

Świat Zdrowia

Świat Zdrowia listopad 2022



Zimowa
apteczka
8 PEWNIAKÓW

TEMAT MIESIĄCA

10 POWODÓW,
BY RZUCIĆ
PALENIE

Za młodzi
na bezruch
AKTYWNI
SENIORZY

Katar
CZY ZAWSZE
TRWA 7 DNI?

DLACZEGO
MOJE DZIECKO
ZNOWU
JEST CHORE?

SAMOROZWÓJ JEST
JAK MYCIE ZĘBÓW

Marianna
Gierszewska

WITAMINA K

dla zdrowych kości



Producent: Oleofarm Sp. z o.o., ul. Mokronoska 8, 52-407 Wrocław, tel. 71 316 94 55, www.oleofarm.pl

SUPLEMENT DIETY

Sprawne stawy

na dłuuuugie lata!



Producent: Oleofarm Sp. z o.o., ul. Mokronoska 8, 52-407 Wrocław, tel. 71 316 94 55, www.oleofarm.pl

SUPLEMENT DIETY

Miesięcznik bezpłatny
Nr 9 (161) listopad 2022
ISSN 1895-3093

Redaktor naczelna

Anna Rokita
anna.rokita@swiat-zdrowia.pl

Redakcja

Świat Zdrowia S.A.
ul. Forteczna 35-37
87-100 Toruń

Współpraca

Kamila Śnieżek, Anna Komorowska,
Małgorzata Grosman, Joanna
Grzegorzewska, Maja Erdmann,
Olga Lewandowska, Magdalena Stolarczyk,
Malwina Socha, Joanna i Maciej Bilek,
Marek Rokita, Rafał Miozga, Tomasz Kołek

Redakcja on-line

J.Krajl@apetline.pl

Skład i opracowanie graficzne

NEKK Sp. z o.o.
www.nekk.pl

Wydawca

Świat Zdrowia S.A.
ul. Forteczna 35-37
87-100 Toruń

Zarząd

Piotr Sucharski – Prezes Zarządu

Reklama

e-mail: reklama@swiat-zdrowia.pl

Dystrybucja

W wybranych aptekach

Druk

Walstead Central Europe Sp. z o.o.

Fotoedycja

NEKK

Zdjęcia

iStock, archiwum prywatne Marianny Gierszewskiej,
Paulina Braniecka, Anita Olbryś, Ada Zielińska,
Anna Twardowska, Marta Ciszowska, Olga Lewandowska

Okładka

Anita Olbryś i Zbyszek Szych

Copyright © Świat Zdrowia S.A.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść
i formę reklam ani prezentację produktów oraz
za błędne zastosowanie preparatów przedstawianych
przez producentów i dystrybutorów w magazynie.
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania
i redagowania nadesłanych tekstów.

Czekamy na listy i e-maile z Państwa opiniami o naszym
magazynie. Prosimy o sugestie i propozycje tematów.
Będą one kanwą do powstania materiałów redakcyjnych.
Prosimy pisać na adres:

**Świat Zdrowia S.A., ul. Forteczna 35-37,
87-100 Toruń, z dopiskiem „Redakcja”.**
E-mail: anna.rokita@swiat-zdrowia.pl.

SŁOWO

od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

każdego roku, w trzeci czwartek listopada, obchodzony jest Świąto-
wy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu. Według danych Centrum Bada-
nia Opinii Społecznej (CBOS) **papierosy pali ¼ Polaków**. Choć to
najniższy wynik w historii badań CBOS, to coraz większą popular-
nością wśród młodych palaczy cieszą się e-papierosy, często trak-
towane jak zdrowszy zamiennik tych tradycyjnych. Tymczasem, jak
wskazują eksperci, **nikotyna jest szkodliwa** niezależnie od postaci.
Zagadnieniu uzależnienia od tytoniu poświęcamy Temat miesiąca
i przekonujemy, że jest co najmniej 10 powodów, by zerwać z nałogiem.
Zyskają na tym nasze zdrowie, kondycja, odporność, wygląd,
ale też finanse i relacje z otoczeniem. Jak rzucić palenie, radzi psy-
choterapeutka, która wyjaśnia, że **każde uzależnienie ma podłoże
psychiczne i emocjonalne**. I choć, jak mówi, rzucanie palenia może
przypominać spotkanie na ringu z Mikiem Tysonem, to należy się
szacunek za odwagę, podjęcie starań i każdy dzień bez papierosa.

Anna Rokita
Redaktor naczelna



12
Samorozwój
jest jak mycie
zębów

AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Samorozwój jest jak mycie zębów
Rozmowa z Marianną Gierszewską

TEMAT MIESIĄCA

- 16 10 powodów, by rzucić palenie
Palenie jest passé
- 20 Jak rzucić palenie
Pytamy eksperta

ZDROWIE

- 24 Czego nie wiesz o...
tranie
- 28 Spotkania z minerałami
Cynk
- 30 Katar
Czy zawsze trwa 7 dni?
- 33 Hipoglikemia
Jak postępować, gdy się pojawi?
- 36 Zimowa apteczka
8 pewniaków
- 38 Aromatyczne wsparcie w przeziębieniu
Olejki eteryczne
- 40 Co z apteki na...
poprawę nastroju



62 Kim jest Atlas?
Dźwiga problemy innych

42 Dieta na...
zdrowe stawy

44 Jak dbać o obłożnie chorego
Walka z odleżynami i nie tylko

46 Zioła na...
bóle stawów

48 Mam HPV...
i co teraz?

MAMA NIE JEST SAMA

52 Dlaczego moje dziecko znowu jest chore?
Co radzi farmaceuta

56 Gdy dziecko choruje
Wpływ choroby na życie rodziny

INSPIRACJE

58 Żona jak
matka

62 Kim jest Atlas?
Dźwiga problemy innych

ZATRZYMAĆ CZAS

64 Dlaczego nasza skóra się starzeje?
Złożony biologiczny proces

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Olga Lewandowska poleca
Przepisy dla insulinoopornych

RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Za młodzi na bezbrach
Aktywni seniorzy

74 Krzyżówka

TEMAT MIESIĄCA

10 POWODÓW, BY RZUCIĆ PALENIE

**PALENIE JEST JUŻ PASSÉ
I KOJARZY SIĘ Z MINIONĄ EPOKĄ.**
A MIMO TO Z POWODU CHORÓB
ODTYTONIOWYCH CO ROKU
WCIAŻ UMIERA OKOŁO 8 MLN OSÓB.
CZĘŚĆ Z NICH TO BIERNI PALACZE,
WDYCHAJĄCY TYTONIOWE OPARY
PRODUKOWANE PRZEZ PALĄCEGO
PRZY NICH CZŁONKA RODZINY,
WSPÓŁPRACOWNIKA
CZY PRZYJACIELA.



ŚNIADANIE JEDZ JAK KRÓL...

...obiad jak księżę, a kolację jak żebrak. Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Gwarantuje, że **mamy więcej energii, łatwiej się koncentrujemy i sprawniej wykonujemy swoją pracę.** Uczniowie, którzy jedzą prawidłowo skomponowane śniadania, szybciej pracują na lekcjach, popełniają mniej błędów, uzyskują lepsze wyniki w testach sprawnościowych. Tymczasem według badania przeprowadzonego przez CBOS co piąty Polak rezygnuje z codziennego jedzenia śniadania!

8 listopada – Dzień Zdrowego Śniadania



PAMIĘCI TWÓRCY SZKOŁY

Międzynarodowy Dzień Niewidomych obchodzony jest od lat 40. XX wieku, a jego data związana jest z upamiętnieniem rocznicy urodzin Valentina Haüy'ego, który założył w Paryżu pierwszą szkołę dla niewidomych. **W Polsce żyje około 100 tys. osób niewidomych, na świecie jest ich nawet 37 mln.** W naszym kraju organizacją zrzeszającą osoby niewidome i tracące wzrok jest Polski Związek Niewidomych, który pomaga swoim członkom osiągnąć samodzielność i aktywność życiową oraz zrealizować potrzeby społeczne i zawodowe.

13 listopada – Międzynarodowy Dzień Niewidomych



¼ CHORYCH NIE WIE, ŻE MA CUKRZYCĘ. A TY?

Cukrzyca to **przewlekła choroba metaboliczna** cechująca się podwyższonym poziomem cukru we krwi. Nieleczona prowadzi do groźnych powikłań, a w konsekwencji znacząco skraca długość życia. **Wielu chorych nie wie, że ma cukrzycę, tymczasem wystarczy proste badanie, by się o tym przekonać. Dobrą okazją może być Narodowe Badanie Poziomu cukru,** które obecnie przeprowadzane jest na terenie całej Polski. Projekt ten stanowi część kompleksowego programu opieki diabetologicznej w Polsce, realizowanego od tego roku przez Fundację NEUCA dla Zdrowia. W ramach programu Fundacja organizuje **bezpłatne badanie poziomu glikemii w całym kraju,** a osobom zagrożonym cukrzycą lub chorym udziela wskazówek, jak dalej postępować. Więcej szczegółów na stronie narodowebadanie.pl.

14 listopada – Światowy Dzień Cukrzycy



PAMIĘTAJMY O SENIORACH

Pierwsze obchody Ogólnopolskiego Dnia Seniora odbyły się na początku XXI wieku. Święto stanowi polską odpowiedź na Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. Dzień ten ma **uświadomić reszcie społeczeństwa, z jakimi problemami najczęściej zmagają się seniorzy**. Osoby starsze doświadczają dyskryminacji, padają ofiarą wykluczenia ekonomicznego czy cyfrowego. Jednak polscy seniorzy coraz częściej **są świadomi tego, jak bardzo ich zdrowie i jakość życia uzależnione są od ich własnych codziennych wyborów**. Starsi ludzie na rowerach, z kijkami do nordic walkingu, na basenie czy zajęciach jogi to coraz częstszy widok w naszym kraju. **Niestety, wciąż zbyt wielu seniorów zamyka się w czterech ścianach**, swój wolny czas spędzając przed telewizorem. Bardzo często nie wynika to jednak z braku chęci, by zrobić coś dla siebie, ale z samotności, złego stanu zdrowia, depresji czy przewlekłego bólu. Nie wszyscy mają też siłę i ochotę prawidłowo się odżywiać. Pamiętajmy o seniorach i wspierajmy ich, nie tylko od święta.

14 listopada – Ogólnopolski Dzień Seniora



ŻYCZLIWOŚĆ LECZY NIE TYLKO DUSZĘ

Pozytywne nastawienie, życzliwość i uśmiech nie tylko otwierają nam drzwi do szczęśliwszego życia, ale także do zdrowia. To nie mit, że życzliwe osoby są zdrowsze i żyją dłużej. Naukowcy podejrzewają, że optymiści mają zdecydowanie mniej problemów z sercem – ryzyko zachorowania spada u nich nawet o połowę! Mogą o tym decydować czynniki biologiczne – pozytywne nastawienie, życzliwość i skłonność do śmiechu prawdopodobnie obniżają zbyt wysokie ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Nie bez znaczenia jest częsta u optymistów odporność na stres, który jest przecież mistrzem w obniżaniu odporności. **Od czego więc zacząć trening życzliwości? Najlepiej od szczerego uśmiechu do sąsiada, pani z warzywniaka i miłej staruszki w kolejce w aptece. I tak codziennie, a nie tylko 21 listopada.**

21 listopada – Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień



WSPOMAGA UTRZYMANIE APETYTU

(cynamon, gorzka pomarańcza)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Wspomaga:

- ▶ wydzielanie soków trawiennych (cykorja, bobrek)
- ▶ utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi (cynamon)
- ▶ zdrowie wątroby (cykorja)
- ▶ utrzymanie energii (cynamon, goryczka)

SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

REKLAMA

Stań w szranki z gripą

Gorączka, dreszcze i kaszel, a dodatkowo ból mięśni i poczucie ogólnego osłabienia – dla każdego, kto choć raz w życiu chorował na gripę, te wspomnienia nie należą do najmiłszych.

Co mówią eksperci? Przekonują, że skutecznym sposobem zapobiegania infekcjom i powikłaniom spowodowanym przez wirusy grypy są szczepienia.

– **Im ktoś jest starszy, tym bardziej powinien zadbać o szczepienie**, ponieważ jest bardziej narażony na ciężki przebieg i powikłania po grypie – potwierdza prof. Jacek Wysocki, specjalista chorób zakaźnych z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Od 1 września 2022 r. można zaszczepić się przeciwko grypie. Zapisy na szczepienie przyjmują placówki medyczne i apteki, które zgłosiły się do akcji szczepień. Ich lista znajduje się na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia.

Szczepić można się przez cały czas trwania sezonu grypowego. Wybierając miesiąc, w którym podana będzie szczepionka, należy brać pod uwagę **czas potrzebny na wykształcenie odporności, czyli około 2-3 tygodni**. Powinny pamiętać o tym zwłaszcza osoby należące do grupy podwyższonego ryzyka zachorowania na gripę. **Optymalny termin to ten przed rozpoczęciem okresu zwiększonej zachorowalności na gripę, czyli od września do grudnia** (najwięcej osób choruje między styczniem a marcem).

Dla kobiet w ciąży i osób powyżej 75. roku życia szczepionka jest bezpłatna (otrzymują ją na podstawie wystawionej recepty). Częściową refundację otrzymają: dzieci od ukończenia 6. miesiąca życia do ukończenia 2 lat oraz od 5 do 18 lat, pacjenci w wieku 18-65 lat i dzieci w wieku 2-5 lat – narażeni na ryzyko wystąpienia powikłań pogrypowych oraz pacjenci powyżej 65 lat.



Postaw na porost

Jest znany ze swoich właściwości przeciwzapalnych i bakteriobójczych. Porost islandzki wchodzi w skład wielu preparatów, które mogą okazać się niezbędne w sezonie infekcyjnym.

Porost islandzki jest od lat stosowany w Norwegii i Islandii. **Skuteczny w schorzeniach górnych dróg oddechowych, łagodzi stany zapalne błon śluzowych gardła, przełyku, hamuje kaszel.** Tworzy naturalną warstwę ochronną jamy ustnej i gardła. Chroni śluzówkę przed szkodliwymi czynnikami, dlatego sprawdzi się u osób przebywających w pomieszczeniach o słabej wentylacji, a także u palaczy. Wyciąg z porostu islandzkiego może być również stosowany w schorzeniach układu pokarmowego, a także pomocniczo w leczeniu zmian dermatologicznych.

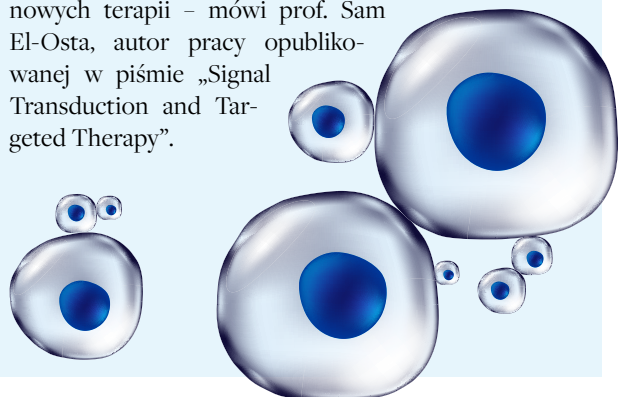


Krok w stronę nowych terapii?

Przełomowe badanie z wykorzystaniem komórek macierzystych w cukrzycy typu 1.

Zespół z australijskiego Monash University z Melbourne prowadzony przez ekspertów: prof. Sama El-Osta, dr. Keitha Al-Hasani i dr. Ishanta Khuranę pobrał od pacjenta z cukrzycą typu 1 komórki macierzyste trzustki. **Badaczom udało się reaktywować komórki produkujące insulinę za pomocą leku, który jest już zatwierdzony, ale nie jest to lek stosowany w terapii cukrzycy.** Zespół liczy na to, że m.in. będzie można zastępować nimi komórki, które uległy zniszczeniu w przebiegu cukrzycy typu 1.

– Nasze badanie opiera się na eksperymencie nowego rodzaju i stanowi krok w stronę powstania nowych terapii – mówi prof. Sam El-Osta, autor pracy opublikowanej w piśmie „Signal Transduction and Targeted Therapy”.



Do uzdrowiska po nowemu

Zmianie ulegną kryteria kierowania na leczenie uzdrowiskowe. Decyzję o terminie i miejscu rehabilitacji lub leczenia podejmie pacjent.

Zdaniem ministra zdrowia Adama Niedzielskiego reforma leczenia uzdrowiskowego ma zmniejszyć kolejki. Co przede wszystkim się zmieni?

1. Kierowanie na leczenie uzdrowiskowe będzie uproszczone i elektroniczne.
2. **Kwalifikację pacjenta przeprowadzi lekarz w uzdrowisku**, a nie, jak dotąd, oddział wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia.
3. Powstanie nowy system teleinformatyczny. Pacjent nie będzie już musiał dostarczać skierowania papierowego od lekarza do NFZ. W zamian otrzyma kod, którym zarejestruje swój pobyt w sanatorium. Również lekarz będzie mógł przekazać elektronicznie skierowanie pacjenta do wybranego przez niego sanatorium.
4. **Uzdrowisko samo będzie prowadzić listę oczekujących** i wyznaczy termin leczenia.
5. **Zwiększy się liczba zabiegów fizjoterapeutycznych** w leczeniu uzdrowiskowym dorosłych z 3 do 4 dziennie.
6. Sanatoria będą musiały monitorować skuteczność leczenia.

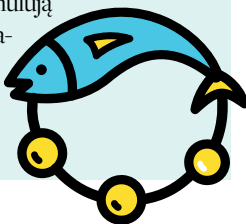
Źródło: www.mz.gov.pl



Odporność z rekina

Jakie składniki zawiera olej z wątroby rekina? Co sprawia, że uważany jest za skuteczny środek wspierający odporność?

Za jego moc odpowiadają **alkiloglicerole i skwalen**. Pierwsza substancja **wzmacnia aktywność układu odpornościowego organizmu i wpływa na prawidłowe krzepnięcie krwi, skwalen natomiast ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze**, wykazuje silne działanie regenerujące na komórki, tkanki i narządy. Zdaniem niektórych skwalen pomaga też przeciwdziałać chorobie niedokrwiennej serca i opóźnia procesy starzenia. Dodatkowo alkiloglicerole stymulują wytwarzanie czerwonych i białych krwinek poprzez aktywację szpiku kostnego, a skwalen pomaga w produkcji przeciwciał.



REKLAMA

WSPARCIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO I ODDECHOWEGO



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

- ▶ witamina D i czosnek wspierają układ odpornościowy
- ▶ czosnek wspiera układ oddechowy



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY



dr n. med. Wojciech Leo

Internista, pracuje
w Centrum Medycznym
Remedium w Łodzi.



mgr inż. Agnieszka Szuwała

Edukator diabetologiczny Diabdis. Od ponad
10 lat pracuje z osobami z cukrzycą jako dietetyk
i edukator diabetologiczny. Swoje doświadczenie zdobywa
w pracy z dziećmi i osobami dorosłymi.

Nowe metody

Czy są jakieś nowe metody leczenia chorób nowotworowych?

Czytelnik

W ostatnich latach nowotwory były drugą najczęstszą przyczyną zgonów na świecie. Są one **nieprawidłową tkanką, która powstaje na skutek niekontrolowanego podziału komórek**. W przypadku nowotworu organizm traci kontrolę nad procesem namnażania się komórek przez mutację różnych genów kodujących białka pełniące istotną funkcję w cyklu komórkowym.

Do tej w pory w leczeniu nowotworów złośliwych wykorzystywano najczęściej techniki operacyjne, chemo- bądź radioterapię. Jednak w ostatnim czasie pojawiło się nowe światło w tunelu – to histotrypsja. Została ona wynaleziona przez dr. Zhen Xu. Badania były prowadzone dla nowotworów pierwotnych wątroby. Są one bardzo złośliwe – wskaźnik pięcioletniego przeżycia wynosi mniej niż 18 proc. Histotrypsja to pierwsza nieinwazyjna, niejonizująca i nietermiczna technologia ablacji sterowana obrazowaniem w czasie rzeczywistym. **Polega ona na skupianiu fal ultradźwiękowych w celu niszczenia tkanki z milimetrową precyzją**. Histotrypsja mechanicznie niszczy tkankę poprzez kawitację, zmieniając cel w szczytki bezkomórkowe. Organizm wchłania ww. materiał w strefie ablacji w ciągu 1-2 miesięcy. Ultradźwięki stymulują również układ immunologiczny, który niszczy przerzuty nowotworowe. Podczas gdy inne metody, takie jak chemo- czy radioterapia, wprawdzie niszczą nowotwór, ale są bardzo toksyczne dla organizmu, **histotrypsję cechują prawie zerowe skutki uboczne oraz bardzo wysoka skuteczność**.

Metformina – skutki uboczne

Od pół roku choruję na cukrzycę typu 2. Trzy razy dziennie przyjmuję metforminę, a moje glikemie są raczej unormowane. Od kilku miesięcy mam problemy ze wzdęciami i biegunkami. Miałam robione badania na alergię pokarmowe, a także kolonoskopię, które nic nie wykazały. Czy to może być powikłanie cukrzycy?

Barbara

Metformina jest lekiem bezpiecznym, najczęściej stosowanym przez lekarzy po rozpoznaniu cukrzycy typu 2. Jej działanie polega m.in. na hamowaniu syntezy glukozy w komórkach wątrobowych, ułatwia również transport glukozy z krwi do komórek. Ponadto w badaniach udowodniono, że korzystnie wpływa na stan naczyń krwionośnych, utrzymanie profilu lipidowego osocza oraz prawidłowej masy ciała. **Metformina ma też niestety działania uboczne, obserwowane u niewielkiej grupy pacjentów. Należą do nich właśnie zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w tym biegunka oraz nudności lub wymioty**. Działania te są najczęściej obserwowane u pacjentów, którzy metforminę przyjmują niezgodnie z zaleceniami, np. bez posiłku lub po kilku godzinach od posiłku. Dolegliwości bardzo często ustępują, gdy lek jest przyjmowany podczas posiłku lub bezpośrednio po jego zakończeniu. **Jeśli mimo prawidłowego przyjmowania metforminy dolegliwości ze strony układu pokarmowego się utrzymują, należy skonsultować się z lekarzem**. Może być potrzebna dokładniejsza diagnostyka pani dolegliwości. **Pani dolegliwości nie są powikłaniem cukrzycy, lecz najprawdopodobniej skutkiem niewłaściwego przyjmowania metforminy lub większej wrażliwości układu pokarmowego na działanie tego leku**.



dr n. farm. Rafał Miozga

Doktor nauk farmaceutycznych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Autor publikacji w czasopismach krajowych i międzynarodowych z dziedziny farmakologii, chorób kości i diabetologii. Pracuje z pacjentami z cukrzycą, rozwija nowoczesne rozwiązania telemedyczne i telefarmaceutyczne.



dr n. med. Agnieszka Laskus

Specjalista periodontologii i stomatologii ogólnej, certyfikowany implantolog. Prowadzi klinikę w Warszawie. Jest współzałożycielką Fundacji Dr Laskus.

Ceny leków refundowanych

Pomimo zapewnień, że leki refundowane są w stałej cenie, przy każdej wizycie w aptecę płacę inną kwotę. Czy gdy lekarz wypisał mi roczną receptę, to nie powinna obowiązywać taka sama cena, jaką zapłaciłem za pierwsze opakowanie?

Zbigniew z Poznania

Prawdą jest, że **produkty lecznicze i wyroby medyczne wpisane na listę refundacyjną mają z góry określoną cenę zarówno pełnopłatną, jak i zniżkową**. Cena ta jest taka sama we wszystkich aptekach. Apteka nie ma możliwości ingerencji w cenę, a zapłata konieczna do uiszczenia przez pacjenta wynika wprost z obwieszczonej listy refundacyjnej. Jednak obecne przepisy ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych określają, że **co dwa miesiące minister zdrowia obwieszcza nową listę refundacyjną. Oznacza to, że wraz z każdym nowym obwieszczeniem mogą ulec zmianie zarówno preparaty objęte refundacją, jak i ich ceny**. Zgodnie z tym zapisem sześć razy w roku apteki zobowiązane są do wprowadzenia zmian zgodnie z obwieszczeniem ministra zdrowia. I tak ten sam lek refundowany kupowany w sierpniu i we wrześniu może mieć różną cenę wynikającą ze zmian na liście refundacyjnej, która zaczęła obowiązywać wraz z 1 września. **Sama recepta roczna niestety nie gwarantuje stałej ceny leku, liczy się data jego wykupienia w aptece**. Realizując receptę przez cały rok, co dwa miesiące możemy więc płacić różne kwoty za te same leki.

