stroińska – Warszawa
5. Małgorzata Marconi – Myszków
6. Krzysztof Szymański – Łódź
7. Ilona Kałużna – Warszawa
8. Marcin Nowak – Kraków
9. Beata Duży – Katowice
10. Janusz Gwóźdź – Konin

GRATULUJEMY!

Pozbądź się Zgagi na dłużej!



LEK NOWSZEJ GENERACJI! ¹



DZIAŁA SZYBKO I DŁUGO! ²



WYSTARCZY 1 TABLETKA NA DOBĘ ²

Ortanol® Max, 20 mg, kapsułki dojelitowe, twarde. Skład: 1 kapsułka zawiera 20 mg omeprazolu i substancje pomocnicze, m.in. 177 mg laktozy. **Wskazania:** Leczenie objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i zarzucania kwaśnej treści żołądkowej) u dorosłych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na omeprazol, podstawione benzoimidazole lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować jednocześnie z nelfinawirem. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl.

1. Lars Olbe, Enar Carlsson and Per Lindberg, A Proton-Pump Inhibitor expedition: The case histories of omeprazole and esomeprazole, February 2003, Volume 2, strony: 132-139; Michael Williams, Jeffrey B. Malick, Drug Discovery and Development, 1987, s. 106; 2. ChPL Ortanol Max

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.

SANDOZ A Novartis Division

ORTM/018/04-2017/1

Problemy z zasypianiem?

PERSEN[®] NOC

Lek roślinny



- Uspokaja i wycisza*
- Ułatwia zasypianie*
- Zapewnia odpowiednią długość i jakość snu*

I śpisz spokojnie

Persen[®] Noc, 445 mg, tabletki drażowane. Skład: Każda tabletkę drażowaną zawiera 445 mg wyciągu (w postaci suchego wyciągu) z korzenia kozłka lekarskiego. Rozpuszczalnik ekstrakcyjny: etanol 70% (V/V). Lek zawiera sacharozę (95,6 mg/tabł). **Wskazania:** Lek roślinny do stosowania w celu łagodzenia zaburzeń snu i łagodnych stanów napięcia nerwowego. Lek jest wskazany do stosowania u młodzieży w wieku >12 lat, dorosłych i osób w podeszłym wieku. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. Pełna informacja o lekach dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl

* Charakterystyka Produktu Leczniczego Persen[®] Noc.

PERS/051/11-2017

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