



RODZINA¹⁹ ZDROWIA

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
WRZESIEŃ-LISTOPAD 2019

ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl

TEMAT NUMERU

Chemioterapia bez tajemnic

porady dla pacjenta
i rodziny chorego

s. 6

SKĄD SIĘ BIORĄ
problemy
trawienne?

s. 18

Kubeczek
miesiączkowy

WYGODNY
I EKOLOGICZNY,
ALE CZY ZDROWY?

s. 22

Zaburzenia
wzroku
U SENIORÓW

s. 34

OMEGA 3-6-9. Niezbędne kwasy?

s. 32



NASZA WIEDZA – TWOJE ZDROWIE

Angażujemy się w tworzenie wysokiej jakości produktów. Naszą motywacją jest ludzkie zdrowie.

Jesteśmy jednym z wiodących producentów leków generycznych na świecie.

Nasze leki są każdego dnia stosowane w leczeniu ponad 45 milionów pacjentów w ponad 70 krajach.

Zatrudniamy ponad 11000 pracowników.



Żyć zdrowym życiem.

www.krkapolska.pl

Drodzy Czytelnicy

To były wspaniałe wakacje – pełne słońca, soczystych owoców, spacerów i zabaw na świeżym powietrzu oraz wycieczek w nieznaną... Jednak wraz z nadejściem września wracamy do szarej rzeczywistości i musimy na nowo ustalić nasz cykl dnia – praca / szkoła / dom. Niemniej jednak, nasza polska jesień jest również urokliwa i mimo powrotu do stałego rytmu obowiązków można czerpać wiele radości z nadchodzących dni!

Aby móc w pełni cieszyć się nadchodzącą porą roku, należy zadbać o swoje zdrowie i nie dać się jesiennemu przesileniu, o czym przeczytacie w naszym artykule „Nie bądź jesienną mimozą”. Codzienne budzenie się o świcie może skutkować bólem głowy, przemęczeniem czy rozdrażnieniem. Jak dbać o higienę snu? Przeczytacie na str. 16. Powrót dziecka do szkoły to nie tylko kwestia organizacji oraz zakupu wyprawki szkolnej, ale również zaplanowania diety. Pomysły na drugie śniadanie wraz z przepisami znajdziecie w dziale „Zdrowie na talerzu”. W temacie numeru obnażamy tajemnice leczenia chemioterapią, opisujemy poszczególne jej etapy i psychologiczne aspekty oraz udzielamy wskazówek, jak pomóc osobie chorej w naszym otoczeniu.

Co jeszcze w numerze? O kubeczkach menstruacyjnych – ekologicznym zamienniku tradycyjnych tamponów czy podpasek, otyłości najmłodszych, zaburzeniu wzroku u seniorów, zajęciach jogi dla dzieci i wiele innych ciekawych tematów!

Życzę czerpania radości z nadchodzących jesiennych dni oraz przyjemnej lektury!

Martyna Lupa

redaktor prowadząca



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

WARTO WIEDZIEĆ

4. Nie bądź jesienną mimozą

TEMAT NUMERU

6. Chemioterapia bez tajemnic
dr n. med. Robert Wiraszka

10. Psychologiczne aspekty leczenia chemioterapią
Maria Tarczyńska

12. Jak sobie poradzić z utratą włosów po chemioterapii?
Maria Tarczyńska

ZDROWIE PSYCHICZNE

14. Wszystko o *Globus hystericus*
Maciej Kurowski

ZDROWIE W PIGUŁCE

16. Niewyspanie – jeden z największych problemów naszych czasów
Renata Zielezińska

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

18. Skąd się biorą problemy trawienne?
dr n. farm. Iwona Zawidzka-Bielska

20. Hemoroidy – pałący, wstydlivy problem
Rozmowa z chirurgiem dr med. Aleksandrem Zielińskim

22. Kubeczek menstruacyjny
dr n. med. Karolina Maliszewska

24. Czy chcemy mieć otyłe dzieci?
Maciej Kurowski

26. Pokrzywka fizykalna
dr n. med. Izabella Pawlik

DOMOWE SOS

29. Kichaj na przeziębienie!
Maciej Kurowski

30. Mieszkać zdrowo

32. Omega 3-6-9 - niezbędne kwasy?
mgr Jadwiga Przybyłowska

STREFA SENIORA

34. Zaburzenia wzroku u seniorów
dr n. farm. Iwona Zawidzka-Bielska

W DOBREJ FORMIE

36. Bungee fitness – chwilowy trend czy przełom w podejściu do ćwiczeń?
Jarosław Tomczewski

38. Czy warto dać się wyrolować?
Mateusz Grabowski

40. Baby joga – joga dla dzieci
Ewa Biała

KĄCIK DIABETYKA

42. Problemy skórne w cukrzycy
dr n. farm. Iwona Zawidzka-Bielska

URODA

44. Kosmetyki antysmogowe
Renata Zielezińska

46. Piękna skóra na jesień
Aleksandra Rękas

ZRÓB TO SAM

48. Sprzątaj w myśl eko

ZDROWIE NA TALERZU

50. Odżywianie zgodne z porami roku. Co jeść jesienią?
mgr Jadwiga Przybyłowska

52. Napoje idealnie rozgrzewające... i zdrowe!
mgr Jadwiga Przybyłowska

54. Śniadanie do szkoły

WIEDZA NA ZDROWIE

56. Magnez dla dziecka? Kiedy i jaki?

58. Niedokrwiłość – niedoceniany problem
Adam Sołtan

KOMU W DROGĘ...

60. Zdobyć szczyt zdrowia
Krzysztof Anissimo

FAKT CZY MIT?

62. Kot dobroczyńca
Dorota Szadurska

CO, GDZIE, KIEDY?

64. Nowości książkowe, festiwale, imprezy sportowe, targi

ALE ZDROWIE TO NIE BAJKA...

66. Farminka i miś

ROZRYWKA

68. Quiz

69. Kącik malucha

70. Krzyżówka



MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA” NR 19 wrzesień-listopad 2019 r. | KONTAKT: redakcja@rodzinazdrowia.pl | WYDAWCA: Farmateka Sp. z o.o., Szopienicka 77, 40-431 Katowice

REDAKTOR NACZELNY: Mateusz Wcisło, tel. 32 20 80 340 | REDAKTOR PROWADZĄCA: Martyna Lupa | BIURO REKLAMY: reklama@rodzinazdrowia.pl

SKŁAD: IPSILON Agencja Reklamowo-Wydawnicza, ul. Jawornicka 8 B, 60-161 Poznań, www.ipsilon.pl | ZDJĘCIA: shutterstock.com, materiały prasowe

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

Nie bądź JESIENNA mimozą

W przepięknym, uwiecznionym przez Czesława Niemena wierszu Juliana Tuwima, polska jesień jest złotawa i pachnąca. Tytułowe mimozy to nic innego jak pocziwe nawłocie, które od połowy sierpnia rozkwitają na naszych łąkach i w ogrodach. Nie mają nic wspólnego z rosnącą w ciepłym klimacie mimozą. Jednak ta ostatnia, ze względu na niezwykłą umiejętność składania liści po dotyku, stała się synonimem osób humorzastych i o zmiennych nastrojach, o co jesienią wcale nie trudno. Co robić, by nie ulec tej emocjonalnej huśtawce?

W Polsce mamy to szczęście, że jesień jest piękna, ciepła i kolorowa. Dla wielu z nas to ulubiona, przepełniona romantyzmem pora roku. Nie oznacza to wcale, że wraz z nią nie może nas dopaść zespół przesilenia jesiennego, z którym będziemy musieli się zmierzyć. Możemy sobie jednak pomóc – zebrałiśmy kilka sposobów na poprawę nastroju w tym okresie.

Czym jest jesiennie przesilenie?

Jest to zespół objawów psychicznych i fizycznych, które nie wynikają z choroby, ale mają wpływ na nasze samopoczucie. Zazwyczaj mijają po kilku dniach, a czasem po kilku tygodniach.

Przesilenie może wpłynąć negatywnie na nasz nastrój – czujemy się wtedy ociężała, apatyczni i ospali. Bywamy drażliwi i często brakuje nam energii oraz motywacji do działania. Wpływ na to mają nasze hormony. Organizm próbuje wyregulować poziom serotoniny i melatoniny, a zły nastrój zazwyczaj mija sam.

Dieta

Możemy wspomagać się dietą, która doda nam energii i pozwoli pokonać słabsze dni. Poszukajmy w codziennym menu produktów, które zawierają witaminy z grupy B, wspomagających nasz układ nerwowy.

Ostre przyprawy

One także pomogą poprawić nam nastrój w jesiennie dni, a wszystko za sprawą kapsaicyny. Ten organiczny związek chemiczny odpowiada za pikantny i ostry smak przypraw. Jest ona obecna między innymi w ostrej papryczce chili, pieprzu czarnym i cayenne oraz kurkumie. Znajdziemy ją w tabasco i zestawie przypraw orientalnych garam masala. Związki te rozpuszczają się w tłuszczach i alkoholu, a nie w wodzie, i z tego powodu doskonale nadają się do jesiennych potraw, które przygotowywane są z pewną ilością tłuszczu. Kapsaicyna jest toksyczna w dużych dawkach, ale w małych może złagodzić objawy bólu, w tym głowy, który jesienią może bardziej nam dokuczać, a co ciekawe – poprawia też krążenie i pomaga w walce z nowotworami.

Czekolada

Bogata w magnez, witaminy z grupy A, B, E oraz składniki potrzebne do produkcji serotoniny, zwanej hormonem szczęścia, powinna znaleźć się w jesiennym menu. Oprócz poprawy nastroju, wspomaga koncentrację i pamięć, opóźnia efekty starzenia, działa przeciwzapalnie i rewitalizująco. W chłodne dni wspomóż nas też dawką kalorii. Radzimy jednak wybierać czekolady gorzkie, z zawartością kakao powyżej 65%. Wszystkie opisane powyżej dobrodziejstwa zawarte są bowiem właśnie w ziarnach kakaowca.

Aktywność fizyczna

Powodów jest kilka. Przede wszystkim pomoże zachować dobrą formę wakacyjną, a w obliczu bardziej kalorycznego jesiennie-zimowego jedzenia zapobiegnie odkładaniu się zbędnych kilogramów. Przed nami coraz krótsze dni, więc wykorzystujmy każdą okazję na złapanie ostatnich promieni słońca, tak pomocnych w uzyskaniu naturalnej witaminy D. Stare hasło „ruszaj się, bo zardzewiejesz” dotyczy wszystkich, bez względu na wiek. Każda forma ruchu na świeżym powietrzu dotleni nasz organizm i pomoże uciec przed słotnymi wirusami i przeziębieniem. A ponadto wysiłek fizyczny podwyższa też poziom serotoniny, więc oprócz satysfakcji z pożytecznie spędzonego wolnego czasu otrzymamy jeszcze solidną dawkę hormonu szczęścia.

Dbajmy o sen

Nie musimy się obawiać opinii śpiochów. Odpowiednia ilość snu jest panaceum na wiele dolegliwości. Niewyspani stajemy się drażliwi, rozkojarzeni i często popadamy w stany depresyjne, które z kolei mogą powodować bezsenność. Dbałość o jakość snu jest niezwykle ważna. W czasie 7-8 godzin, a taka jest minimalna, zalecana, dobową dawką przypadającą na dorosłego człowieka, regeneruje się mózg i cały nasz organizm.

Sprawiaj sobie małe radości

Książka, kino, spontaniczne spotkanie z przyjaciółmi, weekendowy wyjazd do SPA czy na grzyby. Krótki, intensywny urlop od codzienności zmieni Twoje myśli, pomoże nabrać dystansu do siebie i pozwoli zmagazynować siły na kolejne dni. (r) ♥

Oto prawdziwe witaminowe bomby:

pestki dyni – zawierają witaminy B6 oraz E, C, A, K, minerały: cynk, fosfor, magnez, potas, wapń, żelazo oraz kwas foliowy, tiaminę, ryboflawinę, niacynę,

orzechy włoskie – są bogate w witaminy z grupy B: B3, B5, B6 oraz potas, fosfor i magnez,

biała fasola – zawiera witaminy B1, B2 i B6 oraz A i PP, a także fluor, fosfor, kobalt, mangan, magnez, wapń i żelazo.

Ponadto pamiętajmy, że drób, ryby, jaja oraz nabiał są bogatym źródłem witamin z grupy B i innych składników niezbędnych do tego, aby wspomóc organizm jesienią.

RANVIT D3

Polecany osobom dorosłym obojga płci, w szczególności przy niedostatecznej ekspozycji na słońce (osobom przebywającym na słońcu mniej niż 15 minut dziennie, które pracują w pomieszczeniach zamkniętych, pracownikom nocnych zmian), jak również dla kobiet w okresie okołomenopauzalnym oraz seniorów – osób w wieku 60 lat i starszych jako uzupełnienie diety w witaminę D.

Dawkowanie: 1 tabletkę dziennie, w trakcie lub po posiłku. Tabletkę należy połknąć popijając wodą.

Działanie: witamina D pomaga zmniejszyć ryzyko upadku związane z niestabilnością postawy i osłabieniem mięśni. Upadki stanowią czynnik ryzyka w odniesieniu do złamań kości u osób obojga płci w wieku 60 lat i starszych*.

* Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania dziennie 20 µg witaminy D ze wszystkich źródeł.

Istnieje wiele czynników ryzyka złamań kości i zmiana jednego z tych czynników może wywierać korzystny wpływ lub go nie wywierać.

Składniki: substancja wypełniająca: celuloza mikrokrystaliczna, witamina D (cholekalcyferol), substancja wypełniająca: fosforan wapnia, substancja przeciwzbrylająca: sole magnezowe kwasów tłuszczowych, stabilizator: poliwinylpolipirrolidon, dwutlenek krzemu.

Składnik odżywczy: witamina D.

Zawartość w zalecanej porcji dziennej: 1 tabletkę – 50 µg (1000% RWS*)
* % referencyjnej wartości spożycia

2000 j.m. = 50 mikrogramów

Suplement diety nie może być stosowany jak substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji.

Zrównoważony sposób żywienia i prawidłowy tryb życia jest ważny dla funkcjonowania organizmu człowieka.

Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nie należy stosować preparatu w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek składnik preparatu.



CHEMIOTERAPIA BEZ TAJEMNIC

Onkologia (łac.: *onkos* – guz; *logos* – nauka) jest to zespolona specjalizacja lekarska opierająca się na czterech podstawowych filarach: histopatologii, chirurgii, radioterapii i chemioterapii (onkologii klinicznej), której zadaniem jest profilaktyka, leczenie nowotworów oraz standaryzacja metod leczenia i wyników.



Robert Wiraszka
dr n. med., lekarz radioterapii onkologicznej,
specjalista chemioterapii nowotworów,
specjalista onkologii klinicznej
w Radomskim Centrum Onkologii

Do metod leczenia onkologicznego zaliczamy: chirurgię, chemioterapię, radioterapię, hormonoterapię, immunoterapię oraz leczenie wspomagające. **Chirurgia** jest podstawową metodą radykalnego miejscowego lub lokoregionalnego leczenia nowotworów litych, z wyjątkiem: raka pęcherza moczowego in situ, nowotworów o nieustalonym punkcie wyjścia oraz chorób w fazie rozsiewu. **Chemioterapia** zaś jest metodą leczenia systemowego i właśnie z tego powodu (leki dochodzą do tkanek wielu narządów i układów) może wiązać się z występowaniem objawów ubocznych (nudności, wymioty, łysienie, zaburzenia miesiączkowania z objawami wypadowymi, odczyny skórne) oraz objawów toksycznych (kardio-, hepato-, nefro-, oto-, dermo-, neuro- i kardiotoxyczności). Pojawienie się takich objawów wymaga monitorowania za pomocą odpowiednich metod diagnostycznych. **Radioterapia** zaś jest metodą zwykle ograniczoną do określonej powierzchni ciała (napromienianie połowy lub całego ciała stosuje się bardzo rzadko), stąd objawy uboczne sprowadzają się głównie do odczynów skórnych, narządowych ze strony narządów i układów, które znalazły się w polu napromienianym oraz uszkodzenia szpiku przy napromienianiu dużych objętości szpiku w kościach płaskich. Odczyn po radioterapii jest zwykle trójfazowy: wczesny, opóźniony i późny, a jego nasilenie może zależeć od podanej dawki i jednoczesnego podawania niektórych cytostatyków.

Każdy sposób leczenia może być stosowany jako metoda radykalna lub paliatywna, samodzielnie lub w skojarzeniu oraz w różnych sekwencjach (np. przed- lub pooperacyjna). Chemioterapia może być jedno- lub wielolekowa. Przy mnogości rozpoznanych mikroskopowych oraz istnieniu tzw. cech osobniczych poszczególnych chorych (wiek, płeć, choroby przebyte i przewlekłe, przebyte operacje i urazy, alergię, przyjmowane leki, itd.) daje to niezwykle obfitą mozaikę, powodującą, że każdy chory ma indywidualnie dobrane schemat leczenia, ponieważ każdy pacjent choruje w sposób niepowtarzalny i nieporównywalny z nikim innym.

Przy podejmowaniu decyzji leczniczych oceniamy 3 elementy:

- 1 **biologię guza** – określa patolog,
- 2 **zaawansowanie choroby** – pomaga ustalić radiolog,
- 3 **w jakim organizmie toczy się proces** – czyli zbieramy wywiad co do innych chorób, przebytych urazów, wieku, uczuleń, przyjmowanych leków, itp.

Na podstawie zebranych danych ustalamy postępowanie, które może być:

- 1 **radykalne** – z szansą na trwałe wyleczenie,
- 2 **paliatywne** – z zachowaniem szans na wydłużenie życia,
- 3 **objawowe** – gdy brak szans na leczenie przyczynowe i wtedy musimy skupić się na usuwaniu skutków choroby.

Określenie leczenia objawowe winno być zarezerwowane do tych sytuacji klinicznych, w których nie mamy propozycji kuracji przyczynowej i pozostaje tylko usuwanie objawów choroby, zaś określenie leczenia wspomagające (*BSC* – *best supportive care*) oznacza minimalizowanie nasilonych objawów ubocznych, np. chemio- czy radioterapii.

Postępowanie objawowe realizowane jest w hospicjach, aczkolwiek coraz więcej prac udowadnia, że pacjenci z rakiem trzustki czy płuca, poddani terapii metodami onkologicznymi i pozostający pod dobrą opieką hospicyjną, odnoszą lepszą korzyść z kuracji, niż ci leczeni tylko onkologicznie.

Leczenie onkologiczne (chirurgia, radioterapia, chemioterapia, hormonoterapia) poprzez wieloraki wpływ powodujący uszkodzenie struktury i upośledzenie funkcji istotnych życiowo układów i narządów oraz przez swoje okaleczające działanie może obniżać jakość życia chorych poddanych takiej kuracji. Nie zmieniło tej sytuacji w istotny sposób wprowadzenie nowoczesnych metod leczenia, w tym tzw. organooszczędzających: minimalnej chirurgii, radioterapii konformalnej czy chemioterapii z użyciem przeciwciał monoklonalnych. Dzieje się tak dlatego, że terapie onkologiczne to nie tylko następstwa doraźne, wynikające z amputacji leczniczych w obrębie różnych narządów i układów – to także skutki odległe (zaburzenia krążenia chłonki, odczyn popromienne, trudno gojące się rany lub przetoki np. w polu napromienianym, przykurcze, osłabienie siły mięśniowej, zaburzenia czucia obwodowego). W dalszej kolejności przywołać należy zmiany w sferze psychy, takie jak zespół wypalenia, znużenia, depresję czy zmiany organiczne psychiki.

Badania nad powikłaniami narządowymi i układowymi leczenia onkologicznego doprowadziły do powstania nowych specjalności medycznych, jak **kardioonkologia**, będąca przykładem połączenia wiedzy kardiologicznej z onkologiczną. Pozwala to nie tylko na lepsze leczenie powikłań, które mogą się pojawić, ale też na takie planowanie kuracji, by zminimalizować negatywne skutki jej i choroby.

Może ktoś spytać – dlaczego mam się leczyć przy użyciu metod, które mogą mnie aż tak okaleczyć?

Przed wszystkim – należy odpowiedzieć sobie na pytanie: o co walczyć? Czy tylko o dobre samopoczucie i ładny wygląd, czy też zmagam się z chorobą, która w realny sposób może zagrozić mojemu zdrowiu i życiu?

Jeżeli uznajemy, że o to drugie, to należy (po rozważnej rozmowie z lekarzem prowadzącym) zgodzić się na te następstwa terapii, jakie nierzadko przychodzi zapłacić za wyleczenie (amputacja, stomia, przejściowe złe samopoczucie, wyłysienie czy wychudzenie), gdyż nie mamy nic cenniejszego niż zdrowie i życie. Należy więc zmienić gradację ważności spraw, nie być nadmiernie wymagającym wobec siebie i nabrać zdrowego dystansu do spraw nieistotnych. Należy także uznać, że wrogiem w czasie choroby nie jest operacja, chemioterapia czy radioterapia, lecz – nowotwór!

W niniejszym artykule skupię się na chemioterapii, obecnie określanej jako onkologia kliniczna.

Chemioterapię można podawać dożylnie (wlew krótkotrwały, ciągły, pompa infuzyjna, port naczyniowy), bardzo rzadko dotętniczo, doustnie lub dokanałowo (do kanału kręgowego) czy do jam ciała (jamy opłucnej czy otrzewnej). Dzięki krążeniu krwi, zaaplikowana chemia może dotrzeć do wszystkich tkanek i układów ciała. Ma to duże znaczenie, gdyż miejscem najczęstszych przerzutów są tzw.

filtry, czyli te narządy, przez które komórki nowotworowe prawie zawsze przechodzą i w których często się osiedlają.

Umownie przyjmuje się, że są 4 główne filtry przerzutów:

- 1 płucny,
- 2 wątrobowy,
- 3 obwodowy – obejmujący właściwie wszystkie tkanki oprócz chrząstki, rogówki i soczewki,
- 4 filtr splotów żylnych kręgosłupa.

Jakie są podstawowe zasady, po rozpoznaniu choroby?

Otóż warto:

♥ pamiętać, że samo rozpoznanie choroby lub pojawiające się skutki leczenia (amputacja piersi, narządu rodnego, członka, wyłknięcie stomii – jelitowej, moczowej czy tchawiczej), które może być przyczyną odejścia (separacji, rozvodu) współmałżonka bądź powodem odrzucenia członka rodziny przez pozostałą jej część z powodu fałszywie pojmowanego „wstydu”, jaki przynosi np. widoczne kalectwo, to nie koniec świata. W prawidłowo funkcjonujących rodzinach to, co było ważne przed chorobą, pozostaje nadal ważne także podczas jej trwania;

♥ pamiętać, że leczenie onkologiczne, poprzez wpływ na wydolność wielu narządów i układów, zmienia możliwości funkcjonalne organizmu – stąd nierzadko dotychczas wykonywana praca musi zostać zastąpiona innym zawodem. To ważna kwestia, o której rzadko myśli się na początku leczenia. Tymczasem świadczenie rentowe jest wydawane (przy pomyślnym efekcie leczenia) zwykle na okres kilkuletni, a po jego zakończeniu może pojawić się problem zmiany zawodu. Warto zatem ten czas wykorzystać także na adaptację do nowego pomysłu na życie zawodowe po zakończeniu leczenia. Trzeba także pamiętać, że oprócz świadczeń rentowych dostępne są także świadczenia pozarentowe, realizowane przez MOPS;

♥ pamiętać, że jeżeli w rodzinie są nieuregulowane kwestie prawne, bezwzględnie warto zadbać o ich wyprowadzenie – i to niezależnie od charakteru leczenia;

♥ wykonać tzw. KREW KARTĘ w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa – ma ona format plastikowej karty bankomatowej i raz wyrobiona jest ważna całe życie. Włożona do portfela tak, by rzucała się w oczy po jego otwarciu, może też pomóc ratownikom lub lekarzom w sytuacji nagłego zagrożenia naszego zdrowia;

♥ zapisać w telefonie komórkowym, na początku listy adresowej, numer telefonu do osoby, którą należy powiadomić w sytuacji, gdyby stało się nam coś poważnego, lub poprzedzić nazwisko tej osoby międzynarodowym skrótem ICE (*In Case of Emergency* – w nagłym wypadku), informującym ratowników do kogo powinni zadzwonić w pierwszej kolejności;

♥ kompletować w domu dokumentację z całego leczenia (nawet żądając wydawania kopii wyników oraz płyt z nagraniem badań radiologicznych), gdyż nigdy nie wiadomo, czy dokumentacja taka nie przyda nam się w sytuacji nagłego pobytu w szpitalu (zawał, udar, wypadek) – zwłaszcza, gdy leczymy się w ośrodku oddalonym od miejsca zamieszkania;

♥ informować lekarza prowadzącego o wszelkich przebytych chorobach i operacjach, przyjmowanych lekach (także niekonwencjonalnych czy preparatach ziołowych), obciążeniach, alergiach, nawykach żywieniowych, itd. Trzeba pamiętać, że „gdzie dwóch się bije, tam trzeci korzysta” – oby nie skorzystał nowotwór;

♥ poprosić o wydanie zaświadczenia dokładnie wymieniającego dozwolone i zabronione metody rehabilitacji;

♥ pamiętać, że każde krwawienie z naturalnych otworów ciała (oprócz miesiączki) jest patologią i wymaga wyjaśnienia, gdyby zatem się przydarzyło – nie wolno go zlekceważyć;

♥ w czasie leczenia należy unikać noszenia obcisłych spodni czy szortów, natomiast należy nosić bawełnianą bieliznę i rajstopy z bawełnianym wkładem. W przypadku pojawienia się uczucia suchości w pochwie, co może utrudniać współżycie, należy stosować specjalne kremy i żele dopochwowe (bez olejków czy wazeliny), które można kupić zarówno w aptekach (bez recepty), jak i w drogeriach;

♥ pamiętać, że każde opóźnienie w przebiegu cyklu miesięcznego oraz nieprawidłowe krwawienie lub plamienie z dróg rodnych powinny być zgłoszone lekarzowi prowadzącemu leczenie;

♥ wiedzieć, że niektóre z leków przeciwnowotworowych mogą zmieniać kolor i zapach wydzielin (pot, nasienie) i wydaliny (mocz, kał). Z uwagi na to, pacjenci powinni używać osobnych ręczników i pościeli, które powinny być prane oddzielnie;

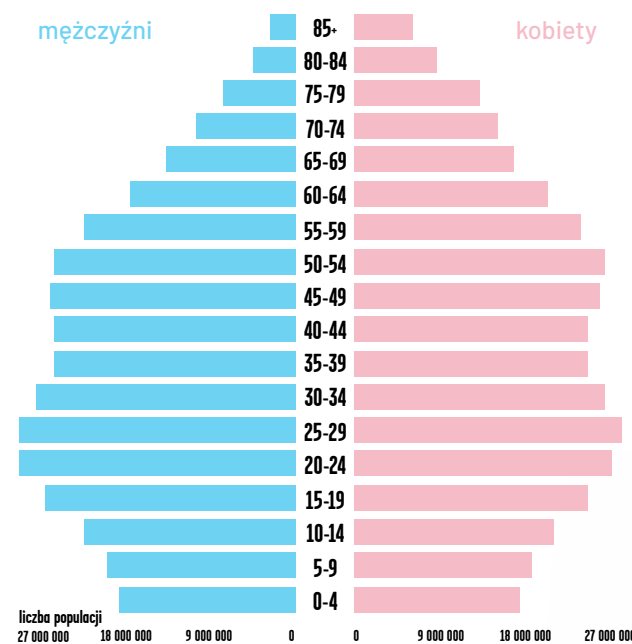
♥ mieć świadomość, że choroba nowotworowa jest przewlekłą, a po zakończonym leczeniu konieczne będą stałe kontrole i nierzadko zmiana nawyków na prozdrowotne. Paradoksalnie jednak, chorzy po leczeniu onkologicznym, właśnie z uwagi na częste kontrole, mają wcześniej wykrywane inne choroby i objawy, co przekłada się na ich lepszy stan zdrowia.



Chemioterapię można prowadzić, zależnie od typu nowotworu i rodzaju leków:

- **dożylnie** – po rozpuszczeniu w większej lub mniejszej objętości płynu do kończyny górnej przez wkłucie dożylnie;
- **przez port naczyniowy** – stosowany zwłaszcza u osób, które wymagają wielomiesięcznego leczenia i licznych wkłuć lub mają przeciwwskazania do wkłuć dożylnych (np. przebyta obustronna mastektomia). Do podawania leków stosuje się specjalne igły Hubera. Przez port centralny można także pobierać krew do badań laboratoryjnych. Port powinien być okresowo płukany heparyną, tj. lekiem, który zapobiega tworzeniu się zakrzepów;
- **przez pompy infuzyjne** – czyli przenośne urządzenia, które umożliwiają podanie dokładnie zaleczonej dawki leku w ściśle określonym czasie;
- **doustnie w formie tabletek** – ta forma leczenia, niezależnie od innych czynników, przeznaczona jest dla chorych zdyscyplinowanych;
- **dokanałowo** – czyli poprzez nakłucie lędźwiowe do płynu znajdującego się wokół rdzenia kręgowego. W ten sposób płyn rozchodzi się po całej osi rdzeniowo-mózgowej;
- **dootrzewnowo, doopłucnowo** – np. w wtryskach nowotworowych do jam ciała, czy w ramach leczenia HIPEC.

Pramida wieku zachorowań na raka w Polsce (lata 1999 - 2016)



Chemioterapię dożylną podajemy zwykle od kilku minut do kilku godzin – w takich sytuacjach można leczenie to prowadzić w warunkach tzw. pobytu dziennego chorego, bez konieczności pozostania w szpitalu. W sytuacji podawania leków np. we wlewach ciągłych, wielogodzinnych czy też podawania leków wymagających obfitego nawodnienia, chory powinien zostać przyjęty na oddział do szpitala.