Wypełnienia amalgamatowe

Czy wypełnienia amalgamatowe koniecznie trzeba wymienić?

Anna

W środowisku lekarzy nie ma na ten temat pełnej zgodności. Jednak zdecydowana większość specjalistów opowiada się za ich wymianą, nawet nie ze względu na rtęć w ich składzie, ale przede wszystkim z powodu ich właściwości. Wypełnienia amalgamatowe, pomimo większej odporności na ścieranie od zwykłego kompozytu, nie łączą się z tkankami zęba, przez co **zęby są znacznie bardziej narażone na powstanie nieszczelności, co może przyczyniać się do rozwoju próchnicy**. Dużą wadą plomb amalgamatowych jest również ich wygląd – srebrne wypełnienie wyraźnie odznacza się od naturalnego koloru zębów i jest zauważalne dla innych. Kolejną wadą jest to, że plomby amalgamatowe są dość sztywne, co w czasie przeżuwania może skutkować ukruszeniem lub nawet złamaniem zęba, zwłaszcza gdy amalgamat zajmuje więcej niż połowę jego obszaru.

Jeśli wypełnienia amalgamatowe występują w większej ilości, to w środowisku śliny, która działa jak elektrolit, **mogą być przyczyną prądów elektrolalwanicznych i związanych z nimi zmian na błonie śluzowej jamy ustnej**.

Specjaliści z zakresu stomatologii zachowawczej zachęcają pacjentów do wymiany wypełnień amalgamatowych na inne – lepszym i nowocześniejszym rozwiązaniem są plomby kompozytowe. Amalgamat zawsze będzie zwracał uwagę otoczenia, dlatego warto **rozważyć jego wymianę**.

Samorozwój jest

jak mycie zębów

UDOWADNIA, ŻE **STOMIA ABSOLUTNIE W NICZYM NIE PRZESZKADZA.**
MOŻNA CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM, SPEŁNIAĆ MARZENIA, UPRAWIAĆ SPORT I SEKS,
A NAWET ZOSTAĆ MAMĄ.

Mam dużo pokory w stosunku do czegoś, co uratowało mi życie. Ze stomią przyjaźnię się, odkąd tylko została mi wyloniona. I tak, dogadujemy się już prawie siedem lat.

O PRZYJAŹNI ZE STOMIĄ, POTRZEBIE PRACY NAD SOBĄ I „BYCIU NAPRAWDĘ”
Z AKTORKĄ **MARIANNĄ GIERSEWSKĄ** ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

W wieku 15 lat usłyszała pani diagnozę – wrzodzące zapalenie jelita grubego. Brzmi poważnie i bolesnie... Z czym się pani mierzyła?

Przed wszystkim z bólem. A kolejno z lekarzami, lekarskami i wszystkim, co wiąże się z chorobą. Szpitale, nieobecności w szkole i rozmywające się znajomości... Wrzodzące zapalenie jelita grubego z pewnością nie należy do łatwych chorób, a kiedy jeszcze przytrafia się w okresie rozpoznawania siebie... to po prostu trudne.

Końcówka gimnazjum i okres liceum to czas, by randkować, przeżywać pierwsze miłości, chodzić na wagary i imprezować ze znajomymi. Nie mogła pani tego doświadczać. Czula się pani wykluczona?

Wykluczona? Tak. Ale wtedy nie miałam jeszcze tej świadomości. Było dla mnie oczywiste, że nie wolno mi jeść i pić większości rzeczy. Było jasne, że nie pójdę na czyjeś urodziny czy imieniny – bo z biegunkami nie ma jak. Cały ten mikś braku przyjaciół i zdrowia był wykluczający. Bo byłam sama. W chorobie – nawet jeśli ma się przy sobie bliskich – człowiek zawsze jest poniekąd sam.

Choroba tak panią wyniszczyła, że konieczna była operacja?

Tak, w moim przypadku była to operacja ratująca życie.

Stomia nie jest dla pani przekleństwem, powodem do wstydu, czymś, co oszpeca? Czy takie postrzeganie jest powszechne, czy to tylko stereotyp?

Każdy o stomii będzie myślał swoje: w zależności od tego, jaką ma świadomość siebie, własnego ciała i jaki jest jego szacunek do własnych doświadczeń. Ja mam dużo pokory w stosunku do czegoś, co uratowało mi życie. Ze stomią przyjaźnię się, odkąd tylko została mi wyloniona. I tak, dogadujemy się już prawie siedem lat. (uśmiech)

Traktuje pani stomię z czułością i wdzięcznością. To niezwykle, cenne i bardzo potrzebne! Ma pani poczucie misji?

Poczucie misji brzmi dosyć ciężko – jakbym miała za zadanie przekonać wszystkich do swojej prawdy. Lubię mówić, że towarzyszę. Towarzyszę tym, którzy są gotowi. Wspieram tych, którzy wsparcia szukają. Daję coś tym, którzy sami tego dla siebie chcą. Nic za nikogo nie zrobię – ale jestem! Jako inspiracja, towarzyszy i przyjaciół.

Postanowiła pani stworzyć bieliznę dla stomiczek. Skąd ten pomysł?

Pomysł na markę Tutti zrodził się z własnej potrzeby. Na rynku nie było bielizny, która dawałaby mi – wtedy świeżo upieczonej stomiczce – komfort



Fot. Paulina Bramiecka

i wygodę. Stworzyłam więc coś sama, od zera. Nie było łatwo, bo trochę musieliśmy się nachodzić za szwalniami i konstruktorami, ale myślę, że była to praca warta tego czasu i energii. Stomicy to niewielka, bo licząca około 80 tysięcy grupa osób, ale naprawdę potrzebująca uwagi.

Nie boi się pani trudnych tematów związanych z ciałem. Prowadzi pani profil

i warsztaty dla kobiet pod hasłem Okolice Ciała. Co to za projekt?

Okolice Ciała to platforma samorozwoju, na której można znaleźć teksty, a także zapisać się na warsztaty grupowe, indywidualne, wyjazdowe. Organizuję również webinary i kursy. Wszystko z miłości do kobiet. Wszystko z miłości do ludzi.

Warsztaty mają pomóc m.in. w zrozumieniu siebie. Co się dzieje, gdy nie rozumiemy siebie?

Kiedy nie rozumiemy siebie, to najczęściej nie realizujemy własnego życia. Sklejamy się z opiniami, oczekiwaniami i emocjami wszystkich dookoła, a sami... znikamy. I nagle, nie wiadomo kiedy i jak, realizujemy czyjś plan na nas, czyjeś wyobrażenie o naszym życiu. Bo kiedy nie mamy siebie, nie mamy nic.

Swoją przemianę opisała pani w książce „Być tak naprawdę. Od grzecznej dziewczynki do wolnej kobiety,

która idzie, gdzie chce”. Co dla pani znaczy „być naprawdę”?

”

Wspieram tych, którzy wsparcia szukają. Daję coś tym, którzy sami tego dla siebie chcą. Nic za nikogo nie zrobię – ale jestem! Jako inspiracja, towarzysz i przyjaciel.

swojej tożsamości? Czy jesteśmy centrum swojego życia? Bardzo często okazuje się, że nie zasila nas nasza własna historia, ale opinie, plotki czy dramaty ludzi dookoła.

Stawianie granic czy głośne mówienie o swoich potrzebach, bez gryzienia się w język, żeby kogoś nie urazić, wymaga odwagi,

Być naprawdę to być w prawdzie. W prawdzie ze sobą i w prawdzie ze światem. Ale jedno wynika tu z drugiego, bo dopóki nie jesteśmy w prawdzie ze sobą, nie możemy być w prawdzie ze światem. Wszystko zaczyna się od nas i od pytania: czy jesteśmy centrum



Fot. Paulina Braniewska

ale też umiejętności nazywania emocji i tego wszystkiego, co się w nas kłębi, często od lat. Jak się tego nauczyć?

Praca ze sobą, praca ze sobą i raz jeszcze praca ze sobą. (*uśmiech*) To jest obowiązek każdego z nas. Samorozwój jest jak mycie zębów. I cieszę się, że tematy poszerzania świadomości stają się coraz bardziej powszechne. Nie zaczniemy czuć, dopóki nie zaczniemy rozpoznawać swoich uczuć, ale i doświadczeń. Kiedyś jedna z moich nauczycielek powiedziała: „najciemniej jest tuż przed świtem”. Warto o tym pamiętać, kiedy przechodzimy przez poczucie smutku czy pustki.

W sierpniu ubiegłego roku na świat przyszedł pani synek Ignacy. Czy po roku ma już pani potrzebę „wyjścia do ludzi”, czy też nie chce pani opuszczać synka na krok?

Do pracy po urodzeniu Ignasia wróciłam dość szybko. Kiedy prowadzi się własne działalności, urlopy wyglądają trochę inaczej. (*uśmiech*) Z tyłu głowy pewne tematy są z nami na stałe. Szczęśliwie mam obok siebie wspaniałego mężczyznę, męża Miłosza, który razem ze mną steruje całością naszych projektów. Tandem – to najważniejsze słowo. Tandem w rodzinie, rodzicielstwie i biznesie.

Rozmawialiśmy już o pani różnych przedsięwzięciach, a przecież jest pani aktorką! Zagrała pani w serialach „Pulapka” i „Rojst”. Czy możemy się spodziewać kolejnych produkcji z pani udziałem?

Tak. W listopadzie w kinach pojawi się film „Chrzcziny”, w którym miałam przyjemność zagrać u boku Katarzyny Figury. Reżyserem jest Jakub Skoczeń. A w przyszłym roku będzie więcej produkcji z moim udziałem, ale na razie jeszcze nie mogę zdradzić ich tytułów. Będę informowała na bieżąco!



Fot. Anita Olsnyś



Fot. Ada Zielińska

MARIANNA GIERSZEWSKA

Aktorka znana m.in. z seriali „Pulapka” i „Rojst”, działaczka społeczna, aktywistka, autorka książki, właścicielka platformy Okolice Ciała oraz współzałożycielka i współwłaścicielka pierwszej w Polsce firmy produkującej bieliznę dla stomiczek – Tutti. Od 2019 r. prowadzi warsztaty na terenie całej Polski, dzieląc się z kobietami swoim doświadczeniem i wiedzą z zakresu ciała-miłości, autentycznej komunikacji i pracy ze wstydem. Od lat praktykuje jogę, medytuje, uwielbia taniec i sport. Prywatnie żona Miłosza Gierszewskiego i mama Ignasia. Ma 26 lat.

Palenie jest passé



PALENIE JEST JUŻ PASSÉ I KOJARZY SIĘ Z MINIONĄ EPOKĄ. A MIMO TO Z POWODU CHORÓB ODTYTONIOWYCH CO ROKU WCIAŻ UMIERA OKOŁO 8 MLN OSÓB. CZĘŚĆ Z NICH TO BIERNI PALACZE, WDYCHAJĄCY TYTONIOWE OPARY PRODUKOWANE PRZEZ PALĄCEGO PRZY NICH CZŁONKA RODZINY, WSPÓŁPRACOWNIKA CZY PRZYJACIELA.

KAMILA ŚNIEŻEK



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Czy jest lepszy powód do zerwania z nałogiem niż zdrowie i życie własne oraz najbliższych? Do niektórych może przemówią pieniądze, które oszczędza się dzięki rzuceniu palenia, do innych mniejsze ryzyko impotencji i bezpłodności czy poprawa wyników w sporcie. **Co jeszcze można zyskać, decydując się na walkę z nałogiem?**

1. Dłuższe i zdrowsze życie

Palenie zabija i nie jest to jedynie slogan. Życie palacza jest średnio o 10 lat krótsze niż osoby niepalącej, a dwóch na trzech palaczy umiera z przyczyn bezpośrednio związanych z nałogiem. W papierosach znajduje się około 4 tys. trujących związków chemicznych działających toksycznie na każdą komórkę ludzkiego organizmu, a część tych substancji jest także bardzo silnymi kancerogenami. **Aż 30 proc. nowotworów trzustki, czyli jednego z najgroźniejszych nowotworów o wysokim wskaźniku śmiertelności, spowodowanych jest paleniem papierosów. Inne groźne nowotwory wyhodowane dzięki „dymkowi” to m.in. rak płuc, przetyku, krtani, warg, języka, podniebienia, jamy ustnej, pęcherza moczowego, żołądka, jelita grubego, odbytu czy nerek.** Palacze znacznie częściej cierpią również na schorzenia serca i naczyń, w tym nadciśnienie tętnicze, miażdżycę, chorobę wieńcową, zawał mięśnia sercowego, tętniaki aorty i udar mózgu, choroby układu pokarmowego (wrzody żołądka i dwunastnicy) i oddechowego (astma, przewlekłe zapalenie oskrzeli, POChP). Wszystkie te schorzenia mogą bezpośrednio lub pośrednio prowadzić do śmierci, a nie pojawiłyby się wcale lub ze znacznie mniejszym prawdopodobieństwem, gdyby pacjent był osobą niepalącą.

2. Poprawa życia seksualnego i płodności

Korzyści z rzucenia palenia obejmują także sferę seksualną i płodność. Papierosy i wszystkie wdychane z dymem toksyczne związki wpływają na pogorszenie jakości spermy, co ma znaczenie dla mężczyzn planujących powiększenie rodziny. Palenie rujnuje również płodność kobiet – długotrwałe przyjmowanie nikotyny negatywnie wpływa na proces wzrostu i dojrzewania



REKLAMA

HALIEXPERT

ŚWIEŻY ODDECH

Wsparcie w utrzymaniu prawidłowej równowagi kwasowo-zasadowej (cynk) oraz świeżego oddechu (tymianek)



bez cukru



olejek z mięty polnej



naturalny aromat cytrynowy



SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – nowa marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-256 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

077/HAL/JSZ/2022

komórek jajowych, a u palaczy częściej występują cykle bezowulacyjne, utrudniające starania o dziecko. To jednak nie wszystko – systematycznie dostarczana do organizmu nikotyna może odpowiadać za problemy ze wzrodem, a nawet trwałą impotencję – **działa ona w sposób odwrotny do sildenafilu, czyli substancji czynnej leków na potencję** (w tym niebieskiej tabletki), gdyż powoduje zwężenie tętnic i ograniczenie dopływu krwi do ciał jamistych prącia. Efekt? Niepełny wzwód lub jego brak u wielu palaczy.

3. Zdrowszy i bielszy uśmiech

Jama ustna to pierwsza linia frontu w walce z toksycznymi substancjami przyjmowanymi podczas palenia. **Papierosy działają destrukcyjnie zarówno na same zęby, przyczyniając się do rozwoju próchnicy, jak i na otaczające je tkanki, stanowiąc jeden z głównych czynników ryzyka zapalenia dziąseł i paradontozy**, czyli chorób przyzębia będących najczęstszą przyczyną utraty zębów u osób dorosłych. Na choroby przyzębia cierpi nawet 80 proc. dorosłej populacji Polaków, w tym niemal wszyscy wieloletni palacze – a skuteczne wyleczenie paradontozy bez rzucenia nałogu jest praktycznie niemożliwe. Bezzębie w starszym wieku ma więc ściśły związek z paleniem w różnych okresach życia – szacuje się, że ryzyko utraty zębów u palaczy jest aż 3,6 razy większe w przypadku mężczyzn i 2,5 razy większe w przypadku kobiet. Co jeszcze? Zęby palaczy mają charakterystyczny żółty odcień, trudny do usunięcia za pomocą past wybielających, śluzówka jamy ustnej jest narażona na przewlekłe stany zapalne, takie jak nadżerki i owrzodzenia, a na skutek miejscowego działania dymu następuje wzmożone wydzielanie śliny, której nadmiar upośledza trawienie pokarmów, hamuje łąknienie i zaburza poczucie smaku.

4. Więcej w portfelu

Cena paczki papierosów z roku na rok staje się coraz wyższa, a palenie to dzisiaj całkiem **kosztowny nałóg. Zwłaszcza, jeśli spojrzeć na finansowanie swojego palenia z perspektywy nie dni, ale miesięcy i lat.** Osoba, która wypala jedną paczkę papierosów dziennie, przez 20 lat „puszcza z dymem” 100 tys. zł, czyli wysokiej klasy samochód. Rocznie na papierosy wydaje około 5,5 tys. zł, czyli mniej więcej tyle, ile wielu polskim rodzinom brakuje na atrakcyjne wakacje. Imponująco prezentuje się nawet zestawienie miesięczne – 450 zł to niezły zastrzyk gotówki dla nadwyrężonego budżetu domowego, który rodzina mogłaby przeznaczyć np. na opał, żywność lub rozrywkę.

5. Młodszy wygląd

Wystarczy jeden rzut oka na twarz człowieka w średnim wieku, by z dużą dozą prawdopodobieństwa stwierdzić, czy i jak dużo papierosów wypala w ciągu dnia. **Skóra palacza nigdy nie wygląda zdrowo i niewiele pomogą kosztowne kremy i zabiegi, gdyż z każdym wypalonym papierosem zostaje wystawiona na kontakt ze szkodliwymi wolnymi rodnikami, które uszkadzają keratynocyty i fibroblasty, upośledzają syntezę kolagenu i elastyny oraz osłabiają jej naturalne procesy regeneracji.** Już po kilku

latach systematycznego palenia cera palacza staje się szara, cienka i sucha, na co wpływ mają też powodowane przez nikotynę zaburzenia hormonalne w organizmie, a wokół ust pojawiają się charakterystyczne pionowe zmarszczki. Młode palące osoby mogą ponadto zmagać się z nasilonym trądzikiem, gdyż palenie pobudza wydzielanie sebum i utrudnia gojenie się wykwitów.

6. Lepsza forma

To nieprawda, że palenie pozostaje bez wpływu na wydolność organizmu i zdolność do uprawiania sportów. Nawet okazjonalne, weekendowe popalanie obciąża organizm na wiele różnych sposobów – pełen toksycznych substancji dym powoduje zwiększoną produkcję miostatyny, związku odpowiedzialnego za ograniczenie rozwoju mięśni i utrudniającego przybranie masy mięśniowej, a **substancje smoliste gromadzące się w płucach zmniejszają ich powierzchnię respiracyjną i wytrzymałość oddechową.** Co więcej, związki zawarte w papierosie obniżają gęstość mineralną kości i przyspieszają rozwój osteoporozy, a przez to narażają palacza na większe ryzyko kontuzji i złamań.

7. Wyższa odporność na koronawirusa

Badania wykazały, że palenie papierosów aż o 80 proc. zwiększa ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 oraz śmierci w wyniku powikłań choroby. Wyniki wskazały również na związek genetycznych predyspozycji do palenia z podatnością na infekcję koronawirusem – **w przypadku osób palących umiarkowane ilości papierosów wykazano o 45 proc. wyższe ryzyko zakażenia i o 60 proc. wyższe ryzyko przyjęcia do szpitala z powodu COVID-19**, a jeszcze wyższe wskaźniki zanotowano u pacjentów z genetyczną predyspozycją do intensywnego palenia. Dane te stoją w wyraźnej sprzeczności z przedstawionym na początku pandemii odkryciem, z którego wynikało, że palenie może pomóc w ochronie przed infekcją koronawirusem. Dziś już wiadomo, że autorzy tych łaskawych dla palaczy badań mieli powiązania z przemysłem tytoniowym, a ich publikacja została zanegowana przez środowisko naukowe i wycofana.

8. Ochrona zdrowia najbliższych

Zła wiadomość dla rodzin palaczy – palenie bierne, czyli przebywanie w tych samych pomieszczeniach co osoby palące, szkodzi zdrowiu jeszcze bardziej niż zaciąganie się papierosem. Winny jest dym boczny, wydobywający się z palonego papierosa obok strumienia głównego, trafiającego do płuc palacza. Dym boczny pozostaje nieprzefiltrowany, rozchodzi się po pomieszczeniu i dostaje się do organizmu osoby przebywającej w jego zasięgu. Wystarczy godzina



przebywania w zadymionym miejscu, by przyswoić ilość rakotwórczych substancji odpowiadającą kilkudziesięciu wypalonym papierosom. W 2010 r. w Polsce zaczęły obowiązywać przepisy ograniczające palenie papierosów w miejscach publicznych, takich jak lokale gastronomiczne i rozrywkowe, przystanki i pojazdy transportu publicznego, zakłady pracy czy obiekty sportowe. **Dla osób niepalących, w tym dzieci i seniorów, zagrożeniem wciąż są jednak ich palący członkowie rodziny.**

9. Lepszy sen

Papieros wypalony tuż przed snem, najlepiej po wieczornym seksie, to bardzo przyjemny rytuał. Niestety również bardzo niezdrowy, i to nie tylko ze względu na liczne negatywne skutki działania toksycznych związków zawartych w tytoniu. Nikotyna jest silnym środkiem pobudzającym, mogącym oddziaływać na organizm podobnie jak kofeina. Według badań przeprowadzonych w USA w latach 2014-2017 palacze mają 2,5-krotnie większe prawdopodobieństwo doświadczania bezsenności umiarkowanej i ciężkiej niż osoby niepalące oraz jeszcze większe ryzyko krótkiego, trwającego mniej niż cztery godziny snu. **Największym zagrożeniem dla zdrowego snu jest palenie wieczorem oraz w nocy**, ale wypoczynek skraca się nawet o godzinę także w przypadku zapalenia ostatniego papierosa aż cztery godziny przed położeniem się do łóżka. Co gorsza, palacze

wpadają w pętlę niewyspania i nałogu – nie mogą spać, gdyż palą w łóżku, a palą w łóżku, gdyż nie mogą spać.

10. Lepsze relacje towarzyskie

Kiedyś wspólne wyjście na papierosa było doskonałą okazją do integracji w miejscu pracy, a kto zostawał w biurze, ten pozbawiony bywał najświeższych plotek. **Dziś coraz częściej pali jedynie niewielka liczba pracowników, a ich pozaregulaminowe wyjścia na papierosa spotykają się z cichym lub głośnym niezadowolaniem zespołu. Palacze przestają być traktowani z wyrozumiałością**, a ich nałóg nie może już konkurować z przepisami prawa pracy i zasadami życia społecznego. Osoby palące często nie zdają sobie sprawy, że zapach, którym przesiąknięte są ich ubrania i włosy, dla osób niepalących może być odrzucający, mogą też nie być atrakcyjne jako rozmówcy ze względu na specyficzny zapach z ust. Wiele osób niepalących z niechęcią myśli o wspólnych z nałogowymi palaczami wyjazdach wakacyjnych, unikają zapraszania ich do domu czy umawiania się z nimi na randki, gdyż takie spotkania zawsze wiążą się z czekaniem, aż palacze zaspokoją na zewnątrz swój głód nikotynowy, oraz z wdychaniem zapachów, które wraz z nimi wrócą do pomieszczenia.



REKLAMA

VICKS **ZzzQuil**
NATURA
Suplement diety

NOWY SMAK
MANGO i BANAN



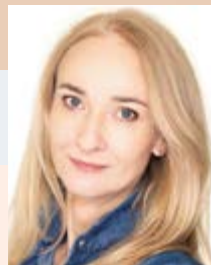
30
ŻELEK



Jak rzucić palenie

W LISTOPADZIE OBCHODZIMY ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA TYTONIU – TO DOBRY MOMENT, BY POŻEGNAĆ SIĘ Z NAŁOGIEM. O TO, **DLACZEGO SIĘGAMY PO PAPIEROSY I JAK RZUCIĆ PALENIE,** ZAPYTALIŚMY EKSPERTA.

Z PSYCHOTERAPEUTKĄ BEATĄ IŁOWSKĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Beata Iłowska

Psychoterapeutka w trakcie szkolenia, pracuje w nurcie integracyjnym i systemowym. Należy do Sekcji Naukowej Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Studiowała na Université d'Avignon et des Pays du Vaucluse oraz na Uniwersytecie Warszawskim, obecnie uczy się w Szkole Psychoterapii Dialog. Pracuje w Psychoklinice w Warszawie.

Rzuciłam palenie prawie 17 lat temu. Postanowiłam to zrobić, gdy uświadomiłam sobie, że wciągnęłam w nałóg mojego ukochanego, a jego rodzina ma historię nowotworową. Wielu jego krewnych zmarło na raka. Co najczęściej motywuje pani pacjentów do rzucenia palenia?

Najczęściej są to problemy zdrowotne, jakies nagłe tappingie w dotychczas niezniszczalnym organizmie – zawał, udar, nowotwór. Czasem to nie musi dotyczyć samego palacza, ale osoby z bliskiego otoczenia, jednak powoduje zdenerowanie z własną śmiertelnością, o której na co dzień przecież nie myślimy. Ważnym powodem może też być jak u pani – **zdrowie bliskich, obawa, że rachunek za moje palenie nieuchronnie nadejdzie i zapłacą go ludzie, których kocham.** Nagle okazuje się, że dziecko ma astmę, a palenie rodziców przyczynia się bezpośrednio do jego ataków duszności, kobiety rezygnują z papierosów, kiedy dowiadują się o ciąży itd. Ile osób, tyle motywacji. Dzisiaj nie trzeba uświadamiać dorosłym szkodliwości palenia, to wiedza powszechna. Na każdej paczce papierosów znajdują się przecież mało apetyczne zdjęcia i napisy: „Palenie jest przyczyną zawałów serca”, „Palenie niszczy płuca”, „Dzieci palaczy częściej zostają palaczami”... Dzisiaj po prostu nie da się

nie wiedzieć, że palenie papierosów jest śmiertelnym zagrożeniem. Nie bez znaczenia są też oczywiście argumenty finansowe – kiedy pacjent podsumuje, ile pieniędzy przepalał i co mógłby zamiast tego kupić.

Każdego dnia w Polsce zaczyna palić pół tysiąca nieletnich. Z badań wynika, że palenie rozpoczynają najczęściej dzieci, w których domach pali się papierosy. Warto o tym pamiętać, gdy mamy dzieci i palimy.

Modelowanie w dzieciństwie jest bardzo ważne i warto podkreślić, że **dzieci prędzej będą naśladować przykład, niż słuchać mądrych rad bez pokrycia w życiu rodziców.** Ważniejsze jest jednak pytanie, dlaczego moje dziecko pali. Czego tak naprawdę szuka, kiedy sięga po papierosy czy inne używki? I żeby była jasność – nie myślę tu o eksperymentowaniu, które jest normalnym poszukiwaniem nowości. Nie można uzależnić się od jednego papierosa, jointa czy piwa. **Żeby zaistniało uzależnienie, musi najpierw dojść do przestymulowania neurologicznego, przed którym zdrowy mózg naturalnie się broni.** A wracając do tezy, że dzieci palaczy są skazane na palenie – tak, badania wskazują na

ich większą podatność, ale jak ze wszystkim w psychologii – to zależy. Są przecież dzieci palaczy, które przez lata przyglądały się zmaganiom swoich rodziców z nalogiem i jako dorosłe osoby podjęły świadomą decyzję o niepaleniu, tak więc uzależnienie rodzica może zadziałać awersyjnie.

To dlaczego nasze dzieci palą?

Teoria więzi Johna Bowlby'ego mówi jasno, że pierwszą i najważniejszą potrzebą dziecka jest bliskość, relacja pełna zaufania, nieustanne przeglądanie się w czyichś oczach, które patrzą z miłością. W okresie dojrzewania do głosu dochodzi także coraz mocniej potrzeba autonomii, kompetencji i wreszcie tożsamości, zarówno tej grupowej, jak i indywidualnej. Jeżeli potrzeby te uda się zaspokoić w domu, są niczym tarcza, rodzaj supermocy w starciu ze światem, bez względu na to, czy rodzic jest palaczem, czy nie. Właśnie to jest na drugim biegunie uzależnienia – **dobra, bliska relacja. Deficyt takiej relacji może zostać zapełniony przez używki.**

Nastolatki mają ogromną potrzebę podkreślenia swojej niezależności od rodziców i przynależności do grupy rówieśniczej. Młody człowiek chętnie rzuci wyzwanie światu dorosłych i pokaże, że wie lepiej, ale przede wszystkim potrzebuje akceptacji rówieśników, a wspólne palenie może stać się oznaką przynależności. Kłopot w tym, że nikotyna jest jedną z najsilniej uzależniających substancji (zaraz po heroinie i kokainie) i w pakiecie z akceptacją młody człowiek dostaje też nalg, z którym później trudno się uporać.

Paląc, ryzykujemy, że wychowamy nowego palacza. To nie wszystko, bo podobno biernie palenie szkodzi bardziej niż aktywne?

Zgadza się, szkodliwość biernego palenia wynika z tego, że **wydechany dym papierosowy zawiera znacznie więcej substancji toksycznych.**

Może w nim być:

- 170 razy więcej amoniaku,
- pięciokrotnie więcej tlenku węgla,
- dziesięciokrotnie więcej cyjanowodoru czy tlenków azotu.

Dla biernego palacza jest to równoznaczne z wypaleniem nawet kilku papierosów dziennie.



Przypuśćmy, że mamy palacza, który jest świadomy zagrożeń zdrowotnych wynikających z jego nalogu, ale twierdzi, że papierosy pozwalają mu rozładować stres, rozluźnić się. Jak go przekonać, że jest w błędzie?

Trudno dyskutować z tym, jak człowiek się czuje, zwłaszcza jeżeli jest przekonany, że papieros mu pomaga. Wiemy natomiast, że **nikotyna silnie pobudza układ nagrody w mózgu, ale jest to działanie krótkotrwałe i poziom uwolnionej w ten sposób dopaminy szybko**

REKLAMA

Nowoczesny preparat wieloszczepowy



SANPROBI SUPER FORMULA 26.09.2022

Suplement diety

Produkt bez laktozy, białek mleka

SANPROBI® Super Formula zawiera 7 bakterii probiotycznych i 2 prebiotyki. Utrzymuje zawartość bakterii probiotycznych i prebiotyków w organizmie oraz wspiera mikrobiotę jelitową. Produkt uzyskał pozytywną opinię Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” nr 15/DJW/2021.

Szczepy bakterii probiotycznych*:

- Bifidobacterium lactis W51
- Bifidobacterium lactis W52
- Lactobacillus acidophilus W22
- Lactobacillus casei W20
- Lactobacillus plantarum W21
- Lactobacillus salivarius W24
- Lactococcus lactis W19

Prebiotyki:

- Fruktooligosacharydy (FOS)
- Inulina

* Kolekcja mikroorganizmów NIZO Holandia

Produkt bezpieczny dla dzieci od 3. roku życia

Zawartość netto 10,16 g
(40 kapsulek po 254 mg)

www.sanprobi.pl

facebook.com/sanprobi

instagram.com/sanprobi

PRODUKCJA I DYSTRYBUCJA:
Sanprobi Sp. z o.o. Sp. k.
ul. Kurza Stopka 5/C, 70-535 Szczecin,
e-mail: kontakt@sanprobi.pl

Nowość

SANPROBI IBS
krople

SANPROBI Osteo

SANPROBI 4 Enteric

SANPROBI Active & Sport

SANPROBI Stress

SANPROBI IBS

SANPROBI Barrier

spada. W efekcie palacz czuje się jeszcze gorzej niż przed wypaleniem papierosa, bo nie tylko obniża się poziom dopaminy – co samo w sobie już wywołuje napięcie nerwowe – ale też podnosi się ciśnienie krwi. Osoba taka robi się coraz bardziej zestresowana, sięga po kolejnego papierosa i błędne koło się zamyka.

Tak naprawdę może to być zachowanie nawykowe, bo ludzie są przyzwyczajeni do palenia, gdy są zestresowani. Jak jeszcze sytuacje mogą „prowokować” do palenia?

Picie kawy, alkoholu – zarówno w samotności, jak i w towarzystwie innych. Poza tym wszystko to, co kojarzy się z przyjemnością: przerwy w pracy, spotkania z przyjaciółmi, imprezy, randki.

Kiedy ktoś pali po 20 papierosów dziennie przez 20 lat – co daje setki tysięcy powtórzeń tego zachowania, to wynikiem jest automatyczny odruch palenia. Jak przezwyciężyć ten odruch i wypracować nowe nawyki?

Mówi pani o sytuacji, kiedy w mózgu powstało już coś na kształt autostrady, po której niczym samochody śmigają nasze nawykowe reakcje, a my chcemy namówić ich kierowców, żeby porzucili auta i wyruszyli na spacer leśną ścieżką. No cóż – mogą nie być zadowoleni i szturmować zamkniętą (siłą woli) autostradę. Pokonanie odruchu i wypracowanie tego zdrowszego wymaga przede wszystkim uświadomienia sobie, kiedy chcę zapalić, co w takiej sytuacji myślę, jak się wtedy czuję. Już samo „rozmontowanie” nieświadomego odruchu, zauważenie tego automatyzmu pomaga. **Kluczowa jest obserwacja własnych zachowań, emocji i stanów wewnętrznych.**

Od czego zacząć? Proszę o garść porad dla osób, które chcą rzucić palenie?

Na początek warto przyjrzeć się swojej codzienności. **Które sytuacje najbardziej kojarzą się z papierosem? Poranna kawa, spotkanie z przyjaciółmi, rozmowa przez telefon? Kiedy już to ustalimy, dobrze jest zastanowić się, jak poradzę sobie inaczej w takim momencie, czym zapelnę pustkę po papierosie.** Pamiętajmy, że uporczywa myśl o zapaleniu papierosa pojawia się w głowie na 2-3 minuty, najlepiej wtedy przekierować uwagę – każdy palacz powinien znaleźć na to swój sposób. **Dobrze też unikać sytuacji i miejsc kojarzących się z paleniem.** Jeżeli ktoś palił na balkonie czy w mieszkaniu, warto przesunąć meble, coś zmienić we wnętrzu, żeby wyglądało inaczej. Zastanowiłabym się też, czym zająć ręce i usta nagle pozbawione papierosa. Pomagają

drobne przekąski, takie jak ziarna słonecznika lub dyni, suszona żurawina, guma do żucia, warzywa pokrojone w paski – w zależności od upodobań.

Nie jest łatwo pożegnać się z czymś, co towarzyszyło nam tak długo. Może niektórzy palacze muszą dać sobie czas na odnalezienie się w nowej rzeczywistości bez papierosa? Zastanawiam się, czy pomoże założenie, że rzucanie palenia to proces. Może sprawdzi się metoda małych kroków?

Można opracować plan, w którym codziennie będziemy zmniejszać ilość wypalanych papierosów i w określonym dniu przestaniemy palić zupełnie. Innym sposobem jest przejście na tzw. nowatorskie wyroby tytoniowe, czyli e-papierosy, i sukcesywne zmniejszanie zawartości nikotyny. W ten sposób można zachować odruch palenia, ale bez nikotyny – a to już bardzo dużo. Lepiej redukować szkody i szukać kompromisu, choć nie jest to rozwiązanie dla każdego. Są przecież zwolennicy radykalnego rzucania palenia, na raz i z mocą, najlepiej uroczysto

– w Nowy Rok, ogłaszając to światu w mediach społecznościowych. **Jeżeli podejmiemy taką decyzję, warto uprzedzić swoje otoczenie, poprosić o wsparcie.** Możemy czuć się rozdrażnieni i emocjonalnie niestabilni, a dla najbliższych trudni do zniesienia, dlatego ich pomoc i cierpliwość są tak potrzebne.

Gdy podejmiemy próbę rzucenia palenia i ta kończy się fiaskiem, mamy poczucie porażki. Czujemy się słabi i beznadziejni, bo nie daliśmy rady.



Nikotyna silnie pobudza układ nagrody w mózgu, ale jest to działanie krótkotrwałe i poziom uwolnionej w ten sposób dopaminy szybko spada.

Jak się zmotywować i podjąć wyzwanie raz jeszcze... i kolejny raz?

A ja myślę, że trzeba być dumnym z każdego dnia bez papierosa i doceniać własne starania. **Może przypominać to walkę na ringu z Tysonem – szanse na wygraną w pierwszym starciu są niewielkie, ale należy się szacunek za odwagę.** (uśmiech) Średnio potrzeba 7-8 prób, żeby pozbyć się nalogu na zawsze. Tylko nieliczni już za pierwszym razem wygrywają tak nierówną walkę.

Uzależnienie jest zaburzeniem, które łączy fizyczne i psychiczne skutki stosowania używek. Czy chcąc rzucić palenie, warto zatem połączyć terapię farmakologiczną z terapią antynikotynową u specjalisty?

Skuteczność leczenia farmakologicznego nie jest oszałamiająca, ale w połączeniu ze wsparciem terapeuty może ono okazać się pomocne. Każde uzależnienie ma podłoże psychiczne i emocjonalne, i tu jest klucz do zdrowia.

Dziękuję za rozmowę.

BIOFARM

BĄDŹ GOTOWY NA DZIAŁANIE



LEK OTC

Actigra Forte działa nawet:

✓ po 12 MINUTACH ✓ do 5 GODZIN

**Actigra Forte zawiera maksymalną dawkę
syldenafilem dostępną bez recepty - 50 mg.**

Actigra Forte 50 mg tabletki powlekane: każda tabletka powlekana zawiera 50 mg sildenafilu (sildenafilum) w postaci syldenafilem cytrynianu. **Wskazania do stosowania:** produkt leczniczy jest wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji przez wystarczającą do odbycia stosunku ukłowego. W celu skutecznego działania produktów leczniczych Actigra oraz Actigra Forte niezbędna jest 30-minutowa seksualna. **Przeciwwskazania:** niedziałalność na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Do wzięcia na wpływ sildenafilu na przemiany metaboliczne, w których bierze udział Metek azotu i cykliczny guanyzynomonofosforan (cGMP) należy unikać stosowania silnych inhibitorów syldenafilem i leków uwalniających mioglobinę z krwi (takimi jak ziołny amantyl) lub preparatów w jakiegokolwiek postaci. Jednocześnie stosowanie inhibitorów PDE5, w tym sildenafilu i leków pobudzających cyklizm kwantowy, takich jak mocogrel, jest przeciwwskazane, ponieważ może prowadzić do objawowego niedociśnienia tętniczego. Produktów leczniczych przeznaczonych do leczenia zaburzeń erekcji, w tym sildenafilu nie należy stosować u mężczyzn, u których aktywność seksualna nie jest wskazana (np. pacjentów z ciężkimi schorzeniami układu sercowo-naczyniowego, takimi jak niestabilna dławica piersiowa lub ciężka niewydolność serca). Produkt leczniczy jest przeciwwskazany u pacjentów, którzy utracili wzrok w jednym oku w wyniku niezwiązanej z zażyciem leku choroby tęczówki lub odwarstwienia siatkówki. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, uczulenie na amidowe środki miejscowo znieczulające i (lub) na rośliny z rodziny Asteraceae. **Podmiot odpowiedzialny:** Biolumin 36, z o.o., ul. Włoczyńska 13, 60-138 Poznań.

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

Aesculan®

lek na hemoroidy

USIĄDŹ WYGODNIE JAK KRÓLOWA

kompozycja lidokainy i wyciągu z kory kasztanowca



Maść wykazuje działanie:

- ◆ znieczulające
- ◆ ściągające
- ◆ przeciwzapalne
- ◆ przeciwświądowe

AESCULAN® maść doodbytnicza. **Substancje czynne:** 1 g maści zawiera substancje czynne: 62,5 mg wyciągu (w postaci suchego wyciągu) z *Aesculus hippocastanum* L., cortex (kora kasztanowca) (40-90:1); 5 mg lidokainy chlorowodorku (*Lidocaini hydrochloridum*). **Substancje pomocnicze:** Tanina, olejek rumiankowy, makrogl 300, wazelina biała, lanolina, parafina ciekła, bronopol, woda oczyszczona. **Wskazania do stosowania:** Choroba hemoroidalna u osób dorosłych. Maść stosowana jest w łagodzeniu objawów choroby hemoroidalnej występujących w pierwszej fazie choroby, charakteryzującej się występowaniem słabo nasilonych objawów bólowych i świądu. Skuteczność leku w wymienionych wskazaniach opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania w leczeniu i doświadczeniu. Przyjmuje się, że lek wykazuje będzie działanie miejscowo znieczulające oraz łagodne przeciwzapalne i ściągające. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, uczulenie na amidowe środki miejscowo znieczulające i (lub) na rośliny z rodziny Asteraceae. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu.

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.



obecny
na rynku
od ponad **50 lat!**



Czego nie wiesz o... tranie

KIEDYŚ DZIECIOM NA MYŚL O TRANIE Z NIESMAKIEM WYKRZYWIAŁY SIĘ BUZIE. **DZISIAJ TRAN MOŻE MIEĆ SMAK** MIĘTOWY, CYTRYNOWY, POMARAŃCZOWY, A NAWET GUMY BALONOWEJ.

JOANNA GRZEGORZEWSKA

To oznacza, że dziś rodzice nie muszą się już nagimnastykować, podając dzieciom preparat z tranem. I dobrze, bo tran to **wyjątkowe źródło cennych składników**, i to nie tylko dla najmłodszych.

Tajemnica kapsułki z tranem

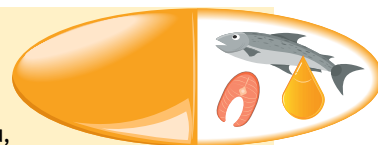
Dziś tran najczęściej jest zamknięty w kapsułkach, żelkach czy tabletkach. Jest też wersja płynna. Wszystkie są do przelknięcia, a nawet – można powiedzieć – smaczne. Kiedyś jednak tran, czyli tłuszcz otrzymany ze świeżej wątroby dorsza atlantyckiego lub innych ryb z rodziny dorszowatych, był tylko ciekłym tłuszczem o charakterystycznej, nieprzyjemnej woni i smaku. Na szczęście te czasy za nami, a tran w udoskonalonej formie zajmuje ważne miejsce na liście suplementów diety, po które warto sięgać. I nie dziwnego: **właściwości tranu z dorsza chwala lekarze, z szacunkiem pochylają się nad nim naukowcy. A wszystko dzięki obecności witamin A i D oraz dużej ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.**

Mocne serce i czyste żyły

Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 są zdrowymi tłuszczami, które nie dość, że nie odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej, to jeszcze sprawdzają się w profilaktyce oraz leczeniu wielu chorób.

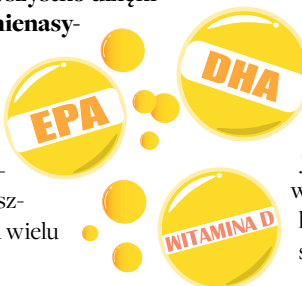
To dzięki nim tran z dorsza m.in.:

- obniża poziom cholesterolu,
- reguluje ciśnienie krwi,
- przeciwdziała chorobie wieńcowej,
- zapobiega miażdżycy i tworzeniu się zakrzepów w żyłach,
- zmniejsza ryzyko udaru mózgu i choroby niedokrwiennej serca,
- łagodzi reumatyczne bóle stawów i spowalnia proces niszczenia chrząstki stawowej.



Sokoli wzrok i piękne paznokcie

Dzieciom do prawidłowego rozwoju potrzebna jest witamina A. To ona zapewnia prawidłowy wzrost kości i zębów (przez regulację aktywności komórek tkanki kostnej), zwiększa odporność błon śluzowych na infekcje i przyspiesza gojenie się ran.



Nie więc dziwnego, że tran – najbogatsze źródło tej witaminy wśród dostępnych suplementów diety – tak chętnie podaje się dzieciom.

Ale witamina A potrzebna jest też dorosłym. To dzięki niej tran, w skład którego wchodzi ta witamina, **zapobiega chorobom skóry (niedobór może powodować łuszczycę, a w najlepszym przypadku rogowacenie skóry dłoni i stóp) oraz chorobom wzroku (niedobór powoduje wysychanie spojówki i niedowidzenie o zmierzchu, tzw. kurzą ślepotę bądź ślepotę zmierzchową).** Tran pozwala też **utrzymać prawidłowy stan paznokci**, ponieważ to brak witaminy A jest odpowiedzialny za kruchość paznokci i ich wolny wzrost.

Na silne mięśnie i kości

Tran jest także jednym z **ważniejszych produktów dostarczających witaminę D**, dzięki której możliwe jest wchłanianie wapnia i fosforu, a więc prawidłowe kształtowanie kości. Jej niedobór prowadzi u najmłodszych do krzywicy, zaburzenia mineralizacji kości i zmniejszenia masy kostnej, a u dorosłych wywołuje bóle kostne, a nawet prowadzi do osteoporozy.

Witamina D zapobiega też próchnicy, zwiększa masę mięśniową i siłę mięśni. Wiadomo też, że podawanie witaminy D w dzieciństwie zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy w późniejszym wieku, a suplementacja tej witaminy u dorosłych cukrzyków (cukrzyca typu 2) poprawia wydzielanie insuliny i tolerancję glukozy. Zdaniem lekarzy witamina D stymuluje także zdolność wątroby do regeneracji i wpływa na prawidłowe funkcjonowanie szpiku kostnego.

Sprawny umysł

Przyjmowanie tranu jest też wskazane w czasie wytężonej pracy umysłowej. Dzięki badaniom wiemy, że wpły-

wa on na poprawę logicznego myślenia, zapamiętywanie i koncentrację uwagi (dotyczy to ma zwłaszcza młodych ludzi).

Na odporność

Jedną z wielu zalet tranu z dorsza jest jego zdolność do poprawy odporności naszego organizmu, dlatego **warto pomyśleć o włączeniu go do swojej diety w porze jesienno-zimowej**, gdy organizm częściej musi bronić się

przed atakami bakterii i wirusów. Do wzmocnienia odporności przyczyniają się nienasycone kwasy omega-3, które mają właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, oraz witamina D, która ma zmniejszać ryzyko zachorowania na gripę.

Dorsz kontra inne ryby

Często tranem określa się ciekłe tłuszcze z innych gatunków ryb, np. rekina czy lososia. Jednak w ścisłym znaczeniu **określenie „tran” zastrzeżone jest tylko dla oleju pozyskanego z wątroby ryb dorszowatych.**



REKLAMA

TRAN

WSPARCIE ODPORNOŚCI DOROSŁYCH I DZIECI



655 MG OLEJU Z WĄTROBY DORSZA
W 1 KAPSULCE
120 kapsułek



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

- ▶ **WSPARCIE ODPORNOŚCI** (witamina A, witamina D)
- ▶ **PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE SERCA** (EPA, DHA - przy spożyciu 250 mg dziennie)
- ▶ **OD 3. ROKU ŻYCIA**

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.
Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

CZY ŁATWO JEST ZMIENIĆ SWOJE NAWYKI?

Godzina 22. Zaraz zaczyna się Twój ulubiony program w telewizji. Co prawda obiecałaś sobie, że nie będziesz już podjadać po kolacji, ale fajnie by było coś zjeść przy oglądaniu... „Dobra, to jeszcze tylko dziś, od jutra koniec z tym podjadaniem” – myślisz sobie i dziarsko ruszasz po coś słodkiego. Ulubiony program kończy się równie szybko, co paczka ciasteczek i... motywacja do zmiany. Znasz to, prawda?

Wszyscy znamy. To wcale nie jest tak, że: „tylko mnie się nie udaje”, „taka już jestem i tyle”. To po prostu siła nawyków – niemal automatycznych działań, często wypracowanych przez lata, które pchają nas do starych przyzwyczajzeń.

Ale spokojnie, są sposoby na to, aby **ŁATWO** je zmienić i... wypracować nowe.

Oto trzy zasady, które sprawią, że nawyki zmienisz **ŁATWO** i przyjemnie! To co? Gotowa na zmiany?

NIE RZUCAJ SIĘ NA GŁĘBOKĄ WODĘ!

Nasza psychika nie lubi zmian. Wręcz przeciwnie, lubi to co stare, sprawdzone i wypracowane przez lata. Żeby osiągnąć sukces, trzeba ją troszkę oszukać i wprowadzać zmiany stopniowo, jedną po drugiej. Jeśli obiecujesz sobie, że od poniedziałku będziesz codziennie biegać, jeść tylko sałatki, pić samą wodę [zamiast ukochanej kawy] żegnając się tym samym z życiem kanapowca, to jest niestety spora szansa, że Twoja psychika szybko się zbuntuje i nie uda Ci się wprowadzić na stałe ani jednej z zaplanowanych rzeczy. Dużo lepszym rozwiązaniem jest zacząć od jednej, mało inwazyjnej zmiany: obiecaj sobie, że codziennie zrobisz coś dla swojego zdrowia – np. wesprzesz swój organizm suplementem diety.

WYBIERAJ MĄDRZE, ALE... PRZYJEMNIE!