Konieczne należy skontaktować się z lekarzem, poza wyznaczonymi terminami wizyt, w razie:

- 1 wystąpienia temperatury ponad 38°C, zwłaszcza, gdy utrzymuje się ona ponad 8 godzin i towarzyszy jej osłabienie lub brak reakcji na leki bez innych wyraźnych objawów infekcji;
- 2 jakiegokolwiek krwawienia (oprócz miesiączki);
- 3 pojawienia się (zwłaszcza nieogojących się) zmian na skórze lub na błonach śluzowych (codziennie w czasie leczenia należy stosować wazelinę lub pomadki nawilżające do ust);
- 4 wystąpienia i utrzymywania się suchego, męczącego kaszlu lub duszności;
- 5 pojawienia się i trwania nagłego bólu (także głowy), zwłaszcza, gdy nie ustępuje on po doraźnie podanych lekach i towarzyszą mu nudności / wymioty, zaburzenia równowagi i / lub widzenia;
- 6 pojawienia się zaburzeń świadomości, przytomności czy pamięci, w przypadku mdłości, ostrej biegunki, kilkudniowego braku apetytu czy nieuzasadnionego spadku masy ciała (o ponad 5% w czasie miesiąca) lub pojawienia się i trwania zlewnych potów nocnych;
- 7 zatrzymania oddawania moczu, zwłaszcza przez okres ponad 12 godzin;
- 8 pojawienia się uczucia pieczenia przy oddawaniu moczu.

Już ponad 80 lat temu pierwszy dyrektor (od 1932 r.) warszawskiego Instytutu Radowego, prof. Franciszek Łukaszczuk, powiedział: „najtrudniej jest onkologowi powstrzymać się od leczenia”. Stąd w onkologii cały czas trwają poszukiwania nowych metod leczenia nowotworów, a podstawowa rola we wprowadzaniu nowych leków na rynek przypada badaniom klinicznym.

Objawy uboczne leczenia mogą pojawiać się zarówno w czasie leczenia, jak i w różnym okresie po podaniu chemioterapii. Wiele z nich można zminimalizować lub wręcz im zapobiec poprzez dobór chorych (konsultacje: kardiologiczne, nefrologiczne, neurologiczne i inne – zależnie od charakterystyki leku, przed włączeniem chemioterapii), leki osłonowe, odpowiednią dietę, nawodnienie, modyfikację dawki lub sposobu podania leków. Nierzadko jednak toksyczność ta pojawia się i może stać się istotnym czynnikiem obniżającym jakość życia. Objawy te dotyczą przede wszystkim tych narządów i układów, gdzie komórki dzielą się najintensywniej – dlatego najczęściej miejscem pojawienia się toksyczności są: szpik, skóra, śluzówki, gonady, przewód pokarmowy.

Niektóre leki mają toksyczność specyficzną narządowo. I tak kardiotoksyczność może pojawić się po antracyklinach, bezobjawowa bradykardia (zwolnienie pracy serca) – po Paklitakselu, a płyn w osierdziu może być następstwem stosowania dużych dawek Cyclophosphamidu. Nefrotoksyczność może być skutkiem stosowania Cyclophosphamidu, Ifosfamidu czy pochodnych platyny. Neurotoksyczność (centralna lub obwodowa) – po podaniu Metotretexatu w dużych dawkach lub skojarzenia go z radioterapią mózgowia, a po 5-Fluorouracylu może pojawić się zespół mózdkowy u osób starszych, zwykle odwracalny. Najważniejsze jednak jest to, że zespół leczący zawsze stara się tak dobrać sposób leczenia, by osiągnąć maksymalny zysk kosztem minimalnej toksyczności. A w razie pojawienia się cech niepokoju onkologicznego pacjent może liczyć na pomoc lekarza prowadzącego.

Przy ocenie efektów leczenia stosujemy:

- system bezpośredniej oceny odpowiedzi na leczenie (stosowany w badaniach radiologicznych),
- tzw. „follow up”, czyli badania kontrolne z oceną stanu przedmiotowego pacjenta,
- system subiektywnych lub nieściśle obiektywnych parametrów, (rzadko stosowany jako rozstrzygający), jak:
 - wahania masy ciała,
 - zmiany wyjściowo patologicznych wyników badań dodatkowych,
 - ocena konkretnych objawów (np. ból, apetyt),
 - ocena toksyczności leczenia (hematologicznej, biochemicznej).

Już ponad 80 lat temu pierwszy dyrektor (od 1932 r.) warszawskiego Instytutu Radowego, prof. Franciszek Łukaszczuk, powiedział: „najtrudniej jest onkologowi powstrzymać się od leczenia”. Stąd w onkologii cały czas trwają poszukiwania nowych metod leczenia nowotworów, a podstawowa rola we wprowadzaniu nowych leków na rynek przypada badaniom klinicznym. ♥

Psychologiczne aspekty leczenia CHEMIOTERAPIĄ

Leczenie nowotworów chemioterapią jest kuracją ogólnoustrojową. Ma ona ogromny wpływ na cały organizm, a więc także na nasze samopoczucie, zachowanie i sposób funkcjonowania. Dlaczego tak się dzieje? Czego można się spodziewać podczas leczenia onkologicznego?



Maria Tarczyńska
psycholog, psychoonkolog,
wolontariuszka we Wrocławskim
Hospicjum dla Dzieci, autorka bloga
www.mamapsychoonkolog.com

Już sama informacja o zdiagnozowaniu nowotworu jest dla większości osób szokiem i powoduje załamanie. Niestety informacja o leczeniu chemioterapią wywołuje często jeszcze większy lęk i jest przyjmowana gorzej niż np. konieczność radioterapii czy nawet operacji. Dlaczego tak boimy się chemii? Zapewne z wielu powodów. Są nimi głównie brak odpowiedniej wiedzy, krążące w społeczeństwie mity, długotrwałość i uciążliwość leczenia, lęk przed skutkami ubocznymi i powikłaniami, a także obawa przed nieskutecznością leczenia.

Niewiedza

Mówi się, że lęk jest połączeniem niewiedzy i bezradności. Moim zdaniem wiele w tym prawdy. Mało kto z nas, zanim zachoruje na raka, ma jakąkolwiek naukową wiedzę na temat chemioterapii. Do tego na ten temat krąży wiele legend i nieprawdziwych informacji. Są osoby, które wolą nie wiedzieć zbyt wiele. Wierzą lekarzowi i poddają się wszelkim zabiegom z dużą ufnością. Są jednak pacjenci, którzy chcą dokładnych informacji co będzie się z nimi działo w najbliższych miesiącach. Lekarz powinien wszystko dokładnie wyjaśnić pacjentowi i odpowiedzieć na każde pytanie związane z leczeniem. Niestety często dzieje się inaczej i wtedy chorzy szukają wiedzy w Internecie lub u innych pacjentów, którzy przeszli już taki proces. Zdobyte informacje bywają pomocne i wiele wyjaśniają, mogą jednak być błędne, niekompletne lub skupiać się wyłącznie na negatywnych aspektach kuracji i niepotrzebnie straszyć. Nadmiar informacji oraz sprzeczne dane mogą też powodować chaos czy poczucie winy, że nie zastosujemy czegoś, co może nam pomóc, a przecież nie jesteśmy w stanie wypróbować wszystkiego, co poleca nam Internet i inni pacjenci.

Silny lęk przed pierwszą chemią

Często najgorszym momentem jest rozpoczęcie leczenia. Nowotwór postrzegany jest jako bardzo niebezpieczna choroba. Trzeba iść do szpitala i w tym czasie do organizmu wlewa się „truciznę”, czasem przez dziwnie pompy czy skomplikowane wenflony. Sama substancja jest często w intensywnym, nienaturalnym kolorze, a zdarza się też, że butelka owinięta jest czarnym workiem (chroniącym chemię przed światłem). Jeśli dodamy do tego niedostępność personelu medycznego oraz przedmiotowe traktowanie pacjentów, to całość tworzy upiorne wrażenie i za pierwszym razem wywołuje bardzo silny lęk czy nawet panikę.

Boimy się też konsekwencji. Nie wiemy jak zareaguje nasze ciało. Jak będziemy się czuć i jakie skutki uboczne nas dopadną. Zwykle samo czekanie na to, co się stanie i wyobrażanie sobie najstraszniej-

szych scenariuszy jest gorsze niż rzeczywiste objawy, które dotyczą nas po leczeniu. Warto w tych momentach być z bliskimi, by nie czuć się samotnie i za dużo nie myśleć.

Lęk przed skutkami ubocznymi

Niestety w powszechnej opinii chemioterapia często znana jest bardziej ze swoich skutków ubocznych, niż ze skuteczności w leczeniu nowotworów. Najczęstsze skutki uboczne, z jakimi jest kojarzona, to: wypadanie włosów, mdłości i wymioty, pogorszenie samopoczucia, zmęczenie, ból, problemy ze skórą i błonami śluzowymi w jamie ustnej.

Wypadanie włosów

To często duży problem, dla wielu pacjentów wręcz traumatyczny. Wiąże się to z obawą przed utratą atrakcyjności, pozycji społecznej czy nawet tożsamości. Pacjenci boją się też bycia „innymi”, odrzucenia i wyśmiania.

Mdłości i wymioty

To już bardziej mitologiczny problem niż realny. Obecnie podawane są skuteczne środki przeciwwymiotne i torsje już praktycznie się nie zdarzają. Mdłości nie występują też u wszystkich pacjentów. Częściej osoby skarżą się na nieprzyjemny posmak, suchość w ustach czy brak apetytu albo wręcz nadmierny apetyt lub zachcianki na niezdrowe przekąski.

Oczywiście zaburzenia apetytu mogą mieć wpływ na nasze samopoczucie i powodować rozdrażnienie, zniechęcenie, apatię i wycofanie społeczne. Są to jednak objawy przemijające lub można je zminimalizować za pomocą leków wspomagających.

Pogorszone samopoczucie i ból

Najczęściej najgorsze samopoczucie pojawia się do kilku dni po chemii. Występuje wtedy duża senność czy wręcz wyczerpanie. Niektóre osoby mają uogólniony ból ciała albo bóle kości, mięśni czy żył. Są pacjenci, którzy opisują swój stan zarówno fizyczny, jak i emocjonalny, jakby „rozsypany w wiele kawałków”. Występuje też silny lęk, że taki stan rzeczy będzie się utrzymywał i że już nigdy nie wrócą do pełni sił i dobrego samopoczucia. Warto wtedy dużo spać, odpoczywać i poprosić najbliższych o wyrozumiałość, a także o pomoc w codziennym funkcjonowaniu.

Jeśli mamy bardzo dokuczliwe skutki uboczne lub zauważymy negatywne zmiany w samopoczuciu czy zachowaniu i sposobie funkcjonowania, nie męczymy się z tym sami. Wcale tak nie musi być. Warto wszelkie problemy przedyskutować z lekarzem lub zwrócić się o wsparcie do psychologa.

Silny lęk po zakończeniu leczenia

Każdy pacjent z ogromną niecierpliwością czeka na zakończenie chemioterapii. Niestety, gdy ów upragniony moment nadchodzi, okazuje się, że obok radości pojawiają się także lęki. Uświadamiamy sobie, że podczas brania chemii byliśmy bronieni przed rakiem i chronieni przed ewentualnymi przerzutami. Pojawiają się więc pytania. A co jeśli rak nie został zniszczony w całości? Co jeśli znów się odrodzi lub dojdzie do przerzutu? Na szczęście po zakończonym leczeniu nie zostajemy bez opieki. Często pacjenci dostają dodatkowe leki, które biorą przez kolejne miesiące czy nawet lata. Powinno się też regularnie wykonywać badania diagnostyczne – są one dość stresujące, bo istnieje silny lęk przed złymi wiadomościami, ale warto je robić, by sprawdzać, czy nadal jesteśmy zdrowi i nawet jeśli pojawi się problem możemy szybko zareagować.

Niewątpliwie chemioterapia to trudny i wymagający rodzaj leczenia, zarówno fizycznie jak i emocjonalnie. Choroba może być jednak szansą na nowe, bardziej spełnione życie i rozwój osobisty, czego każdemu pacjentowi z całego serca życzę.♥

REKLAMA

ORSALIT® o smaku malinowym

ORSALIT®, owocowe smaki dla dzieci. ORSALIT® jest żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego. Jego precyzyjnie dobrany skład zapewnia uzupełnienie bieżących strat wody i elektrolitów u niemowląt i dzieci, a także u osób dorosłych. ORSALIT® skutecznie nawadnia dzięki wykorzystaniu efektywnego mechanizmu wspólnego wchłaniania wody, sodu i glukozy. Dzięki temu preparat zmniejsza ryzyko powikłań będących następstwem biegunek i wymiotów.

Zastosowanie:

ORSALIT® jest żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego, do postępowania dietetycznego w stanach odwodnienia organizmu, szczególnie podczas biegunki lub wymiotów oraz w sytuacjach, w których występuje ryzyko odwodnienia. Orsalit® uzupełnia płyny i składniki mineralne w przypadku zaburzeń gospodarki wodno-elektrolitowej.

Podmiot odpowiedzialny:

IBSS BIOMED S.A. al. Sosnowa 8, 30-224 Kraków.



Jak sobie poradzić Z UTRATĄ WŁOSÓW po chemioterapii?

Włosom poświęcamy wiele uwagi. Często złościć się na nie, chcielibyśmy mieć inne i wydajemy duże kwoty na ich pielęgnację, ale oczywiście wolimy to, niż nie mieć ich wcale. Leczenie chemioterapią najczęściej oznacza utratę włosów. Niektórzy pacjenci przyjmują to na spokojnie: „odrosną”, „potem będą gęstsze”, „i tak ich nie lubiłam”, „w tym wszystkim co przechodzę utrata włosów to najmniejszy problem”. Są jednak takie osoby, które odmawiają leczenia tylko dlatego, że utrata włosów jest dla nich nie do zaakceptowania. Dla większości jednak jest to po prostu trudna konieczność, której stawiają czoła. Jak sobie z tym poradzić?



Maria Tarczyńska
psycholog, psychoonkolog, wolontariuszka we Wrocławskim Hospicjum dla Dzieci, autorka bloga www.mamapsychoonkolog.com

Dlaczego podczas chemioterapii wypadają włosy?

W dużym uproszczeniu spowodowane jest to tym, że podawane leki najskuteczniej zabijają szybko dzielące się komórki, a więc komórki nowotworowe, ale też i te zdrowe, które ze swej natury szybko się dzielą, np. komórki nabłonka czy mieszków włosowych. Stąd właśnie częste problemy z błonami śluzowymi, zwłaszcza w jamie ustnej, z suchą i wrażliwą skórą oraz wypadaniem włosów.

Włosy zwykle zaczynają wypadać po 2-3 tygodniach od pierwszego cyklu chemii lub zaraz po drugim cyklu. Nie każda osoba będąca w trakcie chemioterapii straci włosy, jednak często brak ich wypadania może oznaczać też brak skuteczności danego leku, co wiąże się z koniecznością jego zmiany lub modyfikacją sposobu leczenia. Wypadanie włosów jest bowiem nie tyle skutkiem ubocznym, co dowodem na to, że chemioterapia działa na organizm, więc i z dużym prawdopodobieństwem niszczy też nowotwór.

Po zakończeniu leczenia włosy najczęściej odrastają, nawet gęstsze i mocniejsze czy nawet kręcone, choć nie jest to regułą. Mogą też niestety pojawić się problemy z odrastaniem nowych włosów, ale to na szczęście zdarza się bardzo rzadko.

Co zrobić, jeśli musimy się zmierzyć z utratą włosów? Można się na to przygotować i wiele zrobić, by proces ten przebiegał łagodnie.



Zaszalej z fryzurą lub ścinaj stopniowo

Włosy możesz ścinać stopniowo, np. co tydzień nowa, coraz krótsza fryzura. Możesz też zrobić jakiś eksperyment z farbowaniem lub trwałą, coś o czym marzyłaś, ale bałaś się konsekwencji lub trwałych zniszczeń. Teraz możesz sobie na to pozwolić. Różowe loki, warkoczki, dredy? Jeśli ekstremalna fryzura się nie sprawdzi, nic nie szkodzi – i tak będzie na krótko. Jeśli Ci się spodoba, będziesz mogła do niej wrócić, gdy włosy odrosną.

Kup odpowiednio wcześniej peruki i chustki

Warto wcześniej dobrze się przygotować. Można iść do sklepu i poprzymierzać peruki mając jeszcze własne włosy. Z zapasem czasowym możemy wypróbować różne warianty, tak by dobrać ten optymalny. Wiele kobiet nie lubi peruk, bo są dla nich niewygodne – drapią w głowę i jest im w nich gorąco. Pacjentki na co dzień wybierają najczęściej chustki, czapki i turbany, mężczyźni zaś czapki z daszkiem.

Obecnie wybór zarówno peruk, jak i innych nakryć głowy jest duży i można bez problemu znaleźć coś ładnego i wygodnego. Wykorzystajmy zatem ten okres jako szansę na zabawę swoim wizerunkiem i zaopatrmy się w kilka różnych peruk, chustek, czapek i turbanów.

Zetnij na zero

Jeśli zdecydujesz się zachować długie włosy, nie czekaj do chwili, aż będą one wypadać garściami, tylko zatnij je całkiem jak najszybciej. Wiele pacjentek, które chciały zostawić swoje włosy jak najdłużej, żałowały tego i mówiły, że lepiej byłoby je ściąć od razu. Skóra głowy bardziej boli, gdy włosy wypadają stopniowo. Wypadające włosy, które są wszędzie: na ubraniach, w pościeli, na podłodze czy w jedzeniu, są delikatnie mówiąc kłopotliwe i nieestetyczne. Martwe włosy bardzo się płaczą, a ich resztki, która jeszcze nie wypadła, zamienia się w brzydkie, bolące kołtuny. Patrzcie na siebie powoli łysiejącą sprawią, że czujemy się gorzej psychicznie, a do tego bardziej chore.

Akt ścinania

Są specjalne salony fryzjerskie specjalizujące się w takiej usłudze. Fryzjerzy wiedzą tam jak się zachować, a dodatkowo mają też często gotowe peruki w swej ofercie. Wchodzimy do salonu z własnymi włosami, a wychodzimy z nową, piękną, choć sztuczną fryzurą. Jeśli jednak wybierasz się do swojego fryzjera, warto go wcześniej uprzedzić, po co tym razem przyjdiesz. Dzięki temu uchronisz siebie przed niezręcznością, a fryzjer będzie mógł się przygotować

Włosy zwykle zaczynają wypadać po 2-3 tygodniach od pierwszego cyklu chemii lub zaraz po drugim cyklu. Nie każda osoba będąca w trakcie chemioterapii straci włosy, jednak często brak ich wypadania może oznaczać też brak skuteczności danego leku, co skutkuje koniecznością jego zmiany lub modyfikacją sposobu leczenia. Wypadanie włosów jest bowiem nie tyle skutkiem ubocznym, co dowodem na to, że chemioterapia działa na organizm, więc i z dużym prawdopodobieństwem niszczy też nowotwór.

mentalnie czy organizacyjnie. Dla niego to też trudna sytuacja. Jeśli Cię zna i lubi, przeżywa to razem z Tobą. Mądry i doświadczony fryzjer zarezerwuje dla Ciebie więcej czasu, zapewni intymność (choćby parawan) czy może nawet kupi czekoladki do kawy i zapas pachnących chusteczek.

Idź z bliskimi

To trudna chwila i warto być w niej z bliskimi osobami. Czasem zdarza się nawet, że mąż czy siostra lub przyjaciółka na znak solidarności też ścinają się na zero. To ładny gest, nie jest to jednak każdemu potrzebne i nie każdy bliski się na to zdecyduje, co nie świadczy o braku jego miłości czy wsparcia.

Płacz

Jeśli poczujesz, że chcesz płakać, to płacz. Żałobę trzeba przeżyć, bo nie tylko tracimy włosy, ale całe nasze dotychczasowe życie, które się diametralnie zmienia. Siedząc łysym na fotelu trudno myśleć o pozytywach. Nie warto więc udawać, że nic się nie dzieje czy tłumić bólu, tylko wyrzucić go z siebie i wypłakać. Potem powinniśmy poczuć ulgę. Po jakimś czasie przyzwyczaimy się do nowej sytuacji i w końcu zaakceptujemy aktualny stan rzeczy.

Łyse też fajne

Wiele kobiet bardzo dobrze odnajduje się z łysą głową. Czują się dumne, silne i kobiece. Czasem jednak łysina niepokoi nas i naszych bliskich. Jeśli nie jest to dla nas problem, pozwólmy sobie i im jej dotykać, przyglądać się, oswoić i przyzwyczoić. Szczególnie może być to ważne dla dzieci. Wyjaśnijmy też dziecku dlaczego nie mamy włosów. Powiedzmy prawdę, ale w przystępny sposób i językiem adekwatnym do jego wieku. Jeśli nie mamy dolegliwości skórnych, za to posiadamy dystansu do siebie, pozwólmy dziecku malować na naszej łysej głowie farbami do ciała. Dziecku będzie łatwiej zaakceptować nową sytuację, a my będziemy mieć okazje do zabawy z nim w chorobie. Dotyk pędzla i małych rączek mogą nawet działać na nas gojąco. Można potem robić zdjęcia dzieł sztuki, jakie powstają i stworzyć z nich bardzo piękną, osobistą i emocjonalną galerię.

Strata włosów to bolesny moment, pamiętajmy jednak, że jest to tylko etap, który przeminie i nie jesteśmy w nim sami. Wspierają nas bliscy i należymy do ogromnej grupy pacjentów, którzy przechodzą to samo, co my. Pamiętajmy o tym, bo wspólnie łatwiej przejść przez wszystkie trudne momenty. ♥



wszystko o GLOBUS HYSTERICUS

✍ Maciej Kurowski

Wiele osób odnosi wrażenie, że czasami coś im przeszkadza, uwiera w gardle. Nie powoduje ewidentnego bólu przy przełykaniu czy mówieniu, ale jest męczące i dokuczliwe. Zazwyczaj pojawia się i znika samositnie. Czy to jest choroba i należy zgłosić to podczas wizyty u lekarza?

Objawy subiektywnego uczucia guli lub ciała obcego w gardle w medycynie nazywa się *Globus hystericus*. Jego pochodzenie nie jest do końca zbadane. Uważa się, że takie objawy mogą być związane zarówno z czynnikami psychogennymi, nerwicą, jak również być rodzajem zaburzeń somatycznych. Wśród tych ostatnich wymienia się najczęściej jako chorobę refluksową przełyku lub schorzenia laryngologiczne.

Pacjenci zwracający się z tą przypadłością do lekarza uskarżają się najczęściej na kłopoty z przełykaniem, przy czym problem ten dotyczy częściej kobiet niż mężczyzn. Według raportu opublikowanego przez Australian Family Physician na 100 tys. diagnozowanych

pacjentów 8,3% stanowiły kobiety, a 3,9% mężczyźni. Najwyższy odsetek (10,2%) odnotowano w przedziale 24-44 lata, później liczba ta malała – 8,9% w wieku 45-64 i odpowiednio 8,2% dla 64-75 latków. Najniższe wskaźniki dotyczyły osób przed 24 i po 75 roku życia.

Panuje jednak przekonanie, że co druga dorosła osoba doświadczyła uczucia tzw. kluchy w gardle przynajmniej raz w życiu. Jeżeli stan jest chroniczny, należy skonsultować to z lekarzem. Według wspomnianego raportu prawie 24% pacjentów kwalifikuje się na badania specjalistyczne. Mają one na celu wykluczenie chorobowych źródeł schorzenia. Najczęściej wykonuje się badania gastroenterologiczne, laryngologiczne, endokrynologiczne i w kierunku wykluczenia zmian nowotworowych.



Wśród najczęstszych przyczyn somatycznych, powodujących *Globus hystericus*, wymienia się:

- refluks żołądkowo-przełykowy,
- zapalenie gardła i krtani,
- zapalenie migdałów,
- zapalenie zatok,
- zaburzenia czynności i motoryki przełyku,
- zwiększone napięcie, zaburzenia rozluźniania górnego zwieracza przełyku,
- przerost nasady języka,
- nieprawidłowa budowa nagłośni,
- choroby tarczycy,
- guzy gardła i krtani,
- zmiany nowotworowe górnego odcinka przewodu pokarmowego i górnych dróg oddechowych.

Objawy towarzyszące poczuciu guli w gardle, które powinniśmy skonsultować z lekarzem, to te związane z przeżytym przeziębieniem, uczucie zapchanego nosa czy ból głowy, bolesność przy przełykaniu pokarmów, uczucie nudności, wymioty, niemożność swobodnego oddychania i duszności oraz częsta zachorowalność na infekcje.

Konieczne należy poinformować lekarza o chronicznej chrypce, uciążliwym kaszlu i pojawianiu się krwi w odkasliwanej treści. Także uczucie tzw. zgagi, pieczenia w gardle, kwaśne i palące odbijanie się treści żołądkową i cofanie się pokarmu sugeruje somatyczną przyczynę *Globus hystericus*.

Innym powodem mogą być czynniki mające źródło w naszej psychice. Schorzenie może być objawem z grupy tzw. zaburzeń konwersyjnych. To sygnał fizyczny, jaki wysyła nam organizm, gdy cierpi nasza psychika. Długotrwały stres, depresja, stany lękowe i inne schorzenia psychiczne mogą być także przyczyną pojawiania się *Globus hystericus*. Wizyta u psychologa lub psychiatry i wprowadzenie leczenia farmakologicznego może przywrócić nam komfort życia. ♥



NASZA WIEDZA – TWOJE ZDROWIE

Dzięki nieustannemu rozwojowi, innowacyjnym procesom oraz nowoczesnym produktom z sukcesem dbamy o zdrowie ludzi na świecie.

10% przychodów ze sprzedaży inwestowane w badania i rozwój

Nowoczesne postacie farmaceutyczne naszych produktów i zaawansowane technologie

Innowacje chronione patentami





NIEWYSPIANIE

jeden z największych problemów naszych czasów



Renata Zielezińska
dziennikarka i blogerka lifestylowa
www.SposobyNaZycie.pl

Odpowiednia ilość snu każdej nocy jest dla ludzkiego organizmu tak samo istotna, jak zdrowa dieta czy regularnie uprawiany sport. Eksperti alarmują, że coraz więcej osób w Polsce i na świecie jest permanentnie niewyspanych. Dowiedz się, dlaczego warto się wysypiać oraz jak radzić sobie z niewyspaniem.

Skutki niewyspania

Tendencja ta może mieć poważne konsekwencje zdrowotne, bo gdy jesteśmy niewyspani, czujemy się zbyt zmęczeni, by wydajnie pracować, ćwiczyć czy zdrowo się odżywiać. Permanentne niewyspanie się zwiększa ryzyko wielu przewlekłych problemów zdrowotnych, w tym nadciśnienia, otyłości, chorób serca czy cukrzycy. Może także prowadzić do lęków i depresji, a nawet obniżyć odporność organizmu. Co gorsza, notoryczne niedosypianie może przyczyniać się do uczucia ciągłej senności w ciągu dnia i zasypiania na kilka sekund. To szczególnie niebezpieczne np. podczas prowadzenia pojazdu – mózg na chwilę wyłącza się i nie reaguje na hałas czy sygnały sensoryczne.



Niedobory snu negatywnie wpływają na pracę hormonów, a w efekcie na koncentrację i wydajność psychofizyczną. Mogą również powodować przyrost masy ciała. Chcąc dbać o zdrowie swoje i dziecka sam dobrze się wysypiaj.

Jak sobie radzić z wiecznym niewyspaniem? Zadbaj o higienę snu!

1 Zwiększ ekspozycję na światło dzienne

Nasze ciało ma zaprogramowany przez Matkę Naturę tzw. biologiczny zegar, zwany również rytmem dobowym. Wpływa on na pracę organizmu i naszą wydajność oraz dodaje energii w ciągu dnia czy ułatwia zasypianie. Właśnie dlatego osoby, które mają problemy z niewyspaniem, powinny korzystać ze światła dziennego. Dzięki temu zmniejsza się również czas potrzebny do zaśnięcia oraz wzrasta efektywność snu. W naszym klimacie nie zawsze możemy korzystać z pozytywnie nastrajających właściwości promieni słonecznych, dlatego warto kupić lampy z żarówkami o jasnym świetle, które będą uzupełniać braki słońca.

2 Ogranicz ekspozycję na światło niebieskie przed snem

Telewizory, komputery, smartfony oraz inne urządzenia elektroniczne emitują niebieskie światło. Niestety często jesteśmy na nie narażeni do ostatnich chwil przed położeniem się spać. Powoduje ono, że nasz mózg zostaje oszukany (myśli, że jest dzień) i redukuje hormony takie jak melatonina, które pomagają się zrelaksować i zasnąć. Warto przygotować organizm do snu i na dwie godziny przed pójściem do łóżka wyłączyć telewizor i komputer oraz odłożyć telefon.

3 Ogranicz spożywanie kofeiny

Kofeina ma mnóstwo zalet, jej niewielka dawka może dodawać energii, poprawiać koncentrację czy wyniki sportowe. Jednak wypijana zbyt późno kawa oraz inne napoje z kofeiną mogą pobudzać układ nerwowy i powstrzymywać przed naturalnym odpoczynkiem nocą. Warto podkreślić, że kofeina pozostaje przez 6-8 godzin we krwi, dlatego późnym popołudniem lub wieczorem lepiej sięgnąć po kawę bezkofeinową.

4 Zrezygnuj z nieregularnych lub długich drzemek

Krótkie drzemki w ciągu dnia, trwające do 30 minut, pozytywnie wpływają na organizm, jednak nieregularne i dłuższe podsypianie w ciągu dnia może zaburzać wewnętrzny zegar i powodować problemy ze snem w nocy.

5 Miej regularne godziny snu

Rytm dobowy naszego ciała jest połączony ze wschodem i zachodem słońca. Warto dla własnego zdrowia wprowadzić rytuał chodzenia spać i budzenia się o podobnej (najlepiej stałej) porze, tak aby przesypania około 7 godzin każdego dnia.

6 Przygotuj się do snu

Uważa się, że łóżko oraz umeblowanie sypialni, oświetlenie, hałas czy temperatura są zasadniczymi czynnikami warunkującymi spokojny sen. Hałas i światło zza okna może pogarszać jakość snu oraz powodować długotrwałe problemy zdrowotne. Jeśli tylko masz taką możliwość, spróbuj ograniczyć zgiełk uliczny stosując rolety zewnętrzne czy stopery do uszu. Sztuczne światło z budzika elektrycznego i innych urządzeń również może niekorzystnie wpływać na jakość snu. Warto także usunąć niepotrzebne przedmioty z sypialni, by zarówno kolory, jak i atmosfera pozytywnie nastrajały. Kolejny czynnik to zbyt wysoka temperatura w sypialni, która również utrudnia zasypianie lub powoduje częste budzenie się w nocy. Idealne, komfortowe dla większości osób warunki do nocnego odpoczynku, to 18°C. Godzinę przed snem warto także wywietrzyć pokój, aby łatwiej i przyjemniej się zasypiało.