Życie naprawdę jest za krótkie, by sobie wszystkiego odmawiać. Kochasz czekoladę? Wcale nie musisz z niej całkowicie zrezygnować! Po prostu ogranicz jej spożycie lub zamień na tę z wysoką zawartością kakao. Nie jesteś typem osoby, która przesiaduje ciągle na siłowni? Wybierz spacer, na który wyciągniesz męża, sąsiadkę lub przyjaciółkę. Szukaj zamienników, które są zdrowsze, mniej kaloryczne, przyjemne. Dzięki temu zmiany przyjdą **ŁATWO!** Nawet się nie obejrzyś, jak zamiast chipsów będziesz przegryzać owoce i warzywa do ulubionego serialu ;)

CIESZ SIĘ POZYTYWNYMI ZMIANAMI!

Co sprawia, że jedno z nawyków porzucamy bez żalu, a inne zostają z nami na dłużej? Oczywiście ich atrakcyjność, a także to, czy wywołują u nas pozytywne zmiany. Więcej energii na co dzień, poczucie lekkości, promienna skóra, dobre samopoczucie – warto je dostrzegać i się cieszyć nimi, bo dadzą one motywację do dalszych zmian. Pamiętajmy też, że jesteśmy tylko ludźmi – jeden dzień słabości nie przekreśla wcale naszego wysiłku. Wystarczy puścić go w niepamięć i działać dalej!

Podsumowując – nawyki można zmienić naprawdę **ŁATWO**. Wystarczy tylko dobre wsparcie i odpowiednia motywacja. W końcu życie jest zbyt ciekawe, by machinalnie wykonywać w kółko te same rzeczy, prawda?

Podmiot wprowadzający na rynek:

EGIS Pharmaceuticals PLC, Keresztúri út 30-38, 1106 Budapeszt, Węgry

Reprezentowany w Polsce przez:

EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45D, 02-146 Warszawa

Suplement diety
biovital[®]

ŁATWO O ZMIANY Z BIOVITAL!



NOWOŚĆ



zawiera **olej z wiesiołka**
w tym kwas gamma-lindenowy
(GLA, min. 9%)



pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu
układu odpornościowego⁴



pomaga w prawidłowej produkcji
**hormonów tarczycy i w prawidłowym
funkcjonowaniu tarczycy⁵**



pomaga zadbać o kondycję
włosów¹



pomaga zadbać o kondycję
skóry²



pomaga zadbać o kondycję
paznokci³



zawiera standaryzowany
ekstrakt z żeń-szenia
(4% ginsenozydów)



pomaga w utrzymaniu prawidłowego
poziomu **testosteronu³**



pomaga w utrzymaniu prawidłowej **plodności**
i prawidłowych **funkcji rozrodczych³**



przyczynia się do zmniejszenia uczucia
zmęczenia i znużenia⁶



przyczynia się do utrzymania prawidłowego
metabolizmu energetycznego⁷



pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu
układu odpornościowego⁴



⁴ 200% DZIENNEJ DAWKI WITAMINY D w jednej kapsułce zawiera Biovital COMPLEX ONA i Biovital COMPLEX ON

¹ biotylna, cynk, 2. biotylna, cynk, jod, niacyna, ryboflawina, 3. cynk, 4. wit. B5, wit. B12, wit. B, 5. biotylna, cynk, kwas foliowy, 6. wit. B1, wit. B2, wit. B3, wit. B6, wit. B12, magnez, 7. biotylna, kwas foliowy, 7. wit. B2, wit. B3, wit. B5, wit. B6, wit. B12, magnez, 8. niacyna, biotylna, jod, magnez

Spotkania z minerałami – cynk

#FARMACELITA DLA PACJENTA

WIĘKSZOŚĆ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH WPŁYWA NA ODPORNOŚĆ NASZEGO ORGANIZMU. W KONTEKŚCIE SEZONOWYCH INFEKCJI SZCZEGÓLNIIE CZĘSTO **MÓWI SIĘ JEDNAK O CYNKU.**

DR HAB. MACIEJ BILEK, PROF. UR

Słyszymy, że to właśnie w okresie jesienno-zimowym, czyli w czasie zwiększonej zapadalności na infekcje, istotna jest podaż cynku. Czy to prawda?

Niedoceniany cynk

Cynk pozostaje w cieniu zasłużonej sławy magnezu. O tym drugim mówią i wiedzą niemal wszyscy, o cynku – już niestety nie.

Trudno to zrozumieć, bo przecież to właśnie cynk:

- jest składnikiem ponad 300 enzymów (zatem tyłu samo co magnez),
- warunkuje poprawną przemianę białek, węglowodanów, tłuszczów oraz procesów energetycznych,
- zapewnia stabilność błon komórkowych i funkcjonowanie układu hormonalnego,
- gwarantuje należyte działanie układu nerwowego, w tym procesów zapamiętywania i uczenia się.

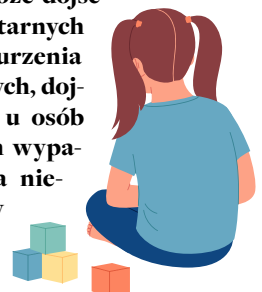
I oczywiście cynkowi zawdzięczamy również poprawne działanie układu immunologicznego.

Niedobory i nadmiary...

Eksperti Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego (NIZP) zwracają uwagę, że niedobory cynku u osób dorosłych mogą powodować m.in.:

- zaburzenie funkcjonowania układu odpornościowego,
- dysfunkcje układu nerwowego: zaburzenia węchu, smaku, zaburzenia lękowe i depresję,
- zwiększone ryzyko występowania cukrzycy typu 2,
- zwiększoną umieralność z powodu choroby wieńcowej,
- wypadanie włosów, kurzą ślepotę, nieprawidłowe gojenie się ran.

Niedobory cynku są poważne w skutkach, a w najgorszej sytuacji są dzieci, u których może dojść do zaburzenia najbardziej elementarnych funkcji organizmu. To m.in. zaburzenia procesu wzrostu, funkcji poznawczych, dojrzewania płciowego. Podobnie jak u osób dorosłych występować może u nich wypadanie włosów, ale również wtórna niedoczynność tarczycy, biegunki czy zmiany skórne. Wspomina się również o autyzmie.



Jednak groźne jest także nadmierne spożycie cynku. Eksperci NIZP podkreślają, że jest ono możliwe tylko w przypadku suplementacji.

i

Zbyt duże dawki cynku prowadzą do:

- zmniejszonej (paradoksalnie!) reakcji odpornościowej organizmu,
- zmian neurologicznych wynikających z niedoborów miedzi wywołanych nadmiarem cynku,
- obniżenia poziomu „dobrego” cholesterolu HDL.



Ale nie tylko. Nadmiar cynku może być również czynnikiem ryzyka wystąpienia choroby Alzheimera.

Kto powinien uważać na cynk?

Po raz kolejny widzimy, jak ważny jest złoty środek. Zarówno „za dużo”, jak i „za mało” składnika mineralnego jest niebezpieczne. Jak zatem osiągnąć równowagę w spożyciu cynku? Wedle szacunków NIZP spożycie cynku w polskiej populacji wynosi 8,57 mg/dzień w przypadku kobiet i dziewcząt oraz 12,78 mg/dzień w przypadku mężczyzn i chłopców. To dużo czy mało? Jakie są normy spożycia cynku?

Jak podkreśla NIZP, najwięcej cynku powinny spożywać kobiety w ciąży (11-12 mg/dzień, w zależności od wieku) oraz kobiety karmiące (12-13 mg/dzień), ze względu na duże zapotrzebowanie płodu na cynk i z powodu produkcji mleka. Bardzo istotne jest również, aby o podaż cynku dbali chłopcy w wieku powyżej 13 lat, w okresie najintensywniejszego rozwoju i wzrostu. Zalecana ilość spożycia cynku dla chłopców powyżej 13. roku życia wynosi tyle samo co w przypadku dorosłych mężczyzn – 11 mg/dzień. Z kolei dziewczynki w takim wieku powinny spożywać cynku więcej aniżeli dorosłe kobiety – 9 mg/dzień wobec 8 mg/dzień.

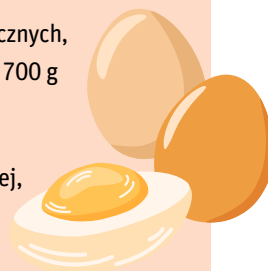
Spożycie cynku w polskiej populacji jest bliskie normy i – wbrew pozorom – nie trzeba się aż tak bardzo starać, aby uzupełnić jego podaż. Są jednak grupy, w których o podaż cynku powinno się szczególnie dbać. To kobiety w ciąży, kobiety karmiące oraz młodzież.

Ile trzeba zjeść...

Najbogatszymi źródłami cynku są produkty pochodzenia zwierzęcego: mięso, jaja, tłuste sery, a zatem te, których w diecie Polaków jest bardzo dużo. Zastrzec należy, że to właśnie z produktów pochodzenia zwierzęcego cynk wchłania się najlepiej. **W przypadku osób stosujących diety wyłącznie roślinne podaż cynku może być dużo mniejsza.** To kolejna grupa, która powinna starannie planować codzienny jadłospis, np. regularnie włączając do niego jak największe ilości przetworów z ciemnej mąki. W zdecydowanie lepszej sytuacji będą laktowegetarianie i laktoowogetarianie, dopuszczający – odpowiednio – spożycie mleka i przetworów mlecznych oraz jaj.

Co i ile musi zjeść dorosła kobieta, aby pokryć dzienną normę spożycia cynku:

- 200-500 g mięsa,
- około 2 l jogurtu i innych napojów mlecznych,
- 200-300 g serów pełnotłustych i około 700 g sera twarogowego,
 - 4,5 jaja kurzego,
 - około 600 g kaszy gryczanej,
 - około 300-400 g chleba pełnoziarnistego i ponad kilogram pieczywa jasnego.



Cynk na jesień?

Jak widzimy, cynk to nie wapń. Nie ma z nim większych problemów w polskiej populacji. **Na ogół dostarczamy go w odpowiedniej ilości i naprawdę nie musimy zwiększać jego podaży jesienią i zimą.** Planując całodzienny jadłospis w tym okresie, zwróćmy lepiej uwagę, aby nie zabrakło w nim jednego z najważniejszych składników kształtujących naszą odporność – błonnika pokarmowego, w który obfitują warzywa i owoce. Te zaś stanowią podstawę sposobu odżywiania według „Talerza zdrowego żywienia”, nowoczesnego zbioru zaleceń opracowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. To właśnie ich najbardziej brakuje w jesiennych i zimowych jadłospisach.

WSPARCIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO (cynk, witamina C)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Korzystny wpływ na:

- ▶ zachowanie zdrowej skóry, włosów i paznokci (cynk)



PRODUKT ODPOWIEDNI DLA WEGAN



NIE ZAWIERA CUKRU



NIE ZAWIERA LAKTOZY

SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

REKLAMA

Katar – czy zawsze trwa 7 dni?

#FARMACELTA DLA PACJENTA

CZY MOŻEMY UCHRONIĆ SIĘ PRZED KATAREM
ALBO CHOCIAŻ **SKRÓCIĆ CZAS JEGO TRWANIA?**

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Katar – każdy go miał i nikt za nim nie tęskni. Nie ma co się jednak oszukiwać – prędzej czy później znów się przytrafi, a my będziemy musieli zmagać się z nadmiarem wysięku, uczuciem zatkania nosa czy podrażnioną skórą wokół niego.

Czym jest katar?

Katar, czyli niezyt nosa, to **określenie objawów występujących przy stanie zapalnym błony śluzowej nosa, ale również zatok przynosowych.**

Przy katarze obserwujemy:

1. pojawienie się wysięku z nosa, który może być zarówno płynny, jak i gęsty,
2. kichanie,
3. uczucie zatkania nosa,
4. uczucie świądu i podrażnienia nosa,
5. osłabienie węchu i (lub) smaku,
6. suchy kaszel spowodowany podrażnieniem przez nadmiar wysięku.

Ponadto przy katarze **może dochodzić do nadmiernego łzawienia oczu i nadwrażliwości na światło. Jeżeli zapalenie błony śluzowej obejmuje również zatoki, możemy odczuwać także ból głowy.**

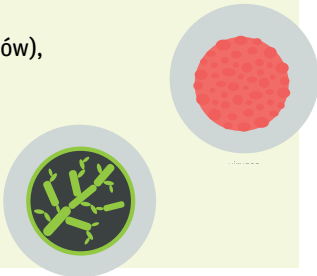
Przywykło się mówić, że katar trwa 7 dni. Jak jest naprawdę? Przy ostrym stanie zapalnym katar rzeczywiście najczęściej trwa średnio 7 dni. Jednak równie dobrze czas ten może ulec skróceniu, np. do 2-3 dni, i wydłużeniu do nawet 14 dni. Ponadto stan zapalny błony śluzowej może mieć charakter przewlekły, z objawami utrzymującymi się ponad dwa tygodnie. Dlatego **jeżeli objawy kataru nie ustępują lub jeżeli stan się pogarsza pomimo wdrożenia leczenia, lub gdy zaczynają pojawiać się nowe objawy, powinniśmy zgłosić się do lekarza.**

Katar wirusowy, a może bakteryjny?

Katar, który **utrzymuje się powyżej 7-10 dni, może być wynikiem nadkażenia bakteryjnego.** Dodatkowo objawy kataru może wywoływać reakcja alergiczna lub może on być konsekwencją zmian zapalnych w obrębie błony śluzowej.

Katar najczęściej wywołany jest infekcją wirusową, głównie przez:

- rinowirusy (około 50 proc. przypadków),
- koronawirusy,
- wirusy RS,
- wirus grypy,
- wirusy paragrypy,
- adenowirusy.



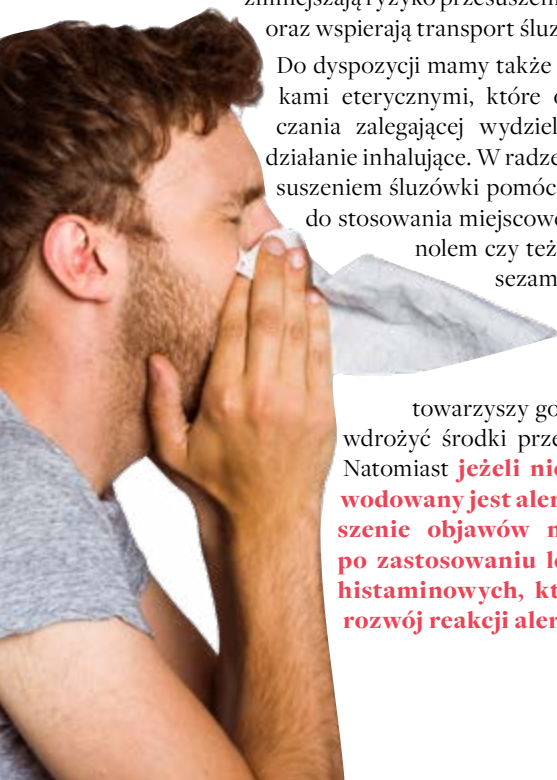
Jak leczyć?

Często żartuje się, że katar nieleczony trwa 7 dni, a leczony – tydzień. Czy takie stwierdzenie jest prawdziwe? Okazuje się, że nie, ponieważ wdrażając odpowiednie leczenie, możemy skrócić czas odczuwania nieprzyjemnych dolegliwości. W przypadku nieżytu nosa wywołanego infekcją wirusową stosowane jest leczenie objawowe, które ma przynieść ulgę w kichaniu czy oddychaniu przez nos. **Pierwszym wyborem są krople, spraye i aerozole do nosa, które zawierają substancje obkurczające naczynia krwionośne, zmniejszające obrzęk i ilość wysięku z błony śluzowej, np. ksylometazolinę, oksymetazolinę lub nafazolinę.** Tak więc po ich zastosowaniu łatwiej będzie się nam oddychało. **Warto pamiętać, by środków obkurczających nie stosować dłużej niż 5 dni, co zmniejszy ryzyko wystąpienia działań niepożądanych,** w tym głównie suchości błony śluzowej lub jej wtórnego obrzęku. Ponadto dostępne są preparaty doustne z psuedoefedryną lub fenylefryną, które również, podobnie jak wcześniej wymienione krople, zmniejszają przekrwienie śluzówki nosa i zatok, co w konsekwencji hamuje katar.

Warto również pamiętać o stosowaniu izotonicznych lub hipertonicznych roztworów wody morskiej, które pomagają oczyścić przewody nosowe z zalegającej wydzieliny, zmniejszają ryzyko przesuszenia błony śluzowej oraz wspierają transport śluzowo-rzęskowy.

Do dyspozycji mamy także preparaty z olejami eterycznymi, które oprócz rozpuszczania zalegającej wydzieliny będą miały działanie inhalujące. W radzeniu sobie z przesuszeniem śluzówki pomóc mogą preparaty do stosowania miejscowego z dekspanthenolem czy też zawierające olej sezamowy.

Oczywiście, jeżeli objawom kataru towarzyszy gorączka, możemy wdrożyć środki przeciwgorączkowe. Natomiast **jeżeli nieżyt nosa spowodowany jest alergią, to zmniejszenie objawów może nastąpić po zastosowaniu leków przeciwhistaminowych, które ograniczą rozwój reakcji alergicznej.**



REKLAMA



Pamiętajmy,

by środków obkurczających nie stosować dłużej niż 5 dni.



OCHRONA I WSPARCIE REGENERACJI BŁONY ŚLUZOWEJ NOSA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



- ▶ nawilża, oczyszcza i udrażnia
- ▶ tworzy na powierzchni błony śluzowej nosa film ochronny, który zabezpiecza ją przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych
- ▶ wspomaga regenerację błony śluzowej nosa



WYRÓB MEDYCZNY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

GLOBAL PHARMACMS.A., ul. Berezów 49A, 26-130 Suchedniów
Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

W celu uzyskania pełnych informacji należy zapoznać się z oznakowaniem opakowania i (lub) instrukcją używania.

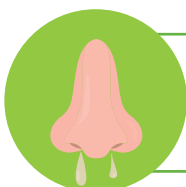


Antybiotyk na żółty katar?

Nie bardziej mylnego. Po samym kolorze wydzieliny nie jesteśmy w stanie ocenić, czy infekcja jest wirusowa czy bakteryjna. Niestety, m.in. pogląd, że kolor wydzieliny świadczy o pochodzeniu infekcji, przyczynił się do tego, że **ostre zapalenie błony śluzowej nosa i zatok przynosowych jest jedną z najczęstszych przyczyn nadużywania antybiotyków**. Takie postępowanie nie jest pożądanym. Antybiotyki nie działają na wirusy, dlatego jeżeli objawy nieżytu nosa wywołane są przez ten patogen, to leczenie nie będzie skuteczne. Ponadto nadużywanie antybiotyków zwiększa ryzyko rozwoju bakterii antybiotykoopornych, co w konsekwencji zmniejsza skuteczność antybiotyku. Dla własnego bezpieczeństwa decyzję o przyjmowaniu antybiotyku zostawmy lekarzowi, który dokona oceny stanu zdrowia na podstawie objawów klinicznych, w tym długości trwania kataru, czy objawów współistniejących. **Pamiętajmy również, że leczenie kataru bakteryjnego często będzie wymagać kuracji dłuższej niż 7-dniowa.**

Ostre zapalenie błony śluzowej nosa i zatok przynosowych jest jedną z najczęstszych przyczyn nadużywania antybiotyków.

Leczenie kataru musi być **dostosowane do wieku pacjenta, a także do chorób współistniejących, w tym sercowo-naczyniowych czy astmy. Pamiętajmy, że w dobrze produktu zawsze możemy prosić o pomoc farmaceutę.** Na koniec dbajmy również o nawodnienie organizmu oraz o systematyczne i odpowiednie oczyszczanie nosa, tak by nie zalegała w nim wydzielina, w której mogą rozwijać się bakterie.



...katar utrzymujący się powyżej 7-10 dni może być wynikiem nadkażenia bakteryjnego?

Czy wiesz, że...

Źródła:

1. Fal A., Babicki M., Brożek-Mądry E. et al. Diagnostyka i leczenie wybranych infekcji oraz stanów zapalnych dróg oddechowych. Wytyczne dla lekarzy POZ. Lekarz POZ. 2021; 7 (5)
2. Zakrzewska A. Wytyczne i standardy postępowania w ostrym zapaleniu zatok u dzieci. Forum Pediatrii Praktycznej. 2022; 34
3. Doulaptsi M., Aoi N., Kawauchi H., Milioni A., Karatzanis A., Prokopakis E. Differentiating Rhinitis in the Paediatric Population by Giving Focus on Medical History and Clinical Examination. Med Sci (Basel). 2019 Feb 26; 7 (3): 38. DOI: 10.3390/medsci7030038. PMID: 30813653; PMCID: PMC6473768



Hipoglikemia – jak postępować, gdy się pojawi?

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

GLUKOZA STANOWI GŁÓWNE ŹRÓDŁO ENERGII, CZYLI JEST KONIECZNA, BY ZAPEWNIĆ PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE MÓZGU, MIĘŚNI, UKŁADU NERWOWEGO ORAZ INNYCH NARZĄDÓW. ZARÓWNO ZBYT WYSOKI, JAK I ZBYT NISKI POZIOM GLUKOZY JEST NIEBEZPIECZNY DLA ZDROWIA.

MGR FARM. MARTA BAŁAZIŃSKA

Stężenie glukozy w ciągu doby waha się w zależności od stanu organizmu, np. wykonywanych czynności czy spożytych pokarmów.

Co oznacza wzrost poziomu glukozy?

Poziom glukozy we krwi wyrażany jest w dwóch jednostkach: miligramach na decylitr (mg/dl) lub milimolach na litr (mmol/l). Jeśli poziom glikemii rośnie, osiągając wartość **powyżej 100 mg/dl (5,6 mmol/dl) podczas mierzenia na czczo, to niezbędne jest przeprowadzenie dalszej diagnostyki w kierunku cukrzycy.** Mamy bowiem do czynienia z nieprawidłowym poziomem cukru we krwi.

Co robić, gdy poziom glukozy spada?

Jeżeli poziom glukozy spada poniżej **70 mg/dl (3,9 mmol/l), mówimy wówczas o hipoglikemii – to stan, w którym ilość glukozy jest niewystarczająca.** Jest to

również stan niefizjologiczny, który wymaga szybkiej reakcji. **Warto wiedzieć, że hipoglikemia najczęściej dotyka osoby chore na cukrzycę typu 1 lub 2, ale może zdarzyć się również u kobiet z cukrzycą ciążową, noworodków, osób po resekcji żołądka lub z guzem trzustki.**

Spadkowi glukozy mogą towarzyszyć następujące objawy:

- drżenie rąk i nóg,
- niepokój,
- wzmożone pocenie,
- błądność skóry,
- kołatanie serca,
- osłabienie,
- problemy z koncentracją,
- zaburzenia widzenia,
- splątanie,
- bełkotliwa mowa.



Wyższe ryzyko

Trzeba pamiętać, że **ryzyko hipoglikemii u diabetyków może zwiększać współwystępowanie innych chorób, np. niewydolności nerek, niedoczynności tarczycy, niedoczynności kory nadnerczy, zaburzeń odżywiania czy chorób przebiegających z upośledzeniem wchłaniania jelitowego.** Ryzyko wzrasta także podczas stosowania **insuliny i pochodnych sulfonilomocznika, szczególnie podczas wzmoczonego wysiłku fizycznego, zmniejszonej ilości kalorii w posiłku i spożycia alkoholu.** Te sytuacje wymagają modyfikacji leczenia, a konkretnie zmniejszenia dawek stosowanych leków, żeby nie doprowadzić do zbyt dużego obniżenia glukozy we krwi. Warto porozmawiać o tym ze swoim lekarzem prowadzącym.

Ścieżka postępowania

Bezwzględnie powinniśmy wiedzieć, co robić, jeśli hipoglikemia wystąpi u nas lub kogoś z naszego otoczenia.

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne podpowiada, jak postępować w takich sytuacjach:



1

U osoby przytomnej zalecane jest spożycie 15 g glukozy lub innych węglowodanów prostych i kontrola glikemii po 15 minutach. W przypadku utrzymującej się hipoglikemii zalecane jest ponowne spożycie 15 g glukozy lub innych węglowodanów prostych i kolejna kontrola glikemii po 15 minutach.

2

U osoby nieprzytomnej lub mającej zaburzenia świadomości i niemogącej polykać należy podać doustnie 10- lub 20-procentowy roztwór glukozy (0,2-0,5 g glukozy/kg masy ciała) lub podać domięśniowo lub podskórnio 1 mg glukagonu (0,5 mg u dzieci o masie ciała <25 kg oraz 1 mg u dzieci o masie ciała >25 kg); glukagon można również podać donosowo w dawce 3 mg u osób z cukrzycą powyżej 4. roku życia niezależnie od masy ciała. Po odzyskaniu przytomności, w przypadku ryzyka nawrotu incydentu hipoglikemii, zalecane jest podanie doustne 10-20 g węglowodanów oraz monitorowanie glikemii.



Jak zastosować się do tych zaleceń w nagłej sytuacji, np. w domu, na ulicy, w pracy?

1

Przytomna osoba z incydentem hipoglikemii powinna spożyć glukozę lub inne węglowodany proste. Wbrew powszechnie krążącym opiniom wypicie coli, zjedzenie kanapki z szynką czy batona nie daje nam pewności, że szybko podniesiemy poziom glukozy we krwi. **Warto mieć przy sobie specjalne napoje lub pastylki, które zawierają odpowiednią porcję łatwo przyswajalnej glukozy, by maksymalnie skrócić wzrost stężenia glukozy do normalnego poziomu.** Można ich używać podczas gwałtownego spadku cukru we krwi. Niewielkie opakowanie łatwo mieści się w kieszeni, więc osoby zagrożone hipoglikemią mogą dzięki nim dostarczyć do organizmu glukozę w każdej chwili. **Rozwiązaniem zastępczym może być wypicie 1-2 szklanek soku owocowego.** Warto zapisać w swojej dokumentacji medycznej, kiedy doszło do spadku glikemii, w jakich okolicznościach, jakie zostały podjęte działania i przedstawić te notatki podczas najbliższej wizyty u lekarza.

2

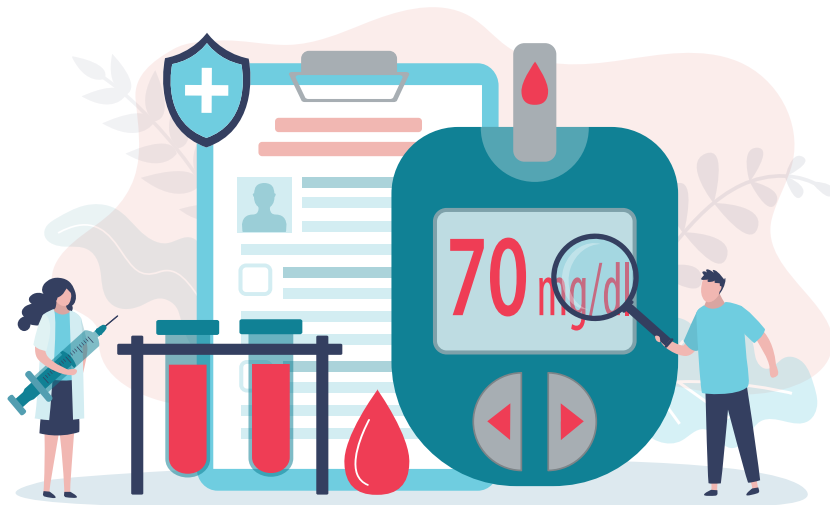
Jeśli hipoglikemia doprowadziła do utraty przytomności, a my jesteśmy osobą udzielającą pomocy, to w pierwszej kolejności wzywamy pogotowie ratunkowe. Jest to sytuacja wymagająca szybkiej specjalistycznej pomocy. Osoby opiekujące się diabetykami, ale również farmaceuci w aptekach i pracownicy przychodni lekarskich mają dostęp do **glukagonu, leku, który przy nagłym spadku glikemii podany najczęściej domięśniowo (w udo lub ramię) szybko podnosi poziom cukru i jest stosowany w przypadku ciężkiej hipoglikemii przebiegającej z utratą przytomności.**



Może się zdarzyć, że hipoglikemia będzie nawracać, co szczególnie niepokoi diabetyków. Wówczas powinno się dokonać **wnikliwej analizy nawyków osoby chorej w zakresie spożywanych posiłków, aktywności fizycznej i stosowania leków.** Nie mniej ważna jest edukacja w zakresie np. redukcji dawki insuliny przed planowanym wysiłkiem fizycznym, a nawet modyfikacja terapii cukrzycy. Dostępne są leki, które wykazują mniejsze ryzyko hipoglikemii, ale także nowoczesne metody podawania insuliny, takie jak pompy insulinowe z automatycznym zatrzymaniem podaży insuliny w przypadku zagrożenia hipoglikemią.

Kluczowe będą także regularne i częste pomiary glikemii, by zdołać uchwycić moment gwałtownego spadku glukozy. Coraz częściej w Polsce wykorzystywane są w tym celu systemy do monitorowania glikemii, takie jak CGM czy FGM. Niektóre z nich są w stanie poinformować o spadku glikemii

poniżej 70 mg/dl na 10-15 minut przed jego wystąpieniem. Ważna jest także samoświadomość i umiejętność rozpoznawania pierwszych symptomów hipoglikemii (tzw. trening odczuwania hipoglikemii).



By normalnie funkcjonować, warto wykorzystać dostępne metody pozwalające uniknąć hipoglikemii, wiedzieć, jak rozpoznać jej pierwsze objawy, a także **zaopatrzyć się w glukozę i glukagon na wypadek gwałtownych spadków cukru.**

Źródła:

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2022. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego
2. <https://www.heydoc.pl/s/article/Jakie-sa-objawy-hipoglikemii>, dostęp: 18.09.2022 r.

REKLAMA

POKONAJ CUKIER²

Suplement diety Insulan
zawiera m.in. **ekstrakt z liści gurmaru**
(*Gymnema sylvestre*), który:

- 🟡 pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi,
- 🟡 wspiera kontrolowanie wagi,
- 🟡 blokuje odczuwanie słodkiego smaku.

¹ W suplemencie diety Insulan ekstrakt z liści gurmaru standaryzowany jest na kwasy gymnemowe. Standaryzacja ekstraktu jest gwarancją jego jakości.

² Działanie produktu wynika z zawartych składników. Chrom wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi.

www.insulan.pl



Zimowa apteczka

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

WRAZ Z NADEJŚCIEM CHŁODNIEJSZYCH DNI NASZA ODPORNOŚĆ ZOSTAJE WYSTAWIONA NA PRÓBĘ, DLATEGO WARTO POMYŚLEĆ O **ZMIANACH W DOMOWEJ APTECZCE**, ABY PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA ZDROWOTNE WYZWANIA.

MGR FARM. TOMASZ KOLEK

Dobrze skomponowana jesienno-zimowa apteczka pozwoli nam nie tylko wzmocnić odporność przed zbliżającym się sezonem, ale również **pokonać pierwsze objawy ewentualnej infekcji**. Czego nie powinno w niej zabraknąć?

1 Witamina C

Klasyk, bez którego trudno wyobrazić sobie dobrze zaopatrzoną zimową apteczkę. Dlaczego? Witamina C przyjmowana w rozsądnych dawkach może **zmniejszać ryzyko zachorowania na częste w sezonie zimowym przeziębienie**.

Efekt ten jest szczególnie widoczny u osób narażonych na długotrwały stres. Niektóre badania sugerują, że przyjmowanie witaminy C w trakcie przeziębienia przyspiesza proces wyzdrowienia. Standardowo dorosłym zaleca się przyjmowanie 200 mg witaminy C na dobę. Jest to jednorazowa dawka, którą organizm wydaje się najlepiej wykorzystywać. W trakcie przeziębienia można ją zwiększyć do 500-1000 mg na dobę, a szczególnie poleca się preparaty o zmodyfikowanym uwalnianiu, które stopniowo wysycają organizm witaminą C.

2 Witamina D3

Pomimo rosnącej popularności w dalszym ciągu jej niedobory dotyczą niemal 90 proc. Polaków!

Udowodniono, że właściwy poziom witaminy D3 w znacznym stopniu przyczynia się do utrzymania prawidłowej odporności. Ponadto witamina D3 ma duży wpływ na gospodarkę wapniowo-fosforanową organizmu:

- zwiększa wchłanianie wapnia i fosforu z przewodu pokarmowego,
- odpowiada za prawidłową mineralizację kości.

Młodzieży i dorosłym zaleca się dostarczanie **800-2000 j.m. witaminy D3 dziennie. Noworodki i niemowlęta potrzebują jej około 400-600 j.m. na dobę**. Zarówno dzieci w okresie wzrostu, jak i osoby w podeszłym wieku powinny zażywać witaminę D regularnie przez cały rok. Należy jednak zaznaczyć, że **suplementowanie na własną rękę dużych ilości witaminy D3 może być szkodliwe**. Witamina D rozpuszcza się w tłuszczu i może kumulować się w organizmie. Jej nadmiar prowadzi do uwalniania wapnia z kości, co w efekcie prowadzi do zatrucia. Dlatego zanim zacniemy suplementować witaminę D3, warto wykonać badanie jej poziomu. Za prawidłowy uznaje się obecnie zakres 30-50 ng/ml.

3 Olej z wątroby rekina

Skoro jesteśmy przy preparatach wzmacniających odporność, to warto wspomnieć również o tym oleju. **Sila jego działania związana jest z zawartością**

alkilogliceroli oraz skwalenu. Rosnąca popularność tego typu preparatów pociąga za sobą coraz liczniejsze badania potwierdzające ich skuteczność w budowaniu lepszej odporności.



i podawać go także w nocy w celu łagodzenia napadów duszącego kaszlu.

7 ...i kaszel mokry

Na kaszel mokry, czyli taki, któremu towarzyszy odrywanie się wydzieliny z dróg oddechowych, warto mieć syrop wykrztuśny. Często jest

podawanie syropu hamującego kaszel w przypadku kaszlu mokrego, co tylko pogarsza sytuację, gdyż wydzielina zapalna będzie się zbierać w oskrzelach, a nam chodzi o to, by ją jak najszybciej stamtąd usunąć. Syropy wykrztuśne stosujemy w ciągu dnia, najpóźniej do godziny 17.00, by efekt działania leku nie występował w nocy.



4 Tabletki na gardło

W okresie jesienno-zimowym zarówno chłodniejsze powietrze na zewnątrz, jak i ciepłe w ogrzewanych pomieszczeniach jest pozbawione wilgoci. Częste zmiany temperatury oraz wszechobecny smog narażają słuzówkę gardła na przesuszenie i podrażnienie, co zwiększa podatność na wszelkiego rodzaju infekcje. W tym wypadku pomocne będą tabletki do ssania o działaniu nawilżającym. **Szczególnie popularne są te na bazie podbiału, tymianku, porostu islandzkiego czy kwasu hialuronowego.** Ich składniki działają kojąco i redukują nieprzyjemne objawy, takie jak swędzenie czy drapanie. Pomagają utrzymać prawidłowe nawilżenie błon śluzowych. Jeśli jednak objawy są bardziej dokuczliwe, dodatkowo warto mieć silniejsze tabletki lub spray z lekiem odkażającym gardło w razie wystąpienia stanu zapalnego.



8 Sole do inhalacji

W ostatnich latach rośnie popularność inhalacji solami w przypadku różnych dolegliwości górnych i dolnych dróg oddechowych.

Inhalacje z soli fizjologicznej to świetny sposób na przesuszone błony śluzowe, chrypkę i duszący kaszel. Dużą ulgę w przypadku kaszlu przynoszą inhalacje z soli fizjologicznej wzbogaconej o kwas hialuronowy lub ektoinę. Z kolei w przypadku kataru sprawdzą się sole stężone, czyli 3-procentowe. Taka inhalacja zmniejszy obrzęk słuzówki nosa i pomoże w łatwiejszym usuwaniu wydzieliny.



5 Preparat na przeziębienie

Wprowadź popularne preparaty na przeziębienie w postaci tabletek i proszku do rozpuszczenia w saszetkach nie leczą przyczyny choroby, jednak skutecznie łagodzą wiele przykrych objawów infekcji. Zazwyczaj preparaty tego typu zawierają działający przeciwbólowo i przeciwgorączkowo paracetamol oraz, w zależności od producenta, udrożniającą nos i zatoki fenylefrynę i (lub) przeciwhistaminową feniraminę, która osusza nos, redukuje łzawienie oraz ułatwia zasypianie. Pamiętajmy jednak, że preparaty z feniraminą nie powinny być stosowane przez osoby obsługujące pojazdy mechaniczne, a te z fenylefryną mogą łagodnie podnosić ciśnienie krwi oraz są przeciwwskazane m.in. w nadciśnieniu tarczycy. Jeśli jednak nie ma wyraźnych przeciwwskazań, to leki te wydają się dobrym wyborem w przypadku ogólnego rozbicia, temperatury, bólu mięśni czy kataru.



6 Leki na kaszel suchy

Suchy, męczący, często nasilający się wieczorem kaszel to **jeden z pierwszych objawów rozwijającej się infekcji wirusowej. Uszkodzony przez namnażanie się wirusa nabłonek oskrzeli reaguje nadmiernie nawet na takie bodźce, jak przepływ powietrza przez drogi oddechowe towarzyszący mówieniu.** Poza wspomnianymi wcześniej preparatami nawilżającymi gardło warto jeszcze w swojej apteczce mieć syrop na suchy kaszel. Bardzo dobrze sprawdzi się np. zwykły syrop sosnowy. Zawiera on kodeinę, która skutecznie hamuje odruch kaszlu. Syropy z kodeiną nie powinny być stosowane u dzieci poniżej 12. roku życia. Dla młodszych dzieci w wieku powyżej 2 lat przeznaczone są syropy np. na bazie bezpiecznego butamiratu. Pamiętajmy, że syrop na suchy kaszel możemy stosować niezależnie od pory dnia

REKLAMA

WSPARCIE W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

- ▶ przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia (witamina C)
 - ▶ wspiera prawidłowe funkcjonowanie górnych dróg oddechowych (lipa)
 - ▶ wspiera funkcjonowanie gardła, krtani i strun głosowych (czarny bez)
 - ▶ 500 mg witaminy C w 1 saszetce
- Preparat o smaku malinowym w saszetkach



SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

Aromatyczne wsparcie w przeziębieniu

CZY ZAPACHY MOGĄ LECZYĆ? TAK, JEŚLI ICH ŹRÓDŁEM SĄ OLEJKI ETERYCZNE, CZYLI CIEKŁE, LOTNE SUBSTANCJE ZNAJDUJĄCE SIĘ W KOMÓRKACH NIEKTÓRYCH ROŚLIN.

KAMILA ŚNIEZEK

Pozyskane przez człowieka, zamknięte w buteleczkach i tubkach cenne roślinne esencje zawierają **ogromne ilości aktywnych biologicznie składników**, mogących wspomóc leczenie wielu dolegliwości fizycznych, a jednocześnie poprawić psychiczne samopoczucie pacjenta.

Trochę historii

Korzystny wpływ olejków roślinnych na organizm człowieka znany jest od czasów starożytnych, choć nie od razu wykorzystywano je do celów medycznych. Pierwsze destylaty, które nauczono się pozyskiwać z roślin, służyły do balsamowania zwłok i okadzania świątyń, potem zaczęto stosować je również w kosmetyce oraz jako dodatek kulinarny. Udane eksperymenty w leczeniu za pomocą wonnych olejków zawdzięczamy przede wszystkim starożytnym Chińczykom i Grekom, a ich odkrycia rozwijano potem przez wieki na wszystkich kontynentach. **Dziś aromaterapia, bo taką nazwę nosi leczenie przy pomocy materiałów roślinnych i aromatycznych olejków roślinnych, jest jedną z gałęzi medycyny niekonwencjonalnej**, często wykorzystywaną jako uzupełnienie standardowej terapii – przede wszystkim przeziębienia i innych infekcji górnych dróg oddechowych, ale też bólów reumatycznych, skurczów mięśni czy napięcia nerwowego oraz problemów skórnych.



Aromaterapia w przeziębieniu

Intensywne, naturalne roślinne aromaty zamknięte w buteleczkach i tubkach dostępne są w każdej aptece, a ich przeznaczenie to prodrowotne inhalacje, kąpiele, kompresy czy masaże. **Do produkcji olejków roślinnych wykorzystuje się obecnie około 2 tys. różnych gatunków roślin**, a konkretnie ich korzenie, lodygi, liście, żywice,

nasiona i pączki kwiatowe. W terapii przeziębienia najczęściej stosuje się rozgrzewające olejki powodujące miejscowe rozszerzenie naczyń krwionośnych i odczuwalne przez pacjenta ciepło oraz odświeżające, udroźniające drogi oddechowe olejki ziołowe.

1 Olejek cedrowy

– pozyskiwany z igieł i młodych gałązek cedru (np. wirginijskiego czy syberyjskiego), **stosowany w terapii stanów zapalnych dróg oddechowych**. Łagodzi kaszel, katar i chrypkę, może być wykorzystywany do inhalacji lub stosowany na skórę w postaci maści, wykazuje wówczas także działanie antyseptyczne, nawilżające i odżywcze. Poza wsparciem leczenia grypy, przeziębienia czy zapalenia oskrzeli może pomóc przy atopowym zapaleniu skóry, alergiach i łuszczycy.

2 Olejek jodłowy
– pozyskiwany z igieł i młodych pędów jodły pospolitej, składnik maści, stosowany w kominkach zapachowych, do kąpieli i inhalacji **w celu łagodzenia objawów przeziębienia. Dzięki właściwościom rozgrzewającym może wspomagać także leczenie reumatyzmu,** bólów mięśniowo-stawowych i nerwobólów. Ze względu na działanie bakteriostatyczne bywa wykorzystywany w terapii trądziku.

3 Olejek lawendowy
– pozyskiwany z kwiatów lawendy wąskolistnej, znajduje szerokie zastosowanie w medycynie i kosmetyce. **Ma właściwości antyseptyczne, przeciwgrzybicze i przeciwbólowe, a także oczyszczające, przeczyszczające, owadobójcze, uspokajające, kojące i równoważące.** Wykorzystywany do inhalacji parowych przed snem oraz w maściach rozgrzewających do smarowania klatki piersiowej, pomaga w bezsenności, nadpobudliwości, uciążliwym katarze i kaszlu. Olejek lawendowy najlepiej sprawdza się w połączeniu z innymi prozdrowotnymi olejkami (np. rozmarynowym lub cedrowym), gdyż uzupełnia je i wzmacnia ich działanie.

4 Olejek eukaliptusowy
– pozyskiwany z liści eukaliptusa, częsty składnik syropów oraz maści łagodzących objawy przeziębienia. **Wykazuje właściwości wykrztuśne, dodatkowo, dzięki intensywnemu, odświeżającemu aromatowi, udrażnia kanały nosowe podczas kataru.**

5 Olejek terpentynowy
– pozyskiwany z żywicy drzew iglastych, głównie sosny, w medycynie wykorzystywany przede wszystkim w maściach jako środek wywołujący miejscowe przekrwienie, gdyż oddziałując na zakończenia nerwowe, powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych i uczucie

rozgrzania tkanek. **Sprawdza się do nacierania klatki piersiowej w chorobie przeziębieniowej, ale też rozgrzewania zmarniętych stóp czy dłoni.**

6 Olejek herbaciany
– pozyskiwany z gałązek szczytowych drzewa herbacianego i wykorzystywany jako dodatek do produktów do masażu lub w inhalacjach **dla osób z infekcjami górnych dróg oddechowych.** Ma intensywny, korzenny zapach przypominający kamforę, wykazuje silne działanie antyseptyczne, przeciwzapalne i przeciwświądowe. Dodatkowo hamuje wzrost i aktywność bakterii i grzybów, dlatego stosowany jest też pomocniczo **w leczeniu schorzeń dermatologicznych.**

7 Olejek z mięty
– pozyskiwany ze świeżych części nadziemnych kwitnącej mięty pieprzowej. Jego głównym składnikiem jest mentol (zawartość w oleju to 30-55 proc.). Ma bardzo silne działanie znieczulające dzięki drażnieniu zakończeń nerwów czuciowych przewodzących bodźce termiczne skóry i błon śluzowych oraz zmniejszaniu ich wrażliwości i osłabianiu przewodzenia bólu. Stosowany na skórę sprawdza się m.in. w terapii bólów mięśni i stawów, urazów i obrzęków kończyn, a podawany na błony śluzowe (jako składnik preparatów złożonych) **działa pomocniczo w przeziębieniu z suchym kaszlem, katarzem, w infekcjach górnych dróg oddechowych i stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.**



MAŚĆ PIEŁĘGNACYJNO-ROZGRZEWAJĄCA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

PIELĘGNACJA I ROZGRZANIE SKÓRY

- do stosowania na plecy i klatkę piersiową
- zmniejsza uczucie zimnych stóp
- zawiera olejki eteryczne
 - lawendowy
 - terpentynowy
 - cedrowy
- dla dorosłych i dzieci powyżej 6. roku życia



PRODUKT KOSMETYCZNY

116/MAR/SZ/2022

Świat Zdrowia – marka produktów dla rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o.,
ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Osoba odpowiedzialna: PPH "KOSMED" Zbigniew Leżański
ul. gen. W. Andersa 3, 48-100 Głubczyce

Co z apteki na poprawę nastroju

#FARMACELITA DLA PACJENTA

STRES, NADMIAR OBOWIĄZKÓW, INFLACJA, PANDEMIA I INNE PROBLEMY, Z JAKIMI CODZIENNIE MUSIMY SIĘ MIERZYĆ, MOGĄ PRZYCZYNIĆ SIĘ DO **SPADKU NASZEGO NASTROJU**. JAK MOŻEMY TEMU ZARADZIĆ?

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Warto sobie uświadomić, że krótkotrwały spadek nastroju czy „gorszy dzień” jest czymś zupełnie normalnym i może przytrafić się każdemu z nas. Możemy jednak wspomóc nasz organizm, by zarówno **zachować, jak i odzyskać siłę do działania, co pozwoli wrócić na właściwe tory.**

1 Dbajmy o odpowiedni poziom „witaminy słońca”

Witamina D, bo o niej mowa, oprócz wpływu na obrót wapnia w organizmie czy regulację układu odpornościowego dodatkowo oddziałuje również z komórkami ośrodkowego układu nerwowego, w tym w obszarze kory przedczołowej, odpowiedzialnej za nastrój i emocje. **Niedobór witaminy D koreluje ze zwiększonym ryzykiem występowania wahań nastroju i rozwoju depresji.** Nawet jesienna chandra tłumaczone jest spadkiem witaminy D z powodu ograniczenia kontaktu skóry z promieniami słonecznymi. Nie zapominajmy więc o witaminie D w naszej diecie.

2 Pamiętajmy o kwasach PUFA

Kwasy PUFA to wielonienasycone kwasy tłuszczowe, w tym należące do rodziny omega-3 kwas dokozaheksaenowy (DHA) i eikozapentaenowy (EPA). Związki te uczestniczą w powstawaniu neuroprzekaźników i prostaglandyn oraz regulują stan zapalny, który również wpływa na nasze samopoczucie i nastrój. Okazuje się, że **niedobór kwasów PUFA może prowadzić do zmiany przekazywania w neuronach**, np. może dochodzić do spadku stężenia serotoniny i dopaminy, związków odpowiedzialnych m.in. na nastrój, odczuwanie przyjemności czy uczucie zmęczenia.

3 Przeciwutleniacze na lepszy nastrój

W radzeniu sobie ze spadkiem energii i wahaniem nastroju pomocne mogą się okazać przeciwutleniacze, zwłaszcza koenzym Q10 i kurkumina. Te **antyoksydanty zmniejszają pulę wolnych rodników mogących negatywnie oddziaływać na komórki nerwowe**, prowadząc nawet do ich uszkodzenia. Dodatkowo mogą również wpływać na uwalnianie wymienionych już wcześniej, odpowiedzialnych za emocje neuroprzekaźników – serotoniny i dopaminy.

4 Zioła na dobry nastrój

Wielu z nas szuka naturalnych preparatów na poprawę nastroju. Zatem na jakie zioła szczególnie warto zwrócić uwagę?

Jednym z nich jest **dziurawiec zwyczajny** (*Hypericum perforatum*), który choć „zwyczajny” z nazwy, to od dawna stosowany jest jako środek na problemy zdrowotne, i to nie tylko związane ze spadkiem nastroju. Wodne wyciągi lub sok z dziurawca mogą być pomocne przy niestrawności, zaburzeniach w wydzielaniu żółci czy trawieniu tłuszczów. Dodatkowo może on również chronić przed uszkodzeniem błony śluzowej żołądka wywołanej nadmiernym stresem. Jednak to nie wszystko, jego alkoholowe wyciągi tradycyjnie stosowane są w łagodzeniu przejściowych stanów wyczerpania nerwowego. Warto pamiętać, że jeżeli stosujemy dziurawiec, to powinniśmy unikać nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne, gdyż ta roślina, zwłaszcza u osób o jasnej karnacji, może działać fototoksycznie.