7 Lekki posiłek wieczorem

Spożywanie posiłku przed snem może negatywnie wpływać na jego jakość, dlatego to, co zjemy wieczorem, jest bardzo istotne. Aby nie doprowadzić do zaburzeń hormonalnych czy pogorszenia jakości nocnego odpoczynku, najlepiej kolację zjadać ok. 3 godziny przed zaśnięciem. Nie objadajmy się wówczas tłustymi posiłkami, które będą się długo trawić. Lepiej zjeść lekką sałatkę lub zupę.

8 Zrelaksuj się i odpręż

Wprowadź codzienny rytuał przygotowywania się do snu, który oczyści umysł i zrelaksuje ciało. Istnieje wiele technik relaksacyjnych, które poprawią jego jakość i pomogą zapanować nad niewyspaniem. Możesz wybrać: czytanie książki, gorącą kąpiel, słuchanie relaksującej muzyki bądź medytację.

9 Regularnie uprawiaj sport

Jednym z najlepszych sposobów na poprawę jakości snu oraz zdrowia są regularne ćwiczenia. Ważne, aby nie były wykonywane bezpośrednio przed zaśnięciem. ♥



10 przykazań zdrowego snu dla dzieci i młodzieży opracowane przez Światowe Stowarzyszenie Medycyny Snu

1. Układaj dziecko do snu przed godziną 21.00. Przebudzenie powinno odbywać się zgodnie z danymi dotyczącymi zalecanej ilości snu*.
2. Stałe godziny zasypiania i wstawania powinny obowiązywać nie tylko w dni powszednie, ale również w czasie weekendu.
3. Przyjmij stałe postępowanie związane z układaniem dziecka do snu, używaj wygodnej dla dziecka odzieży, w tym właściwych pieluszek dla niemowląt.
4. Po położeniu dziecka do łóżka pozwól na samodzielne zaśnięcie.
5. W czasie snu sypialnia powinna być zaciemniona. Natomiast oświetlenie sypialni należy stosować podczas porannego wstawania.
6. Urządzenia elektroniczne użytkowe, takie jak komputery, telewizory, telefony komórkowe powinny pozostawać poza sypialnią. Ich użycie przed snem także powinno być ograniczone.
7. Czynności dnia codziennego powinny być uregulowane, dotyczy to zwłaszcza posiłków.
8. Dziecko powinno mieć czas na drzemki w ciągu dnia o stałych godzinach i odpowiednim do wieku czasie trwania.
9. Zapewnij dziecku aktywność fizyczną i przebywanie na świeżym powietrzu w ciągu dnia.
10. Usuń z diety dziecka produkty zawierające kofeinę, takie jak napoje gazowane, kawa czy herbata.

*Średnie, zalecane ilości snu w zależności od wieku:
3-12 miesięcy – 14-15 godz.
1-3 lata – 12-14 godz.
3-5 lat – 11-13 godz.
6-12 lat – 10-11 godz.
12-18 lat – 8,5-9,5 godz.

10 przykazań zdrowego snu u dorosłych opracowane przez Światowe Stowarzyszenie Medycyny Snu

1. Każdego dnia wieczorem zasypiaj o tej samej porze, każdego dnia rano wstawaj o tej samej porze.
2. Jeżeli masz zwyczaj drzemać w ciągu dnia to pamiętaj, że całkowity czas wszystkich drzemek nie powinien przekraczać 45 minut.
3. Nie spożywaj dużych dawek alkoholu jeżeli do nocnego wypoczynku pozostało mniej niż 4 godziny, nie pal tytoniu.
4. Unikaj produktów zawierających kofeinę jeżeli do nocnego wypoczynku pozostało mniej niż 6 godzin. Produkty te to nie tylko kawa, herbata czy napoje gazowane, ale również czekolada.
5. Unikaj ciężkich, mocno przyprawionych oraz zbyt słodkich posiłków jeżeli do nocnego wypoczynku pozostało mniej niż 4 godziny. Dozwolony jest jedynie lekki posiłek.
6. Regularnie uprawiaj ćwiczenia fizyczne, ale nie bezpośrednio przed snem.
7. Twoje łóżko musi być wygodne i przytulne.
8. Sypialnia musi być dobrze wentylowana, a temperatura nie może być zbyt wysoka.
9. Odizoluj sypialnię od rozpraszających dźwięków i zastosuj maksymalne zaciemnienie.
10. Łóżko to miejsce przeznaczone na sen i seks. Nie służy ani do pracy, ani do rekreacji.

Źródło: www.nfs.org.pl





SKĄD SIĘ BIORĄ

PROBLEMY TRAWIENNE?



Iwona Zawidzka-Bielska
dr n. farm., absolwentka kierunków
farmacja i kosmetologia na
Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu

Niemal każdy z nas doświadczył problemów związanych z trawieniem. Czasami są one spowodowane zbyt obfitym i ciężkostrawnym posiłkiem, innym razem mogą być objawem choroby lub efektem stosowania leków. Problemów trawiennych istnieje wiele, my przyjrzymy się kilku najczęściej występującym.

Jedną z najpowszechniejszych dolegliwości trawiennych zgłaszanych przez pacjentów jest **zgaga**, czyli „palenie” za mostkiem, niekiedy dochodzące aż do gardła. Zgagę wywołują cofająca się z żołądka do przełyku treść pokarmowa oraz kwas solny. Jak jej uniknąć? Istnieją pokarmy wywołujące zgagę, jednak nie są one uniwersalne dla wszystkich. Każdy musi sam zaobserwować, jakie produkty powodują u niego problemy i ich uni-

kać. Wśród leków przynoszących ulgę podczas palenia w przełyku wymienić można te zmniejszające wydzielanie kwasu żołądkowego – antagoniści receptora H2 (np. ranitydyna) oraz antagoniści pompy protonowej (np. omeprazol). Zaprzestanie palenia papierosów i redukcja masy ciała sprzyjają zmniejszeniu nasilenia objawów, a obfite posiłki, jedzenie przed snem czy nawet schylenie się intensyfikują je.

Zgaga jest objawem występującym w przebiegu różnych chorób, szczególnie charakterystycznym dla choroby refluksowej przełyku. **Refluks** jest czynnościowym zaburzeniem przewodu pokarmowego polegającym na cofaniu się treści pokarmowej i soku żołądkowego, gdy mięsień znajdujący się pomiędzy przełykiem a żołądkiem – dolny zwieracz przełyku, nie działa prawidłowo. Czynniki predysponującymi do choroby refluksowej są zaburzenia opróżniania żołądka, otyłość, ciąża, choroby (np. cukrzyca), zaburzenia hormonalne, nadużywanie alkoholu, stosowanie leków z grupy blokerów kanału wapniowego, przeciwcholinergicznym i środków antykoncepcyjnych. Typowe objawy to zgaga, odbijanie, uczucie cofania treści żołądkowej, ale mogą również wystąpić symptomy nietypowe, jak chrypka, kaszel czy ból w klatce piersiowej. Ponieważ przełyk leży blisko serca, należy wykluczyć podłoże dławicowe, wynikające z niedokrwienia mięśnia sercowego, dające podobne oznaki.

W leczeniu szczególnie ważna jest zmiana stylu życia i sposobu odżywiania. Z codziennej diety należy wykluczyć lub ograniczyć potrawy tłuste, smażone, ostre, cytrusy, warzywa cebulowe, czekoladę, kawę i alkohol. Reakcja na określone składniki jest sprawą indywidualną i u każdego inne pokarmy mogą działać drażniąco. Najważniejsza jest zatem obserwacja własnego organizmu i unikanie pożywienia, które nam nie służy.

Ogólne wytyczne dla osób z refluksom obejmują spożywanie 4-5 niewielkich posiłków dziennie, ostatni 2-3 godz. przed snem, rzucenie zbędnych kilogramów i zaprzestanie palenia. W przypadku nasilonych objawów lub zapalenia przełyku niezbędne może okazać się leczenie farmakologiczne.



Oryginalne Zioła Szwedzkie
suplement diety

Langsteiner
PHARMACEUTICAL

REKLAMA



Oryginalne Zioła Szwedzkie to preparat o unikatowej kompozycji ziół, zawierających głównie wyciągi goryczkowe i aromatyczno-gorzkie oraz olejki eteryczne, wpływające na procesy trawienia.

Specjalnie wyselekcjonowane składniki **Oryginalnych Ziół Szwedzkich** wpływają na prawidłowe działanie wątroby, pomagają w zachowaniu prawidłowego funkcjonowania dróg moczowych oraz utrzymanie prawidłowego metabolizmu lipidów, wspierają utrzymanie prawidłowej masy ciała i funkcjonowanie układu pokarmowego.



Dostępny w aptekach!

Typowe objawy refluksu to zgaga, odbijanie, uczucie cofania treści żołądkowej, ale mogą również wystąpić symptomy nietypowe, jak chrypka, kaszel czy ból w klatce piersiowej.

Symptomy opisywane jako niestrawność czy ból w nadbrzuszu, uczucie pełności poposiłkowej, wzdęcia, nadmierne odbijanie, mogą wskazywać na **dyspepsję**. Rozróżniamy dwa typy dyspepsji: czynnościową – o nieznanym przyczynie, i organiczną – wywołaną chorobą lub niepożądanym działaniem leków. Dyspepsja czynnościowa rozpoznawana jest, gdy przez dłuższy czas występuje ból w nadbrzuszu oraz inne objawy, jak poposiłkowe uczucie pełności, wczesne uczucie sytości, nudności, wymioty. Dyspepsja organiczna może być wynikiem zapalenia błony śluzowej żołądka w przebiegu zakażenia *H. pylori*, uszkodzenia błony śluzowej lekami (antybiotyki, niesteroidowe leki przeciwzapalne) czy chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy. Jej leczenie polega na kuracji choroby podstawowej, natomiast terapia w przypadku dyspepsji czynnościowej opiera się przede wszystkim na modyfikacji diety i trybu życia. Podobnie jak w innych przypadkach, wskazane jest spożywanie 3-4 niewielkich posiłków, ostatni minimum 3 godz. przed snem, unikanie pokarmów i napojów powodujących objawy oraz zaprzestanie palenia. Niekiedy preparaty ziołowe bywają pomocne. Podstawą leczenia farmakologicznego są środki hamujące wydzielanie kwasu solnego, a także leki prokinetyczne i rozkurczowe w przypadku bólu. Objawy dyspepsji często mijają samoistnie po kilku miesiącach lub latach, a niekiedy towarzyszą przez całe życie. ♥



HEMOROIDY

- PALĄCY, WSTYDLIWY PROBLEM

Hemoroidy to równie powszechna, co wstydliva dolegliwość. Dlaczego powstają, jak się objawiają i kto jest w grupie ryzyka. Czy możemy się przed nimi ustrzec i jaka profilaktyka jest skuteczna? Na czym polega leczenie i co jeszcze powinniśmy wiedzieć o tej, często nazywanej „cywilizacyjną“, chorobie? Z chirurgiem dr med. Aleksandrem Zielińskim rozmawia Angelika Kułakowska.



Angelika Kułakowska

Hemoroidy to inaczej guzki krwawnicze, odcinkowo poszerzone spłoty żyłne odbytu. Ich występowanie jest uwarunkowane genetycznie. Inaczej mówiąc – jest to dziedziczne osłabienie ścian żył. Bardzo często towarzyszą im też żylaki kończyn dolnych, których pojawienie się może sygnalizować istnienie problemu hemoroidów. Czasami jest na odwrót i to hemoroidy są pierwszym objawem, niejako zapowiedzią pojawienia się żylaków na nogach.

Jak powstają?

Oslabienie ścian żylnych doprowadza do sytuacji, w których one się rozszerzają. Najpierw dostrzegane są zmiany na granicy anodermi, a potem w postaci ewidentnych guzków krwawniczych widocznych gołym okiem.

Czy jest to często występujące schorzenie?

Bardzo często. Szacuje się, że ok. 30% społeczeństwa ma żylaki odbytu, oczywiście w różnym stopniu, przy czym choruje na nie zdecydowanie więcej kobiet – w proporcji 4 do 1. Bezspornie sprzyjającą okolicznością jest tu ciąża i sam poród, jednak to tylko jedna z przyczyn ich powstawania. Trzeba pamiętać, że żylaki odbytu powstają zawsze u kobiet w ciąży, jednak w prawie 90% przypadków cofają się po porodzie. Natomiast u pewnej części pacjentek pozostają one w postaci 2, 3, a nawet 4 stopnia.

Jak można im zapobiegać?

Tak jak wspominałem, ich powstawanie jest dziedziczne, jednak nawet przy obciążeniu genetycznym można trochę opóźnić pojawienie się hemoroidów. Przede wszystkim trzeba pilnować, żeby nie było zaparć, nie należy przeć przy oddawaniu stolca. Niezbyt dobre jest też siedzenie na wygodnych, miękkich siedziakach, powinny one być wręcz twarde. A poza tym wszystko zależy od ekspresji genu... Widziałem już pacjentów w wieku dwudziestu kilku lat z żylakami 3 i 4 stopnia.

Czy łatwo je zdiagnozować?

Występuje świąd, pieczenie, okresowe krwawienia w okolicach odbytu. Pacjent sam czuje, że coś się dzieje, że pojawiają się w okolicach odbytu miękkie guzki, może je namacalnie wyczuć. Obecnie wielu pacjentów robi też sobie samemu zdjęcie.

Kiedy należy się udać do lekarza?

Każda niepokojąca zmiana w organizmie wymaga konsultacji. Oczywiście istnieje spora grupa pacjentów, zwłaszcza po 50, 60 roku życia, twierdzących, że do tych zmian można się przyzwyczaić i funkcjonuje z nimi, nawet z hemoroidami 4 stopnia! Oczywiście utrudnia to utrzymanie higieny okolicy odbytu – pojawiają się nawracający świąd, pieczenie, krwawienie, ale im to nie przeszkadza.

Można sobie chodzić z takimi guzkami i twierdzić, że nic się nie dzieje?

Same żylaki są wystarczającą uciążliwością. Najcięższym powikłaniem może być zakrzepowe zapalenie żyłaków odbytu. Pojawia się wtedy pieczenie i ból o różnym stopniu nasilenia, do uniemożliwiającego siedzenie i normalne funkcjonowanie na co dzień. Czasami dochodzi też do perforacji takiego żyłaka, co powoduje kolejne nawracające krwawienia, a nawet zakażenie i ropień tej okolicy. Jeszcze większym problemem jest sytuacja, w której te okresowe krwawienia mogą niejako maskować inne, z innej części odbytnicy. W takim przypadku, gdy pacjent ma okresowo krwawiące hemoroidy przez wiele lat, a pojawi się dodatkowo krwotok np. z guza odbytnicy, to nie skojarzy on tego zupełnie i może długo chodzić z nierozpoznaną inną chorobą. Takie pozostawienie i zlekceważenie tego schorzenia może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia.

Jakie stosuje się leczenie?

Najczęstszym postępowaniem w przypadku 2 lub 2 / 3 stopnia jest zakładanie rurki metodą Barrona. Ten zabieg nie leczy, gdyż jest to choroba nieuleczalna, tylko powstrzymuje, opóźnia okres powstawania żyłaków w czasie od 3 do 5 lat. Potem jednak mogą pojawić następne, gdyż kolejne spłoty żyłne są poszerzone. 3 i 4 stopień powinno się leczyć już operacyjnie. ♥



Stopnie zaawansowania choroby hemoroidalnej:



1 stopień – guzki niewypadające na zewnątrz, widoczne jedynie w badaniu anoskopowym, może wystąpić nieznaczne krwawienie, zwykle bezbolesne,

2 stopień – guzki wypadające z kanału odbytu podczas parcia lecz chowające się samoistnie do normalnej pozycji po wypróżnieniu, z krwawieniem lub bez,

3 stopień – guzki wypadające podczas parcia, wymagające mechanicznego wprowadzenia z powrotem do kanału odbytu, odczuwalny ból, krwawienie, nadmierne wydzielanie śluzu, świąd odbytu oraz podrażnienia i stany zapalne,

4 stopień – guzki bez możliwości samodzielnego odprowadzenia, znajdujące się stale poza odbytnicą, odczuwalny znaczny ból i krwawienie, możliwe wystąpienie zakrzepicy, obrzęków i martwicy.

REKLAMA



RECTANAL



roztwór doodbytniczy
RECTANAL (14g+5g)/100 ml

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

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

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

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

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

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

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



Farmaceutyczny-Chemiczna Spółdzielnia Pracy

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.




Karolina Maliszewska
dr n. med., lekarz, położnik-ginekolog w trakcie specjalizacji, psycholog, certyfikowany doradca laktacyjny (CDL)

Kubeczek

MENSTRUACYJNY

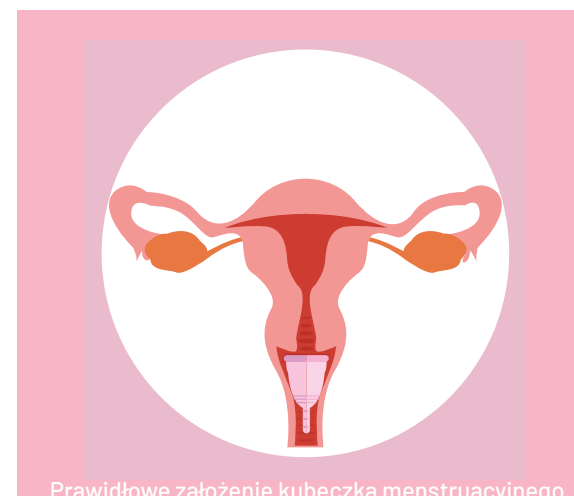


Kubeczek menstruacyjny jest silikonową miseczką, którą kobieta umieszcza w pochwie w trakcie miesiączki. Nie jest to żadna nowość, bo został on opatentowany już w 1932 roku. W jednym z kanadyjskich badań użytkowniczki kubeczków były z nich bardziej usatysfakcjonowane niż kobiety stosujące tampony.

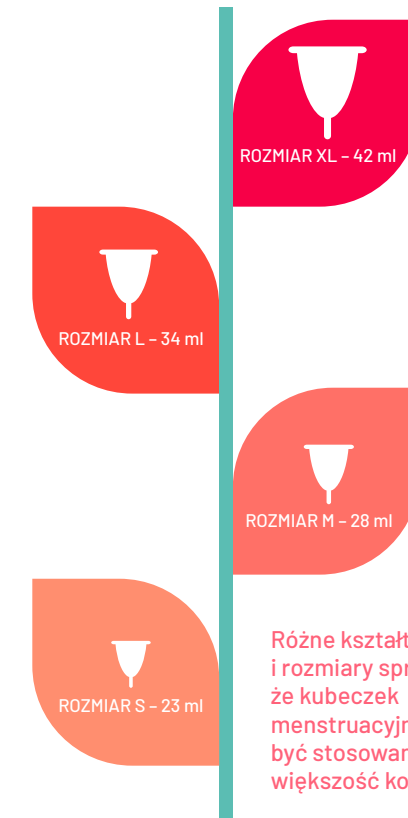
Jest wykonany z silikonu, który można czyścić i dezynfekować poprzez wyparzenie we wrzątku, wobec czego jest wielorazowy. Najczęściej nie powoduje nieprzyjemnych odczuć ani bólu w trakcie noszenia. Ze względu na większą pojemność niż podpaska czy tampon wymienia się go rzadziej, nawet co 10-12 godzin. Kubeczek, jeśli jest dobrze założony, utrzymuje szczelność. Kobiety aktywne mogą go używać w trakcie uprawiania sportu, podczas podróży i wielu innych aktywności. Krew miesiączkowa nie ma kontaktu z powietrzem – unikamy brzydkiego zapachu. Korzystać z niego może kobieta w każdym wieku. Pozwala również zapoznać się z fizjologią własnej miesiączki – możemy łatwiej oszacować objętość, konsystencję lub zapach krwi niż przy innych metodach higieny.

Kubeczek nie jest, niestety, idealny. Pierwszym problemem może być jednorazowy wydatek w granicach kilkudziesięciu złotych. Stosujemy go również wyłącznie podczas krwawień miesięcznych, nie zaś po porodzie, poronieniu, zabiegach lub nietypowym i niezdiagnozowanym krwawieniu z dróg rodnych. Aby prawidłowo go obsługiwać, należy nabyć wprawy. Umieszczenie go w pochwie, a zwłaszcza wyjmowanie już napełnionego kubeczka, może sprawiać początkującym pewne kłopoty. Dlatego należy na początku wypróbować go w domowym zaciszu. Ze względu na to, że istnieje wiele rodzajów i rozmiarów, wybór najlepszego dla nas kubeczka może być nieco trudny. Najważniejszymi kryteriami jest wiek (25-30 lat), ilość przebytych porodów (także drogą cięcia cesarskiego) lub uprawianie sportu. Nie jest też metodą antykoncepcyjną.

Czy jest w 100% bezpieczny? Istnieją pojedyncze doniesienia o następujących problemach zdrowotnych związanych z używaniem kubeczka menstruacyjnego: zespół wstrząsu toksycznego (TSS, objawy to m.in. złe samopoczucie, gorączka, wymioty, wysypka, dreszcze), endometrioza i adenomioza, wodonercze (3, 4, 5).



Prawidłowe założenie kubeczka menstruacyjnego.



Różne kształty i rozmiary sprawiają, że kubeczek menstruacyjny może być stosowany przez większość kobiet.

Czasami warto skonsultować stosowanie kubeczka menstruacyjnego z lekarzem ginekologiem. Do takich sytuacji należą stwierdzone lub podejrzewane: aktywne infekcje dróg rodnych, endometrioza, wady anatomiczne narządów płciowych czy tyłozgięcie macicy. Połóg powinien być zakończony. Błona dziewicza może w niektórych sytuacjach stanowić przeszkodę, zależy to od jej budowy. Wątpliwości rodzi również stosowanie kubeczka menstruacyjnego wraz z miejscowymi metodami antykoncepcyjnymi, np. wkładką wewnątrzmaciczną (rzadka możliwość wysunięcia się wkładki z jamy macicy w trakcie pierwszych miesięcy stosowania) lub pierścieniem dopochwowym (tutaj można stosować kubeczek wtedy, gdy nie stosujemy pierścienia).

Podsumowując, kubeczek menstruacyjny jest ekologiczną, wygodną i dość bezpieczną alternatywą dla znanych środków higieny intymnej. ❤️

Bibliografia:
1. Howard C, Rose CL, Trouton K, Stamm H, Marentette D, Kirkpatrick N, Karalic S, Fernandez R, Paget J. FLOW (finding lasting options for women): multicentre randomized controlled trial comparing tampons with menstrual cups. *Can Fam Physician*. 2011 Jun;57(6):e208-15.
2. Goddard, L.J. US Patent #1,891,761
3. Stolz A, Meuwly JY, Roussel A, Nicodème Paulin E. An improperly positioned menstrual cup complicated by hydronephrosis: A case report. *Case Rep Womens Health*. 2019 Mar 16;22:e00108. doi: 10.1016/j.crwih.2019.e00108.
4. Spechler S. The keeper, a menstrual collection device, as a potential cause of endometriosis and adenomyosis. *Gynecol. Obstet. Investig.* 2003;59(1):35-37.
5. Mitchell M.A. A confirmed case of toxic shock syndrome associated with the use of a menstrual cup. *Can. J. Infect. Dis. Med. Microbiol.* 2015;26(4):218-220.



CZY CHCEMY MIEĆ

Maciej Kurowski

OTYŁE
DZIECI?

Tyjemy na potęgę. Jesteśmy wśród społeczeństw o najszybszym przyroście osób z nadwagą i otyłością. Co gorsze, problem ten dotyczy w coraz większym stopniu dzieci i młodzieży. Medialnie i społecznie wydaje się być jednak wciąż niezauważalny. Tymczasem doprowadzając do otyłości dziecka narażamy je na dyskomfort życia i zwiększamy zagrożenie chorobami.

Kilku czy kilkunastoletnie dziecko o podwyższonej wadze wcale „dobrze nie wygląda”. Rówieśnicy w szkole mogą je nazywać grubasem czy tłuściochem, gorzej się czuje, jest mniej sprawne fizycznie, zajmuje niższą pozycję w hierarchiach rówieśniczych. W wieku dojrzewania mogą się dodatkowo pojawić kompleksy z powodu braku atrakcyjności i potrzeba akceptacji za wszelką cenę, które w skrajnych przypadkach mogą doprowadzić do bulimii i anoreksji. Odpowiedzialność za to ponosimy wszyscy, przede wszystkim jednak rodzice i opiekunowie. Według ostatniego raportu Światowej Organizacji Zdrowia, w Europie jeden na trzech chłopców i jedna na pięć dziewczynek, w wieku od 6 do 9 lat, cierpi na otyłość. Cierpi, bo ten stan rzeczy wiąże się z pojawieniem przedziej czy później jednostki chorobowej. Nieprawidłowa tolerancja glukozy, cukrzyca typu 2, nadciśnienie, stłuszczenie wątroby lub nagromadzenie tłuszczu w innym organie, problemy z układem sercowo-naczyniowym, to najbardziej prawdopodobne schorzenia wewnętrzne, a jeżeli do tego dodamy wysokie prawdopodobieństwo wystąpienia wad postawy, to rysuje się nam perspektywiczny obraz dorastającego chorego społeczeństwa. WHO prognozuje, że już w 2025 r. 75% dorosłej populacji świata i 30% dzieci i nastolatków będzie miała problemy z nadmierną masą ciała, a badania dowodzą, że u większości młodych ludzi otyłość staje się chroniczna i czterech na pięciu otyłych nastolatków będzie miało problemy z wagą w wieku dorosłym.

Przyczyny

Możemy podzielić je na dwie kategorie: co jemy i ile się ruszamy. Teoretycznie większość społeczeństwa jest ich świadoma. Zagrożenie tkwi w niedostrzeganiu problemu w codzienności. Wszystko przez fast-foody – to najczęstsza opinia, ale przecież ktoś je codziennie zjada. Media pełne są reklam szybkiego, bezproblemowego w zakupie posiłku. Konsument nie ma czasu na zastanowienie się nad alternatywą. I nie chodzi wcale o to, by absolutnie wy-

strzegać się burgerów i zjadać się codziennie słupkami z marchewki. Problem tkwi w świadomym wyborze jedzenia i napojów. Wspomniany raport WHO określa, że do samego tylko wypijania dziennie 330 ml słodzonego napoju przynajmniej 19% badanych młodych ludzi. Niewielu z nich zdaje sobie sprawę, że oznacza to rocznie zjedzenie kilkunastu kilogramów cukru! Określenie „mie to nie dotyczy” jest niestety nagminne.

Przykład? Nie wystarczy się wystrzegać popularnych napojów gazowanych. Alternatywna dla nich półka z tzw. sokami jest równie niebezpieczna. Napój, nektar, sok – wszystkie w kartonikach z obrazkiem mniej lub bardziej soczystego owocu. Tymczasem ich skład często budzi grozę. Tylko produkt z określeniem 100% soku bez dodatku cukru gwarantuje nam, że w zawartości nie znajdziemy dosładzanych syropem glukozy i fruktozowym i sztucznie aromatyzowanych treści. Nie wymagajmy, by dzieci były tego świadome – to od nas dorosłych zależy wybór i odpowiednie zarekomendowanie go naszym pociechom, bo tak właśnie powstają...

Nawyki żywieniowe

Badania dowodzą, że sposób żywienia kobiet w trakcie ciąży ma już związek z podatnością dzieci na otyłość w późniejszym okresie życia. Według badań prowadzonych przez prof. Annę Fijałkowską z Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, już w pierwszych latach życia odsetek polskich dzieci z nieprawidłowo wysoką masą ciała wzrasta z 10% u półrocznych niemowląt do prawie 25% u 3-latków. Dalej jest już tylko gorzej: w kategorii 8-latków jesteśmy w Europie niechlubnym liderem – co trzecie dziecko ma nadwagę lub jest otyłe, przy czym dotyczy to szczególnie chłopców. Preferencje smakowe należy wyrabiać od najmłodszych lat, trzeba jednak być konsekwentnym, bo nic tak nie motywuje jak przykład jadłospisu rodziców. Zaczynijmy od udziału owoców i warzyw w naszej codziennej diecie, których jest zdecydowanie za mało. W 2014 roku ponad 60% badanych europejskich nastolatków stwierdziło, że nie ma ich w ich codziennym jadłospisie, a przecież właśnie warzywa i owoce są nieocenionym źródłem witamin i minerałów, tak potrzebnych do prawidłowego rozwoju młodych organizmów.

Brak ruchu

To kolejny problem. Jedynie na archiwalnych filmach sprzed 30 i więcej lat można zobaczyć chłopców grających w nogę na podwórkach czy w parkach i dziewczynki skaczące pajacyka i przez skakankę. Dzisiaj dzieci spędzają ok. 60% czasu swojej dziennej aktywności siedząc. Według badań Instytutu Żywności i Żywienia ponad 80% 15-letnich chłopców i 70% dziewczynek spędza 2 godziny dziennie przy komputerze, tablecie czy smartfonie. Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że zaledwie 15% młodych Europejczyków i 25%

chłopców jest aktywna fizycznie, a aktywność ta spada z wiekiem. Tymczasem zgodnie z zaleceniami WHO, powinno się wykonywać 60 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego każdego dnia. Dzisiaj uprawianie sportu stało się niestety ekskluzywną modą, związaną często z koniecznością ponoszenia wysokich nakładów na czesne w klubach, opiekę trenerów, markowe wyposażenie itp. Tymczasem często wystarczy rodzinny spacer (nie w galerii handlowej), wspólna jazda na rowerze czy zabawa w piłkę z dziećmi w wolnym czasie. Tylko czy nam się chce? ♥

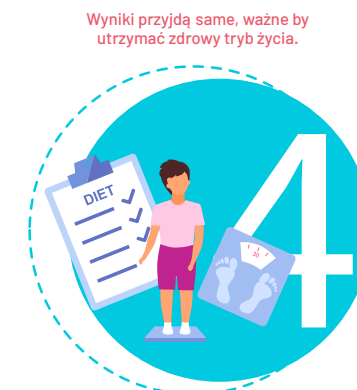


Co możemy zrobić, aby nasze dziecko straciło nadwagę?

Podawać zbilansowane posiłki, unikać słodczy.



Zachęcać do ruchu na świeżym powietrzu oraz do uprawiania sportu, który sprawia dziecku przyjemność.



Wyniki przyjdą same, ważne by utrzymać zdrowy tryb życia.

REKLAMA

Producent: Farmaceutyczny-Chemiczna Spółdzielnia Pracy "GALENUS" 03-791 Warszawa, ul. Hutnicza 8, www.galenus.pl

Namagneż się

Mag, Solvitem w świecie znany, co w niejednych był stronach, swój eliksir w kadziach mieszał w truskawkowych pól zagonach.

Gdy król tylko się dowiedział o pomocnej jego mocy, zalecaną dawkę wypił podczas pełnej stresu nocy.

Witamina B z magnezem, w owym eliksirze była Tak legenda ponoć głosi, że w suplement się zmieniła.

suplement diety

Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, mięśni oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako zamiennik zróżnicowanej diety. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.



Izabella Pawlik
dr n. med., wielkopolski konsultant
wojewódzki ds. alergologii, prezes
Polskiego Towarzystwa Alergologicznego
Okręg Wielkopolska

POKRZYWKI FIZYKALNA

Szacuje się, że 15-20% współczesnej populacji cierpi na różnego rodzaju pokrzywkę skóry, w tym coraz częściej spotykaną pokrzywkę fizykalną. Jak się przed nią uchronić i jak leczyć?

Pokrzywka fizykalna jest rodzajem alergii powstającej pod wpływem czynników fizycznych. Mogą być one bardzo zróżnicowane, a zaliczamy do nich np.: zimno, ciepło, promienie słoneczne, wszelkie czynniki uciskowe: różnego rodzaju sprzączki i paski (zarówno od spodni, jak i od zegarka), zapinki od staników i bluzek, bransolety i elementy opraw okularowych oraz wszystko to, co powoduje ucisk: uścisk drugiej osoby, oparcie się czy przytrzymywanie się przez zbyt długi czas, a nawet siedzenie bez ruchu na twardym krześle bez poduszki czy czynniki wibracyjne.

Pokrzywki fizykalne mogą pojawić się też w chorobach ogólnoustrojowych. Szczególnie w chorobach układowych może wystąpić swoista, niezwiązana z alergią, nadreaktywność na ciepło, zimno i promienie słoneczne, ale są to rzadkie przypadki, notowane u pacjentów, u których występują określone choroby układowe – u osób starszych i najczęściej u kobiet.

Kogo dotyczy?

Schorzenie może pojawić się u każdego, jednak najbardziej narażone są osoby dojrzałe, powyżej 30-40 roku życia. U dzieci i młodzieży występuje rzadko. W młodym wieku często pojawia się rodzaj pokrzywki nazywanej dermatografizmem dodatnim, która objawia się możliwością „rysowania” na plecach, rękach czy brzuchu. To rodzaj pokrzywki z ucisku, jest ona jednak też dodatkowo generowana emocjami, często schorzeniami tarczycy i burzą hormonalną wieku dojrzewania.

Pokrzywka fizykalna manifestuje się klinicznie przede wszystkim na skórze, w miejscu działania wymienionej wyżej przyczyny zewnętrznej. Powstają wykwity pokrzywkowe w postaci bąbli, rumienia, zaczerwienienia, obrzęku, narasta też uczucie świądu.

Objawy

Pokrzywka fizykalna manifestuje się klinicznie przede wszystkim na skórze, w miejscu działania wymienionej wyżej przyczyny zewnętrznej. Powstają wykwity pokrzywkowe w postaci bąbli, rumienia, zaczerwienienia, obrzęku, narasta też uczucie świądu. W przypadku ucisku objawy będą punktowe, natomiast te pojawiające się pod wpływem reakcji na zmianę temperatury (zimno, ciepło) występują na wszystkich odkrytych, narażonych na działanie tego fizykalnego bodźca częściach ciała – twarzy, dłońach, kończynach dolnych. Pokrzywka ta w dużym nasileniu może przedzać się w obrzęk naczynioruchowy (obrzęk ust, dłoni, a nawet krtani). Zdarzają się też sporadyczne sytuacje, gdy ekspozycja na zimno trwa dłużej, a wtedy może dojść do wstrząsu anafilaktycznego. Znany jest przypadek księdza, który podczas ceremonii pogrzebowej na cmentarzu doznał wstrząsu anafilaktycznego pod wpływem dużych mas zimnego, wilgotnego powietrza. Objaw pokrzywki fizykalnej może, ale nie musi, być pierwszym przejawem poważnej alergii.

Rozpoznanie

Doskonałym diagnostą jest przede wszystkim sam pacjent, dla przykładu – osoba, która zmieniła pasek lub bransoletę w zegarku i zauważyła, że po kilku, kilkunastu minutach, w miejscu jej styku ze skórą pojawiają się pierwsze objawy. Na początku pokrzywka może być niewidoczna – odczuwalny jest jedynie świąd. Po powrocie do domu okazuje się, że są już zauważalne wykwity. Analizując taki przypadek pacjent powinien zwrócić uwagę, czy sprzączka jest metalowa (co sugeruje alergię na metal – nikiel i chrom); może to być też alergia na skórę, z której wykonany jest pasek, ale jeżeli osoba nosi (w miarę luźne) buty skórzane i nic się do tej pory nie działo, to reakcja może wskazywać, że wystąpiła pokrzywka fizykalna z ucisku.

Często na występujący świąd i pokrzywkę skarżą się ludzie noszący okulary, błędnie diagnozując metal, z którego są one wykonane, jako przyczynę alergii. Wystarczy, że optyk zbyt ciasno je dopasował, by w miejscu ucisku pojawiły się pierwsze objawy. Pacjent rozpoczyna analizę:

zmienił szampon, płyn do demakijażu, mydło, inne kosmetyki... Tymczasem prawda jest banalnie prosta – wszystkiemu winien ucisk oprawek.

Zapobieganie

Dużo zależy od profilaktyki. W przypadku pokrzywki na zimno ubieramy się ciepło, zakładamy rękawice, nośmy czapki, chrońmy twarz szalikiem. W sytuacji alergii pojawiającej się pod wpływem słońca analogicznie chrońmy się przed nim, stosujemy faktory, sun blockery. Jeżeli cierpimy na pokrzywkę z ucisku, unikajmy rzeczy, które uciskają. Można też wykonać testy, np. testy ochładzania, testy z kostką lodową, którą się pociera przez określony czas i obserwuje reakcję.

Leczenie

Jest niestety tylko objawowe. Polega na stosowaniu leków przeciwhistaminowych podawanych doustnie – są bardzo skuteczne, a także maści sterydowych likwidujących stan zapalny i smarowaniu zmian skórnych żelami łagodzącymi. W przypadku bardzo rozwiniętych objawów może wystąpić konieczność podawania sterydów dożylnie lub doustnie. Cała kuracja oczywiście musi się odbywać pod kontrolą lekarza specjalisty – dermatologa albo alergologa. Każdy pacjent, który kiedykolwiek stwierdził u siebie wystąpienie pokrzywki fizykalnej, powinien zawsze mieć przy sobie blister z tabletkami przeciwhistaminowymi, aby szybko przerwać ciąg reakcji.

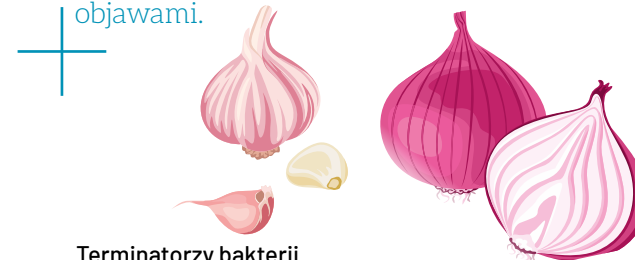
Przy wywiadzie, podczas wizyty w gabinecie, trzeba koniecznie poinformować o możliwości zaistnienia wymienionych wyżej czynników, które mogą generować to schorzenie.

Trzeba pamiętać, że chorobowe zmiany na skórze w większości przypadków mają podłoże pozafizykalne. Mogą wynikać np. z alergii pokarmowej lub kontaktowej (np. głaskanie kota czy psa, uczulenia na określone materiały czy związki chemiczne) lub alergii na pleśń. ♥

KICHAJ NA PRZEZIĘBIENIE!

 Maciej Kurowski

Przeziębienie może nas dopaść z nienacką. Wystarczy, że przemokniemy i przemarzniemy lub ktoś na nas kichnie. Jeszcze bardziej narażone są dzieci, które mogą wrócić zakażone z przedszkola lub szkoły. W przededniu sezonu na przeziębienia przypominamy domowe sposoby na wzmocnienie organizmu i walkę z pierwszymi objawami.



Terminatorzy bakterii

Wiele produktów używanych na co dzień w kuchni ma działanie aseptyczne i bakteriobójcze, a jednocześnie też rozgrzewające. Prym wiodą tu czosnek, cebula, chrzan, imbir i goździki. Najlepiej oczywiście spożywać je na surowo, jednak zjedzenie ząbka czosnku (nawet zgniecionego) może być nie lada wyzwaniem, ponadto jest niewskazane dla osób z chorobami układu pokarmowego, a jego zapach nie przez wszystkich jest akceptowalny. Równie skutecznym, choć mniej „inwazyjnym” sposobem jest spożycie plasterka surowego imbiru lub ssanie goździków.



Przyjazne syropy i soki

Dedykowane są przede wszystkim dla dzieci, szczególnie tradycyjny syrop z cebuli. Jego przygotowanie jest wyjątkowo proste. Wystarczy pokroić cebulę na drobne kawałki, a następnie zasypać ją cukrem. Po kilku godzinach można zacząć kurację syropem, który pomoże dziecku szybciej wrócić do dobrej formy. Syrop z cebuli skutecznie walczy z kaszlem i chorym gardłem.

Naturalnie wyciskane soki z malin, rokitnika, aronii i dzikiej róży można pić same lub dodawać do herbaty. Ważne jest, by przy zakupie zwrócić uwagę na skład produktu: czy cukry są wyłącznie naturalnego pochodzenia, czy nie jest sztucznie aromatyzowany i czy nie zawiera domieszki innych składników.



Herbatki ponad wszystko

Napary z ziół można stosować dla dużych i małych, w postaci rozgrzewających herbat i inhalacyjnych naparów (do wrzątku wrzucamy wybrane zioła, pochylamy nad garnkiem głowę nakrytą dużym ręcznikiem i wdychamy napar). Majeranek, tymianek, kwiatostan lipy, czarny bez, anyż i szalwia leczyły ludzkość przez wieki. Pomogą też nam i naszym pociechom. Podobnie jak miód i inne pszczołe produkty, które wzmacniają układ immunologiczny. Wywarem z szalwii lub wodą z solą kuchenną możemy płukać bolące gardło. Przy uciążliwym katarze pomoże wdychanie świeżego chrzanu.



Na zimno i na gorąco

Są zwolennicy jedzenia lodów na bolące gardło. To pomaga, ale tylko w przypadku rekonwalescencji po usunięciu migdałków – skutecznie obkurczają naczynia krwionośne i łagodzą ból. W pozostałych przypadkach, a szczególnie przy anginie, mogą napaść nas biedy. Znacznie lepszym pomysłem jest mięsno-warzywny rosół, który leczy dzięki dwóm składnikom: kreatynie oraz cysteinie. Pierwsza z nich wpływa pozytywnie na naszą odporność i ogólną regenerację, a cysteina zawarta w bulionie ułatwia odkrztuszanie wydzieliny, która w czasie choroby zalega w drogach oddechowych.



Znane – nieznanne warzywa

Sok z czerwonych buraków i z selera to kolejni naturalni sprzymierzeńcy. Oczyszczają organizm z toksyn i pomagają w leczeniu schorzeń dróg oddechowych. Ponadto picie dużej ilości płynów ma dodatkowe walory profilaktyczne. (r) ♥

Jednym z atutów naturalnych sposobów leczenia jest to, że możemy je stosować bez względu na wiek (oczywiście z umiarem i nie w przypadku niemowlaków). Niestety, czasem zdarza się, że objawy nie ustępują i wtedy trzeba szybko udać się do lekarza, by nie zarażać innych, bowiem infekcje bakteryjne i wirusowe potrafią się bardzo szybko rozprzestrzenić. Dlatego profilaktyka w postaci częstego mycia rąk, zasłaniania nosa i ust przy kaszlu i kichaniu, jedzenia świeżych owoców i warzyw oraz ruchu na świeżym powietrzu może uchronić nas przed przypadkowym zarażeniem.

NASZA WIEDZA – TWOJE ZDROWIE

Kompleksowo opracowujemy i wytwarzamy nasze produkty od substancji czynnej po gotowy lek. W ten sposób gwarantujemy najwyższą jakość, bezpieczeństwo i skuteczność naszych produktów.

Szeroka skala działań badawczo-rozwojowych dla każdego produktu

Leki przebadane klinicznie

Najwyższe, międzynarodowe standardy produkcji farmaceutycznej



Żyć zdrowym życiem.

MIESZKAĆ ZDROWO

Jak dbać i aranżować
wnętrze mieszkania
i domu w zdrowy sposób?



Obecnie przeżywamy wzrost świadomości ekologicznej ze względu na narastające zagrożenie dla przyrody i nas samych, jakie przyniósł rozwój cywilizacji – nie możemy przecież mieszkać zdrowo bez dbania także o nasze środowisko. Co możemy zatem zrobić, by w naszym domu czy mieszkaniu żyło się nam lepiej i zdrowiej?

Na pierwszy plan wysuwa się dbałość o segregację śmieci, optymalne wykorzystywanie wody czy budowa samowystarczalnych energetycznie domów. W przyjaznym dla zdrowia mieszkaniu lub domu powinniśmy mieć zapewnioną dobrą jakość powietrza, czyli równowagę pomiędzy odpowiednią wentylacją, temperaturą i wilgotnością. Kolejne ważne czynniki to niskoemisyjne materiały wykończeniowe, czysta woda, właściwe światło i odpowiednie rośliny.

Mieszkać zdrowo to oddychać czystym powietrzem

Abyśmy mogli oddychać czystym powietrzem, musimy pamiętać, że żyjemy w obiegu zamkniętym. Widzimy już „gołym okiem”, że zmiany klimatu i stopień degradacji środowiska staje się groźny dla całej planety. Najszybciej zrozumieli to Skandynawowie, którzy nie od dziś znani są ze swojej dbałości o środowisko naturalne. Opracowali już system zeroemisyjnych miast, wolnych od paliw kopalnych.

Zalążkiem przyszłej ekometropolii jest dzielnica Kopenhagi Nordhavn. Miasta przyszłości już pukają nam do drzwi. Dzielnica Nordhavn optymalnie wykorzystuje wodę, jest zaopatrzona w energię odnawialną i kładzie nacisk na zrównoważone rozwiązania transportowe, czyli rower, transport publiczny i pieszy jako naturalny wybór zamiast jazdy samochodem. W ciągu następnych 50 lat dzielnica Nordhavn ma przyjąć 40 000 nowych mieszkańców oraz stworzyć tyle samo miejsc pracy. Zrównoważony rozwój miejski został zintegrowany z siecią ciepłowniczą, aby umożliwić realizację wizji Kopenhagi jako pierwszej na świecie stolicy o neutralnym bilansie CO₂.

Zanim jednak zamieszkamy w zeroemisyjnych miastach i miejscowościach w Polsce, sami możemy wiele zrobić dla czystego powietrza i ochrony środowiska. Budując nowy dom nie można już nie myśleć o nowoczesnych, energooszczędnych rozwiązaniach. Powszechnie budownictwo energooszczędne kojarzone jest wyłącznie z niższymi rachunkami za ogrzewanie. A zalet domów energooszczędnych jest znacznie więcej. To także wyższy komfort życia i pozytywny wpływ na zdrowie ze względu na lepszą jakość powietrza, komfort termiczny, akustyczny i korzystniejsze doświetlenie pomieszczeń. W związku z tymi zaletami możemy oczekiwać lepszego snu, a więc też sprawniejszego radzenia sobie ze stresem i zmęczeniem, większej koncentracji, ale także wydajniejszej pracy układu oddechowego i odpornościowego.

Co możemy zrobić dla poprawy powietrza, jeżeli mieszkamy w starym domu lub bloku czy przedwojennej kamienicy? Oprócz wymiany pieca i założenia paneli słonecznych – o ile to możliwe, może-

Naukowcy z NASA sprawdzili, które gatunki roślin skutecznie oczyszczają powietrze. Warto zaopatrzyć się przynajmniej w kilka z nich i wprowadzić je do swojego domu.

my zakupić rośliny, które oczyszczają powietrze i zadbać o właściwe światło.

Zdrowe pomieszczenie to odpowiednie rośliny i właściwe oświetlenie

Naukowcy z NASA sprawdzili, które gatunki roślin skutecznie oczyszczają powietrze. Warto zaopatrzyć się przynajmniej w kilka z nich i wprowadzić je do swojego domu. Działają one jak naturalne filtry powietrza – wchłaniają szkodliwe związki (opary lakierów, wylwy z kuchenek gazowych, dym tytoniowy). Przydadzą się zwłaszcza w sezonie grzewczym, kiedy nasilenie smogu jest szczególnie dokuczliwe. Rośliny doniczkowe wpływają korzystnie także na wilgotność powietrza w pomieszczeniu.

Jedną z tych wspaniałych roślin jest palma. Za szczególnie cenne gatunki oczyszczające powietrze uchodzą: palma bambusowa oraz areka. Kolejne to **sansewieria** – o małych wymaganiach, długo znosi brak podlewania. Z roślin kwiecistych warto uprawiać w doniczce **anturium**, a wśród trawiastych polecamy **zielistkę Sternberga**, która posiada zdolność neutralizacji promieniowania z urządzeń elektromagnetycznych, wchłania związki działające rakotwórczo wydzielane przez lakiery, farby i meble oraz oczyszcza powietrze z dymu tytoniowego (w szczególności z formaldehydu i benzenu).

Pomieszczenia o słabym dostępie światła słonecznego można doświetlać sztucznym, z wykorzystaniem żarówek ledowych. Najważniejszy warunek, jaki powinno ono spełniać, to zbliżenie jego charakterystyki do cech światła naturalnego i niedopuszczenie do zbytnej jaskrawości.

Ekologiczne wnętrza i wyposażenie

Wyposażenie wnętrz powinno być wykonane ze zdrowych – niskoemisyjnych materiałów. Kupując wykładziny, meble czy zasłony zwróćmy szczególną uwagę na to, z czego je wykonano. Aby uniknąć zakupu np. szkodliwej farby, należy uważnie czytać instrukcje na opakowaniach i sprawdzić, czy zakupiony produkt posiada stosowne certyfikaty. (r) ♥



GRYPOSTOP®

24 tabletki powlekane

REKLAMA

Silny lek w walce z objawami grypy i przeziębienia.

Wskazania do stosowania: Leczenie objawów przeziębienia, grypy, stanów grypopodobnych, tj. gorączka, katar, kaszel, ból głowy, ból gardła, bóle mięśniowe i kostno-stawowe.

Dawkowanie: Dorośli i młodzież powyżej 12 roku życia: 2 tabletki, w razie konieczności 3-4 razy na dobę, nie częściej niż co 4 godz.

Skład: Paracetamol 325 mg, chlorowodorek pseudoefedryny 30 mg, bromowodorek dekstrometofanu 15 mg.

UWAGA: Lek OTC. Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

OMEGA 3-6-9

- niezbędne kwasy?



Jadwiga Przybyłowska
mgr nauk o żywieniu człowieka,
dietetyk

Kwasy nienasycone, czyli płynne tłuszcze, stanowią niezwykle cenny składnik diety. Ich rola w organizmie człowieka jest wszechstronna. Oprócz dostarczania energii i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, działają ochronnie na układ krążenia, są częścią błon komórkowych i budulcem mózgu.

Wpływają korzystnie na układ odpornościowy. W zdecydowanej przewadze występują w produktach pochodzenia roślinnego oraz rybach i owocach morza.

Tłuszcz czyli co? Których tłuszczów jemy za dużo, a których za mało?

Tłuszcz składa się z kwasów tłuszczowych spiętych w cząsteczkę o nazwie trójglicerydy, czyli trzy kwasy i jedna cząsteczką glicerolu. Od tego jakie kwasy tłuszczowe dominują w danym tłuszczu zależą jego właściwości zdrowotne i odżywcze. Ze względu na budowę wyróżnia się nasycone i nienasycone kwasy tłuszczowe. Tłuszcze nasycone są najmniej korzystne dla zdrowia i często spożywamy ich za dużo. Ich źródłem są tłuszcze zwierzęce, olej palmowy i kokosowy. Z kolei największy niedobór odnotowuje się w przypadku wielonienasyconych kwasów tłuszczowych typu omega-3.

Nienasycone kwasy tłuszczowe: jedno i wielonienasycone. Które są niezbędne?

Niezbędne kwasy tłuszczowe (ang. *essential fatty acids* - EFAs) to te, których organizm człowieka nie wytwarza samodzielnie, dlatego muszą być regularnie spożywane. Są to tylko dwa kwasy tłuszczowe: kwas α -linolenowy (ALA) typu omega-3 oraz kwas linolowy (LA) typu omega-6. Z kwasu α -linolenowego powstaje w wyniku własnej syntezy kwas eikozapentaenowy (EPA) oraz kwas dokozaheksaenowy (DHA). Tradycyjnie te kwasy tłuszczowe kojarzone są z tranem. Nasza własna synteza tych cennych kwasów jest na tyle mało wydajna, że w zasadzie wszyscy potrzebują ich odpowiedniej

Niezbędne kwasy tłuszczowe (ang. essential fatty acids - EFAs) to te, których organizm człowieka nie wytwarza samodzielnie, dlatego muszą być regularnie spożywane.

zawartości w diecie. Również kwasy EPA i DHA można uznawać za niezbędne, chociaż nie jest to zgodne z ich naukową definicją.

Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 różnią się położeniem pierwszego podwójnego wiązania oraz ilością wiązań podwójnych. To właśnie liczba tych podwójnych wiązań, czyli stopień nienasyconienia kwasów, determinuje ich właściwości zdrowotne i przydatność kulinarną. Oleje, w których przeważają kwasy omega-6, np. słonecznikowy, z pestek winogron czy kwas omega-3, np. olej lniany, nie powinny być wykorzystywane do smażenia (łatwo się utleniają).

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe, czyli omega-9, nie należą do niezbędnych kwasów, ale są korzystne dla zdrowia, jeżeli zastąpimy nimi nasycone tłuszcze. Gdy w diecie występują takie oleje jak oliwa z oliwek czy olej rzepakowy oraz oliwki, migdały, orzechy laskowe, pistacje - to nie ma obawy o ich niedobór. **W oleju rzepakowym i w oliwie z oliwek** dominują jednonienasycone kwasy tłuszczowe, dlatego są one najbardziej uniwersalne - można je podgrzewać, przy czym oliwa traci wówczas niektóre antyoksydanty.

Jaka proporcja pomiędzy omega-6 i omega-3 jest optymalna?

W przemianach kwasów LA i ALA uczestniczą te same enzymy, dlatego znaczna przewaga LA (omega-6) w diecie hamuje syntezę EPA i DHA, natomiast zwiększa syntezę AA (kwas arachidonowy ARA powstający z LA). Może to zaburzać równowagę fizjologiczną organizmu (nadmiar czynników prozapalnych). Prawidłowa proporcja kwasów omega-6 do omega-3 w diecie to nie więcej niż 5:1. W rzeczywistości jest ona znacznie wyższa i w krajach wysokorozwiniętych wynosi nawet 20:1 ze względu na powszechność omega-6. Kwas α -linolenowy (ALA) wykazuje słabsze efekty metaboliczne niż EPA i DHA, dlatego nie należy ich traktować jako ekwiwalenty, co w praktyce jest często mylone. Wiele osób uważa, że spożywając regularnie olej lniany zapewnia wystarczającą ilość kwasów omega-3 w diecie. A to nie musi się przekła-

dać na dobry poziom EPA i DHA w organizmie. **Najlepszym źródłem kwasów tłuszczowych EPA i DHA są tłuste ryby, owoce morza i algi.** Dobrym rozwiązaniem jest też ich suplementacja, jeżeli wiemy, że nie spożywamy regularnie tych kwasów.

W jakich produktach znajdują się niezbędne kwasy tłuszczowe?

Źródło roślinnych kwasów omega-3, czyli kwasu α -linolenowego (ALA), to głównie oleje roślinne. Olej rzepakowy ma bardzo dobre proporcje kwasu LA do ALA. Także olej lniany i olej z orzecha włoskiego - stosowane wyłącznie na zimno, mogą wzbogacać smak potraw i dostarczać kwasu ALA. Inne źródła kwasu ALA to siemię lniane i nasiona chia oraz orzechy włoskie. Także zielone warzywa liściaste zawierają niewielkie ilości omega-3. **Kwasy omega-6**

dominują w oleju słonecznikowym, kukurydzianym, sojowym, ryżowym, z pestek dyni, z pestek winogron, z awokado, z sezamu. Także nasiona sezamu, słonecznika i dyni, orzeszki ziemne czy owoc awokado - to dobre źródła kwasów omega-6. Olej rzepakowy i oliwa z oliwek zawierają mniejsze ilości, ale także są ich dobrym źródłem.

Jaka jest rola kwasów tłuszczowych wielonienasyconych w organizmie człowieka?

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe spełniają ważną rolę jako substancje chroniące przed rozwojem miażdżycy naczyń

krwionośnych, mają wpływ na obniżanie poziomu cholesterolu we krwi, działają przeciwzakrzepowo. Kwas ALA i jego pochodne wchodzi w skład błon komórkowych i mają wpływ na ich płynność/ elastyczność. EPA i DHA dostarczone do komórki zastępują w błonach komórkowych miejsce kwasów nasyconych, co jest kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania komórek organizmu. DHA jest ważnym składnikiem lipidowym struktur mózgu oraz siatkówki. Jego odpowiednio wysokie występowanie w diecie, szczególnie w okresie ciąży i karmienia piersią, jest kluczowe dla rozwoju układu nerwowego. W wieku podeszłym kwasy omega-3 pełnią ważną rolę w prewencji demencji i hamowaniu procesów starzenia organizmu. Wpływając na odporność organizmu pomagają w profilaktyce nowotworowej. ❤️



zaburzenia WZROKU

u seniorów



Wzrok jest najważniejszym ze zmysłów – to on dostarcza nam 80% informacji o otaczającym świecie. Dobry wzrok pozwala odnaleźć się w przestrzeni i zapewnia bezpieczeństwo podczas codziennych czynności. Niestety, podobnie jak inne narządy, z wiekiem traci wydajność ulegając zmianom związanym z procesami starzenia.



Iwona Zawidzka-Bielska
dr n. farm., absolwentka kierunków
farmacja i kosmetologia na
Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu

Wraz z upływem czasu w narządzie wzroku zachodzą liczne przemiany wpływające na jakość naszego widzenia. Naturalne procesy następujące w organizmie podczas starzenia mogą z czasem prowadzić do utraty zdolności akomodacji i zmniejszenia elastyczności gałek ocznych. Dotyczy to zarówno osób bez wad wzroku, jak i tych z krótkowzrocznością lub nadwzrocznością. Już po 40 roku życia mogą wystąpić zmiany, powodujące kłopoty z widzeniem z bliska, które z czasem narastają. Oddalenie przedmiotu od oczu na początku wystarcza, jednak z czasem problem będzie się pogłębiał, niezbędna jest zatem wczesna wizyta u specjalisty i dobór odpowiednich okularów. W takich przypadkach mówimy o starczowzroczności (presbiopii).

Kolejną częstą chorobą oczu wśród osób starszych jest **zaćma** nazywana też kataraktą (łac. *cataracta*). Patogeneza zaćmy nie jest jednoznacznie wyjaśniona, wiadomo natomiast, że jest efektem zmętnienia soczewki oka, co stopniowo pogarsza jakość widzenia, a w skrajnych przypadkach może upośledzić wzrok do stopnia, w którym dostrzegane są jedynie zarysy dużych przedmiotów i światło. Zaćma dotyczy najczęściej osób po 60 r. ż., a jej pierwszymi objawami mogą być pogorszenie ostrości wzroku, zamglone widzenie czy zaburzenia w ocenie odległości. Do rozwoju zaćmy mogą przyczynić się choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca, ale także leki oraz choroby i urazy oka. Zaćmę leczy się operacyjnie poprzez wszczepienie nowej soczewki. Zabieg przeprowadzany jest

w znieczuleniu miejscowym, zatem jest możliwy nawet u osób w podeszłym wieku obciążonych innymi chorobami.

Poważnym schorzeniem narządu wzroku jest **zwrodnienie plamki związane z wiekiem** (AMD *age-related macular degeneration*). Dotyczy ono aż 5-10% osób w wieku 65-75 lat i nawet 20-35% osób powyżej 75 r. ż. Przyczyny tej choroby nie zostały poznane, wiadomo natomiast o skłonności do jej dziedziczenia i wpływie palenia papierosów – palacze chorują 6 razy częściej. Choroba na początku daje niecharakterystyczne objawy, które z czasem stają się typowe – zniekształcony, pofalowany lub zakrzywiony obraz oraz pojawienie się centralnej szarej lub czarnej plamy. W zwrodnieniu plamki nie jest dostępne obecnie leczenie przyczynowe, a terapie mają zapobiec postępowi choroby i zachować ostrość wzroku stwierdzoną w momencie podjęcia leczenia, dlatego bardzo ważnym jest wczesne zgłoszenie się do lekarza i rozpoczęcie terapii.

Wyróżnia się dwa typy AMD – postać suchą ok. 85-90% przypadków, o łagodniejszym i powolnym przebiegu, dla której obecnie nie ma skutecznego leczenia oraz postać wysiękową, o szybszym postępie, w której przebiegu dochodzi do nieprawidłowej angiogenezy, leczonej terapią fotodynamiczną polegającą na dożylnym podaniu substancji światłoczułej i wykonaniu laseroterapii zmiany w plamce lub iniekcji do gałki ocznej leków aflibercept, ranibizumab, bewacizumab.

Jaskra jest kolejną chorobą oczu dotykającą osoby już po 60 r. ż. (5%), a w przedziale 70-80 lat chorych jest już nawet 8-10%. Rozwijają się pod-

stępnie i często pozostaje niezauważona przez długi czas. Głównym czynnikiem powodującym zanik włókien nerwowych siatkówki, tworzących dalej nerw wzrokowy, jest zbyt wysokie ciśnienie wewnątrzgałkowe. Duża liczba włókien nerwowych przekazujących obraz z komórek światłoczułych – czopków do mózgu powoduje, że ich stopniowy zanik jest początkowo niezauważalny. Postęp jaskrowego uszkodzenia nerwu wzrokowego powstrzymać można obniżeniem ciśnienia wewnątrzgałkowego np. stosując leki w postaci kropli do oczu. Należy również pamiętać, że jaskra może być przeciwwskazaniem do stosowania niektórych leków wykorzystywanych w innych chorobach.