Męczennica cielistka (*Passiflora incarnata*), **kozłek lekarski** (*Valeriana officinalis*) i **melisa lekarska** (*Melissa officinalis*) to kolejne zioła, które dostępne są w preparatach na poprawę nastroju. Wykazują one również właściwości uspokajające oraz nasenne, dlatego ich stosowanie powinny rozważyć zwłaszcza osoby, u których **wahania nastroju czy zmiany emocjonalne wywołuje nadmierny stres lub które czują się gorzej z powodu niewyspania.**

Decydując za preparaty ziołowe, nie zapominajmy, że mogą one powodować działania niepożądane i wchodzić w interakcje ze stosowanymi lekami. Ma to szczególne znaczenie, jeśli na spadek nastroju, wyczerpanie czy nadmierny stres stosujemy leki zlecone przez lekarza. W takim przypadku przed wdrożeniem jakiegokolwiek środka ziołowego **powinniśmy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.**

Kiedy obniżenie nastroju staje się problemem?

O ile krótkotrwała chandra nie powinna nas niepokoić, o tyle jeżeli „gorszy dzień” zdarza się coraz częściej lub każdy kolejny dzień jest



z tych „gorszych”, powinniśmy rozważyć kontakt z lekarzem. **Często na obniżenie nastroju mówimy, że „do padła nas depresja”, jednak w rzeczywistości depresja to coś dużo poważniejszego. To choroba, która wymaga leczenia, i nie ma co szukać dostępnego bez recepty środka, który wyciągnie nas z depresji.**

Warto sobie uświadomić, że według Światowej Organizacji Zdrowia depresja klasyfikowana jest na czwartym miejscu na liście najpowszechniejszych problemów zdrowotnych. Szacuje się,

że na świecie nawet 10 proc. społeczeństwa zmaga się z tą chorobą, bez względu na to, w jakim są wieku, jakiej są płci lub jakie mają wykształcenie czy pozycję społeczną.

Jeżeli mierzymy się z długotrwałym, trwającym ponad 14 dni lub nawracającym, częstym obniżeniem nastroju i (lub) skarżymy się na przewlekłe zmęczenie, niechęć, problemy ze snem czy brak zainteresowania codziennymi sprawami – to nie czekajmy, tylko **skonsultujmy swój stan zdrowia z lekarzem.**



Źródła:

1. Kowalczyk K., Krajewska-Kulak E., Cybulski M. [red.]. Wybrane choroby cywilizacyjne XXI wieku. Tom II. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Wydział Nauk o Zdrowiu. 2016; 16-31
2. Okereke O.I., Singh A. The role of vitamin D in the prevention of late-life depression. J Affect Disord. 2016 Jul 1; 198: 1-14. DOI: 10.1016/j.jad.2016.03.022. Epub 2016 Mar 9. PMID: 26998791; PMCID: PMC4844780
3. Thurfah J.N., Christine, Bagaskhara P.P., Alfian S.D., Puspitasari I.M. Dietary Supplementations and Depression. J Multidiscip Healthc. 2022; 15: 1121-1141. Published 2022 May 17. DOI: 10.2147/JMDH.S360029

REKLAMA

NERVOMIX[®]

FORTE

kapsułki twarde

Odzyskaj równowagę



LEK USPOKAJAJĄCY



Kozłek
210 mg/kaps.



Chmiel
52,5 mg/kaps.



Melisa
52,5 mg/kaps.



Dziurawiec
35 mg/kaps.



Informacja o produkcie leczniczym Nervomix Forte. Nazwa produktu leczniczego: Nervomix Forte, kapsułka twarda. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Produkt złożony. **Postać farmaceutyczna:** Kapsułka twarda. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Produkt leczniczy tradycyjnie stosowany w przejściowych stanach nadpobudliwości nerwowej, zaburzeniach zasypiania. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Nervomix Forte, kapsułka twarda, zatwierdzonej 31.07.2018, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, tel.: +48 22 732 77 00, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com.

NER/11563/09/22

ADAMED
Dla Rodziny

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.

Dieta na zdrowe stawy

Fot. Anna Twardowska



dr Hanna Stolińska

Doktor nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny. Pomaga osobom z problemem nadwagi i otyłości, cierpiącym na choroby dietozależne oraz będącym na dietach alternatywnych (ze szczególnym uwzględnieniem diet roślinnych). Prowadzi szkolenia dla dietetyków i lekarzy. Współpracuje z Narodowym Programem Zdrowia i przy realizacji kampanii społecznych. Autorka wielu artykułów naukowych i popularnonaukowych. Autorka lub współautorka cenionych książek o odżywianiu, m.in. takich jak „Jelito drażliwe. Leczenie dietą”, „Insulinooporność. Leczenie dietą”, „Zdrowe stawy. Leczenie dietą”. Jej najnowsza książka to „Koktajle do zadań specjalnych”.

MASZ ZDIAGNOZOWANE REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW (RZS) LUB INNĄ CHOROBE STAWÓW? DOKUCZAJĄ CI BÓLE STAWÓW? KOLANA NIE POZWALAJĄ O SOBIE ZAPOMNIEĆ? MAMY DLA CIEBIE DOBRĄ WIADOMOŚĆ. **SPOSÓB ODŻYWIANIA SPRZYJA ZARÓWNO LECZENIU CHOROÓB STAWÓW, JAK I MOŻE IM ZAPOBIEGAĆ.**

Z DIETETYCZKĄ KLINICZNĄ HANNĄ STOLIŃSKĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

W przypadku wielu chorób dieta uzupełnia terapię farmakologiczną. Czy tak jest też przy reumatoidalnym zapaleniu stawów oraz innych chorobach tkanki łącznej?

Oczywiście, dieta jest нефarmakologicznym sposobem leczenia chorób, w tym chorób stawów, i potwierdza to coraz więcej naukowych publikacji. Widzę to przede wszystkim w mojej pracy dietetyka i pracy z pacjentami. **Dieta jest ogromnym wsparciem leczenia farmakologicznego, jednak nie można zapomnieć o roli fizjoterapeuty, a w wielu przypadkach również psychologa.** Działanie diety zależy od stopnia zaawansowania choroby, ale praktycznie nie miałam pacjenta, u którego po w krótszym lub dłuższym czasie prawidłowe odżywianie nie przyniosło znaczącej poprawy.

Napisała pani książkę „Zdrowe stawy. Leczenie dietą”. Co jest, żeby zmniejszyć nasilenie objawów?

Dieta na chore stawy jest przykładem diety przeciwzapalnej, a jedynym produktem

pochodzenia zwierzęcego są w niej ryby morskie bogate w silnie przeciwutleniające kwasy omega-3. Kwasy te czerpiemy również z zielonych warzyw liściastych, lnu, nasion chia i konopnych, orzechów włoskich, oleju rzepakowego i lnianego oraz alg morskich. W diecie nie może zabraknąć dużej ilości warzyw, zwłaszcza surowych, zieleniny, natki pietruszki, kielków brokułów oraz cebuli czerwonej i czosnku. Zadbajmy, by wzbogacić jadłospis o bogate w polifenole owoce leśne i inne o barwie fioletowej, a także jabłka oraz świeżego ananasa.

Ważne są też kiszonki dla wsparcia mikrobioty jelitowej. Taką dietę prawie całkowicie roślinną należy odpowiednio zbilansować, dlatego też **warto skonsultować się z dietetykiem** lub wspomóc się moją książką, w której pokazałam, jak zamieniać nabiał i co jeść, aby w diecie nie zabrakło np. żelaza czy wapnia.



Aktóre produkty należy wykluczyć z diety?

Najbardziej szkodliwa jest oczywiście żywność przetworzona, cukier praktycznie w każdej postaci, z wyjątkiem owoców zalecanych do jedzenia w całości, nasycone kwasy tłuszczowe zawarte w mięsie, nabiale, jajach oraz kwasy tłuszczowe trans. Oczywiście dieta powinna być dobrana indywidualnie. Pacjenci często stresują się odstawieniem mięsa, jaj, nabiału. Tymczasem kiedy czują poprawę i poznają nowe smaki, już raczej nie wracają do mięsa.

Czy to prawda, że wywary i zupy na kościach i mięsie są zakazane przy chorobach stawów?

Podobno zawarte w nich substancje powodują, że nasz stan zapalny się nasila. Ale przecież w kościach jest kolagen, a ten jest potrzebny stawom...

Tak, to prawda. To bomba białka zwierzęcego. Nie ma potwierdzenia w badaniach naukowych, że w tych kościach jest kolagen. Zdecydowanie **lepiej postawić na duży udział witaminy C w diecie** (czyli surowe warzywa i owoce), która pobudza wytwarzanie kolagenu w naszym organizmie.

To na czym gotować zupy?

Na warzywach. Polecam wcześniej podsmażyć je w garnku i dopiero zalać wodą. W ten sposób nasza zupa będzie równie aromatyczna jak ta na wywarze mięsny. Nie zapominajmy również o ziołach i przyprawach.

Sól nie jest sprzymierzeńcem zdrowych stawów, ale podobno da się ją wyeliminować z jadłospisu w trzy tygodnie.

**Można ją zastąpić innymi przyprawami lub ziołami. Które z nich wspomagają proces leczniczy?**

Tak, zioła i przyprawy mają bardzo duży potencjał antyoksydacyjny. Nie poleca się jedynie ostrych przypraw, ponieważ mogą nasilać ból. Każdy mój pacjent **stosuje gamę przypraw**, w tym kurkumę, imbir i cynamon. Jeżeli komuś trudno zrezygnować z soli, polecam sól potasowo-magnezową o śladowej ilości sodu, a smaku niemal identycznym jak tradycyjna sól.

Jakie jeszcze czynniki wpływają na rozwój chorób stawów?

Oczywiście używki, zwłaszcza papierosy. Poza tym defekt układu odpornościowego, zakażenia, zanieczyszczenia powietrza i żywności, stres, ale przede wszystkim czynniki genetyczne.

Czy można powiedzieć, że odpowiedni sposób odżywiania sprzyja nie tylko leczeniu chorób stawów, ale także zapobieganiu tym schorzeniom?

Oj, tak! Sama jestem osobą z dużą hipermobilnością stawów, ale nigdy nie odczuwałam ich bólu, tak jak inne osoby z tym problemem. **Warto traktować dietę jako profilaktykę**, a nie rozwiązanie, dopiero kiedy dotyka nas problem zdrowotny.

Dziękuję za rozmowę.



REKLAMA

**WZMACNIA I STABILIZUJE NADGARSTEK**

wysoka elastyczność

delikatna dla skóry

[materiał z dodatkiem bawełny]



ROZMIARY

S - L

WSKAZANIA:

- profilaktycznie
- pourazowo
- przeciwbólowo
- w przewlekłych zmianach zwyrodnieniowych

Wyrób medyczny
Producent: SIGVARIS S.A.
ul. Mazowiecka 11/49
00-052 Warszawa, Polska

SIGVARIS GROUP

ODDYCHAJĄCA OPASKA ELASTYCZNA NA NADGARSTEK „20”

Jak dbać o obłożnie chorego

OPIEKA NAD OBŁOŻNIE CHORYM NIE JEST ŁATWA. TRZEBA SIĘ DO NIEJ PRZYGOTOWAĆ, A O POMOC POPROSIĆ PIELĘGNIARKĘ ŚRODOWISKOWĄ LUB OPIEKUNA MEDYCZNEGO, KTÓRY POKAŻE NAM, **JAK WŁAŚCIWIE DBAĆ O PODOPIECZNEGO.**

MARIA ZIEMIAŃSKA

Jeśli chory będzie długo leżał w łóżku, warto kupić specjalny materac przeciwoślizgowy. To, jaki wybierze, zależy od zawartości naszego portfela. Można też taki materac wypożyczyć. Ważne tylko, by miał funkcje zapobiegające odleżynom, które są największym zagrożeniem dla pacjentów leżących. Nic on jednak nie da, jeśli pościel nie będzie odpowiednio do niego dopasowana. Ma on zazwyczaj śliską powierzchnię zabezpieczającą przed zmożeniem. Trzeba zainwestować w prześcieradło, które można **porządnie zamocować i które posiada od spodu antypoślizgową tkaninę. Tak unikniemy rolowania się pościeli i zmniejszymy ryzyko powstawania odcisków na skórze pacjenta, która jest przeważnie niedostatecznie nawilżona.** Pościel powinna być wykonana z naturalnych włókien i zmieniana tak często, jak to będzie konieczne, ponieważ pozostawienie podopiecznego w wilgotnym łóżku może grozić infekcjami.

Dobierając łóżko, warto wybrać takie, które umożliwi **stopniowe podnoszenie zagłówka** i ma drążek, który ułatwia choremu samodzielną zmianę pozycji.

Środki do higieny ciała

Do pielęgnacji konieczne są **środki natłuszczające i nawilżające skórę**. Najlepiej wybrać te bezzapachowe (oliwka). Stosujemy ją po każdym myciu ciała.

Potrzebne będą też **kremy na odparzenia i otarcia**, które łatwo powstają na słabo nawilżonej skórze chorego. Ich rodzaj najlepiej skonsultować z lekarzem rodzinnym.



Bardzo ważna jest odzież, którą nosi chory. Powinna być wykonana z naturalnych materiałów. Absolutnie nie mogą to być rzeczy zbyt obcisłe, żeby nie tamować przepływu krwi. Z kolei odzież zbyt obszerna zagniata się i może obcierać delikatną skórę.

Zasady żywienia

Pacjenci powinni mieć przygotowany ściśle określony **plan żywienia, który uwzględnia rodzaj choroby, stan pacjenta i przyjmowane przez niego leki**. To ważne, szczególnie u pacjentów z cukrzycą, którzy muszą przyjmować określone porcje pożywienia o wyznaczonych godzinach. Jest to skorelowane z podawaniem insuliny. Dlatego warto skonsultować się z dietetykiem i postępować według jego wskazówek. Pamiętajmy, że każda choroba przewlekła wymaga stosowania innej diety.

Jakich produktów nie wolno podawać chorym?

- tłustych, ciężkostrawnych dań,
- wędlin i pasztetów z konserwantami,
- potraw powodujących wzdęcia (warzywa strączkowe, kapusta),
- alkoholu,
- dużych ilości słodczy,
- ciast z kremem i tortów,
- owoców pestkowych,
- ostrych przypraw,
- potraw smażonych.

Chory leżący powinien jeść **dużo pokarmów bogatych w białko**, a więc w diecie powinny dominować: nabiał, gotowane mięso drobiowe i ryby. Należy też zapewnić choremu odpowiednią ilość płynów – nie mniej niż 2-3 l na dobę. Ważne! Kawa i herbata nie nawadniają jak należy, najlepsza jest woda niegazowana i płyny z elektrolitami.



Z boku na bok

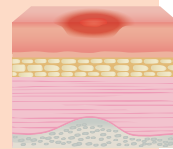
Bardzo ważna jest częsta zmiana pozycji chorego. W dzień zmieniamy ją co dwie godziny, w nocy co trzy. Trzeba też jak najczęściej odciążać neuralgiczne punkty na ciele chorego i sadzać go w fotelu lub na łóżku. Powinien on siedzieć maksymalnie prosto, tak by nie była obciążona kość guziczna. Jeśli układamy pacjenta w pozycji półsiedzącej lub półleżącej, narażamy go na odleżyny nie tylko kości guzicznej, ale i pięt. Jeśli chorego można posadzić w fotelu, zapewniamy mu szerokie siedzisko i oparcia. Fotel powinien mieć taką wysokość, aby uda i łydki mogły być ustawione pod kątem prostym. Plecy dobrze jest **zabezpieczyć podkładką w okolicy kości krzyżowej.**

Walka z odleżynami

Pierwszym objawem odleżyn jest zaczerwienienie, które nie blednie przy ucisku. Naczynia krwionośne nie funkcjonują w tym miejscu prawidłowo. Na takie części ciała trzeba szczególnie uważać, nie dopuszczać do ich ucisku i często je masować, by poprawić ukrwienie. U chorych leżących należy stosować regularne zmiany pozycji (co 2-3 godziny).

Zgrożeniem w czasie upałów są odparzenia. Najczęściej występują:

- w pachwinach,
- pod pachami,
- u ludzi otyłych – w fałdach skóry.



Jedyny sposób walki z nimi to mycie, osuszanie i talkowanie.

W aptekach można też kupić specjalne **opatrunki na trudno gojące się rany**. Zanim kupimy taki opatrunek, należy poradzić się lekarza lub pielęgniarki. Produktów jest wiele, opatrunki stosuje się w zależności od stopnia zaawansowania rany. Warto zaopatrzyć się w specjalne **krażki przeciwoodleżynowe, które można podłożyć w miejscach najbardziej narażonych: okolicach kości ogonowej, potylicy, pięt i łokci.**

Niebezpieczne guziki

Chory nie powinien leżeć na zakładkach i zmarszczkach tworzących się na pościeli. Guziki poszwy i powłoczki nie powinny dotykać skóry. Po karmieniu trzeba sprawdzić, czy okruchy nie dostały się na i pod pościel, ponieważ mogą powodować podrażnienia skóry chorego.



REKLAMA

HAMUJE i LECZY biegunkę



Diosmektyt jest aktywny natychmiast po podaniu¹

HAMUJE biegunkę



Eliminuje patogeny razem ze stolcem²

LECZY biegunkę



Dla dorosłych i dzieci >2 lat



Lek OTC

SMECTA®, Diosmectite, 1 saszetka zawiera 3 g diosmektytu w postaci glinokrzemianu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: glukoza, sacharoza. 1 saszetka zawiera 0,679 g glukozy i 0,27 g sacharozy. **Postać farmaceutyczna:** proszek do sporządzania zawiesiny doustnej. **Wskazania do stosowania:** leczenie ostrej biegunki u dzieci w wieku powyżej 2 lat w połączeniu ze stosowaniem doustnego płynu nawadniającego oraz ostrej biegunki u dorosłych, leczenie objawowe przewlekłej biegunki czynnościowej u dorosłych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą (glukoza jednowodna, sacharynian sodu, aromat pomarańczowy, aromat waniliowy). **Podmiot odpowiedzialny:** IPSEN Consumer HealthCare, 65 Quai Georges Gorse, 92100 Boulogne Billancourt, Francja. **Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu wydanego przez MZ:** R/0538 **Data ostatniej aktualizacji:** listopad 2019 r.

1. M. Y. Brouillard Pouvoir d'adsorption de deux argiles, la smectite (*) et la kaolin sur des enterotoxines bactériennes "Gastroenterol Clin Biol", 1989, 13, 18-24. 2. Czerwonka-Szaflarska M., Adamska I.: Ostra biegunka u dzieci – najnowsze wytyczne. W: Forum Medycyny Rodzinnej 2009, tom 3, nr 6, 431-438.

IPSEN
www.ipsepharm.com

SCA-PL-000305

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.

Zioła na bóle stawów

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

JESIENIĄ WIELE OSÓB NARZEKA NA BÓLE STAWOWE. TO ODPOWIEDNIA PORA, BY ZAWRZEĆ BLIŻSZĄ ZNAJOMOŚĆ Z LEKAMI PRZECIWBÓLOWYMI POCHODZENIA NATURALNEGO.

DR HAB. MACIEJ BILEK, PROF. UR
MGR FARM. JOANNA BILEK

Europejska Agencja Leków (EMA) uwzględnia w swych zaleceniach kilkanaście surowców zielarskich, z których można wytwarzać roślinne produkty lecznicze skuteczne w bólach stawowych. **Ich przewaga nad lekami syntetycznymi nie wynika jednak z siły działania, ale z możliwości długiego stosowania.**

Kora wierzby

W polskich aptekach kora wierzby dostępna jest w postaci ziół do zaparzania oraz w postaci sproszkowanej, jako tabletki. Takim właśnie postaciom leku EMA przypisała wskazanie terapeutyczne „**łagodzenie bólu stawów o niewielkim nasileniu**”. Nie dziwny się, wszak kora wierzby bogata jest w pochodne salicylowe, pokrewne kwasowi acetylosalicylowemu, znanemu nam świetnie z wielu leków syntetycznych. Zawiera jednak coś jeszcze: setki innych związków chemicznych, które występują tylko i wyłącznie w naturalnym surowcu, przyczyniając się do końcowego efektu działania.

Według EMA, aby uzyskać działanie lecznicze, sporządza się odwar z 4 g kory wierzby na 200 ml wody, gotując pod przykryciem przez 15 minut i potem przez kolejny kwadrans zaparzając, również pod przykryciem. Taki odwar, świeżo sporządzony i nadal ciepły, pijamy po posiłku do trzech razy dziennie. Tabletki ze sproszkowanej kory wierzby stosować można z większą częstotliwością, nawet do ośmiu razy dziennie, choć producent naszego krajowego preparatu ogranicza tę ilość do trzech dawek. Stosuje się je również po posiłkach i koniecznie popija większą ilością ciepłej wody. **Warto zwrócić uwagę, że w przypadku bólów stawowych korę wierzby można stosować nawet przez cztery tygodnie, co czyni ją konkurencyjną wobec syntetycznych leków przeciwbólowych.**

Czy kora wierzby w postaci leku ziołowego jest skuteczna? Oczywiście, a jej działanie przeciwbólowe potwierdzono w badaniach klinicznych. Jest to zatem jeden z wielu leków przeciwbólowych, tyle że pochodzenia naturalnego. Jak to jednak zwykle bywa: coś za coś.

Skuteczność kory wierzby odzwierciedla długa lista ostrzeżeń, przeciwwskazań do stosowania oraz działań niepożądanych:

- **stosowanie jest przeciwwskazane** u osób poniżej 18. roku życia, w trzecim trymestrze ciąży, u osób nadwrażliwych na salicylany (i inne niesteroidowe leki przeciwzapalne), z czynną chorobą wrzodową, u astmatyków, pacjentów z poważnymi zaburzeniami funkcji wątroby i nerek oraz zaburzeniami krzepnięcia krwi;
- **nie zaleca się** stosowania kory wierzby z lekami przeciwbólowymi i przeciwzakrzepowymi (pochodnymi kumaryny), w czasie karmienia piersią (salicylany przenikają do mleka matki) oraz w pierwszym i drugim trymestrze ciąży;
- **działaniami niepożądanymi** roślinnych produktów leczniczych z korą wierzby mogą być m.in. reakcje alergiczne (wysypka, świąd, pokrzywka, objawy astmatyczne) oraz objawy żołądkowo-jelitowe (nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka, niestrawność, zgaga).



Kwiat wiązówki

Kora wierzby to oczywiście niejedyna roślina lecznicza łagodząca bóle stawów. Bardzo ciekawą alternatywą jest kwiat wiązówki o intrygującym zapachu. Roślinę tę można znaleźć na podmokłych łąkach i śródleśnych polanach, które pokrywa lanami białych kwiatów (skądinąd jest to ulubiona przystań robaczek świętojańskich).

Wiązówka jest składnikiem roślinnych produktów leczniczych w postaci ziół do zaparzania oraz tabletek powlekanych z wyciągiem suchym. Kwiat wiązówki można stosować nawet przez jeden miesiąc, wyłącznie jednak u osób dorosłych i starszych, sporządzając lecznicze napary z 2,5-6 g surowca podzielone na 1-3 dawek.

Środki ostrożności są skromniejsze, a działania niepożądane łagodniejsze w porównaniu z korą wierzby:

- wiązówki nie powinny stosować osoby nadwrażliwe na salicylany;
- stosowanie w połączeniu z innymi lekami przeciwbólowymi musi być skonsultowane z lekarzem;
- stosowanie kwiatu wiązówki nie jest zalecane u kobiet w ciąży oraz karmiących piersią.



Korzeń hakorośli to surowiec ze wszechmiar wyjątkowy. Wskazaniem terapeutycznym jest „łagodzenie bólu stawów o niewielkim nasileniu”, a miarą skuteczności są przeciwwskazania i środki ostrożności:

- korzenia hakorośli nie mogą stosować osoby z czynną chorobą wrzodową żołądka i (lub) dwunastnicy;
- pacjenci z kamieniami żółciowymi powinni skonsultować się z lekarzem;
- leki z korzeniem hakorośli nie są zalecane kobietom w ciąży i karmiącym piersią;
- działaniami niepożądanymi mogą być zaburzenia żołądkowo-jelitowe (biegunka, nudności, wymioty, bóle brzucha), bóle i zawroty głowy oraz reakcje nadwrażliwości (wysypka, pokrzywka, obrzęk twarzy).