Już po 40 r. ż. obserwuje się częstsze upośledzenie czynności wydzielniczej gruczołów łzowych. Fizjologiczny spadek wytwarzania łez powoduje często dyskomfort związany z **zespołem suchego oka** wśród seniorów, szczególnie często dotyczący pacjentów z cukrzycą oraz kobiet po menopauzie. Suchość oczu może być także niepożądanym skutkiem stosowanych leków, np. niesteroidowych leków przeciwzapalnych lub β -blokerów. Leczenie opiera się na aplikowaniu do oka preparatów nawilżających, tzw. sztucznych łez.

Podstawa profilaktyki w chorobach oczu związanych z wiekiem to przede wszystkim regularne badanie wzroku oraz zdrowy tryb życia rozumiany jako odpowiednia dieta bogata w karotenoidy i antyoksydanty, takie jak luteina, zeaksantyna, witaminy C i E, kwasy tłuszczowe i cynk, zaprzestanie palenia tytoniu, ochrona oczu okularami z filtrem UV oraz odpowiedni wysiłek fizyczny. ♥



System nawilżający XEDRENIO Dex z opatentowaną technologią 3K®

**Bez konserwantów
180 dni od otwarcia!**

System nawilżający XEDRENIO Dex
przeznaczony jest do:

- regeneracji powierzchni oka
po zabiegach chirurgicznych oraz urazach,
- łagodzenia objawów suchych oczu.



Bungee fitness

chwilowy trend czy przełom w podejściu do ćwiczeń?

Jarosław Tomczewski
dyrektor generalny Bungee Gym

Zmieniające się trendy w branży fitness to codzienność. Po latach ćwiczeń kładących nacisk na wygląd ciała dotarliśmy do momentu, w którym zdajemy sobie sprawę, że nie chodzi już tylko o wygląd fizyczny, ale także o zdrowie. Ciągłe poszukujemy najlepszego rozwiązania, sposobu na zdrowy styl życia, ciekawe treningi, zadowalającą nas sylwetkę, a może też szczyptę endorfin i adrenaliny.

Jak zaczęła się nasza przygoda z bungee fitness?

Pomysł na Bungee Gym pojawił się już jakiś czas temu. Podróżując po świecie, poszukując inspiracji trafiliśmy na film z treningu na linach bungee. Była to wspaniała choreografia amerykańskiej grupy tanecznej. Pomysł niesamowicie nam się spodobał! Szukaliśmy dalej i dalej... i nie udało nam się znaleźć sprzętu bungee odpowiadającego naszym oczekiwaniom. Postanowiliśmy więc stworzyć go sami!



Każde ćwiczenie wykonywane na linach wymaga stabilizacji całego ciała, dzięki czemu wzmacniamy wszystkie mięśnie głębokie, które są pomijane podczas zwykłego treningu. Fitness na linach bungee stanowi idealne rozwiązanie dla wszystkich osób: młodych, w średnim wieku i starszych. Mogą ćwiczyć osoby cierpiące np. na bóle stawów, z nadwagą czy otyłe. Dlaczego? Dzięki podwieszeniu na linie uzyskujemy pełne odciążenie ciała, które sprawia, że trening staje się przyjemnością, a przy okazji spalamy kilkaset kalorii w trakcie trwania zajęć!

Przede wszystkim tworzyliśmy sprzęt dla siebie. Jesteśmy sportowcami i tancerzami z wieloletnim doświadczeniem, dlatego wiemy na co zwracać uwagę i jakich rozwiązań szukać, a których unikać. Kładziemy nacisk na jakość, która ma najistotniejszy wpływ na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń.

Czym jest trening bungee fitness?

Nie wykonamy tych samych ćwiczeń bez lin. Zaczniemy od tego, czym jest cała filozofia treningu na linach bungee. Polega ona na maksymalnym zaangażowaniu jak największej ilości grup mięśniowych, a w szczególności gorsetu mięśniowego stabilizującego kręgosłup.

Oprócz korzyści zdrowotnych, trening przynosi wiele radości! Wyobraźmy sobie, że jesteś po ciężkim dniu w pracy lub jeściennych porządkach w domu czy ogrodzie. Nie mamy siły na tradycyjne ćwiczenia. Jakimś cudem zmuszamy się do pójścia na trening, tym razem fitness na linie bungee. Rozgrzewamy się i od momentu podpięcia liny czujemy lekkość, odciążenie i zabezpieczenie.

Być może pokonujemy lekki strach i lęk, decydujemy się na pierwszy skok! Lina podtrzymuje ciężar więc obawy związane z możliwością upadku znikają. Słyszymy muzykę, skaczymy wyżej i wyżej i... wyżej! Wykonujemy ćwiczenia w rytm muzyki, zaczynamy nawet latać!

Zbliżając się do końca zajęć chce się jeszcze więcej! To chyba jedyne z zajęć fitness, podczas których ćwiczący nie patrzą na zegar, ma się wrażenie, jakby oderwanie od podłoża skutkowało też oderwaniem od poczucia czasu (którego szczęśliwi nie liczą). Wychodzą zmęczeni, ale naładowani ogromną dawką endorfin, co wpływa pozytywnie na ogólne samopoczucie.

Zatem ćwiczymy z linami bungee w klubach, lecz pamiętajmy, że decydując się na nie wybieramy tylko sprawdzone miejsca z dobrym sprzętem i przeszkolonymi do tego trenerami. ❤️



Gdzie w Polsce można poćwiczyć na linie bungee?

- 📍 Studia fitness poszerzają swoją ofertę i prawdopodobnie w swojej okolicy znajdziesz klub fitness proponujące ćwiczenia na gumowej linie.
- 🏠 Jeśli masz daleko do klubu fitness proponującego cię ćwiczenia na linie, a koniecznie chcesz spróbować to sprzęt domowy do ćwiczeń bungee gym możesz go kupić w specjalistycznym sklepie internetowym.

IMMUNO
Infec

Unikatowy skład na rynku!¹



ImmunoINFEC C 1500 Suplement diety w postaci tabletek musujących o smaku cytrynowym zawierający witaminę C (kwas L-askorbinowy), wyciąg z dzikiej róży oraz rutynę.

- ▶ **Witamina C** przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- ▶ **Wyciąg z dzikiej róży** wpływa na gojenie ran i wspomaga układ immunologiczny. Preparat polecany jest szczególnie w okresach zmniejszonej odporności.

1. Wśród tabletek musujących z witaminą C KS-OMNIBUS MAT 06.2019

22/FSP/2019

REKLAMA



foto: www.bungeegym.pl

Liny bungee fitness można kupić również do użytkowania w domu. Jest to świetna wiadomość dla osób, które nie mogą skorzystać z oferty studiów fitness, chociażby dlatego, że mieszkają zbyt daleko od klubu oferującego takie zajęcia. Do zakupionego sprzętu dołączona jest instrukcja oraz zestaw przykładowych ćwiczeń, tak aby każdy, kto chce spróbować ćwiczeń, mógł zacząć bez przeszkód.



Czy warto dać się wyrolować?



Mateusz Grabowski trener personalny

Rolowanie mięśni stało się modne. Rozpowszechnione w książce „Bądź sprawny jak lampart” przez byłego amerykańskiego kajakarza, obecnie fizjoterapeutę i trenera crossfit, dr Kelly Starretta, techniki weszły na stałe do harmonogramu ćwiczeń wielu osób.

Co to jest rolowanie?

Zasadniczym celem rolowania jest pobudzenie i rozluźnienie mięśni, a dokładnie powięzi, czyli tkanek, którymi są otoczone. Rolowanie to nic innego, jak rodzaj masażu, który wykonujemy na sobie przy pomocy specjalnych wałków, tzw. foam rollerów. Ich podaż na rynku rośnie, mają różną wielkość, kształty i stopień twardości. Opracowywane są też wciąż nowe techniki. Osoby rolują się w klubach treningowych, podczas ćwiczeń na wolnym powietrzu, a nawet w domu.

Czemu to służy?

Zasadniczym zadaniem jest poprawa naszej mobilności i wydolności ruchowej. Chodzi o to, by móc osiągnąć optymalny zakres ruchu w stawach za pomocą mięśni. Wśród tzw. technik mobilizacyjnych wyróżnić możemy rozluźnianie spiętych mięśni, ścięgien, torebek stawowych i innych „zastanych” struktur oraz rozciąganie.

Znane od wieków rozciąganie statyczne nie zawsze jest najbardziej efektywną metodą, może też niekiedy doprowadzić do przy-

krych kontuzji. Rolowanie to zaś technika pozwalająca rozluźnić już spięte mięśnie w wyniku nieprawidłowego wykonywania ćwiczeń w przeszłości.

Jak rolujemy?

Najprościej jest wykorzystać specjalne wałki, jednak do mniejszych struktur polecam, jako bardziej użyteczne, piłki (np. do tenisa) oraz sztangi. Techniki i możliwości jest wiele, ważne jest by wybrać tę optymalną i najlepiej skonsultować to z trenerem.

Kelly Starrett proponuje poświęcić na każdą pojedynczą partię mięśni ok. 2 minut. Ważne jest, by robić to w sposób właściwy, bo samo mechaniczne „wałkowanie” tam i z powrotem na niewiele się nam przyda. Powinniśmy znaleźć miejsca, w których odczuwamy ból i swoiste ścierpienie i skupić się właśnie na rolowaniu tego odcinka. Dobrze jest też naprężyć wtedy wybrany mięsień i na przemian utrzymywać napięcie i rozluźniać, by wałek dotarł do każdej warstwy tkanki. Całość trzeba powtórzyć kilka razy. Zasadą technik rozciągających mięśnie i torebki stawowe jest pozostawanie w wybranej pozycji przez ok. 2 minuty. Następnie rozluźniamy się i ponownie przyjmujemy pozycję, za każdym razem powiększając zakres ruchu.

Dla przykładu: rozciągając staw ramienny unosimy rękę pionowo nad głowę i łapiemy dłoń za taśmę Power band, po czym próbujemy wykonać kilka kroków do przodu. W takiej pozycji taśma wymusza ustawienie głowy kości ramiennej w stawie ramiennym i następuje rozciąganie struktur w kompleksie barkowym.

Rolowanie to nie panaceum

Pamiętajmy jednak, że rozciąganie to tylko wąski zakres ćwiczeń. Wykonujemy je, aby poprawić sprawność, pozbyć się bólu i zastania określonych mięśni czy stawów. Ciało człowieka to system współdziałających równomiernie elementów. Jeżeli zanadto rozluźnimy jakieś struktury, możemy doprowadzić do zdestabilizowania stawów i w efekcie do kontuzji.

Spotykamy się czasem ze zjawiskiem hipermobilności, czyli możliwości do zwiększania zakresu ruchu pewnej partii ciała ponad stan normalny fizjologicznie. Przykładem może być wygięcie stawu łokciowego na druga stronę. Taka „ponadsprawność” jest co prawda bardzo pożądana w wyczynowych sportach – np. w akrobatyce, jednak w codziennym funkcjonowaniu, bez zbudowania odpowiedniego zaplecza mięśni stabilizacyjnych, może być niebezpieczna dla zdrowia. Takim osobom zdecydowanie odradzam ćwiczenia rozciągające.

Zachować zdrowy rozsądek

Jak przy każdej modzie, zalecam umiar. Jak wspomniałem wcześniej, rolowanie powinno być jednym z elementów treningu, nie powinno go absolutnie zastępować. Rolujemy doraźnie i z umiarem, reagujemy na problem i likwidujemy go. Skupiamy się na planie treningowym, a z pewnością na tym nie stracimy. Sprawność fizyczną ludzie mają zapisaną w genach. Współcześni mieszkańcy wielu rejonów świata są bardzo sprawni, a raczej nie mają pojęcia o istnieniu foam rollerów.

Większość z nas, z pokolenia biurkowców, nie ma oczywiście szans na uzyskanie takiej sprawności. Jeżeli jednak zdecydujemy się zadbać o naszą kondycję i wydolność fizyczną poprzez regularne ćwiczenia i amatorskie uprawianie sportu, to pamiętajmy, że rolowanie nie może być ćwiczeniem samym w sobie i zakres czasu poświęconego na tę aktywność powinien mieścić w 10-12 minutach na jeden trening oraz w przypadku potrzeby, doraźnie w wolnej chwili poza treningami. ❤️

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POLAKÓW



Z deklaracji badanych wynika, że **dwie trzecie z nich (66%)** uprawiało sport bądź ćwiczenia w ciągu ostatniego roku

40% podejmowało aktywność fizyczną regularnie

26% podejmowało aktywność fizyczną sporadycznie

Zdecydowanie najbardziej popularnym sportem jest **jazda na rowerze (66%)**, a na drugim miejscu pływanie (**28%**)



Inne stosunkowo popularne formy rekreacji to: **bieganie (18%)**, **turystyka piesza (16%)**, **piłka nożna (14%)**, **siatkówka (14%)**, **gimnastyka, fitness, aerobik (13%)**.



Polacy najczęściej uprawiają sport dla zdrowia (**66%**) i dla przyjemności (**61%**)



Blisko co drugi podejmujący aktywność fizyczną deklaruje, że ćwiczy dla **lepszego samopoczucia, żeby odreagować stres, być w dobrej formie (66%)**

Źródło: www.cbos.pl



help4skin
GOJENIE RAN I OPARZEŃ



NOWOCZESNE
zele hydrokoloïdowe
przyspieszające gojenie



POCZWÓRNA
MOC GOJENIA

- przyspieszają gojenie
- zmniejszają ból
- zmniejszają ryzyko infekcji oraz powstania blizn

WYROBY MEDYCZNE

baby joga

- JOGA DLA DZIECI



Ewa Biała

nauczycielka jogi Iyengara, jogę praktykuje od wczesnej młodości. W Piasecznie i Józefostawiu prowadzi szkołę jogi Joga Biała. Poza tym jest dziennikarką i aktorką.

1

Co to jest joga dla dzieci?

Trzeba rozróżnić baby jogę i jogę dla dzieci. Baby joga to zajęcia prowadzone dla mam z niemowlętami, podczas których młode kobiety – po porodzie i połogu – mogą bezpiecznie wracać do formy fizycznej sprzed ciąży. Bez wyrzutów sumienia, że zostawiły małeństwo pod opieką babci czy opiekunki. Mamy odkrywają też nowe zabawy z maluszkiem, stymulujące jego rozwój i nabywanie nowych umiejętności.

Natomiast joga dla dzieci to zabawy z dziećmi starszymi, od 3-4 lat. Inaczej prowadzone są zajęcia dla przedszkolaków, na których bawimy się w naśladowanie zwierzątek, inaczej dla najmłodszych klas, a jeszcze w inny sposób dla dzieci starszych, kiedy wykonujemy już normalne pozycje jogi, ale w dużym tempie, tak, aby dzieci się nie nudziły.

2

Co osiągamy ćwicząc jogę z dzieckiem?

Dla tych najmłodszych, na baby jodge, to dodatkowa możliwość zabawowego, czyli nie obciążonego pośpiechem, kontaktu z mamą i – jak już wspomniałam – nabywania nowych umiejętności, np. samodzielnego przekręcania się na brzusek czy rączkowania, wstawania, itp. To nie przypadek, że często właśnie po zajęciach baby jogi mamy wracając do domu i z triumfem obwieszczają reszcie rodziny nową umiejętność najmłodszego jej członka.

Starsze dzieci rozwijają sprawność ruchową, zwinność, poczucie równowagi, umiejętność niemimowolnego skupiania się. To ostatnie ważne jest szczególnie teraz, gdy tak wiele bodźców działa ze wszystkich stron na nasze dzieci i gdy coraz częściej diagnozowana jest nadpobudliwość.

Od czego zacząć pierwsze zajęcia? Ile razy w tygodniu możemy ćwiczyć? Czy są jakieś ograniczenia?

Taniec czy piłkę nożną dla dzieci oferuje wiele miejsc, jogę dla dzieci w mniejszych miastach nie tak łatwo znaleźć, ale jeśli sami zbierzemy się w grupkę możemy zaproponować instruktorowi jogi w pobliżu zajęcia rodzinne. Nie warto skłaniać dzieci do zbyt częstych zajęć, bo ich zapal szybko się rozplynie. Joga dla dzieci trwa – w zależności od wieku dziecka – 15, 20 do 45 minut, ewentualnie do godziny u nastolatków. Jeśli dziecko ma jakieś problemy zdrowotne warto się najpierw skonsultować z lekarzem. Z reguły reagują oni na jogę entuzjastycznie, ale zawsze mogą być jakieś przeciwwskazania.

Czy są specjalne wskazania do ćwiczeń jogi przez mamę i dziecko?

Co do baby jogi – mama powinna być już po połogu. Inaczej się też ćwiczy po porodzie siłami natury, inaczej (delikatniej) po cesarce. Nie należy również od razu rozpoczynać normalnej praktyki jogi – takiej, jakby nic się nie wydarzyło. Trzeba szanować własne ciało, nie przeciążać go. Wiadomo np., że gdy młoda mama zbyt intensywnie uprawia biegi, może stracić pokarm. Na jodge raczej się to nie zdarzy. Na pewno baby joga, zazwyczaj organizowana przez szkoły jogi metodą Iyengara, gdzie uczą wykwalifikowani nauczyciele, respektuje ograniczenia kobiet, które niedawno zostały matkami.

Co by Pani poradziła rodzicom, którzy chcą ćwiczyć jogę z dzieckiem?

Znaleźć lub samemu stworzyć grupę i poszukać do niej instruktora.

3

Jaki jest cel zajęć jogi dla rodziców z dziećmi?

Wspólne zajęcia zблиżają. Nie mówię o baby jodge, bo mamy i ich najmłodsze pociechy są zawsze blisko, ale wspólne ćwiczenia z dziećmi starszymi pokazują rodzicom mocne punkty ich dzieci i te, nad którymi warto popracować, np. brak elastyczności, brak poczucia równowagi odpowiedniego do wieku dziecka, itp. Można temu szybko przeciwdziałać.

Czasem mamy się skrzykują i organizujemy jogę rodzinną w małych grupkach, np. dwie mamy z dwójką młodszych nastolatków (11-12 lat) albo dzieci w wieku 8-10 lat i jeszcze czasem tato, a zawsze babcia albo dwie babcie. Oprócz działania integrującego rodzinę (i przyjaciół), rodzice dają dzieciom dobry przykład, że wszyscy potrzebujemy ruchu i ćwiczeń. Niektóre mamy uważają, że szkoła tego nie zapewnia – ich dzieci nie lubią zajęć WF-u. Wychowanie fizyczne jest w pewnej części szkół traktowane po macoszemu, a czasem nauczyciel nie umie zaciekać akurat kilku uczniów. Rodzice świadomi, jak ważny jest (także) rozwój fizyczny dziecka, zapisują je na zajęcia dodatkowe: taniec, tenis, piłkę nożną, itp. Nie wszystkie dzieci chcą uczestniczyć w takich zajęciach. To jeden z powodów, dla których mamy, rzadziej ojcowie, szukają jogi dla dzieci. Na zajęcia razem z tatą albo z mamą chce pójść prawie każde.

5

Czy jest możliwy trening jogi w domu?

Jeśli mama lub tata praktykują jogę z dobrym nauczycielem, to zapewne dziecko będzie chciało też ćwiczyć. Jedną z moich uczennic, która zaczęła swoją przygodę z jogą od baby jogi z pierwszym dzieckiem, tak się do niej zapaliła, że oprócz praktykowania ze mną raz w tygodniu, codziennie rozkłada matę do jogi w domu. Ćwiczy z moimi wskazówkami z broszurki wydanej parę lat temu. Obok niej rozkłada swoją małą matę 5-letnia już córka, a ostatnio dołączyła także 3-letni synek. Ale nie polecam ćwiczenia bez uprzedniego przygotowania z nauczycielem czy instruktorem, bo może się to skończyć kontuzją. Nasze ciało jest skomplikowanym organizmem, w którym łatwo, robiąc niewłaściwy ruch, coś sobie naciągnąć, nadwyrężyć. Odradzam więc rozpoczynanie od filmów na YouTube.

A przeciwwskazania do ćwiczeń?

Mistrz B.K.S. Iyengar zwykł mawiać, że joga jest do brodziejstwem dla wszystkich, ale nie każda asana, czyli pozycja jogi, jest dla każdego. Dlatego jeśli dziecko nie rozwija się prawidłowo, jest chore, najlepiej poradzić się lekarza. Przykładowo, dzieciom ze skoliozami może się przydać terapia jogą, a nadpobudliwym – asany wyciszające albo wręcz mindfulness dla dzieci (ćwiczenia w skupianiu się w formie zabawy).

7

PROBLEMY SKORNE W CUKRZYCY



Iwona Zawidzka-Bielska
dr n. farm., absolwentka kierunków
farmacja i kosmetologia na
Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, która pojawia się, gdy organizm nie wytwarza dostatecznej ilości insuliny lub nie wykorzystuje jej w odpowiedni sposób. Insulina w organizmie jest niezbędna do transportu glukozy do wnętrza komórek, co umożliwia produkcję energii, a tym samym obniżony zostaje jej poziom we krwi. Niedostateczne wydzielanie insuliny, a także zmniejszona odpowiedź tkanek na nią, skutkuje podwyższonym stężeniem glukozy we krwi, a w dłuższym czasie może prowadzić do rozwoju szeregu powikłań cukrzycy, w tym zmian skórnych.

Najczęstsze problemy dermatologiczne diabetyków to świąd i suchość skóry, ale także podatność na zranienia i problemy z ich gojeniem oraz zakażenia. Długotrwałe podwyższone poziomu glukozy we krwi wywiera negatywny wpływ na komórki skóry, powoduje zaburzenia mikrokrażenia w skórze i zmiany w jej układzie nerwowym. Zmiany te, wywołane przewlekłą hiperglikemią, prowadzą do jej zgrubienia oraz zmniejszenia elastyczności na skutek tworzenia się nieprawidłowych białek stanowiących „rusztowanie” skóry. Hiperglikemia prowadzi także do uszkodzeń ścian drobnych naczyń krwionośnych odpowiedzialnych za jej odżywienie i utlenienie. Krew docierająca do skóry przez maleńkie naczynia kapilarne dostarcza substancje odżywcze i tlen, a usuwa dwutlenek węgla i substancje resztkowe.

Zaburzenia mikrokrażenia prowadzą do charakterystycznych dla cukrzycy problemów, przypominających przyspieszony proces starzenia się tego organu – skóra jest niedostatecznie nawilżona i odżywiona, co manifestuje się jej nadmiernym rogowaceniem, wysuszeniem i swędzeniem. Wszystkie te zmiany prowadzą do zwiększonej podatności na uszkodzenia i skutkują utrudnionym gojeniem się ran. Dodatkowym czynnikiem sprzyjającym powstawaniu trudno gojących się ran, a następnie owrzodzeń skóry, jest zaburzenie czynności nerwów obwodowych w cukrzycy – **neuropatia**. Skórny układ nerwowy odpowiedzialny jest za czucie dotyku, ucisku, bólu i temperatury. Neuropatia może sprawić, że pojawiające się drobne urazy pozostają niezauważone, w następstwie czego powstają z nich owrzodzenia oraz ulegają zakażeniom. Ponadto zmiany zachodzące w skórze diabetyka predysponują do nadkażeń grzybiczych oraz przerostu drożdżaków.

Dla zachowania zdrowej skóry w cukrzycy podstawowym elementem jest wyrównanie glikemii, a w dalszej kolejności odpowiednia higiena, pielęgnacja i kontrola stanu skóry. Przede wszystkim należy zadbać o jej odpowiednie nawilżenie i natłuszczenie, dzięki czemu będzie ona odporniejsza na czynniki zewnętrzne i bardziej elastyczna. Właściwe nawilżenie jest szczególnie istotne dla redukcji świądu często towarzyszącemu zmianom cukrzycowym. Kosmetyki dla diabetyków powinny zawierać zarówno substancje nawilżające, jak np. mocznik czy kwas hialuronowy, ale także substancje lipidowe, np. oleje roślinne, pozostawiające warstwę ograniczającą utratę wody ze skóry oraz substancje łagodzące stany zapalne. Nawet nieodpowiednio dobrane obuwie i odzież mogą przyczynić się do nasilenia problemów skórnych u diabetyka. Dlatego wskazany jest, by obuwie było wygodne i luźne, niepowodujące otarć naskórka, które mogą być początkiem poważnych ran. Ze względu na zaburzenia czucia należy pamiętać o dokładnej obserwacji stóp, by nie dopuścić do rozwoju niebezpiecznych ran i owrzodzeń. ❤️

Jak uniknąć bólu przy nakłuwaniu – 4 proste wskazówki:

Przygotowanie:

Ważne jest, by przed nakłuciem palce były ciepłe, czyste i suche. Wynika to z faktu, że w zimnych rękach przepływ krwi jest słaby, przez co próbka krwi może być zbyt mała. Aby poprawić krążenie krwi, należy przemyć ręce ciepłą wodą i delikatnie je masować od wnętrza dłoni do czubka palca. Można też delikatnie pocierać ręką o rękę lub trzymać ręce swobodnie opuszczone przez minutę.

Jeśli palce są wilgotne lub jeśli znajdują się na nich pozostałości cukru, to uzyskiwane wyniki mogą być niemiarodajne.

Miejsce nakłucia:

Najlepszym miejscem do pobierania krwi jest bok opuszki palca na wysokości paznokcia. Nie należy pobierać próbek krwi z czubka palca, ponieważ ten obszar przejmuje większość obciążeń przy wykonywaniu codziennych czynności. Ponadto możliwe jest uzyskiwanie krwi z każdego palca.

Należy starać się regularnie zmieniać wykorzystywany palec, aby dać skórze czas na regenerację.

Głębokość nakłucia:

Im większa głębokość nakłucia tym więcej jest podrażnionych naczyń krwionośnych i zakończeń nerwowych. Należy zmniejszyć głębokość nakłucia i sprawdzić, czy jest ona wystarczająca. Dodatkowo podczas nakłucia należy zdecydowanie docisnąć nakłuwacz do skóry. To pomaga w lepszym wnikięciu lancetu w skórę. W zależności od grubości skóry, będącej indywidualną cechą każdej osoby, należy różnicować głębokość nakłucia tak, aby uzyskać odpowiedniej wielkości próbkę krwi przy jak najmniejszym odczuciu bólu.

Zmiana lancetu:

Należy starać się używać lancetu tylko raz, ponieważ wykazano, że ostrze szybko się tępi przy wielokrotnym wykorzystywaniu, co w konsekwencji powoduje większy ból.

I pamiętaj.
Raz wyjętego bębenka z nakłuwacza nie da się powtórnie użyć.

Obejrzyj film jak poprawnie zrobić badanie na:

www.accu-chek.pl/nakluwacze/fastclix

Dbaj o palce z **ACCU-CHEK® FastClix**



Zmieniaj lancet białym przyciskiem!

Accu-Chek® FastClix to:

- ✓ Higiena
- ✓ Bezpieczeństwo
- ✓ Mniej bolesne nakłucie



✓ nowy ✗ zużyty

(1 bębenek = 6 lancetów)

System Accu-Chek® Performa

Zaprojektowany dla osób z cukrzycą po 50. roku życia.



- ✓ Antypoślizgowa obudowa
- ✓ Duży, czytelny wyświetlacz
- ✓ Wygodne przyciski

Roche Diabetes Care Polska Sp. z o.o.
ul. Wybrzeże Gdynskie 6b, 01-531 Warszawa.

Infolinia
801 080 104 (opłata zgodna z planem taryfowym danego operatora).
accu-chek.polska@roche.com / www.accu-chek.pl





Renata Zielezińska
dziennikarka i blogerka lifestylowa
www.SposobyNaZycie.pl

Niezbędnik w sezonie jesienno-zimowym

Kosmetyki

ANTYSMOGOWE

Przed nami jesień. Wraz z nią (niestety) znów pojawi się smog. Powstaje on z połączenia ozonu, zanieczyszczeń z fabryk, spalin samochodowych oraz palenia śmieci w domach jedno- i wielorodzinnych. Jak już wiemy, smog niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie. Niewiele jeszcze mówi się o tym, że zanieczyszczenia powietrza równie negatywnie oddziałują na naszą skórę i włosy.

Starzenie się skóry

Każdego dnia na całym świecie ludzie się starzeją. Aż 80% wszystkich oznak starzenia powodują czynniki środowiskowe, takie jak promienie słoneczne, zanieczyszczenia i właśnie smog. O tym, że niekorzystnie wpływa on na układ oddechowy, a przez to również na nasze zdrowie, wie już chyba każdy. Niestety ciągle jeszcze mało mówi się o tym, że zanieczyszczenia powietrza mogą także uszkadzać skórę.

Smog to koktajl, który powstaje z połączenia wielu substancji: ozonu, kurzu, dymu, tlenku węgla, tlenku siarki. Powoduje niedotlenienie, przesuszenie i odwodnienie skóry. W rzeczywistości długofalowo narażona na wpływ smogu skóra może stać się reaktywna, wrażliwa i delikatna – pojawiają się problemy takie jak suchość, zmarszczki, trądzik czy egzemy. Niewielkie cząsteczki smogu mogą przenikać przez pory skóry i zaburzać jej równowagę. Wolne rodniki powodują przedwczesne starzenie się oraz łuszczenie, trądzik, wypryski czy depigmentację skóry.

Być może brzmi to nieco przerażająco, zwłaszcza jeśli większość życia spędzasz w centrum zatłoczonego miasta. Dlatego tak istotne jest szerzenie wiedzy o ochronie przeciwsłonecznej oraz troskliwej pielęgnacji skóry narażonej na działanie toksyn. Antysmogowa pielęgnacja skóry powinna składać się z troskliwej ochrony oraz intensywnego oczyszczania i detoksykacji. Właśnie dlatego najlepiej wybierać wysokiej jakości kosmetyki, które wzmocnią barierę ochronną skóry, by zabezpieczać ją przed niekorzystnym wpływem smogu i zanieczyszczeń powietrza.

Jakie składniki w kosmetykach chronią przed smogiem?

Jest kilka kluczowych składników, na które należy zwrócić uwagę przy wyborze produktu do pielęgnacji skóry i zapobiegającemu zanieczyszczeniom, a szczególnie przeznaczonemu do ochrony twarzy.