Diabelski pazur

Nasz ostatni bohater to diabelski pazur, pochodzący jednak nie z piekła, ale z piekielnie gorącego południa Afryki. Zastąpmy więc tę niezbyt miłą nazwę bardziej naukową i mówmy: korzeń hakorośli. W polskich aptekach mamy dwa roślinne produkty lecznicze z tym składnikiem: wyciąg suchy z korzenia hakorośli oraz preparat złożony, stanowiący połączenie wyciągów z korzenia hakorośli, wspomnianej wyżej wiązówki oraz ziela jeżówki purpurowej.

W walce z bólem stawów roślinne produkty lecznicze mogą z powodzeniem konkurować z lekami syntetycznymi. A tym wszystkim czytelnikom, którzy przestraszyli się działań niepożądanych kory wierzby i korzenia hakorośli, polecamy... lekturę ulotki dołączonej do pierwszego lepszego leku przeciwbólowego. Różnica w bezpieczeństwie stosowania, oczywiście na korzyść leków ziółowych, jest ogromna!

REKLAMA

SPECJALISTA od bólu mięśni i stawów

Lek OTC
100g



Diklofenak 2%

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Olfen Max, 20 mg/g, żel 2. **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** 1 gram żelu zawiera 23,2 mg diklofenaku dietyloamoniowego (Diclofenacum diethylammonium), co odpowiada 20 mg diklofenaku sodowego. **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Żel Jednorodny żel w kolorze białym do prawie białego. **4. SZCZEGÓLNE DANE KLINICZNE** 4.1. Wskazania do stosowania Olfen Max jest wskazany do stosowania u osób dorosłych i młodzieży w wieku 14 lat i starszych. Dorośli i młodzież w wieku od 14 lat Olfen Max przeznaczony jest do krótkotrwałego, miejscowego objawowego łagodzenia ostrego bólu, stanu zapalnego i obrzęku w przypadku urazów tkanek miękkich, takich jak: pourazowe zapalenie ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów powstałych np. wskutek skręcenia, zwichnięcia lub stłuczenia (kontuzje sportowe). Dorośli Olfen Max przeznaczony jest do miejscowego, objawowego leczenia bólu i stanów zapalnych w przypadku: urazów tkanek miękkich, takich jak pourazowe zapalenie ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów spowodowanych np. skręceniem, zwichnięciem lub stłuczeniami (kontuzje sportowe); bólu pleców (kontuzje sportowe); miejscowych postaci reumatyzmu tkanek miękkich, np. zapalenie pochewek ścięgniastych (łokiec tenisisty), zapalenie kałek maziowych i okołostawowe zapalenia tkanek (periartropatie); miejscowych postaci reumatyzmu zwyrodnieniowego, np. choroba zwyrodnieniowa stawów obwodowych i kolan. 4.3. **Przeciwwskazania** nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą produktu; pacjenci, u których w wywiadzie wystąpiły reakcje nadwrażliwości, takie jak astma, skurcz oskrzeli, obrzęk naczyń ruchomych, pokrzywka, ostre zapalenie błony śluzowej nosa po zastosowaniu kwasu acetylosalicylowego lub niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ); na otwarte rany, stany zapalne lub infekcje skórne, a także na skórę z egzemą i błonę śluzową; w ostatnim trymestrze ciąży. **7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY** POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva B.V. Swensweg 5 2031GA Haarlem Holandia. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 26078 wydane przez Prezesa URPLWMIpB **10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO** 2021.07.02. **Kategoria dostępności OTC** - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl. OLF-PL-00241-09-2022

teva

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.



Mam HPV... i co teraz?

WIRUS HPV JEST **WSZECHOBECNY W POPULACJI LUDZKIEJ**. SZACUJE SIĘ,
ŻE OKOŁO 80 PROC. AKTYWNYCH SEKSUALNIE OSÓB ZETKNĘŁO
LUB ZETKNIE SIĘ Z NIM W SWOIM ŻYCIU.

Istnieje ponad 120 typów wirusa, w większości niskoonkogenicznych. Kilkanaście typów może jednak przyczynić się do rozwoju nowotworów HPV-zależnych, w tym do **najpowszechniejszego – raka szyjki macicy**. Wirus brodawczaka ludzkiego jest odpowiedzialny za około 95 proc. przypadków tej choroby.

Cytologia

Najczęściej wykorzystywaną metodą skriningową wykrywania stanów przedrakowych i raka szyjki macicy w Polsce jest nadal cytologia. Wbrew powszechnie panującej opinii zdecydowanie **nie jest ona jednak metodą najskuteczniejszą** (konwencjonalna wersja badania – gdy materiał pobrany z szyjki umieszczany jest bezpośrednio na szkiełku podstawowym i utrwalany, jest w stanie wykryć tylko około 60 proc. wszystkich przypadków kobiet, u których może rozwinąć się rak).

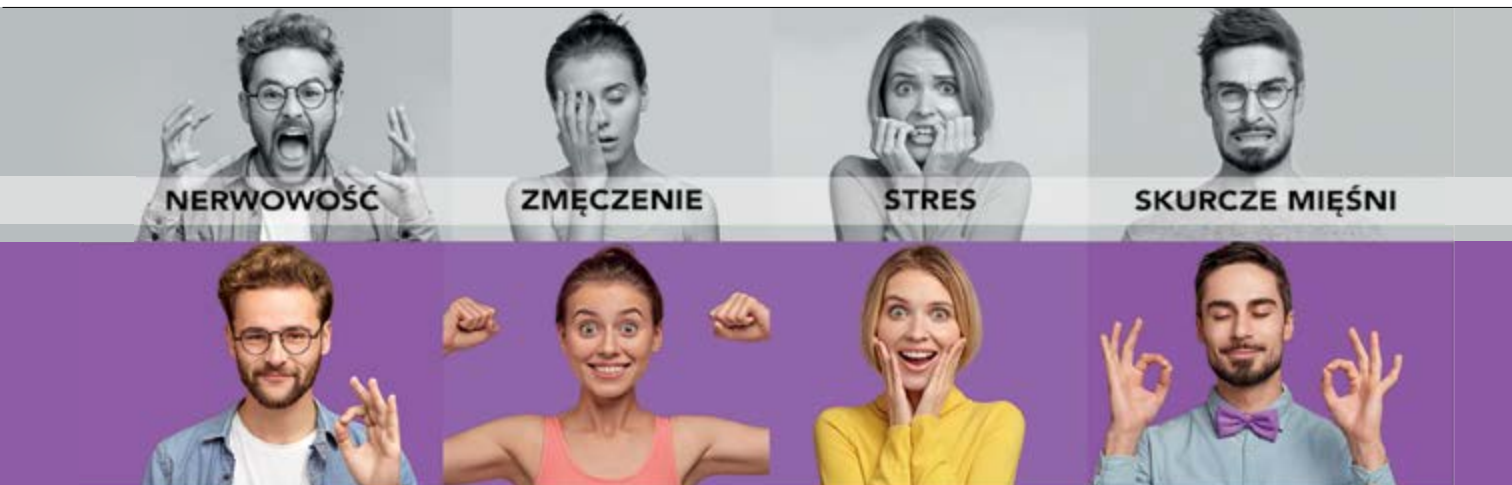


Testy genetyczne

Znacznie skuteczniejsze, choć niestety nie tak popularne, są testy genetyczne w kierunku wysokoonkogenicznych typów HPV, których czułość pozwala na zdiagnozowanie ponad 90 proc. wszystkich przypadków.

Stosunkowo niska popularność tej metody wynika m.in. z tego, że paradoksalnie **większość kobiet jest w stanie łatwiej przyjąć informację o nieprawidłowym wyniku cytologii niż o zakażeniu wirusem przenoszonym drogą płciową** (choć HPV jest przenoszony również innymi drogami). Pacjentka z dodatnim wynikiem cytologii z reguły od razu mobilizuje się do działania i troski o siebie, podczas gdy kobieta z dodatnim wynikiem testu na HPV zaczyna zastanawiać się, co właściwie powinna w takiej sytuacji zrobić. O czym świadczy dodatni wynik testu w kierunku HPV i jakie kroki podjąć po jego otrzymaniu?

REKLAMA



WYBIERZ LEK

• ZOBACZ RÓŻNICĘ

BIOFARM®

Magnefar® B₈ Forte: 1 tabletkę powlekaną zawiera 100 mg jonów magnezu w postaci magnezu cytrynianu (*Magnesium citras*) oraz 10,10 mg pirydoksyny chlorowodoru (*Pyridoxini hydrochloridum*). **Wskazania do stosowania:** produkt leczniczy Magnefar® B₈ Forte jest zalecany w leczeniu niedoboru magnezu. Występowanie poniżej wymienionych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny łęk, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu o niewielkim nasileniu; objawy lęku, takie jak kurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); skurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Produkty należy stosować po wykluczeniu innych przyczyn objawów niż niedobór magnezu oraz gdy osiągnięcie poprawy lub zwiększenie podaży magnezu nie jest możliwe przez zastosowanie prawidłowej diety. W przypadku braku poprawy po miesiącu stosowania produktu leczniczego Magnefar® B₈ Forte kontynuowanie leczenia nie jest zalecane. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu Magnefar B₈ Forte nie należy stosować przy hipermagnezjii, ostrej niewydolności nerek (kłębska kreatyniny < 30 ml/min.), znacznym niedociśnieniu tętnicznym, bloku przedsionkowo-komorowym oraz *myasthenia gravis*. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Walbrzyńska 13, 60-198 Poznań.

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



dr Maciej Mazurec,
ginekolog-położnik,
założyciel, dyrektor
i lekarz wrocławskiego
Centrum Zdrowia
Kobiety Corfamed

Co jest celem testu?

– Testy wykonywane standardowo w Polsce i na świecie wykrywają **13 lub 14 wysokoonkogennych typów wirusa HPV**. Celem testów nie jest jednak wykrycie najmniejszej możliwej ilości wirusa, ale takiej, z którą wiąże się potencjalne ryzyko stanów przedrakowych. Te z kolei powodowane są jedynie przez typy wysokoonkogenne. Wykonywanie testów w kierunku niskoonkogennych typów HPV w skriningu raka szyjki macicy nie znajduje uzasadnienia. Zmiany związane z infekcją tymi typami wirusa mogą objawiać się brodawkami płciowymi lub innymi brodawkami skórnymi o wątpliwej estetyce, jednak praktycznie nie wiąże się z nimi ryzyko raka szyjki macicy czy innych nowotworów.

Leczenie

Jak w takim razie pacjent może dowiedzieć się o zainfekowaniu niskoonkogennym typem wirusa HPV, jeśli nie poprzez wynik testu?

Dla lekarza – dermatologa lub ginekologa – wspomniane wcześniej objawy skórne są zazwyczaj na tyle typowe, że już sam ich wygląd wystarczy do postawienia diagnozy i wdrożenia leczenia. Przeważnie nie jest ono proste, a organizm rzadko jest w stanie zwalczyć dolegliwe objawy samodzielnie.

– Zazwyczaj leczenie polega na **miejscowym zniszczeniu brodawek**, co obecnie wykonuje się z reguły z zastosowaniem laseroterapii – tłumaczy dr Maciej Mazurec. – **Dawniej stosowało się w tym celu również krioterapię**, w niektórych ośrodkach przeprowadzaną zresztą do dziś. Dla pacjenta jest to jednak metoda mniej skuteczna, a przy tym również mniej komfortowa. W terapii stosuje się także miejscowo leki immunomodulujące, które znacznie zmniejszają ryzyko nawrotów objawowej infekcji.



Zmiany przewlekłe

Nieleczone zmiany skórne niekoniecznie z czasem przemijają. Mogą być przewlekłe, mogą przerastać, tworzyć wykwyty olbrzymie. Wszystko to może bardzo utrudniać życie – zarówno ze względu na aspekt estetyczny, jak i powodowany dyskomfort psychiczny. Wspomniane brodawki skórne, wywołane przez jeszcze inne typy wirusa, mogą występować również w innych miejscach ciała, a radzenie sobie z nimi to domena dermatologów.

– Niezależnym sposobem nie tyle leczenia, co zapobiegania również skórnym objawom infekcji wirusem HPV jest **szczepienie za pomocą dwóch spośród trzech rodzajów szczepionek dostępnych na rynku**. Zabezpieczają one pacjenta nie tylko przed nowotworami HPV-zależnymi, lecz również przed brodawkami płciowymi powodowanymi przez typ szósty i jedenasty wirusa HPV – tłumaczy dyrektor Corfamedu.

Co oznacza pozytywny wynik testu?

Jeśli test w kierunku HPV został wykonany na zlecenie lekarza (choć współczesna diagnostyka oferuje pacjentkom również testy do samopobrania – odpowiedź na ich własną inicjatywę), a uzyskany wynik jest dodatni, **pacjentka powinna zgłosić się do lekarza, uważnie wysłuchać, zrozumieć, ewentualnie zadać dodatkowe pytania, a następnie zastosować się do jego zaleceń**.

– Być może będzie to od razu kolposkopia z biopsją bądź zajdzie konieczność wykonania dodatkowych testów oceny ryzyka: najczęściej cytologii na podłożu płynnym, ale coraz powszechniej także testu p16/Ki-67 (specjalistyczny test immunocytochemiczny). Po to, by ocenić, czy wykonanie kolposkopii z biopsją jest w tym konkretnym przypadku konieczne – tłumaczy dr Maciej Mazurec.

Jeśli pozytywny okazuje się wynik samopobrania, wówczas oczywiście także konieczne jest zgłoszenie się do lekarza ginekologa. Dalsze postępowanie będzie wymagało bowiem specjalistycznej wiedzy lekarskiej.

Pozytywny wynik testu = choroba?

Spora część kobiet obawia się, że pozytywny wynik testu na HPV jest równoznaczny z czekającą je batalią z rakiem szyjki macicy.

Tak na szczęście nie jest! Wynik pozytywny testu oznacza tylko (i aż!) tyle, że wysokoonkogenny typ wirusa obecny w organizmie może doprowadzić do rozwoju choroby. Może, ale wcale nie musi.

– Żeby tak się stało, pacjentka po pierwsze musiałaby mieć pecha, ponieważ 90 proc. infekcji tymi typami wirusa ustępuje

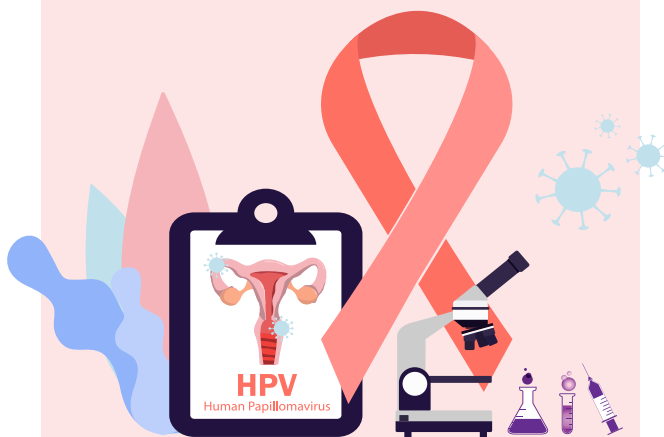
Spora część kobiet obawia się, że pozytywny wynik testu na HPV jest równoznaczny z czekającą je batalią z rakiem szyjki macicy. **Tak na szczęście nie jest!**

samoistnie. Po drugie – musiałaby zacząć całkowicie unikać dalszych wizyt lekarskich co najmniej na kilka następnych lat. Bo choć wirus brodawczaka ludzkiego może prowadzić do rozwoju raka szyjki macicy, to dzieje się to w efekcie naprawdę długiego, nierzadko kilkunasto-, a nawet dwudziestoletniego procesu – tłumaczy specjalista Centrum Zdrowia Kobiety Corfamed.

Pozytywny wynik testu w kierunku HPV bezwzględnie wymaga jednak monitorowania, a więc pozostawania pod opieką lekarską częstszą, niż wynika to ze standardowego skriningu (w zależności od modelu – co trzy lub pięć lat). Zarządzanie dodatnim wynikiem testu musi przy tym odbywać się według precyzyjnych wskazań nie tylko ginekologa-położnika, lecz także lekarza tej specjalizacji o specjalnej, kierunkowej wiedzy. Taka pacjentka powinna trafić do specjalistów zajmujących się tematem skriningu raka szyjki macicy, którzy odpowiednio pokierują dalszym postępowaniem.

informacja prasowa

Dodatni wynik testu nie oznacza, że pacjentka jest chora na raka szyjki macicy bądź że na pewno zachoruje. Co więcej – współczesna medycyna jest w stanie dać pacjentce z dodatnim wynikiem w kierunku HPV gwarancję, że **jeśli będzie pozostawała pod opieką odpowiednich specjalistów, na pewno nie zachoruje na raka szyjki macicy**. Pozwala na to wysoki stopień opanowania sytuacji wczesnego wykrywania stanów mogących prowadzić do rozwoju raka. Jest jednak pewien warunek. Pacjentka musi pozostawać pod kontrolą lekarza i postępować zgodnie z otrzymywanymi wskazaniami, które takie bezpieczeństwo jej zapewniają.



REKLAMA

Gardimax[®] medica

UNIKALNY I JEDYNY NA RYNKU* LEK NA BÓL GARDŁA
łączący w składzie chloroheksydynę oraz lidokainę



*Na podstawie danych z PEX za okres 01.2017-06.2022 w kategorii Leki OTC - Preparaty na ból gardła - tabletki do ssania oraz aerozole.

Nazwa produktu leczniczego: Gardimax medica, 5 mg +1 mg, tabletki do ssania. Składniki: 1 tabletko do ssania zawiera 5 mg dichlorowodoru chloroheksydyny (Chlorhexidini dihydrochloridum) + 1 mg chlorowodoru lidokainy (Lidocaini hydrochloridum). Wskazania do stosowania: lek do stosowania objawowego w celu łagodzenia dolegliwości bólowych związanych ze stanem zapalnym lub podrażnieniem w przebiegu stanów zapalnych jamy ustnej i gardła. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na którąkolwiek substancję czynną lub inne leki miejscowo znieczulające z grupy amidów lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowanie u dzieci w wieku poniżej 6 lat. Podmiot odpowiedzialny: TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Bankowa 4, 44-100 Gliwice.

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.



Dlaczego moje dziecko znowu jest chore?

#FARMACELITA DLA PACJENTA

CHOCIAŻ CHOROBY U DZIECI SĄ NORMĄ ORAZ DOSKONAŁYM SPOSOBEM WZMACNIANIA ODPORNOŚCI, TO W PRAKTYCE **KOLEJNA GORĄCZKA, KATAR CZY KASZEL U DZIECKA** WYWOŁUJE NIEPOKÓJ RODZICÓW I NAJCZĘŚCIEJ OZNACZA KONIECZNOŚĆ ZWOLNIENIA SIĘ Z PRACY.

DR N. FARM. MAGDALENA STOLARCZYK

Czas infekcji w pełni. Najwięcej i najczęściej chorują dzieci w wieku żłobkowo-przedszkolnym. Często jest to kilka lub nawet kilkanaście infekcji w ciągu roku. Zrozumiały jest wtedy stres rodzica i pytanie „**dlaczego moje dziecko znowu jest chore?**”.

Dzieci niestety chorują

Cokolwiek byśmy robili, to i tak mniej lub bardziej poważnie choroby dotkną nasze dziecko. **Infekcje bowiem wpisane są w życie naszych pociech.** Statystycznie każde dziecko, szczególnie w okresie żłobkowo-przedszkolnym, łapie około 8 infekcji w sezonie jesienno-zimowym i nawet do 12 infekcji w ciągu roku. Każda taka infekcja uczy organizm dziecka, jak walczyć z drobnoustrojami. Jest to rodzaj treningu, który sprawia, że w przyszłości układ odpornościowy dziecka w momencie zetknięcia się z danym patogenem będzie wiedział, jak z nim walczyć. **Nie ma bowiem lepszego sposobu na zbudowa-**

nie dobrej odporności niż przechorowanie wielu infekcji. Mimo to wielu rodziców nadal zastanawia się, co może zrobić inaczej/lepiej/więcej, aby pomóc dziecku jak najłagodniej przejść ten infekcyjny okres życia.

Nie obwiniaj siebie

Niestety często jest tak, że za każdą nową infekcją u dziecka rodzice obwiniają sami siebie. Szukają przyczyn, które spowodowały, że ich dziecko znowu jest chore. **Doszukują się w swoim postępowaniu błędów, niedociągnięć, niedopatrzeń i obarczają siebie winą, że maluch zachorował i kolejny raz źle się czuje.** To nie pomaga ani rodzicom, ani dziecku. Warto pamiętać, że niezależnie od wysiłku i uwagi, jaką rodzic poświęca zdrowiu dziecka, dziecko i tak będzie chorować. To jest normalne i nie jest to wina rodziców. Ważne tylko jest wtedy, aby odpowiednio zająć się dzieckiem, zapewnić mu komfort i zadbać, aby infekcja nie przerodziła się w poważną chorobę.

Zadbaj o komfort dziecka w czasie choroby

Jeżeli dziecko zachorowało, ma objawy infekcji – katar, kaszel, gorączkę itp., zadbaj o jego komfort.

Przede wszystkim nie wysyłaj przeziębionego dziecka do przedszkola. Jest to niebezpieczne dla innych (ponieważ inne dzieci mogą się zarazić), ale przede wszystkim dla twojego dziecka. Organizm dziecka w czasie infekcji jest osłabiony. Pobyt w przedszkolu i kontakt z innymi zarazkami może skutkować kolejną infekcją lub zaostrzeniem obecnej. Dodatkowo dziecko w czasie choroby jest zmęczone i osłabione. Nie potrzebuje wtedy kontaktu z innymi dziećmi, ale spokoju, odpoczynku i opieki rodziców.

W szczególności warto zadbać o:

- właściwą temperaturę i wilgotność powietrza w mieszkaniu,
- regularne wietrzenie pomieszczeń,
- nieprzeprzewanie dziecka,
- odpowiednią ilość i jakość snu,
- właściwe nawadnianie,
- prawidłową, zdrową i zbilansowaną dietę.



To wszystko sprawi, że maluch lepiej zniesie infekcję i szybciej wróci do pełni sił.

Skonsultuj się z lekarzem

Kiedy twoje dziecko jest chore, źle się czuje i ma objawy infekcji, warto skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeżeli:

- objawy infekcji występują u niemowlaka poniżej 3. miesiąca życia,
- dziecko gorączkuje dłużej niż 3 dni i (lub) trudno obniżyć temperaturę,
- pojawiają się dodatkowe objawy, których dotychczas nie było,
- kaszel jest intensywny i utrudnia dziecku normalne funkcjonowanie,
- **masz jakiegokolwiek wątpliwości.**

Lekarz przeprowadzi dokładny wywiad, zbada dziecko i zaleci odpowiednie postępowanie i leczenie. Jeżeli lekarz zaleci dziecku leki, to pamiętaj o tym, aby podawać je we właściwy, zgodny z zaleceniami sposób. Szczególnie chodzi tu o dawkowanie i czas trwania farmakoterapii.



Nie należy bowiem samodzielnie decydować o:

- podawaniu dziecku leków, szczególnie antybiotyków,
- zmniejszaniu lub zwiększaniu dawek leków,
- skracaniu lub wydłużaniu farmakoterapii.

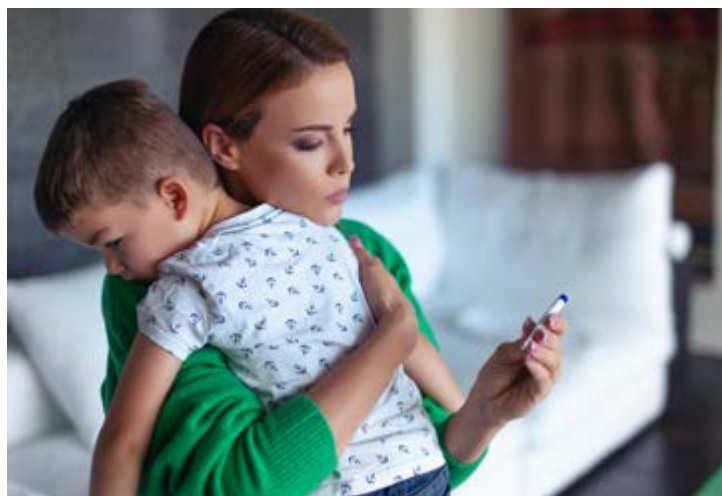
Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do stosowania leków lub suplementów diety, to porozmawiaj o tym z lekarzem lub farmaceutą w aptece.