Ważne składniki kosmetyków antysmogowych:

- **ekstrakty i oleje roślinne** – skarbnica cennych przeciwutleniaczy, które wymiatają wolne rodniki ze skóry i chronią przed stresem oksydacyjnym,
- **L-karnozyna** – substancja odwracająca procesy starzenia,
- **probiotyki** – chronią skórę przed zanieczyszczeniami,
- **witamina C** – zmniejsza stany zapalne,
- **witaminy A i E** – aktywizują wytwarzanie kolagenu w skórze, a w efekcie przywracają młodszy wygląd,
- **tlenek cynku, witamina B3, bisabolol** – pomagają zmniejszyć stany zapalne i zaczerwienienia.

Kosmetyki antysmogowe – moda czy konieczność?

Kosmetyki antysmogowe to najnowszy trend w branży beauty. Gdy ludzie walczą z coraz bardziej zanieczyszczonym powietrzem, pojawiają się kosmetyki, które mają chronić przed niekorzystnym wpływem zanieczyszczeń powietrza. Ich zadaniem jest tworzenie bariery ochronnej na skórze oraz jej intensywne oczyszczanie i detoksykacja. W efekcie działania smogu skóra staje się matowa, poszarzała oraz skłonna do wyprysków i alergii. Zatkane pory przyczyniają się do powstania stanów zapalnych skóry oraz przyspieszenia starzenia.

Poranny rytuał antysmogowej pielęgnacji cery:

- żel oczyszczający
- tonik
- skoncentrowane serum
- krem nawilżająco-ochronny na dzień

Wieczorny rytuał antysmogowej pielęgnacji cery:

- płyn micelarny (w przypadku, gdy trzeba usunąć makijaż)
- żel oczyszczający
- głęboko oczyszczający peeling
- detoksykująca maska
- tonik
- odżywcze serum anti-aging
- krem regenerujący na noc

W jaki sposób kosmetyki antysmogowe chronią skórę?

Wspomagają ochronę skóry przed szkodliwymi cząsteczkami smogu, podobnie jak filtry słoneczne, czyli tworzą na powierzchni skóry film ochronny. Innym rodzajem są kosmetyki detoksykujące, najczęściej w formie masek, które dogłębnie oczyszczają skórę oraz nawilżają, przywracając jej jędrność i blask. Warto zwrócić uwagę na wieloetapową, antysmogową pielęgnację skóry. W oparciu o serię kosmetyków antysmogowych możemy stworzyć swój własny rytuał pielęgnacyjny.

Chronienie skóry przed wpływem smogu jest bardzo proste. Rano oczyść skórę żelem do mycia twarzy. Następnie użyj toniku, by przywrócić jej optymalne pH. Kilka chwil później wklep opuszkami palców w skórę twarzy, szyi i dekoltu skoncentrowane detoksykujące serum. Po kilku minutach wsmaruj w cerę intensywnie nawilżający krem ochronny. W ten sposób utworzysz barierę, która zapewni troskliwą ochronę przed toksynami z zanieczyszczonego powietrza. Dopiero teraz możesz nałożyć makijaż. Pamiętaj, by wybierać kosmetyki do makijażu z wysokim filtrem ochronnym SPF 50, które zapewnią dodatkową warstwę ochronną.

Kolejny ważny krok to wieczorne, intensywne i wieloetapowe oczyszczanie skóry, by usunąć brud i zanieczyszczenia. Tutaj warto wzorować się na koreańskich rytuałach oczyszczania skóry. Dokładnie umyj twarz przed snem. Nie oznacza to, że należy ją jedynie pochłapać wodą. Zamiast tego najpierw zastosuj kosmetyk, który zmyje makijaż. Następnie użyj żelu do mycia twarzy, który pomoże usunąć zanieczyszczenia i toksyny. W ten sposób oczyszczona skó-

ra jest dobrze przygotowana do nałożenia peelingu detoksykującego, a dopiero po jego zmyciu na twarz nałoż głęboko oczyszczającą maskę. Dlaczego tak ważne jest kilkuetapowe oczyszczanie skóry? Bo dzięki takiemu rytuałowi mamy szansę skuteczniej pozbyć się toksyn i zanieczyszczeń, a w efekcie również dbać o piękno oraz młody i zdrowy wygląd.

Czy potrzebuję pielęgnacji antysmogowej?

Nawet jeśli mieszkasz na wsi lub na przedmieściach mniej zaludnionej miejscowości, warto rozważyć stosowanie intensywnej ochrony przed zanieczyszczeniami powietrza. Jego niebezpieczne cząsteczki nie tylko wnikają do organizmu, ale również osiadają na skórze, przez co mogą powodować pojawienie się problemów skórnych. Niestety zanieczyszczenia są wszędzie – zdaniem WHO aż 92% ludności mieszka w miejscach, gdzie zanieczyszczenie powietrza przekracza bezpieczne dla zdrowia normy. Właściwa codzienna pielęgnacja skóry pozwala jej zachować doskonały wygląd. Nie zapominaj o intensywnym nawilżaniu, które jest niezbędne do utrzymania jej optymalnej kondycji. Nieodpowiednie nawilżanie prowadzi do uszkodzenia i pęknięcia skóry, a w ten sposób wolne rodniki łatwiej wnikają w jej głębsze partie. ❤️



Biotynox, Biotynox Forte

Biotynox, 5 mg, tabletki:

Jedna tabletki zawiera 5 mg biotyny (Biotinum).

Biotynox forte, 10 mg, tabletki:

Jedna tabletki zawiera 10 mg biotyny (Biotinum).

Wskazania do stosowania: Wspomagające leczenie niedoboru biotyny z takimi objawami jak: wypadanie włosów, zaburzenia wzrostu włosów i paznokci, stany zapalne skóry zlokalizowane wokół oczu, nosa, ust, uszu i krocza, po wykluczeniu przez lekarza innych przyczyn.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą.

Podmiot odpowiedzialny: Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

REKLAMA

Piękna SKORA NA JESIEŃ



Aleksandra Rękas

kosmetolog, promotor zdrowia, specjalista terapii skór trudnych, właścicielka gabinetu Omnivia

To były piękne wakacje! Morskie kąpiele, ciepły piasek, wspinaczki górskie w pełnym słońcu, wyprawa na kajaki, spacer po malowniczych zakątkach miast. Tak, warto było czekać na nie cały rok! Tylko tak ciężko wrócić teraz do rzeczywistości, która jest nieunikniona. Dzieci pakują plecaki, mężczyźni teczki do pracy, a my przed lustrem próbujemy podkładem ukryć pamiątki, które przywieźliśmy z wakacji.



Co możemy odkryć przed lustrem?

Lato, jak się okazuje, dla naszej skóry nie było tak łaskawe. Zmiany klimatu, diety, klimatyzowane pokoje hotelowe, słona woda, zapominanie o kremie z filtrem czy ostre górskie słońce nie sprzyjają naszej warstwie ochronnej i zostawiają na niej ślady, najczęściej w postaci:

przebarwień (zaliczamy do nich również piegi) – są to ciemne lub białe plamki, wyróżniające się na tle naszej karnacji, które powstają na skutek nadmiernej produkcji melaniny – barwnika skóry. Ciemne zmiany spowodowane są zbyt intensywnym wydzielaniem barwnika w tych miejscach, białe zaś powstają przez brak barwnika w komórkach. Przyczyn tworzenia się przebarwień jest bardzo wiele – mogą pojawić się od zmian hormonalnych, leków, stanów zapalnych (krost), antykoncepcji, perfum, jednak najważniejszym czynnikiem, mającym również wpływ na powstawanie powyższych wymienionych przebarwień, jest promieniowanie słoneczne, które wzmacnia produkcję melaniny w skórze;

trądziku – przez zmiany nawyków żywieniowych, jedzenie większej ilości cukru i przetworzonego jedzenia, spożywanie nadmiernej ilości pszenicy, na skórze mogą pojawić się krosty – zmiany zapalne, białe zaskórniki zamknięte lub tzw. „kaszka”;

suchości skóry – spowodowanej przez częste kąpiele, słońca, wodę, opalanie, zapominanie o piciu wody;

zmarszczek – są skutkiem suchości skóry, która utraciła nawilżenie i naturalne napięcie.

Co możemy zrobić?

Na szczęście współczesna kosmetologia i medycyna estetyczna są świetnie przygotowane i potrafią poradzić sobie z niepożądanymi skutkami wakacji. Musimy jednak pamiętać, że jeżeli np. przebarwienia pojawiły się jeden raz, to w skórze pigment w tym miejscu będzie już zawsze nadmiernie produkowany, dlatego mimo jesiennych zabiegów i pielęgnacji domowej, zawsze należy pamiętać o kremie z filtrem i zabezpieczeniu nim twarzy, nawet zimą, kiedy promieniowanie również występuje.

Wizyta w gabinecie

Kiedy udać się do gabinetu na omówienie postępowania zabiegowego? Najlepiej miesiąc po zakończonym opalaniu, ponieważ nie można wykonywać wielu zabiegów na skórze świeżo opalanej. Niezawodnymi i niezastąpionymi zabiegami, z jakimi się z pewnością spotkamy, jest przede wszystkim złuszczenie naskórka. W ostatnim czasie na rynku pojawiło się wiele produktów, które powodują bardzo intensywne, głębokie złuszczenie się skóry (Deep Phyto Peeling) lub przeciwnie – bardzo delikatne, minimalne złuszczenie (PRX-T33, BioRePeelCI3), w trakcie którego składniki aktywne działają w głębszych warstwach skóry, powodując rozpadanie się np. melaniny z przebarwienia. Takie zabiegi można stosować na przebarwienia, przebudowę skóry, trądzik, stany zapalne, ropne, skórę zmęczoną, pozbawioną napięcia, szarą.

Wyżej wymienione zabiegi doskonale można połączyć z mezoterapią mikroigłową. Po zabiegu głębokiego złuszczenia należy odczekać 14-21 dni, ale już delikatne złuszczenie wyżej wymienionymi kwasami można zastosować w jednym zabiegu, który pozwoli jeszcze intensywniej zadziałać w skórze, penetrując ją głębiej.

Nowoczesna kosmetologia wypuściła również na rynek bardzo ciekawy produkt, jakim jest białko aktywne (estGen), które jest modulatorem stanu zapalnego. Co to znaczy? Wpływa na procesy tworzenia się nowych komórek i niweluje stany zapalne, jest aplikowane tam, gdzie w skórze jest potrzebne i dostosowuje swoje funkcje do danego problemu pomagając kontrolować stan zapalny skóry. Produkt ten niezbędny jest do przebudowy, zagęszczania tkanki, zwężania ujść gruczołów łojowych, redukcji blizn, gojenia krost czy spłycania zmarszczek.

Nie możemy zapomnieć też o mezoterapii igłowej (Xela Rederm), która odżywia skórę od wewnątrz. Wprowadzając do niej kwas hialuronowy, bursztynian sodu, witaminy, peptydy i minerały mamy pewność, że szybko nadamy jej prawidłowy stan nawilżenia oraz odżywimy przesuszoną i zmęczoną słońcem skórę. Każdy przecież chce wyglądać promiennie!

Wszystkie te metody oraz lasery frakcyjne czy IPL, stosowane do usuwania przebarwień, są zabiegami inwazyjnymi, naruszającymi ciągłość skóry, ponieważ tylko w taki sposób zadziałają najlepiej, najgłębiej i mają ogromne szanse powodzenia.

Enzymy

Co jednak, jeżeli nie możemy sobie pozwolić na zabiegi inwazyjne? Z pomocą przyjdą nam enzymy. Terapia enzymatyczna jest dłuższa, ale równie skuteczna. Kompleksy enzymatyczne pobudzają nasz własny organizm, razem z limfą i układem krążenia, do wydalania toksyn z organizmu. Przywracają skórze odpowiednie nawilżenie i napięcie. Wszystko za sprawą ziołowych kompleksów, które w naturalny sposób wpływają na pracę naszego organizmu, a bogactwo ziół i minerałów odżywia dogłębnie skórę i dodatkowo pozwala na relaks.

Jak możemy pomóc skórze w domu?

Niezbędna będzie również pielęgnacja domowa. Najlepszym rozwiązaniem jest stosowanie minimalizmu. Idealne mycie twarzy plus krem łagodzący i obudowujący barierę hydrolipidową odpowiednio dobrany do skóry, np. kremy z cynkiem (uszczelniający komórki naskórka), witaminą C (rozsjaśniający, antyoksydacyjny, uszczelniający naczyń), serum z kwasem hialuronowym (lekkie, nie zapychające, utrzymujące nawilżenie). Na dzień koniecznie krem z filtrem! Pamiętajmy, że promieniowanie UV nie tylko wywołuje niechciane skutki na skórze, ale również przyspiesza jej starzenie i wydzielanie szkodliwych wolnych rodników.

Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu! Najdroższy krem nie pomoże, jeżeli nie będziemy utrzymywać odpowiedniego poziomu wody w organizmie. Jeżeli nie lubisz smaku samej wody, dodaj do niej plaster cytryny i pomarańczy (pamiętaj, żeby sparzyć skórę!) lub wrzuć do niej kilka borówek i malin. Niesamowicie wzbogacisz nimi smak wody, a picie jej będzie o wiele przyjemniejsze.

Dbając o skórę wielopłaszczyznowo gwarantujesz jej promienny wygląd i piękną strukturę na długie lata. Zadbaj o nią już od dziś! ❤️



DOMOWY PILLING do ciała

Do ok. 15 ml ciepłej wody (ok. 1 łyżki stołowej) dodaj 7 płaskich łyżeczek sody oczyszczonej. Wymieszaj. Przygotowaną w ten sposób papkę nałóż (lekką wcierając) na skórę. Po ok. 10-15 minutach spłucz ciało ciepłą wodą i gotowe.

SPRZĄTAJ

W MYŚL EKO



Nasze mamy i babcie dobrze je znały – my natomiast uczymy się na nowo używać dostępnych w domu środków spożywczych do dbania o czystość w ekologiczny sposób. Sól kuchenna, cytryna i kwas cytrynowy, ocet spirytusowy czy soda oczyszczona – to tylko niektóre produkty z naszej kuchni, które pomogą nam w codziennym sprzątaniu. Osadów, plam i zanieczyszczeń w naszym domu można pozbyć się w sposób mniej inwazyjny dla środowiska. Postaw na naturalne sposoby! Jak to zrobić?



KUCHNIA

Soda oczyszczona doskonale wyczyści garnki i przypaloną płytę kuchennej elektrycznej. Stalowe sztućce doskonale wyczyścisz przemywając je sokiem z cytryny lub rozpuszczonym w wodzie kwasem cytrynowym w dużym stężeniu.

Kamień w czajniku

- 1 opak. kwasu cytrynowego lub 200 ml soku wyciśniętego z cytryny

Kwas cytrynowy lub sok z cytryny (opcjonalnie ocet) dodaj do czajnika wypełnionego wodą i zagotuj – po chwili będzie on czysty, bez śladu osadu z kamienia.

Mikrofalówka / piekarnik

- 1 opak. sody oczyszczonej
- czysta woda

Wnętrze urządzenia przetrzyj wilgotną gąbką posypaną sodą oczyszczoną. Jeśli za pierwszym razem nie uda się wyczyścić dokładnie ścianek, powtórz czynność aż do skutku. Po usunięciu tłustego brudu wytrzyj wnętrze do sucha i gotowe.

ŁAZIENKA

Połączenie sody i octu świetnie sprawdzi się przy sprzątaniu łazienki.

Kamień i rdz z prysznicza

Brud, kamień i rdz z prysznicza czy sanitariatu usuniemy przez kompres z octu – nasącz nim czystą, suchą ściereczkę i przyłóż na 2-3 godziny do zajętej przez kamień, brud lub rdz powierzchnii. Następnie obficie spłucz wodą.

Wanna, umywalka, kafelki

- 1/2 szkl. sody oczyszczonej
- 5 łyżek octu

Po połączeniu składników uzyskasz pastę o konsystencji mlecza. Do czyszczenia używaj miękkiej szmatki, na końcu dokładnie spłucz wodą.

Fugi

- soda oczyszczona
- woda

Fugi doczyszczysz używając szczoteczki, na którą nałóż przygotowaną wcześniej gęstą papkę uzyskaną z podanych składników. Pozostaw na 15 minut i zmyj wodą.



Zyx® Bio

5 mg, tabletki powlekane:
Każda tabletkę powlekana zawiera 5 mg lewocetyryzyny dichlorowodoru (Levocetirizini dihydrochloridum).

Wskazania: Objawowe leczenie alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa (w tym przewlekłego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa) i pokrzywki.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na lewocetyryzynę, hydroksyzynę i inne pochodne piperazyny lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Ciężkie zaburzenia czynności nerek z klirens kreatyniny mniejszym niż 10 ml/min. Produktu nie należy stosować u pacjentów z rzadko występującą dziedziczną nietolerancją galaktozy, niedoborem laktazy lub zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy.

Podmiot odpowiedzialny:
Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań

REKLAMA



SALON

Okna, lustra i szklane powierzchnie

- 1 łyżeczka octu
- 1/2 l ciepłej wody

Połącz składniki, przelej do butelki ze spryskiwaczem i czyść szklane powierzchnie tak jak zwykle. Wytrzyj do sucha, najlepiej gazetą, wtedy nie pozostaną też niechciane smugi.

Podłogi drewniane i panele

- 2 l ciepłej wody
- 1 1/2 szkl. octu

Wymieszaj ze sobą i umyj podłogę jak zawsze.

Dywan

Na dywanie rozsyp równomiernie sodę oczyszczoną (można przy pomocy sitka) i wetrzyj ją delikatną suchą szmatką. Po ok. 8-10 godz. zbierz odkurzaczem rozsypany proszek, a dywan odzyska świeżość.

ODZIEŻ

Plamy na ubraniach

- 100 g sody oczyszczonej
- 10 ml wody utlenionej
- 10 ml wody

Połącz wszystkie składniki, a uzyskaną mieszaninę nałóż na plamę, delikatnie wcierając w tkaninę. Pozostaw na godzinę i wypierz ubranie jak zwykle. Jest to skuteczny, ekologiczny środek np. na żółte plamy z potu.

Zabawki naszych maluchów

- 1/2 szklanki sody oczyszczonej
- 1 l wody

Rozpuść sodę w wodzie, a uzyskasz gotowy, naturalny środek do czyszczenia zabawek. (r)



Odżywianie zgodne z porami roku

Co jeść JESIENIA?

Jesień to pora dużej aktywności w kuchni. Trzeba się przygotować do zimy, zawekować, ukisić i zasuszyć różnorodne produkty, aby cieszyć się ich smakiem i aromatem aż do wiosny. Warto zadbać o własne przetwory, aby unikać spożywania żywności przetwarzanej przemysłowo. Coraz więcej osób zmagają się z osłabionym układem odpornościowym. Jesienią mamy duży wybór bogatych odżywczo, świeżych produktów, dlatego warto z nich przyrządzać rozgrzewające kolorowe zupy, zapiekane warzywa oraz zjadać surówki i kiszonki z dodatkiem czosnku, cebuli i imbiru.



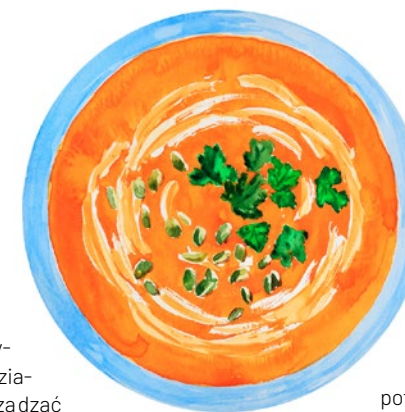
Jadwiga Przybyłowska
mgr nauk o żywieniu człowieka,
dietetyk

Pożywne, rozgrzewające zupy

Ze względu na piękny jesienny kolor **zupę dyniową** i wszelkie jej warianty (dyniowo-marchwiowa, dyniowo-pomarańczowa) można uznać za królową jesiennych zup. Wspaniale komponuje się z dodatkiem imbiru, cebuli i czosnku. Sama dynia to bogactwo beta-karotenu i błonnika. Cebula, czosnek i imbir pomagają zapobiegać infekcjom i przyspieszają ich leczenie. Imbir dodatkowo działa rozgrzewająco. Podobnie można przyrządzać **zupy-kremy z pieczonej papryki**. Do wszystkich zup warzywnych trzeba dodać trochę tłuszczu, najlepiej roślinnego, np. oliwę z oliwek, olej dyniowy lub mleko kokosowe. Jest on potrzebny do przyswajania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, ale także jest źródłem energii.

Mówiąc o jesiennych zupach nie można pominąć grzybowej. Grzyby, wbrew obiegowym opiniom, zawierają sporo wartości odżywczych, chociaż dla niektórych osób mogą być ciężkostrawne. Są bogate w białko, składniki mineralne, np. **selen, witaminy B2, B3, PP**, np. kurki mają porównywalną zawartość **witamin B1** do drożdży piekarskich. Warto wybrać się na grzybobranie i połączyć aktywność na świeżym powietrzu z perspektywą wybornych jesiennych przysmaków.

Na jesiennym stole znajdziemy też często **zupy z warzyw strączkowych**, czyli grochową, fasolową i soczewicową. Wartości odżywcze tych roślin znane były już w starożytnym Egipcie, Grecji, Indiach i Rzymie. Są dobrym źródłem białka i składników mineralnych, ta-



kich jak **żelazo, wapń, magnez, potas**. Warzywa strączkowe to także bardzo dobre źródło witamin z grupy B, które chronią układ nerwowy: łagodzą skutki stresu i zapobiegają depresji.

Kiszonki, surówki i świeże soki warzywno-owocowe

Bez względu na pogodę i temperaturę za oknem, nie można przez całą jesień i zimę jeść tylko ciepłych potraw. Surowe warzywa i owoce są niezbędne dla zdrowia przez cały rok. Do surowych warzyw zaliczamy także kiszonki. Zakisić można nie tylko **kapustę i ogórki, ale także paprykę, buraki, marchew, kalafiora** itp. Kiszonki to źródło witamin i probiotycznych bakterii, niezbędnych dla prawidłowej pracy jelit oraz dla zachowania odporności. Najbardziej powszechne owoce sezonowe to gruszki, jabłka, śliwki i winogrona, jednak jest ich o wiele więcej: pigwa, owoce dzikiej róży, berberys, kalina, dereń, rokitnik. To wspaniałe surowce na jesiennie przetwory. Odpowiednio przygotowane są nie tylko smaczne, ale i pełne cennych witamin, w tym **witaminy C**, niezwykle ważnej dla prawidłowej pracy układu odpornościowego. Warto także urozmaicać jesienny jadłospis w świeże koktajle owocowo-warzywne, które mogą być bardzo pożywną i lekką przekąską, a jednocześnie płynem nawadniającym organizm. ♥



REKLAMA

Kebene Plus Wyrób medyczny

Wskazania do stosowania: wzdęcia, uczucie pełności, kolka jelitowa, krępujące uwalnianie gazów, męczące odbijanie.

Kebene Plus to jedyne na rynku połączenie węgla aktywnego i symetykonu, które stosuje się w celu łagodzenia nieprzyjemnych objawów związanych ze wzdęciami żołądka oraz wzdęciami jelit. Preparat zmniejsza ból oraz zapobiega uczuciu pełności i odbijania się z powodu nagromadzenia się gazów. **Kebene Plus** łączy w sobie zalety istniejących produktów (tylko z symetykonem lub tylko z węglem aktywnym) z zaletami unikalnej kombinacji. A dzięki mechanizmowi działania technologii double-layer wzrasta skuteczność preparatu, m.in. **Kebene Plus** zaczyna działać już w ciągu 15 minut.

1 tabletkę zawiera: 300 mg węgla aktywnego + 50 mg symetykonu. Preparat dla dorosłych i dzieci powyżej 14. r. z. Opakowanie zawiera 20 tabletek dwuwarstwowych o zmodyfikowanym uwalnianiu.

Dystrybutor: Ranbaxy (Poland) Sp. z o.o.

Napoje

IDEALNIE ROZGRZEWAJĄCE...
i zdrowe!



Jadwiga Przybyłowska
mgr nauk o żywieniu człowieka,
dietetyk



Komponowanie napojów rozgrzewających to szerokie pole do popisu i własnej inwencji w doborze smaków oraz przyjemność z odczuwania ciepła w chłodne dni. Ale smak i ciepło to nie wszystko, czego możemy oczekiwać od napoju rozgrzewającego. Rozgrzewanie organizmu to także wzmacnianie odporności. Ważne jest, aby nie pić co dzień tego samego. Nasz układ odpornościowy nie lubi monotonii, łatwiej jest się uczulić, gdy dzień po dniu spożywamy to samo. Urozmaicajmy smaki i składniki również ze względów odżywczych. Odporność budują te substancje, które mają wysoki potencjał oksydacyjny i te, które zawierają związki o działaniu antybiotycznym.

Napoje z dodatkiem miodu

Prozdrowotne działanie miodu znane jest od starożytności. Swoje właściwości zawdzięcza zawartym w nim witaminom, mikroelementom, antyoksydantom, a także m.in. nadtlenu wodoru, dzięki któremu posiada działanie antyseptyczne. Dla wzmocnienia odporności można rano wypijać szklankę wody, w której poprzedniego wieczoru rozpuściło się łyżkę miodu. Miód należy rozpuszczać w cieplej, ale nie gorącej wodzie. Można też dodać łyżeczkę cytryny. W trakcie przeziębienia miód złagodzi objawy bólu gardła i kaszel, ponieważ posiada także właściwości nawilżające.

Mit związany z miodem

To, że miód posiada wiele właściwości prozdrowotnych, nie oznacza, że nie należy kontrolować jego ilości w codziennej diecie. Jest on także źródłem cukrów prostych, których nadmiar w organizmie nie jest dla nas korzystny, ponieważ zamieniają się one w tkankę tłuszczową. Jeżeli słodzimy kawę, herbatę lub inne napoje miodem, to pamiętajmy, że ich kaloryczność jest zbliżona do tych słodzonych cukrem.



Napar z kwiatu lipy

Herbatkę z kwiatu lipy dobrze jest mieć pod ręką w ramach urozmaicenia swojego codziennego menu, a zwłaszcza, gdy mamy problem z częstymi przeziębieniami. Kwiaty lipy mają unikalny skład substancji prozdrowotnych. Zawierają różnorodne flawonoidy, jak np. kwercetyna, która zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych. Flawonoidy charakteryzują się silnym działaniem antyoksydacyjnym, przeciwzapalnym i przeciwnowotworowym. Usuwają z organizmu wolne rodniki, które mogą uszkadzać tkanki i przyspieszać proces starzenia się organizmu.



Napar z imbiru

Herbatki z dodatkiem imbiru mają działanie rozgrzewające. Są idealnym rozwiązaniem na jesienno-zimowe przemarznięcie. Korzeń imbiru warto zastosować przy przeziębieniu. Dzięki jego właściwościom przeciwbakteryjnym i antywirusowym może złagodzić przebieg choroby.



„Złote mleko” z kurkumą

Kurkuma zawiera w swoim składzie cenną kurkuminę, która ma wysoki potencjał antyoksydacyjny. Działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, oczyszczająco i antynowotworowo. Aby zwiększyć przyswajalność kurkuminy przez organizm, najlepiej przyjmować ją razem z czarnym pieprzem i w obecności tłuszczu, np. oliwy z oliwek lub z mlekiem roślinnym. Ajurwedyjski napój o nazwie „Złote mleko” to mleko kokosowe z kurkumą, z dodatkiem imbiru, cynamonu i szczyptą pieprzu. Zamiennie z mlekiem kokosowym można używać np. mleka migdałowego czy z orzechów nerkowca.



Rozgrzewająca kawa wg zasad starej medycyny chińskiej

Kawa jest używką i nie wszystkim służy, zwłaszcza, gdy wypijana jest w dużych ilościach, bez delektowania się jej smakiem. Na szczęście mamy wiele tradycji przyrządzania tego napoju. Dobrej jakości kawa, najlepiej ekologiczna, przygotowana według chińskiej tradycji pięciu przemian, z dodatkiem kardamonu, cynamonu, goździków, ma wspaniały smak, dodaje energii, rozgrzewa i dostarcza organizmowi antyoksydantów. Można ją delikatnie dosłodzić miodem, pamiętając, że mądre zarządzanie kaloriami to jeden z fundamentów zdrowia. ❤️

HERBATA ROOIBOS z rozgrzewającymi dodatkami

Składniki:

- herbata rooibos
- cytryna, pomarańcza
- świeży imbir, goździki, cynamon
- miód

Sposób przygotowania:

W dzbanku zaparzamy herbatę i dodajemy wedle uznania po kilka plasterków cytryny, pomarańczy i świeżego imbiru. Wrzucamy kilka goździków i odrobinę cynamonu. Całość dosładzamy miodem. Osoby odchudzające się i te, które nie mogą spożywać miodu mogą użyć ksylitolu brzoźowego do posłodzenia. Pamiętajmy jednak, że ksylitol jest bardzo słodki, mimo bardzo niskiej kaloryczności.



Śniadanie do SZKOŁY



Wiemy od dawna, że podstawą codziennego żywienia każdego z nas powinno być śniadanie. Posiłek ten jest szczególnie ważny dla ucznia. W domu zjada pierwsze śniadanie, a co serwować dziecku do szkoły?

Pełnowartościowe śniadanie musi dostarczyć młodemu organizmowi sporej dawki energii. Podczas zajęć lekcyjnych mózg dziecka bardzo intensywnie pracuje. Spala sporo energii i już po 3 godzinach od pierwszego śniadania trzeba ją uzupełnić. Od tego jak skomponowane jest drugie śniadanie zależy czy dziecko będzie mogło się skupić na kolejnych zajęciach.

Jak dowodzą badania, większość kanapek, które dzieci dostają do szkoły, jest źle zbilansowana. Mało w nich substancji odżywczych, a często są zbyt kaloryczne. Dla młodego, rozwijającego się organizmu najważniejszym składnikiem jest białko. Najprościej znaleźć je w nabiale, rybach, jajkach, serach i chudym mięsie. Również banany, jabłka, papryki czy marchewki koniecznie powinny zostać włączone do jadłospisu.

Oczywiście kanapka powinna być przygotowana z ciemnego pieczywa, posmarowanego prawdziwym masłem. Jeśli w składzie chleba znajdują się pestki dyni, słonecznika i orzechy, dodatkowo nasze dzieci dostaną dawkę magnezu, który usprawni pracę mózgu i mięśni.

Do picia najlepsza jest woda mineralna, ale wiadomo, że dzieci wolą soki. Sięgając po nie sprawdzajmy jak i z czego zostały wyprodukowane. Najzdrowsze są wyciśnięte ze świeżych owoców, pozbawione cukru i sztucznych ulepszcaczy.

Aby śniadanie nie było nudne można kilka razy w tygodniu zwykłą kanapkę zastąpić sałatką z makaronu czy ryżu z kurczakiem i dodatkiem warzyw.

Nie zapomnijmy również o porcji owoców lub warzyw. Nawet naturalnie słodka marchewka pokrojona w słupki może być fajną przekąską. Zasada jest prosta – śniadanie ma być niebanalne i smaczne, a jednocześnie zdrowe i pożywne. (r)

OWSIANKA Z JABŁKIEM, cynamonem z orzechami włoskimi i migdałami
514 kcal, B 17 g, T 21 g, W 64 g
Ca – 353 mg, K – 771 mg, Mg – 126 mg

autor przepisu: Katarzyna Payerhin, główny specjalista ds. dietytyki Naturhouse.

- Składniki:**
- 50 g płatków owsianych
 - 150 g jabłek
 - 20 g orzechów włoskich i migdałów
 - 5 g miodu
 - 200 ml mleka 2%
 - cynamon

Sposób przygotowania:
Zagotuj mleko i dodaj do niego płatki owsiane. Gotuj przez około 5 minut. Następnie dodaj miód oraz cynamon. Orzechy drobno posiekaj. Jabłko umyj i zetrzyj na tarce o grubych oczkach, dodaj do owsianki. Przelej całość do miseczki i udekoruj orzechami włoskimi i migdałami.

Propozycja pożywnego śniadania w domu



MUFFINY JAJECZNE z kaszą quinoa
508 kcal, B 37 g, T 23 g, W 39 g
Ca – 366 mg, K – 819 mg, Mg – 104 mg

autor przepisu: Katarzyna Payerhin, główny specjalista ds. dietytyki Naturhouse.

- Składniki:**
- 50 g kaszy quinoa
 - 2 jajka (rozmiar L)
 - 30 g szynki z piersi kurczaka
 - 20 g sera żółtego
 - 50 g papryki
 - 50 g pomidorków koktajlowych
 - 20 g szpinaku

Sposób przygotowania:
Kaszę ugotuj do miękkości i lekko przestudź. Warzywa, szynkę i ser drobno pokrój. Dodaj do jajka oraz dopraw solą i pieprzem. Całość wymieszaj z kaszą. Masę przełóż do foremek na muffinki. Piecz ok. 25 minut w 180°C.



BUDYŃ JAGLANY z bakaliami
508 kcal, B 37 g, T 23 g, W 39 g
Ca – 366 mg, K – 819 mg, Mg – 104 mg

autor przepisu: Katarzyna Payerhin, główny specjalista ds. dietytyki Naturhouse.

- Składniki:**
- 40 g kaszy jaglanej
 - 80 g banana
 - 250 ml mleka 2%
 - 20 g orzechów nerkowca i migdałów
 - 10 g daktyli
 - 5 g kakao

Sposób przygotowania:
Kaszę przepłucz na sicie pod gorącą wodą. Zalej mlekiem w garnku i gotuj pod przykryciem ok. 15 minut, co jakiś czas mieszając. Po ugotowaniu dodaj banana oraz daktyle. Podziel na dwie części – do jednej wsyp łyżeczkę kakao. Obie porcje zblenduj na gładki krem (oddzielnie). Nakładaj do stoiczek naprzemiennie, a na koniec udekoruj orzechami laskowymi.

Jak wspomóc proces pracy mózgu u dziecka?

- Magnez Mg**
kasza gryczana, pestki dyni, orzechy, banany
- Omega-3**
tłuste ryby (makrela, tuńczyk), orzechy włoskie, siemię lniane
- Żelazo Fe**
mięso, produkty zbożowe, jaja, zielone warzywa, nasiona roślin strączkowych
- odpowiednie nawodnienie organizmu**



REKLAMA

MULTI-SANOSTOL®

Wielowitaminowy preparat dla dzieci (od 1 roku życia), z dodatkiem wapnia, syrop, produkt złożony.
Podmiot odpowiedzialny: Takeda Pharma Sp. z o.o.

Wskazania: zapobieganie i leczenie niedoborów witaminowych w stanach zwiększonego zapotrzebowania na witaminy, utrata apetytu, skłonność do częstych infekcji, okres wzrostu i rozwoju, stany wyczerpania fizycznego i psychicznego oraz przemęczenie, obniżona zdolność koncentracji, okres rekonwalescencji po przebytych chorobach oraz antybiotykoterapii, w celu poprawy ogólnej kondycji organizmu.

Produkt może być podawany dzieciom powyżej 1 roku życia, a także młodzieży i dorosłym.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu, zwiększone stężenie wapnia we krwi (hiperkalcemia), zwiększone wydalanie wapnia z moczem (hiperkalcynuria), zwiększone stężenie wit. A lub D (hiperwitaminoza A lub D). Pacjenci z rzadkimi dziedzicznymi zaburzeniami związanymi z nietolerancją fruktozy, zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy lub niedoborem sacharazy-izomaltazy nie powinni przyjmować tego produktu.

Opakowanie: 300 g, 600 g

Vitrum® D3 Forte

Suplement diety

VITRUM D3 forte zawiera 2000 j.m. witaminy D, dzięki czemu łatwiej jest utrzymać jej właściwy poziom w organizmie. Odpowiednie stężenie witaminy D w organizmie przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i właściwej pracy mięśni. Poza tym pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, ułatwia wchłanianie wapnia i fosforu z przewodu pokarmowego. Witamina D bierze też udział w procesie podziału komórek. Witamina D pomaga zmniejszyć ryzyko upadku związane z niestabilnością postawy i osłabieniem mięśni. Upadki stanowią czynnik ryzyka w odniesieniu do złamań kości u osób obojga poci w wieku 60 lat i starszych.

Zalecane spożycie: Dorosli (w tym osoby powyżej 60 lat) 1 kapsułka dziennie niezależnie od posiłku.

Producent: Takeda Pharma Sp. z o.o.





Koniec wakacji to trudny czas dla dzieci i rodziców. Mamy urwanie głowy z początkiem szkoły, przedszkola, zakupami, zajęciami. A jeszcze te reklamy magnezu – kup, jeżeli jesteś dobrą matką. Czy na pewno magnez jest potrzebny każdemu dziecku? A jeśli tak, to jaki?

Fakty są niezaprzeczalne: magnez jest niezbędny do życia. Niedobór magnezu szkodzi na nerwy. Także dzieciom. To wszystko prawda. Jony magnezu biorą udział w ponad 300 procesach biochemicznych w ludzkim organizmie. Pracują w każdej komórce przy wyzwalaniu energii, reprodukcji komórek, przenikaniu różnych substancji przez ich błony.

W komórkach nerwowych pełnią też rolę bramkarzy – umożliwiają „wchodzenie” i „wychodzenie” pewnych substancji przez receptory NDMA, które są „furtkami” w błonie komórkowej neuronu. Dzięki temu neurony mogą się łączyć w celu przekazywania sygnałów nerwowych, a po zakończeniu „nadawania” – rozłączać się. Kiedy komórka pracuje, jony magnezu zamykają i otwierają receptory NMDA, a przy tym część z nich „ucieka”. To dlatego im więcej myślimy, im więcej się ruszamy i im więcej się... stresujemy, tym więcej potrzebujemy magnezu.

A kiedy jonów magnezu ucieka za dużo i nie zostają one uzupełnione, układ nerwowy najpierw staje się nadmiernie pobudzony, a potem komórki nerwowe zbyt szybko obumierają. Te zjawiska są odpowiedzialne m.in. za nadpobudliwość, brak koncentracji, bóle głowy czy zaburzenia snu.

Czy moje dziecko ma niedobór magnezu?

Dzieciństwo nie jest całkiem „sielskie, anielskie”. Najmłodszy też przeżywają troski, lęki i niekiedy intensywne stresy. Kłopoty w nauce czy trudne do zaakceptowania zachowanie mogą, ale nie muszą, wynikać z niedoboru magnezu. Niektóre dzieci po prostu są charakterne lub wrażliwe. Inne mogą cierpieć na trudne do zdiagnozowania choroby lub deficyty, które również mogą mieć związek z niedoborem magnezu. Najczęściej jednak takie objawy wynikają z dużego obciążenia psychicznego – które, jak już wiemy, także przyczynia się do utraty magnezu z organizmu.

Jaki magnez dla dziecka?

Jeśli jesteś pewny, że Twojemu dziecku potrzebne są tabletki z magnezem, zwróć uwagę na kilka kwestii:

Status leku – informuje o wysokiej jakości produktu, wynikającej z najwyższych standardów produkcji i kontroli, także surowców użytych do stworzenia leku oraz o rygorystycznym monitoringu bezpieczeństwa stosowania.

Związek chemiczny, w którym zawarty jest magnez w preparacie – najlepiej przyswajalne są sole kwasów organicznych, takie jak asparaginian, cytrynian czy mleczan magnezu. Dobre wyniki badań przyswajalności wykazywały też niektóre chelaty magnezu. Magnez z soli kwasów nieorganicznych (np. chlorku czy węglanu) jest przyswajany w niewielkim stopniu.

Wysoka zawartość jonów magnezu – wśród leków dla dzieci poniżej 6 roku życia zawartość jonów magnezu waha się od 20 do 70 mg. Im większa zawartość jonów, tym mniej trzeba zażywać tabletek.

Dodatek witaminy B6 – hamuje wydalanie magnezu z organizmu, dzięki czemu więcej się go przyswaja.

Niski limit wiekowy – na rynku są preparaty magnezu dostępne dla młodszych i starszych pacjentów. Produkt bezpieczny dla młodszych dzieci będzie odpowiedni także dla starszych i dorosłych.

Czy przekonasz dziecko do zażycia preparatu? Nawet najlepszy specyfik nie zadziała, jeśli się go nie zażyje. Tabletki z magnezem – o ile zawierają odpowiednią jego ilość i formę – są duże i trudne do przełknięcia. Wybierz preparat, który można rozgnieść lub rozgryźć, wymieszać z wodą, i który ma akceptowalny dla dziecka smak.



WYBIERZ LEK WYBIERZ JAKOŚĆ

Laktomag[®] B₆

Magnesium hydroaspartas + Pyridoxini hydrochloridum
1000 mg (70 mg jonów magnezu) + 5 mg, tabletki



Aż 70 mg jonów łatwo przyswajalnego magnezu z witaminą B6



Krucha tabletki
o bananowym smaku



Także dla dzieci
PO 1 ROKU ŻYCIA

Wskazania: W stanach niedoboru magnezu oraz wspomagająco w leczeniu chorób serca i układu krążenia, takich jak nadciśnienie tętnicze, zastoinowa niewydolność krążenia, zaburzenia rytmu serca, w terapii atonicznych skurczów mięśni i drętwienia kończyn, w stanach depresji, nerwowej, w kompleksowym leczeniu osteoporozy. Witamina B6 jest związkiem zwiększającym pułap magnezu w organizmie przez hamowanie jego wydalania. **Przeciwwskazania:** Uczulenie na wodorooasparaginian magnezu, witaminę B6 lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku; jeśli u pacjenta występuje: ciężka niewydolność wątroby i nerek, hipermagnezemia, hiperwitaminoza B6, znaczne niedociśnienie tętnicze, zwolniona akcja serca poniżej 50 uderzeń na minutę, myasthenia gravis, choroba Parkinsona leczona lewodopą bez inhibitora obwodowej dekarboksylazy. **Skład:** 1 tabletki zawiera 1000 mg (70 mg jonów Mg²⁺) wodorooasparagianu magnezu i 5 mg chlorowodorku pirydoksyny (wit. B6). Podanie doustne. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakład Farmaceutyczny „Amara” Sp. z o.o., ul. Stacyjna 5, 30-851 Kraków.

Czasem więc podawanie magnezu dziecku jest zasadne, tym bardziej, że wg dietetyków 30-40% mieszkańców krajów rozwiniętych spożywa za mało tego pierwiastka w codziennej diecie. Dodatkowa podaż magnezu dziecku może być pożyteczna, kiedy obserwujemy któreś z tych objawów:

- dziecko wydaje się być stale zmęczone, brak mu energii, ma obniżony nastrój,
- jest drażliwe,
- występują u niego tiki, drżenie lub drętwienie mięśni,
- przejawia nadmierną pobudliwość mięśniowo-nerwową (np. rusza się, gdy jest zdenerwowane) w porównaniu do innych dzieci w tym wieku, albo do siebie ze „spokojniejszego” okresu.

Jak widać, objawy te są niespecyficzne, to znaczy, że łatwo je przeoczyć, ale też przypisać im błędne znaczenie. Może zamiast do apteki powinniście pójść z dzieckiem do parku albo po prostu więcej się przytulać. A może właśnie dziecko wymaga nie suplementacji, ale opieki specjalisty. Dlatego jeśli obserwujesz takie objawy, porozmawiaj z pediatrą. ♥

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



NIEDOKRWRWISTOŚĆ

niedoceniany problem

Adam Sołtan

Niedokrwistość według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to stan, w którym stężenie hemoglobiny (czerwonego barwnika krwi odpowiedzialnego za przenoszenie tlenu przez krwinki czerwone) jest poniżej normy określonej dla danej populacji. W Europie stężenie hemoglobiny we krwi u dorosłych kobiet powinno wynosić 11,3-16,0 g/dl, u mężczyzn 12,5-18,0 g/dl, a u dzieci, w zależności od wieku, ale generalnie powyżej 10,0 g/dl. Wyjątek stanowią tutaj noworodki, u których norma mieści się pomiędzy 14,2-19,6 g/dl. Obniżenie poziomu hemoglobiny może wystąpić w każdym wieku, ale trzeba o niej myśleć szczególnie w czasie ciąży i w różnych okresach życia dziecka: noworodkowym, niemowlęcym i późniejszych. Nawet łagodna niedokrwistość wywiera niekorzystny wpływ na funkcje całego organizmu. Może powodować nieprawidłowy rozwój zarówno fizyczny jak i umysłowy i odciska swoje piętno jeszcze przez długie lata.

Niedokrwistość jest chorobą społeczną. Według danych WHO stwierdza się ją u 24,8% populacji świata, a w Europie dotyczy 21,7% dzieci w wieku przedszkolnym i 25,1% kobiet w ciąży. Około 50% przypadków niedokrwistości występuje na skutek niedoboru żelaza. Żelazo jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych metali na Ziemi i ma zasadnicze znaczenie dla większości form życia oraz normalnej fizjologii człowieka. Jest integralną częścią wielu białek i enzymów, które utrzymują dobry stan zdrowia. U ludzi pierwiastek ten jest podstawowym składnikiem białek biorących udział w transporcie tlenu – prawie dwie trzecie żelaza w organizmie znajduje się w hemoglobinie.

Niedokrwistość z niedoboru żelaza może wystąpić w każdym wieku. Głównie obserwuje się ją w okresach intensywnego wzrostu, a więc w pierwszych dwóch latach życia, w okresie pokwitania i u kobiet w ciąży. Niewielki niedobór żelaza zazwyczaj nie daje objawów, jednak przy większym mogą wystąpić: osłabienie, apatia,

senność lub rozdrażnienie, bóle głowy, szybkie męczenie się, kołatanie serca czy szum w uszach. Często możemy zauważyć objawy zewnętrzne, takie jak: bladość skóry, śluzówek jamy ustnej i spojówek oczu, kruchość i łamliwość paznokci, nadżerki w kącikach ust (zajady), przerzedzenia i łamliwość włosów, szorstką skórę, zahamowanie przyrostu masy ciała i wzrostu. U dzieci najbardziej znaczącą ce jest opóźnienie rozwoju psychomotorycznego i umysłowego.

W przypadku stwierdzenia wymienionych powyżej objawów należy jak najszybciej skonsultować się z lekarzem. Im szybciej uda się uzupełnić niedobory żelaza, tym mniejsze ryzyko wystąpienia zaburzeń rozwojowych u dzieci. W każdym przypadku, gdy pojawią się objawy, które mogą sugerować niedokrwistość, trzeba wykonać badanie morfologiczne krwi.

Leczenie niedokrwistości z niedoboru żelaza polega na podawaniu preparatów żelaza doustnie lub domięśniowo, przy czym bezpieczniejsza i bardziej fizjologiczna jest droga doustna. Doustne preparaty żelaza zwykle zapewniają bezpieczny i skuteczny sposób przywracania odpowiedniego poziomu żelaza, należy jednak przestrzegać kilku zasad:

tabletki powlekane czy kapsułki o przedłużonym uwalnianiu mogą okazać się mało skuteczne, gdyż żelazo wchłania się na początku układu pokarmowego – w dwunastnicy, najlepsze są więc syropy lub krople,

preparaty żelaza należy przyjmować na pół godziny przed jedzeniem (nigdy razem z posiłkiem lub zaraz po), ponieważ wiele substancji zawartych w żywności (herbacie, kawie, jajkach, mleku) wiąże się z żelazem i upośledza jego wchłanianie,

wiele innych czynników może upośledzać wchłanianie żelaza, na przykład: leki stosowane na zgagę, niektóre antybiotyki oraz błonnik,

żelazo najlepiej wchłania się w środowisku lekko kwaśnym, więc należy pamiętać o przyjmowaniu go razem z witaminą C i witaminą B6. W dobrych preparatach żelaza są one od razu zawarte.

Poprawa samopoczucia powinna nastąpić w ciągu kilku dni. Leczenie musi trwać co najmniej do czasu uzyskania prawidłowego poziomu hemoglobiny we krwi, a następnie, u dorosłych, jeszcze przez sześć miesięcy, a u dzieci przez 6 do 8 tygodni, aby uzupełnić zapasy żelaza.

W tym miejscu należy podkreślić, iż niedokrwistość wynikająca z niedoboru żelaza nie jest jedyną. Są jeszcze niedokrwistości spowodowane innymi czynnikami, takimi jak niedobór witaminy B12 lub kwasu foliowego – najczęściej w związku z nieprawidłową dietą. Są też niedokrwistości będące wynikiem nadmiernej utraty krwi lub samych krwinek. Każda z nich musi być zdiagnozowana i leczona przez lekarza.

Pisząc o niedokrwistości wynikającej z niedoboru żelaza nie sposób nie wspomnieć o profilaktyce i zasadach prawidłowego żywienia, szczególnie dotyczących kobiet w ciąży, niemowląt i dzieci.

Podczas ciąży organizm kobiety ponosi główny wysiłek zaopatrzenia płodu w żelazo od 3. trymestru i dlatego Polskie Towarzystwo Ginekologiczne zaleca stosowanie 25 mg żelaza dziennie od trzynastego tygodnia ciąży. Wszelkie zaburzenia w zaopatrzeniu organizmu przyszłej mamy w ten pierwiastek mogą spowodować niedobór żelaza u jej dziecka. Dlatego też określono, u których dzieci należy bezwzględnie stosować profilaktykę niedokrwistości:

- przedwcześnie urodzonych,
- z ciążą mnogich,
- z obniżonym poziomem hemoglobiny po okresie noworodkowym,
- u których wystąpiły straty krwi po okresie porodowym,
- dzieci matek, które w czasie ciąży miały niedokrwistość.

Maluchy te muszą otrzymywać doustne preparaty żelaza. Poza wymienionymi, można jeszcze stosować profilaktykę niedokrwistości u dzieci:

- z nawracającymi zakażeniami układu oddechowego i pokarmowego,
- w okresie szybkiego wzrostu, zwłaszcza dziewczęta w okresie pokwitania,
- ze słabym apetytem, szczególnie tych niejedzących mięsa, jarzyn i owoców,
- ze skłonnością do krwawień.

W profilaktyce niedokrwistości z niedoboru żelaza ogromne znaczenie ma także sposób karmienia niemowląt i małych dzieci.

Pismienictwo:

„Niedokrwistość wieku dziecięcego” – M. Matysiak.

„Żywność dzieci do 3 roku życia” – D. Wesół Kucharska, A. Żyła, J. Książyk.

„Niedokrwistość – współpraca z hematologiem podczas diagnostyki i leczenia” – T. Rusinowicz, M. Olędzka-Oręziak, K. Wardyn.

Zarówno pokarm kobiecy, jak i mleko krowie, nie zawierają wystarczająco dużo żelaza w stosunku do potrzeb niemowlęcia. Z mleka krowiego wchłania się jedynie 10% zawartego w nim żelaza, a z pokarmu kobiecego tylko 49%. WHO zaleca karmienie pokarmem matki w pierwszych miesiącach po urodzeniu, gdyż stanowi on wyjątkową kompozycję składników odżywczych i zaspokaja potrzeby żywieniowe dziecka do 6 miesiąca życia. Należy jednak pamiętać, iż pokarm kobiecy zawiera niewielkie ilości witamin D, K i żelaza, i dlatego też pierwiastki te powinny być dodawane do diety niemowlęcia. Suplementacja żelaza powinna być stosowana preparatami doustnymi od 4 miesiąca życia do momentu wprowadzenia posiłków zawierających żelazo. Dzieciom karmionym mieszankami modyfikowanymi, wzbogaconymi w żelazo, nie trzeba już dodatkowo podawać tego minerału. Każda suplementacja u niemowląt i dzieci do 3. roku życia powinna być prowadzona pod nadzorem lekarza.

Należy pamiętać, iż podstawą profilaktyki niedokrwistości z niedoboru żelaza jest odpowiednia dieta złożona z produktów bogatych w ten minerał, takich jak: czerwone mięso, zielone warzywa, mąki i kasze z pełnego ziarna, warzywa strączkowe i owoce zawierające witaminę C.

Nieodłącznym elementem zdrowego trybu życia jest aktywność fizyczna – dziecko powinno spędzać czas na zabawie i grach, najlepiej na świeżym powietrzu, przez kilkadziesiąt minut dziennie. Dużo ruchu i zdrowa, zróżnicowana dieta decydują o metabolizmie dzieci na całe ich przyszłe życie i mogą mieć pozytywny wpływ na uniknięcie coraz powszechniejszych chorób cywilizacyjnych, jak: astma, cukrzyca, nadciśnienie czy miażdżyca. ♥

REKLAMA



LomaVital Żelazo + cynk

Wzmacnia witalność

- Żelazo wspomaga tworzenie krwinek
- Cynk wzmacnia układ odpornościowy

Suplement diety

Zawiera biotynę, witaminy B1, B2, B6, B12 oraz C. Nie zawiera alkoholu i cukru.

LomaVital

LomaVital jest płynnym suplementem diety sporządzonym, aby zapewnić przyjmowanie odpowiedniej dziennej dawki żelaza i cynku. Zawiera substancje słodzące i jest wzbogacony w witaminy, wyciąg z czarnego bzu i rokitnika zwyczajnego.

LomaVital dla sprawności i witalności!

Żelazo i cynk są składnikami odżywczymi, które są szczególnie ważne dla kondycji fizycznej i witalności w życiu codziennym. Ponieważ organizm ludzki nie może ich sam wytwarzać, elementy te muszą być przyjmowane w codziennej diecie. Nawet spożywanie wystarczającej ilości pokarmów nie zawsze gwarantuje przyjmowanie wystarczającej dziennej dawki żelaza i cynku.

Niedobór żelaza i cynku może być zlikwidowany poprzez regularne przyjmowanie LomaVital. Nawet jedna dzienna dawka LomaVital stanowi ważny krok w kierunku zapewnienia wystarczającej ilości żelaza i cynku.

Specjalna formuła LomaVital

Oprócz żelaza i cynku, LomaVital zawiera ważne witaminy: biotynę, B1, B2, B6, B12 i witaminę C. Specjalnie opracowana formuła zwiększa wchłanianie aktywnych składników farmaceutycznych w LomaVital.

LomaVital jest bezpieczny i dobrze tolerowany.

Ze względu na swój zrównoważony skład, LomaVital jest wyjątkowo dobrze tolerowany. Przyjmowanie prawidłowych dawek jest łatwe i bezpieczne przy użyciu załączonej miarki, która odmierza dokładnie jedną dzienną dawkę LomaVital.

ZDOBYĆ SZCZYT ZDROWIA

Krzysztof Anissimo

Jesienny wypad w góry jest zawsze atrakcyjny. O tej porze roku mamy zagwarantowane przepiękne widoki i zazwyczaj stabilną pogodę. Jednak aby pobyt był naprawdę udany, pamiętaj, że górskie wycieczki wymagają kondycji, odpowiedniego stroju i co najważniejsze, znajomości zasad bezpieczeństwa, których należy przestrzegać.

Kondycja i umiejętności

Aktywność w górach jest nieodłącznym składnikiem udanego pobytu. Pamiętaj jednak, by dać organizmowi czas na aklimatyzację i stopniowo zwiększać dzienną dawkę wysiłku. Bez względu na to, czy planujesz trekking, wspinaczkę czy jazdę na rowerze, do każdej aktywności trzeba się przygotować przed wyjazdem. Nie można po prostu wstać z biurka i po długiej podróży próbować swoich sił na trudnych trasach. To grozi kontuzją, a w najlepszym przypadku bolesnymi zakwasami przez następne dni. Osobom dbającym codziennie o kondycję będzie na pewno łatwiej, a tym, którzy to zaniedbują, proponujemy odbycie przynajmniej paru kilkukilometrowych spacerów w wolne dni, przed planowanym urlopem. Szlaków w polskich górach jest mnóstwo, jeżeli nie masz doświadczenia górskiego, nie stawiaj sobie za punkt honoru wejścia na Rysy czy Orlą Perc. Jeżeli je masz, to tym bardziej zrozumiesz, że inne trasy są równie piękne.

Ubiór i ekwipunek

Góry to nie rewia mody ani nadmorski bulwar – sukienki, szpilki, moksasy i sandały zostawmy na inne okazje. Jeśli ktoś ma potrzebę lansu, powinien pamiętać, że nawet najlepszy ekwipunek nie zapewni umiejętności. Strój powinien być przede wszystkim wygodny i gwarantować utrzymanie stałej ciepłoty ciała. Najlepiej ubierać się na cebulę. Oddychająca bielizna, grube skarpety, odpowiednio usztywniające kostkę buty na trzymającej się podłoża grubej podeszwie, polar, nieprzemakalna kurtka, czapka, rękawiczki (tak, tak) i okulary przeciwsłoneczne. Bez takiego wyposażenia lepiej pozostać na hotelowym tarasie. Dobrze jest wziąć ze sobą podręczną apteczkę: środek do odkażania, bandaż elastyczny, jałowy opatrunek, plaster, maść na stawy, tabletki przeciwbólowe, płachtę NRC (koc ratunkowy) oraz koniecznie wodę i czekoladę lub wysokokaloryczny batonik. Tych ostatnich nie należy spożywać na pierwszym postoju, lecz zachować jako „żelazną porcję” na sytuacje awaryjne – zgubienie szlaku, nagły spadek sił, kontuzję itp. W sytuacji kryzysowej na pewno wzmocnią organizm i zapobiegą wychłodzeniu. Ze względów bezpieczeństwa absolutnie wyklucz szklane opakowania i jakiegokolwiek alkohol.

Latarka „czołówka” i papierowa mapa – to kolejne przydatne przedmioty. Baterię komórki oszczędzaj na konieczne połączenia, może też nie być zasięgu.

Zawsze sprawdzaj prognozę pogody. Jeśli zapowiadane są deszcze, trasa zaczyna być oblodzona lub nadchodzi mgła, lepiej się cofnąć i wybrać bezpieczną trasę w dolinach. Temperatury w górach są zawsze niższe niż na nizinach (im wyżej, tym chłodniej), zdarzają się też duże dobowe różnice temperatur, szybciej zapada tu też zmierzch. Pod koniec września w górnych partiach Tatr, Sudetów i masywu Babiej Góry możemy się już spodziewać przymrozków i pierwszego śniegu.

Zagrożenie burzą i porażenie piorunem jest też niestety bardzo realne. Ostatnie tragedie – w lipcu 2012 r. w Pieninach i najbardziej tragiczna z końca sierpnia tego roku na Giewoncie, uświadamiają ogrom niebezpieczeństwa. Jeżeli widzisz nadchodzącą nawałnicę, powinieneś natychmiast zawrócić do najbliższego schroniska. Nie ma co liczyć na to, że „przejdzie bokiem”. Jeżeli burza złapie Cię na szlaku, przede wszystkim powinieneś kucnąć trzymając nogi razem, nie stać na otwartej przestrzeni, nie chować się pod pojedynczymi drzewami i pod żadnym pozorem nie dotykać niczego metalowego (łańcuchów, klamer oraz kijków i metalowych części plecaka), a także nie rozmawiać przez telefon komórkowy. Pamiętaj też, że padający deszcz powoduje śliskość kamieni, a przez to zwiększa się trudność i wydłuża czas schodzenia.

Na szlaku

Planując wycieczkę, wybierz trasę odpowiednią dla swojej kondycji i umiejętności (różnice wysokości i stopień trudności podejścia, a także konieczny do tego czas najłatwiej określić właśnie za pomocą papierowej mapy). Przypominamy też, że kolor szlaków nie odzwierciedla stopnia trudności. Stosuj zasadę: wcześniej wychodzimy, wcześniej wracamy. Określając długość trwania wyprawy zostawmy czasową rezerwę, by nie poruszać się po zapadnięciu zmroku.

Nie chodź samotnie. Jeśli masz ku temu przygotowanie i planujesz dłuższą trasę, zostaw informację o tym w miejscu swojego pobytu.



+ dla pamięci **+ dla wzroku**

AXOBREX PLUS



Pierwszy preparat w Polsce o unikalnej kompozycji soli wewnętrznej cytykoliny i cynku, który:

-  **pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia,**
-  **wspiera utrzymanie prawidłowych funkcji poznawczych takich jak pamięć i koncentracja.**

REKLAMA

AXOBREX PLUS-supplement diety

W wyższych partiach gór często na szlakach leżą luźne kamienie – trzeba na nie zwrócić uwagę, aby nie ulec kontuzji i nie spowodować uszczerbku na zdrowiu innych. W wielu przypadkach schodzenie jest trudniejsze niż wchodzenie – pamiętaj, by schodzić na ugiętych, sprężynujących kolanach i odchyłać się do stoku. Bardzo ważna także przy wchodzeniu jest umiejętność uregulowania oddechu – powinien być rytmiczny, miarowy i niezbyt szybki.

Nie jesteś sam

Pobyt w górach to też odpowiedzialność za innych. Pamiętaj o tym w każdej sytuacji. Nie krzycz, nie zrzucaj kamieni czy śnieżnych kul ze zbocza – niechcący możesz wywołać lawinę. Absolutnie nie zbaczaj ze szlaku. Twoje chwilowe bezmyślne zachowanie może nie tylko zagrozić bezpieczeństwu twojemu i innych, ale też spowodować uruchomienie często ryzykownej akcji ratunkowej.

Górcy ratownicy

To ludzie, którzy od lat poświęcają czas i często ryzykują swoje życie, niosą pomoc potrzebującym. Polscy GOPR-owcy należą do światowej elity. Warto wejść na stronę ratowników z danego pasma górskiego, by być na bieżąco z wiedzą o aktualnych zagrożeniach, prognozie pogody, zamkniętych szlakach i innych ważnych dla turystów informacjach.

Przed wyjściem w góry pobierz darmową aplikację **RATUNEK** www.ratunek.eu. Możesz tym pomóc sobie i innym. Zapisz też nr telefonu górskich służb ratowniczych: **601 100 300 i 985.**

Jeśli wybierasz się w góry:

-  sprawdź prognozę pogody
-  sprawdź czy trasa, którą wybrałeś, jest otwarta dla ruchu turystycznego, czy jest stosowna do twojej kondycji, wiedzy górskiej i wyposażenia
-  nie wybieraj się w góry samotnie
-  ubierz się odpowiednio do panujących warunków, pamiętaj o odpowiednim ekwipunku
-  w przypadku trasy wysokogórskiej pozostaw w miejscu swojego pobytu informację, jaką trasę wybrałeś i kiedy planujesz powrót, przekaz również informację o ewentualnej zmianie planów
-  pamiętaj, że kupując specjalistyczny sprzęt nie kupiłeś umiejętności posługiwania się nim
-  zwracaj uwagę na tablice informacyjno-ostrzegawcze
-  gdy zgubisz szlak, jeśli to możliwe zawróć – kontynuowanie wycieczki z chwilą zgubienia szlaku w najlepszym wypadku może być przyczyną zabłądzenia, w najgorszym grozi upadkiem z wysokości
-  pobierz darmową aplikację RATUNEK www.ratunek.eu



KOT

DOBROCYŃCA

Kot – zwierzę postrzegane jako tajemnicze, dziwne, niezależne, chadzające własnymi drogami. Otoczone wieloma mitami, z których jedynie kilka można uznać za bliskie prawdy. Przez „kociarzy” z kolei uważane za zwierzę magiczne, panaceum na wszelkie zło i nieszczęścia naszego codziennego życia. Chociaż mądrość ludowa każe twierdzić, że prawda leży gdzieś pośrodku, w przypadku kotów ten środek jest bardzo mocno oddalony od obiegowych opinii. I jest to nie tylko twierdzenie oddanych swoim pupilom właścicieli kotów – to fakty coraz częściej poparte naukowymi badaniami.

Jedno z nich wykazało, że obecność kota jako członka rodziny wpływa na zmniejszenie poziomu odczuwanego stresu, a w konsekwencji na obniżenie ciśnienia krwi, przyczyniając się w ten sposób do profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych. Naukowcy ostrożnie szacują, że posiadanie kota może obniżyć ryzyko różnych chorób serca, w tym zawału, o ok. 30%. Wymieniają oni dwie podstawowe cechy charakterystyczne dla tych zwierząt, mające tak dobroczynny wpływ na człowieka.

Pierwszą z nich jest mruczenie. To jeden z dźwięków najpozytywniej odbieranych przez właścicieli. Ma ono działanie wyciszające, uspokajające, wprawia nas w dobry nastrój. Może to być związane z częstotliwością drgań mu towarzyszących – zakres pomiędzy 20-140 Hz. W jednym z badań udokumentowano, że częstotliwości pomiędzy 18-35 Hz mają bardzo korzystny wpływ na proces leczenia uszkodzonych tkanek mięśni bądź stawów. Niski tembr kociego mruczenia zwyczajnie nam się podoba i ma działanie relaksujące.

Drugą ważną cechą jest fakt, że ogromna część kotów uwielbia głaskanie. Wielu naukowców uważa, że to właśnie ta czynność przyczynia się do obniżenia u człowieka poziomu stresu, wyzwalając więcej serotoniny poprawiającej nastrój, bo głaskanie kota i dotykanie gładkiej sierści sprawia ogromną przyjemność nam, ludziom. Kot ma wyższą temperaturę ciała od naszej, i to aż o 2 stopnie, co jeszcze zwiększa przyjemność z dotykania i głaskania, a jeśli leży na kolanach, poczucie błogości zdecydowanie wzrasta.

Ciekawym odkryciem okazały się wyniki badań przeprowadzonych na ludziach oglądających materiały wideo z kotami. Okazało się, że już samo patrzenie na filmiki z tymi zwierzętami dodaje zastrzyk energii, wyprowadza z negatywnych emocji i wybitnie poprawia nastrój. Naukowcy, którzy przeprowadzili to badanie na

**Dorota Szadurska**

behawiorystka Centre of Applied Pet Ethology COAPE i Studium Kot, absolwentka Psychologii zwierząt PAN oraz pielęgniarstwa i chowu zwierząt towarzyszących na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu
www.agiliscattus.pl

naprawdę dużej, bo 7000 próbie, proponują wziąć pod uwagę materiały wideo z kotami jako formę wsparcia różnego rodzaju terapii.

Od niedawna zauważane i wysoko oceniane są właśnie walory terapeutyczne naszych mrujących przyjaciół. Dość pręźnie rozwija się **felinoterapia**, czyli terapia z wykorzystaniem kota. Osobiście jestem zdecydowanie przeciwna jej klasycznej formie, czyli zabieraniu zwierzęcia w różne miejsca, ale w formie „domowej”, czyli włączeniu go jako członka rodziny i wykorzystaniu dodatkowo jako terapeuty, przynosi naprawdę doskonałe efekty. Kot, poprzez swoją nienachalną obecność i nienarzucający się styl bycia, pomaga otworzyć się na świat ludziom nieśmiałym. Pomaga osobom z ADHD uczyć się kontrolować swoje emocje i akceptować siebie takimi, jakimi są, bo taki też jest kot – nie można go zmienić, ale można nauczyć się jak postępować, żeby nas lubił. To niekiedy cenniejsze od najlepszych nawet szkoleń i terapii z człowiekiem. Kot nas nie ocenia, jedynie nagrodzi nasze zachowanie mručeniami i położeniem się, jeśli nie na kolanach, to w pobliżu, z wyraźnym upodobaniem naszej bliskości.

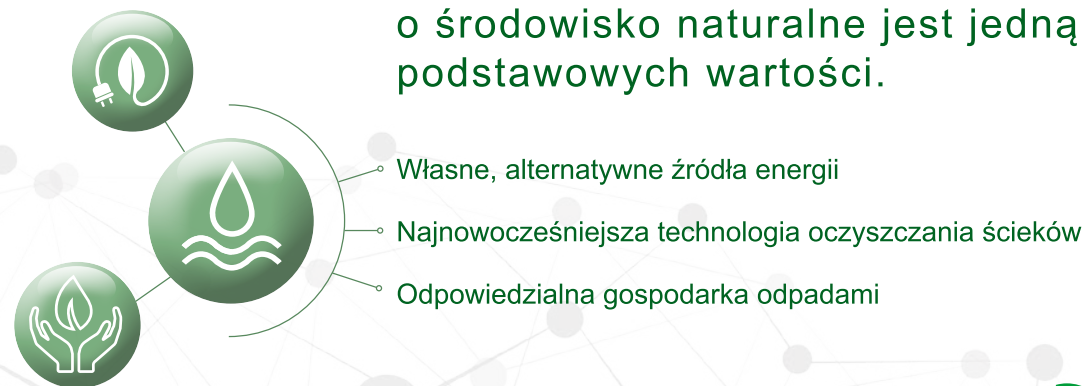
Na podobnej zasadzie kot jako towarzysz okazuje się przynosić bardzo dużo korzyści emocjonalnych dzieciom ze spektrum autyzmu. Wykazują one często odmienności w zakresie komunikacji, ale niejednokrotnie doskonale odnajdują się z kotami, ponieważ zwierzęta te również komunikują się „nie wprost”. Nadwrażliwość sensoryczna, doświadczana przez dzieci ze spektrum autyzmu, pokrywa się z kocią, równie ogromną wrażliwością na bodźce, czyli kot nie naraża dziecka na nieprzyjemne doznania, równocześnie ucząc kontrolowania swoich zachowań. Paradoksalnie, poprzez takie wzajemne poszanowanie, dzieci te przez obcowanie z kotami otwierają się bardziej na kontakty z ludźmi. Najpiękniej ujęła to jedna z matek autystycznej dziewczynki: „Nasze koty są pomostem pomiędzy mną a moją córką. Gdy one leżą na jej kolanach, ja mogę potrzymać ją za rękę. Są buforem, taką wyciszającą energią.”

Chciałabym, aby postrzeganie kotów naprawdę się zmieniło. Żeby ludzie dostrzegli w nich nie tylko zwierzę z zabobonów, przynoszące pecha, złośliwe i głupie. Chciałabym, żeby dostrzegli to piękno, które im towarzyszy, mądrość i czułość, które można wydobyc naszą dobrocią i zaakceptowaniem ich niekiedy trochę skomplikowanej natury. Staną się wtedy na pewno bardzo ważnym konkurentem dla zarezerwowanego jak na razie jedynie dla psa określenia „najlepszy przyjaciel człowieka”. ❤



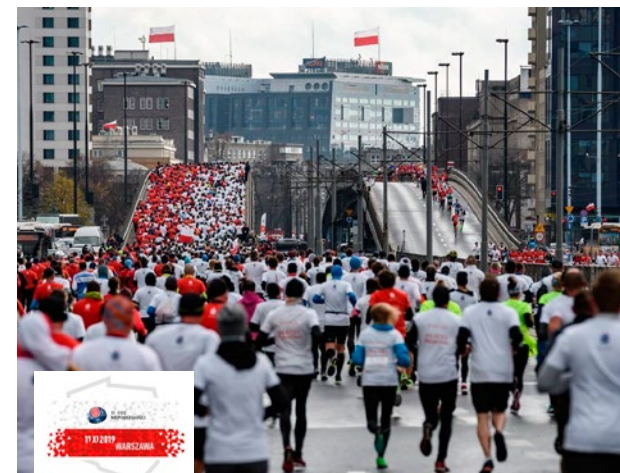
NASZA WIEDZA DLA ZDROWEGO ŚRODOWISKA

Inteligentna polityka proekologiczna jest naszym strategicznym celem, a troska o środowisko naturalne jest jedną z naszych podstawowych wartości.



Żyć zdrowym życiem.

31. Bieg Niepodległości



11 listopada 2019, Warszawa
www.aktywnawarszawa.waw.pl

Bieg Niepodległości jest ostatnim i zarazem największym biegiem z cyklu Warszawskiej Triady Biegowej „Zabiegaj o Pamięć”.

Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA organizuje ten bieg, aby na sportowo uczcić wydarzenia związane z odzyskaniem przez Polskę Niepodległości. W tym roku na sportowo zostanie uczczona 101 rocznica odzyskania Niepodległości.

**Start: 11 listopada o godz. 11.11. Dystans: 10 km.
Limit uczestników: 22 000.**

Organizatorzy przygotowali też specjalne atrakcje dla dzieci z roczników 2005-2009. Będą one mogły pobiec na dystansie 1918 metrów w biegu „Mila dla Niepodległej”.

To jeden z największych biegów ulicznych w Polsce. Zawodnicy ustawiają się na starcie w dwóch kolumnach – w koszulce białej lub czarnej, tworząc najdłuższą flagę Polski.

23. Międzynarodowe Targi Książki

24-27 października 2019, Międzynarodowe Centrum Targowo-Kongresowe EXPO, ul. Galicyjska 9, Kraków
www.ksiazka.krakow.pl

Hasłem przewodnim tegorocznej edycji Międzynarodowych Targów Książki w Krakowie są słowa Carlosa Ruiza Zafóna „Czytać to bardziej żyć”.

Od sześciu lat Targi odbywają się w obiekcie EXPO Kraków, który na cztery dni zamienia się w istny książkowy raj. To impreza wielopłaszczyznowa i różnorodna. Znajdziemy tu przebogata ofertę wydawniczą polskich i zagranicznych wydawnictw, mnóstwo spotkań z autorami, ilustratorami i wydawcami na stoiskach i w salach seminarijnych oraz wystawy, warsztaty, panele i konkursy branżowe. Zarówno najmłodszy jak i dojrzały czytelnik mogą wziąć udział w licznych warsztatach oraz prelekcjach, które poruszają tematykę ogólnej literatury.



Formuła święta książki jest obecna w całym Krakowie – liczne spotkania, happeningi literackie, spektakle teatralne i koncerty odbywają się także poza terenami targowymi. Ta książkowa impreza to niezwykle doświadczenie z literaturą, które sprawi, że będziesz chciał wrócić tu też za rok!

EkoBazar



Każda sobota, godz. 8.00-15.00, Wrocław, Browar Mieszczański, ul. Hubska 44
www.ekobazarwroclaw.com

Głównym założeniem EkoBazaru jest sprzedaż certyfikowanych towarów ekologicznych, a tym samym propagowanie zdrowego trybu życia. EkoBazar promuje małych producentów i gospodarstwa rolne wspierając sprzedaż ich produktów i ułatwiając im dotarcie do klienta końcowego.

EkoBazar to niepowtarzalne miejsce w samym sercu Wrocławia, stworzone z myślą o ludziach

szukających zdrowych, ekologicznych, nieprzetworzonych i unikatowych produktów. Znajdziesz tu produkty regionalne, przetwory domowe, sery, grzyby, warzywa i owoce, ryby, nabiał, mięsa i wiele innych!

W klimatycznym EkoBistro przy okazji zakupów możesz zjeść pożywne śniadanie lub lunch oraz napić się aromatycznej kawy.

BIOEXPO Warsaw - Międzynarodowe Targi Żywności i Produktów Ekologicznych

11-13 października 2019, Warszawa
www.bioexpo.pl



BIOEXPO Warsaw to nowe wydarzenie w Polsce dedykowane branży żywności i produktów ekologicznych. Podczas targów, w jednym miejscu i czasie, spotkają się czołowi wytwórcy i dystrybutorzy, z kupcami, właścicielami sklepów specjalistycznych i hurtowni spożywczych i wielobranżowych, by w dogodnej atmosferze nawiązy-

wać i rozwijać kontakty handlowe oraz dyskutować o aktualnej kondycji branży i perspektywach jej rozwoju.

To impreza o charakterze nie tylko biznesowym, ale też otwarta dla wszystkich zwiedzających zainteresowanych zdrową żywnością i produktami ekologicznymi. Jeden dzień targowy (11.10 – piątek) będzie przeznaczony tylko dla klientów biznesowych, a pozostałe dni – sobota (12.10) i niedziela (13.10), będą otwarte również dla odbiorców końcowych.

Znajdziemy tu strefy: żywności i napojów, kosmetyków i środków czystości, sprzętów gospodarstwa domowego, produktów dla zwierząt domowych i wiele innych. Na wszystkich odwiedzających czekają liczne atrakcje, strefy degustacyjne (np. oliwy, wino i piwo, vege i vegan) oraz pokazy kulinarne. Ambasadorami wydarzenia są: Katarzyna Bosacka i Grzegorz Łapanowski.

7. Targi EKOstyl 2019 - Zdrowej żywności, Stylu życia i Ekorodziny

15-17 listopada 2019, Bielsko-Biała, Hala pod Dębowcem, ul. Karbowa 26
www.targibielskie.pl/7-targiekostyl-2019-zdrowej-zywnosci-stylu-zycia-i-ekorodziny



Targi EKOstyl 2019 to prestiżowa, największa w południowej Polsce impreza targowa, skierowana do branży eko, prezentująca najnowsze produkty i usługi związane ze zdrowiem oraz terapię i technologie wiodących producentów, zapewniająca przegląd rozwiązań dla utrzymania zdrowia oraz podniesienia jakości i komfortu życia.

Wydarzenie co roku cieszy się wysoką frekwencją i stale rosnącym zainteresowaniem odwiedzających targi, zarówno profesjonalistów z ekobranży (producentów, dystrybutorów, przedstawicieli sektora usług prozdrowotnych), jak i szerokiego grona świadomych konsumentów.

W tym roku znajdziemy tu bardzo szeroką i bogatą ofertę ponad 220 wystawców w zakresie:

- żywności produkowanej wg tradycyjnych receptur bez sztucznych dodatków i konserwantów, żywności bezglutenowej, naturalnych soków, miódów, serów, ryb i wielu innych produktów,
- naturalnych kosmetyków, zabiegów i produktów pielęgnacji ciała,
- naturalnych, ziołowych i roślinnych wyrobów medycznych,
- ekologicznych produktów i zabawek dla dzieci.

NATURALNA ODPORNOŚĆ



PROBIOX10
30 kaps.
+ 10 gratis
(suplement diety)

Nowoczesny synbiotyk stymulujący układ odpornościowy. Zawiera dziesięć wyselekcjonowanych szczepów bakterii oraz składnik odżywczy – oligofruktozę, który stanowi źródło energii potrzebne do rozwoju bakterii, umożliwiając ich szybsze namnażanie się w przewodzie pokarmowym.

Składniki w zalecanej porcji dziennej (2 kaps.): 10 miliardów bakterii (10 x 10⁹ CFU)

Zastosowanie:

- wspomagająco w trakcie i po antybiotykoterapii,
- w okresie zwiększonej skłonności do infekcji,
- w detoksykacji organizmu, kuracjach dietetycznych i oczyszczających,
- w przypadku problemów skórnych.

ŁAGODZI OBJAWY W OKRESIE KLIMAKTERIUM

MENOAKTIV, 60 kaps.
(suplement diety)

Wyjątkowy, niehormonalny produkt dla kobiet w okresie klimakterium zawierający unikalny kompleks ziół wspierających organizm kobiety.

Działanie:

- niweluje uderzenia gorąca, pocenie się, uczucie niepokoju i irytacji,
- ma korzystny wpływ na wytrzymałość kości i pracę serca,
- wpływa korzystnie na stan układu moczowo-płciowego,
- wpływa pozytywnie na równowagę hormonalną.

Składniki w 2 kapsułkach: suchy ekstrakt z kwiatów koniczyzny czerwonej (40% izoflawonów) 300 mg, korzeń arcydzięgla 235 mg, szalwia lekarska 150 mg, pochryzn włośchaty 10 mg, pluskwica groniasta 5 mg.

Zalecane stosowanie: 2 kapsułki dziennie, przy łżejszym przebiegu klimakterium 1 kapsułka dziennie.



REKLAMA

BAJKI CIOCI KRYSI

Farminka i MIŚ



Żyje sobie gdzieś dziewczynka,
A na imię ma Farminka,
Jest wesoła, towarzyska,
Radość dnia z jej buzi tryska.
Co dzień nowe ma przygody,
Niezależnie od pogody,
Postuchajcie bajki dziś:

Do Farminki przyszedł miś.
Miś puchaty i pluszowy,
Do żartów zawsze gotowy,
Nie miał chęci na zabawę,
Chociaż świata był ciekawy,
Miał też bardzo smutną minkę,
Ucieszył się na Farmince.

- Co się stało misiu drogi? Jaki los cię spotkał srogi?
- Gardło boli, chrypkę mam, co mam robić nie wiem sam.

Wzięła łąpkę misia w rączkę,
- Misiu! Ty masz dziś gorączkę!
Otwórz pyszczyk powiedz „a”,
zdiagnozuję cię raz dwa!

Misiu usiadł na krzeselko,
Nie bał się, nawet ździebełko.
Farminka w pyszczyk zajrzała
I na chwilę oniemiała.



- Misiu, gardło masz czerwone i migdałki powiększone!
Coś ty robił misiu mój, gdzie był wtedy rozum twój?

- Chodziłem bez kurtki w wietrze, zapomniałem też o swetrze.
Pomyślałem - futro mam, chodzę tak, jak lubię sam!

- Oj, ty misiu, dziś strapiony, teraz jesteś przeziębiony!
Twoje futro jest pluszowe i na zimno nie gotowe.
Musisz ciepło się ubierać - nic nie będzie ci doskwierać.
Dzisiaj za to przyszła pora, że przyszedłeś do doktora!
Łykaj syrop i pigułki, nie pójdziesz jutro do szkółki.
Trzeba to odleżeć w łóżku i kołderkę mieć na brzuszku.
I byś miał wesołą minkę, do herbatki weź cytrynkę!

Dla dorosłych
i dzieci powyżej
1. roku życia



Dla dorosłych
i dzieci powyżej
6. roku życia

Dla dorosłych
i dzieci powyżej
1. roku życia



Dla wsparcia
małego i dużego
GARDŁA

SCANDI syrop z porostem islandzkim

- chroni i nawilża błonę śluzową jamy ustnej i gardła
- łagodzi objawy suchego kaszlu i chryпки

SCANDI HydroSpray

- tworzy ochronny film na błonie śluzowej jamy ustnej i gardła
- zmniejsza podatność na drażniące działanie czynników zewnętrznych, takich jak: bakterie i wirusy

SCANDI NanoSpray

- tworzy ochronny film na błonie śluzowej gardła
- nawilża i łagodzi objawy bólu gardła
- z dodatkiem srebra koloidalnego

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl



quiz

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

1. Do metod leczenia onkologicznego zaliczamy:

- a) chirurgię i chemioterapię
- b) chirurgię, chemioterapię, radioterapię, hormonoterapię, immunoterapię oraz leczenie wspomagające
- c) wyłącznie chemioterapię

2. Globus hystericus to:

- a) literacka nazwa migreny
- b) nazwa pierwszego odwzorowania kształtu Ziemi
- c) określenie objawów subiektywnego poczucia gułu w gardle

3. Aby zadbać o zdrowy sen należy w ciągu dnia:

- a) zwiększyć ekspozycję organizmu na światło dzienne
- b) zwiększyć ekspozycję na światło niebieskie, zwłaszcza przed snem
- c) w ogóle unikać źródeł światła

4. Podstawowa przyczyna powstawania hemoroidów to:

- a) jedzenie dużej ilości tłustych potraw
- b) choroba wrzodowa żołądka
- c) skłonności genetyczne

5. Kubeczek menstruacyjny:

- a) służy do higienicznego przechowywania tamponów w podróży
- b) służy do mierzenia obfitości miesiączki
- c) jest alternatywą dla znanych środków higieny intymnej

6. Nadwaga i otyłość u dzieci dotyczą:

- a) wyłącznie populacji krajów Ameryki Północnej
- b) wszystkich krajów wysoko rozwiniętych, ale nie Polski

- c) populacji całego świata, w tym Polski, która ma jeden z najwyższych przyrostów w tej kategorii

7. Pokrzywka fizykalna to:

- a) ozdobna odmiana pokrzywy, której liście powinny jeść osoby uprawiające fitness
- b) nazwa wyprysku spowodowanego dotknięciem liści pokrzywy
- c) rodzaj alergii wywoływanych czynnikami fizycznymi

8. Do najskuteczniejszych naturalnych produktów zwalczających objawy przeziębienia należy:

- a) sok z surowej marchwi
- b) smoothie z oliwek
- c) syrop z cebuli

9. Konieczność regularnego spożywania wielonienasyconych kwasów tłuszczowych wynika z następującego powodu:

- a) organizm człowieka nie wytwarza ich samodzielnie
- b) organizm człowieka wytwarza je naturalnie, ale spala przy wytwarzaniu zimą ciepła
- c) mamy ich dużo jako dzieci, ale z wiekiem ich ilość maleje

10. Zaćma i jaskra to:

- a) nazwa tej samej choroby oczu, stosowana w różnych regionach Polski
- b) nazwy reakcji wzroku na opady i blask słońca
- c) dwie różne choroby oczu, objawiające się często w okresie starzenia

11. Bungee fitness to:

- a) tabloidowe określenie imprez we Włoszech
- b) dawna nazwa ćwiczeń przy akompaniamencie rytmów latynoskich

- c) rodzaj ćwiczeń wykonywanych przy pomocy lin

12. Rolowanie mięśni:

- a) jest ich rozgrzewaniem – wykonuje się zawsze przed treningiem
- b) służy ich pobudzeniu i rozluźnieniu
- c) to inna nazwa zakwasów powstałych w wskutek treningu

13. Baby joga i joga dla dzieci:

- a) to nazwa polska i angielska tych samych zajęć
- b) baby joga to ćwiczenia dedykowane dla mam po położu i niemowlaków, a joga dla dzieci przeznaczona jest dla dzieci w wieku przedszkolnym
- c) to określenie mat do ćwiczeń dla dzieci

14. Cukrzyca:

- a) prowadzi do zaburzeń dermatologicznych
- b) nie prowadzi do zaburzeń dermatologicznych
- c) prowadzi do zaburzeń, ale tylko w obrębie skóry głowy i miejsc owłosionych

15. Pielęgnacja skóry jesienią:

- a) jest szczególnie konieczna ze względu na możliwość wysuszenia jej w czasie wakacji
- b) jest konieczna, gdyż promienie jesiennego słońca padają pod kątem, pod którym najlepiej widać zmarszczki
- c) jest konieczna, gdyż w okresie jesiennego przesilenia słońce jest najbliżej Ziemi, a działanie jego promieni najbardziej szkodliwe

16. Imbir:

- a) jest podstawowym składnikiem ekologicznych środków czystości
- b) jako źródło kwasów omega-3 podnosi wydajność organizmu podczas ćwiczeń
- c) znakomicie rozgrzewa organizm i łagodzi infekcje

KĄCIK MALUCHA



ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC!

Prawidłowe odpowiedzi: 1b, 2c, 3a, 4c, 5c, 6c, 7c, 8c, 9a, 10c, 11c, 12b, 13b, 14a, 15a, 16c

KRZYŻÓWKA

KOBIETA O KOKIETERYJNYM WYGLĄDZIE	EFFEKT SPOTKANIA BUTÓW Z WYCIERACZKA	ZONA JOWISZA	DO CIĄGNIĘCIA AUTA	15	TRUNEK BACHUSA	PRZESYŁA PALIWO DO KUCHENEK	BIELSKA FABRYKA MASZYN WŁÓKIENNICZYCH	ELEMENT KONSTRUKCYJNY MASZYN	
KURTKA WOJSKOWA W ŻÓŁTOBRUNATNE PŁAMY						TYTUŁOWA KURTYZANA W POWIEŚCI EMILA ZOLI			
PRZEDSTAWIENIE WNIOSKU ZAKWAS				17			OSŁANIA TWARZ KWEFFEM	PIERSIOWA ALBO SCHOĐOWA	
10	14			IMIE MARKLUND, AUTORKI POWIEŚCI			ODTWARZAE ROLĘ PORUCZNIKA COLUMBO		
JEDNOSTKA SIŁY					STOPIEŃ CZCIONKI			16	
...I MAGICZNY KOCIÓŁ" FILM ANIMOWANY				4	POHUKUJĄCY PTAK GŁÓWNA CZĘŚĆ			NAGA NA OBRAZIE GOI	
9					SLANGOWO: NARKOTYK	ZŁOT CZAROWNIC ARCHIPELAG JAPONSKI			
KILKA PARAFI	CHOROBLIWIE ZAPOMINAJĄCY		PODAŁO OSTATNIE WIADOMOŚCI			DREWNIANE NACZYNIE UŻYWANE DAWNEJ NA WSI	AUTOR POWIEŚCI "TERESA RAQUIN"	CUKROWA NA PITYKU	12
ARTUR ZMIJEWSKI W SERIALU "OJCIEC MATEUSZ"			DWUTYLENOK		18				
		STAN W USA			MIEJSCOWOŚĆ KOŁO ŁANCUTA KOŁO NA ŚRZECZE NIEBIESKIEJ				
JAROŃSKI NAPÓJ ALKOHOLOWY	PRZYRZĄD GALILEUSZA	CHASAMI ZMUSZONY DO PRACENIA CUDZYCH RAT	JEZIORO W ROSJI			... UWAIŚ - AKTOR INDONEZYJSKI	DO UBIJANIA LUB RÓZKRECANIA	IMIĘ STERNFELDA, PIONIERA KOSMONAUTYKI	8
MEBEL NA PLAŻY	KOMISJA SĘDZIOWSKA			19	POPULARNY PRZED LATY KOMPUTER	DAWNY DOM ROZPUSTY IMIĘ AKTORKI BIEJSKIEJ			
1			MIASTO W PÓŁNOCNO-WSCHODNIEJ ALGERII						
NORMA	HUCZNA UCZTA					11	PSIA DAMA	STOLICA TOGO	WIĄZADEŁO ZAKŁADANE NA NOGI KONIA
			SKÓRA NA GALANTERIE						
CENA DOBRĘGO ZARTU	ZDARZENIE				MILY W PIOSENCE GRZEGORZA TURNAUA		6	KONIEC WYŚCIGU	7
			WIELKA U ATLETY			ADWERSARZ REJENTA W "PANU TADEUSZU"			



NASZ WKŁAD W TWOJE OSIĄGNIĘCIA

Wierzimy w potęgę wiedzy, pracę i współpracę, dlatego zachęcamy młodych ludzi do działania wspierając wiele organizacji, stowarzyszeń i instytucji.



Życ zdrowym życiem.

KONKURS



Rozwiąż krzyżówkę i wygraj zestaw produktów marki Sensolium. Przygotowaliśmy łącznie 5 zestawów, które trafią do laureatów naszej krzyżówki. Zwycięzcami zostaną osoby, które jako pierwsze wyślą nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres konkurs@rodzinazdrowia.pl w tytule wpisując „Krzyżówka - Jesień 2019”. Oprócz hasła w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na wiadomości czekamy do **15.11.2019 roku**. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym, zimowym numerze magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną. Regulamin konkursu znajduje się na stronie www.RodzinaZdrowia.pl w zakładce „Regulamin konkursowe”. Życzymy powodzenia!

Lista zwycięzców z poprzedniego numeru:

1. **Martyna Lubecka**, Białystok
2. **Anna Nowak**, Wrocław
3. **Dorota Kałużniak**, Śrem
4. **Teresa Bednarek**, Oława
5. **Lidia Picheta**, Zawiercie
6. **Joanna Hawełka-Kucharczyk**, Rybnik
7. **Paulina Olmińska-Kudela**, Zawiercie
8. **Urszula Bartosik**, Śrem
9. **Danuta Kawińska**, Miastko
10. **Jerzy Grześków**, Łódź

TENA®

Robisz wszystko, aby
chronić swoich bliskich

My robimy wszystko,
aby chronić ich skórę

Wypróbuj produkty
TENA ProSkin
na nietrzymanie moczu
i do pielęgnacji skóry



www.tena.pl