Zadbaj o odporność dziecka

Niezależnie od tego, czy dziecko choruje czy nie, **nie przestawaj dbać o odporność malucha.** Pamiętaj, że budowanie odporności to proces skomplikowany, wieloetapowy, w którym znaczenie ma wiele czynników. **Sama infekcja u dziecka to uczenie układu odpornościowego, jak ten ma w przyszłości walczyć z patogenami.** Ale to tylko jeden aspekt wzmacniania odporności. Nie można na tym poprzestać.

Należy zadbać również o:

- odpowiednią jakość i ilość snu,
- zbilansowaną i zróżnicowaną dietę,
- regularną aktywność fizyczną,
- prawidłowe nawyki dbania o higienę,
- szczepienia,
- karmienie piersią,
- wyeliminowanie z otoczenia dziecka dymu papierosowego,
- rozsądną suplementację (witaminy D, kwasów omega-3).



Co jeszcze możesz zrobić?

Czasem, mimo zastosowania wszystkich wspomnianych powyżej metod, dziecko i tak choruje. Kolejny raz przynosi z przedszkola katar, gorączkuje i kaszle. Wtedy rodzice często zastanawiają się, dlaczego maluch znowu jest chory. Obawiają się, że dziecko ma osłabioną odporność.

Jeżeli rodzic dba o odporność dziecka, stosuje się do wspomnianych wyżej zasad, a dziecko choruje więcej niż 12 razy w ciągu roku, choroby malucha przebiegają ciężko i konieczne jest włączenie np. antybiotyków, to warto skonsultować się z lekarzem. **Być może konieczne będzie wykonanie dodatkowych badań i (lub) włączenie zleconych przez lekarza leków czy suplementów diety.**

Wspomagająco może wtedy działać:

- wyciąg z owoców czarnego bzu,
- wyciąg z korzenia pelargonii afrykańskiej,
- wyciąg z kwiatów jeżówki purpurowej,
- olej z wątroby rekina,
- beta-glukan,
- olej z czarnuszki,
- cynk,
- laktoferyna,
- probiotyki (*Lactobacillus rhamnosus* LGG, *Lactobacillus acidophilus*),
- doustne szczepionki bakteryjne – przepisywane przez lekarza.



Warto jednak pamiętać, że żadna z wymienionych substancji nie zbuduje i nie wzmocni odporności dziecka, jeżeli rodzic nie zadba o podstawowe aspekty, takie jak dieta, sen czy aktywność fizyczna.

Okres jesienno-zimowy dla każdego malucha w wieku żłobkowo-przedszkolnym i jego rodziców jest ciężki i wymagający. Jest to niestety czas wielu infekcji. Przechorowanie ich sprawia, że układ odpornościowy dziecka uczy się, jak walczyć z patogenami w przyszłości. Dzięki temu dziecko będzie chorować mniej. Zrozumiała jest troska rodziców i stres związany z tym, że maluch kolejny raz jest chory, jednak warto zdawać sobie sprawę, że o dobrej odporności mówimy nie wtedy, gdy dziecko nie choruje, ale kiedy łapie infekcję i walczy z nią, lecz nie trwa to długo i nie kończy się poważną chorobą wymagającą podania mu antybiotyków.



O dobrej odporności mówimy nie wtedy, gdy dziecko nie choruje, ale **kiedy łapie infekcję i walczy z nią, lecz nie trwa to długo** i nie kończy się poważną chorobą wymagającą podania mu antybiotyków.



Zespół suchego oka? wybierz Systane®

Krople nawilżające do oczu Systane®
2x więcej nawilżenia¹



Systane®- MARKA #1 NA ŚWIECIE²

Alcon

1. Rangarajan R, Kraybill B, Ogundele A, Ketelson H. Effects of a Hyaluronic Acid/Hydroxypropyl Guar Artificial Tear Solution on Protection, Recovery, and Lubricity in Models of Corneal Epithelium. J Ocul Pharmacol Ther. 2015;31(8):491-497. 2. Marka nr 1 wśród kropli nawilżających na świecie pod względem wartości sprzedaży. Wewnętrzna kalkulacja Alcon na podstawie IQVIA™ Consumer Health Insights/MIDAS Audit, Dollars, MAT 06 2020.

Systane to wyrób medyczny. Dystrybutor: Alcon Polska Sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa PL-SYU-2100003

Przynoszą ulgę od objawów suchego oka,
takich jak:



suchość oczu



zmęczenie oczu



swędzenie oczu



zamazane widzenie



pieczenie oczu



łzawienie



uczucie ciała obcego



nadwrażliwość na światło



uczucie piasku pod powiekami

**Hyal-Drop®
Ultra 4S**

**Hyal-Drop® Ultra 4S, intensywnie
nawilżające krople do oczu, 10 ml**

Zawarte w kroplach **Hyal-Drop® Ultra 4S** unikalne **połączenie** aż **czterech substancji** aktywnych: hialuronianu sodu, trehalozy, fukoidyny oraz D-pantenolu skutecznie **nawilża** oraz **wspomaga regenerację** bariery ochronnej powierzchni oka. Po zakropleniu produkt zapewnia **uczucie** długotrwałego **komfortu**.

Krople Hyal-Drop® Ultra 4S przeznaczone są do **intensywnego nawilżania** oraz **wspomagania regeneracji** bariery ochronnej powierzchni oka przy jego suchości. Łagodzą objawy zespołu suchego oka o **umiarkowanym i ciężkim przebiegu**.

**Przyspieszają regenerację powierzchniowych struktur
oka po zabiegach operacyjnych.**

Krople Hyal-Drop® Ultra 4S należy stosować w stanach dyskomfortu, któremu towarzyszą objawy takie, jak: uczucie suchości oka, pieczenie lub zmęczenie oczu.

Wytwórca: Suprobion Sp. z o.o., Sp. k., ul. Kiełczowska 2, 55-095 Mirków
Dystrybutor: Bausch & Lomb Poland sp. z o.o., Al. Szucho 13/15, 00-580 Warszawa

BAUSCH+LOMB

* Wyrób medyczny w rozumieniu Ustawy z dnia 20 maja 2010 r. o wyrobach medycznych.



wyrób medyczny*



Gdy dziecko choruje

#FARMACELTA DLA PACJENTA

KAŻDA CHOROBA JEST PRZYKRYM WYDARZENIEM W ŻYCIU RODZINY. ZABURZA JEJ FUNKCJONOWANIE, A KONSEKWENCJE **CHOROBY DOTYKAJĄ WSZYSTKICH DOMOWNIKÓW**, NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY CHORUJE DZIECKO, CZY OSOBA DOROSŁA.

MGR FARM. EWA JANARCZYK,
WICEPREZES FUNDACJI „SŁONECZNY PROMIENI”

Choroba dziecka powoduje mobilizację rodziców, jest źródłem ich niepokoju i rodzi konieczność zmian.

Choroba przewlekła

Gdy choroba dziecka jest przewlekła, zmieniają się relacje między rodzicami a dzieckiem (dziećmi) i pomiędzy rodzicielstwem. Zdrowe dziecko może być zazdrosne o uwagę poświęconą dziecku choremu. W rodzinie pojawiają się dodatkowe obowiązki. Chorujące dziecko nie chodzi do szkoły, ma więc ograniczony kontakt z rówieśnikami, choroba często uniemożliwia mu też spędzanie czasu na zewnątrz czy uprawianie sportu.

Konsekwencją choroby przewlekłej jest zmiana dotychczasowego trybu życia. Matka opiekuje się chorym dzieckiem, co wymaga dużo czasu, i w związku z tym musi zrezygnować z kontaktów towarzyskich, np. z przyjaciółką (utrata grupy wsparcia). **Matka, która ma czas na realizację swoich potrzeb, jest szczęśliwa.** To przekłada się na mniejszą frustrację i mniejsze zmęczenie.

W związku z chorobą mogą pojawić się w rodzinie **złość, rozdrażnienie, lęk, smutek, przygnębienie, bezradność i poczucie winy.**

Stres

Stres to wszystkie procesy i zjawiska wytrącające organizm z równowagi.

Różnie radzimy sobie ze stresem. Najbardziej destrukcyjne są strategie ucieczkowo-unikowe:

unikanie rozmów o chorobie, ucieczka w pracę, nierozwiązywanie problemów, stosowanie używek (alkohol, narkotyki).

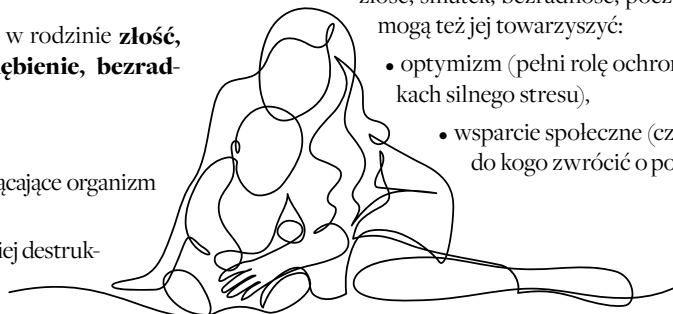
Emocje pozytywne w stresie:

- **pozytywne przewartościowanie** – znalezienie sensu w sytuacji choroby, poprawa relacji z innymi ludźmi,
- radzenie sobie, skoncentrowanie na problemie, **ukierunkowanie na cel,**
- dużo rozmów, **scalenie rodziny,**
- kreowanie pozytywnych zdarzeń, np. zorganizowanie miłego spotkania rodzinnego, **szukanie pozytywów w zwyczajnych sytuacjach.**

Bilans emocji

W sytuacji stresowej często czujemy rozdrażnienie, lęk, złość, smutek, bezradność, poczucie winy, ale mogą też jej towarzyszyć:

- optymizm (pełni rolę ochronną w warunkach silnego stresu),
- wsparcie społeczne (człowiek ma się do kogo zwrócić o pomoc).





Drobne przyjemności

Można sobie stworzyć listę kilku małych codziennych przyjemności, mogących trwać choćby kilka minut:

- dobra kawa lub herbata,
- spacer,
- relaksująca kąpiel,
- słuchanie muzyki,
- czytanie książki itp.

W trakcie choroby występują różne reakcje emocjonalne:

- szok, niedowierzenie,
- bunt, gniew,
- układy, pertraktacje,
- reakcje depresyjne,
- akceptacja.

Dlaczego rodzice potrzebują pomocy?

1. Zapominają o sobie.
2. Są zmęczeni.
3. Są zestresowani.
4. Znaleźli się w trudnej sytuacji.

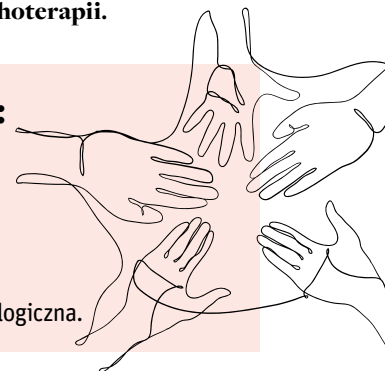
Rodzic chorego dziecka:

- chce pomóc dziecku,
- widzi, co się dzieje z dzieckiem,
- cierpi razem z dzieckiem,
- czuje się bezradny,
- jest zależny od specjalistów,
- złości się,
- jest zmęczony,
- nie ma czasu dla siebie.

Rodzic nie chce pokazywać dziecku, że jest zmęczony, złości się, nie ma czasu dla siebie. **Rodzice chorych dzieci nie dopuszczają do siebie myśli, że sami też potrzebują pomocy, np. grupy wsparcia, psychoterapii.**

Przykłady pomocy:

- rozmowa z bliską osobą,
- wsparcie rodziny,
- wsparcie przyjaciół,
- grupy wsparcia,
- indywidualna pomoc psychologiczna.



Pamiętajmy o tym, że...

...nie jesteśmy sami. Nauczmy się szukać wsparcia u innych. Bardzo ważne jest proszenie o pomoc i jej przyjmowanie.

Postrzeganie choroby w rodzinie:

1. Zagrożenie – wtedy narasta lęk u dziecka.
2. Przeszkoda, strata – dziecko uważa, że jest ciężarem dla rodziny.
3. Wyzwanie – choroba jako test, jedna z wielu trudności w życiu. Jest to czas nadziei.
4. Krzywda, kara – trudne emocje, smutek, bezradność.



Żona jak matka

LICZNE BADANIA WYKAZAŁY, ŻE MĘŻCZYŹNI INSTYNKTOWNIE SZUKAJĄ PARTNERKI, KTÓRA W JAKIMŚ STOPNIU PRZYPOMINA IM MATKĘ. I NIE CHODZI TU TYLKO O WYGLĄD, ALE TEŻ O CECHY CHARAKTERU, TEMPERAMENT I ŚWIATOPOGLĄD. O TO, **DLACZEGO MĘŻCZYŹNI WYBIERAJĄ KOBIETY PODOBNE DO SWOICH MATEK**, ZAPYTALIŚMY EKSPERTKĘ.

Z PSYCHOTERAPEUTKĄ **MARTĄ DRINĆIĆ** ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Matka jest pierwszą i najważniejszą kobietą dla każdego mężczyzny. Czy ta relacja ma wpływ na wybór przyszłej partnerki?

Zdecydowanie. Więź dziecka z główną figurą przywiązania ma wpływ na budowanie relacji z kobietami w przyszłości. Duże znaczenie ma rodzaj więzi w relacji rodzic-dziecko – czy jest to więź bezpieczna, lękowo-ambivalentna, unikająca, a może zdeorganizowana. Ważna jest rola obojga rodziców, a także to, jakie wartości przekazują dziecku. Matki reprezentują różne typy zachowań, np. są nadopiekuńcze, co może utrudniać dziecku proces identyfikacji z własną płcią. **Matki samotnie wychowujące synów często traktują dziecko jak nieobecnego w ich życiu**

partnera, wskutek czego synowie doświadczają parentyfikacji – wymaga się od nich konkretnych działań oraz wsparcia emocjonalnego. Takie matki często charakteryzuje duża zabobroczość wobec synów, są bardzo na nich skupione. To sprawia, że dziecko czuje się całe życie odpowiedzialne za matkę. Żadna partnerka syna nie będzie spełniała oczekiwań matki. Z kolei kobiety, które są nieszczęśliwe w związkach, mają problemy w małżeństwie, mogą odrzucać syna, odtrącać go jako przedstawiciela płci męskiej, nie okazywać mu ciepła i czułości. Tego typu doświadczenia sprawią, że syn będzie dorastał w poczuciu winy. Bywają również matki, które nie pozwalają swoim synom dorosnąć, co w konsekwencji może wpłynąć

Fot. Marta Ciszowska



Marta Drinćić

Psycholog ze specjalnością psychologia zmiany, interwent kryzysowy, terapeuta, trenerka rozwoju osobistego i zawodowego, prelegentka TEDx SGH 2019, ekspertka w audycjach radiowych i programach telewizyjnych, autorka artykułów na temat roli psychologii w biznesie. Założycielka firmy Psychology & Business.

na to, że syn nie będzie w stanie zbudować trwałej, wartościowej relacji z inną kobietą.

Dlaczego mężczyźni poślubiają kobiety, które są w pewien sposób podobne do ich matek?

Najczęściej **powielają schemat, który doskonale znają, co daje im większe poczucie bezpieczeństwa**, często złudne. Wyborów tych nierzadko dokonują podświadomie. Kobiety podobne do ich matek wydają im się bliższe. To często obszar wymagający pracy terapeutycznej. Mężczyźni uświadamiają sobie, że za każdym razem wybierają kobietę podobną do matki. O ile matka była wspierająca i zbudowała z synem zdrową relację, to w porządku, ale jeżeli relacja była toksyczna, niezdrowa i wpływa to nadal na życie syna, na jego wybory, to temat ten zdecydowanie wymaga przepracowania. Zdaniem naukowców poszukiwanie partnerek podobnych wizualnie do matek jest charakterystyczne dla mężczyzn, którzy mają miłe wspomnienia z dzieciństwa i dobre relacje z matkami. Nie tylko kwestie wizualne brane są pod uwagę, często odnosi się to również do sposobu bycia czy konkretnych cech matki. **Mężczyźni wychowani przez matki, które np. dbały o ognisko domowe, będą prawdopodobnie szukać tego u partnerek.**

Zastanawiam się, czy takie podejście powinno stać się powodem do niepokoju? A może jest czymś naturalnym?

To zależy, jakie wartości wynieśliśmy z domu oraz jakie mieliśmy wzorce. Godne naśladowania czy wręcz przeciwnie. Ważna jest świadomość tego, że relacje romantyczne są początkiem czegoś nowego. Nie jesteśmy swoimi rodzicami, nie musimy więc powielać znanego nam schematu, zwłaszcza jeśli jest niezdrowy. Dwoje ludzi, którzy się spotykają, ma swoje przyzwyczajenia, wychowali się w różnych domach, a zatem odmiennosc w funkcjonowaniu jest czymś naturalnym. **Sztuką jest umiejętność spojrzenia na to szerzej, z perspektywy partnera (partnerki) oraz wypracowanie kompromisów i przestrzeni na potrzeby obojga.**

Czy te podobieństwa oznaczają, że partnerka ma w jakiś sposób zastąpić mężczyźnie matkę?

Dorosły mężczyzna w relacji romantycznej nie potrzebuje matki, tylko partnerki. Zdarza się, że dochodzą do głosu emocje z poziomu dziecka oraz niezaspokojone w dzieciństwie potrzeby. Warto się temu przyjrzeć. Jeśli zaś relacja damsko-męska funkcjonuje w taki sposób, to trzeba liczyć się z tym, że w mężczyźnie utrwalane będzie poczucie bezradności i braku odpowiedzialności życiowej. W dorosłych związkach dobrze oczekiwać szans na zaspokojenie naszych dorosłych potrzeb.

Badania wykazały, że nawet mężczyźni, którzy byli wychowani przez apodyktyczne i nieokazujące ciepłych uczuć matki, często wiążą się z kobietami o zbliżonym profilu psychologicznym. Nawet jeśli w młodości oceniali matkę krytycznie, to powielają schematy. Dlaczego tak się dzieje?

Często wynika to z potrzeb, które nie zostały zaspokojone w dzieciństwie. **W dorosłym życiu odzwierciedlają się emocje dziecka, które nie dostało uwagi i miłości, której tak bardzo potrzebowało. Wynikać to może z podświadomej potrzeby udowodnienia**

Istotne jest to, żeby relacje budować w zgodzie ze sobą, posiadać **umiejętność oddzielenia oczekiwań innych w stosunku do nas i naszych wyborów** oraz podążać za tym, czego my pragniemy.





Nie jesteśmy swoimi rodzicami,
**nie musimy więc powielać
znanego nam schematu,**
zwłaszcza jeśli jest niezdrowy.



sobie, że tym razem dostanę to, czego pragnę. Zadbam o to, czego zabrakło w dzieciństwie, albo po prostu powiele schemat, który funkcjonował w domu rodzinnym. Traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa nierzadko odtwarzamy w dorosłym życiu np. poprzez budowanie relacji podobnych do tych, które poznaliśmy. Wybieramy to, co znamy, bo często podświadomie dążymy do rozwiązywania problemów z przeszłości. Niejednokrotnie szukanie przeciwieństwa sprawia, że dostajemy dokładnie to, od czego uciekamy. **Im bardziej skupiamy się na tym, żeby nie powielać schematu, tym częściej go powielamy.**

Skoro matczyzny wzór na dobre odbija się w męskiej świadomości, to czy relacja z kobietą całkowicie różną od matki ma szanse na przetrwanie?

Tak, ma szanse na przetrwanie. Dużą rolę pełni tu świadomość mężczyzny, jakość relacji z matką, więź ich łącząca oraz to, co wpłynęło na to, że wybrał kobietę inną niż matka. Czasami wynika to z założeń, że nie chcemy powtarzać znanego nam schematu, czasami po prostu wiemy, czego pragniemy od życia. **Im większa wiedza, uświadomione realne potrzeby mężczyzny oraz przepracowany temat, tym większe szanse na podjęcie dobrych dla niego decyzji.** Istotne jest to, żeby relacje budować w zgodzie ze sobą, posiadać umiejętność oddzielenia oczekiwań innych w stosunku do nas i naszych wyborów oraz podążać za tym, czego my pragniemy. Bycie uważnym na swoje emocje będzie odgrywać kluczową rolę.

NR 1

REKOMENDACJI
DENTYSTÓW
W POLSCE*

gsk

MAX

MOCOWANIE +**



Wyrób medyczny

Nowy, złoty standard wśród kremów do protez

Dystrybutor: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o. o.

*Najwięcej dentyistów rekomenduje do mocowania protez zębowych markę Corega. Źródło: IQVIA, Exploration of dentists' recommendation behaviours, Grudzień 2021.
**w portfolio kremów do protez Corega.

PM-PL-PLD-22-00117

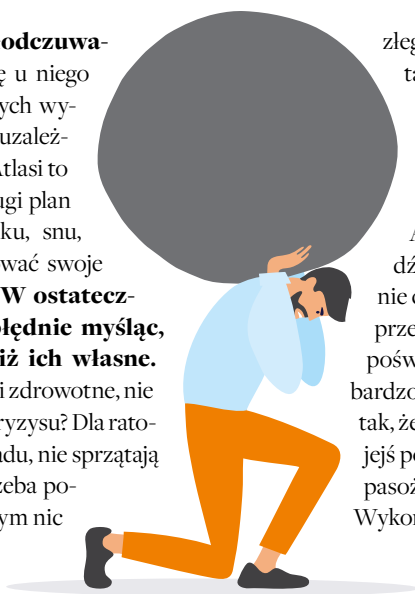


Kim jest Atlas?

CZŁOWIEK Z SYNDROMEM ATLASA TO KTOŚ, DLA KOGO POMAGANIE INNYM I ZAJMOWANIE SIĘ CUDZYMISPRAWAMI JEST **ISTOTNIEJSZE NIŻ WŁASNE ŻYCIE.**

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Atlas ma wysoką **umiejętność współodczuwania przeżyć innych osób**. Pojawia się u niego silna odpowiedzialność w obliczu trudnych wydarzeń. Jego poczucie własnej wartości uzależnione jest od tego, na ile ludzie go cenią. Atlasi to osoby, które notorycznie spychają na drugi plan własne potrzeby finansowe, odpoczynku, snu, aktywności i inne po to, by skoncentrować swoje działania na poświęcaniu się dla kogoś. **W ostatecznym rozrachunku niszczą siebie, błędnie myśląc, że dobro innych jest ważniejsze niż ich własne.** Czy zaniedbując swoje potrzeby żywiowe i zdrowotne, nie przyczyniają się właśnie do pogłębiania kryzysu? Dla ratowania czyichś spraw nie gotują sobie obiadu, nie sprzątajają mieszkania czy nie idą do lekarza, bo trzeba pomóc np. sąsiadce. Oczywiście nie ma w tym nic



złego, jeśli takie sytuacje zdarzają się incydentalnie. **Każda pomoc musi być zasadna i rozsądna.**

Dźwigają problemy innych

Atlasi są ludźmi, którzy sami skazują się na dźwiganie problemów innych osób. Są w stanie ciągle się poświęcać, by kogoś ratować. Mają przekonanie, że tylko dzięki ich heroicznemu poświęceniu czyjeś życie będzie lepsze. Jest to bardzo fałszywe przeświadczenie. Często bywa tak, że ci, którzy upadają, chętnie korzystają z czyjejś pomocy, jednocześnie ucząc się w ten sposób pasożytniczo podchodzić do swoich problemów. Wykonując pracę za innych, nie sprawiamy, że ich

życie staje się lepsze. Oni w ten sposób nie zdobywają nowych umiejętności i kompetencji, ale uczą się, że ktoś zrobi coś za nich i jakoś to będzie. **Pomoc jest skuteczna wtedy, gdy osoba, której pomagamy, może stanąć na nogi i nauczyć się radzić sobie z problemami.** Jeśli natomiast ktoś nieustannie tę pomoc przyjmuje, a jego sytuacja się nie poprawia, należy się zastanowić, czy wsparcie jest kierowane we właściwy sposób.

Drugie dno oferowanej pomocy

Osoba z syndromem Atlasa w bardzo specyficznym sposobie funkcjonuje w relacjach. Zrobi wszystko, by uniknąć niezadowolonych innych. Pomoc, którą Atlas

ofiaruje, nie jest zupełnie wolna od zobowiązań. Tacy ludzie oczekują zobowiązań emocjonalnego od tych, którym pomagają. Chcą za swoje poświęcenie stać się kimś niezastąpionym w ich życiu. Często relacje te oscylują pomiędzy konfliktami a zgodą. Atlas przez swoją namolność, nadmierną kontrolę i napięcie



w relacjach ma problem w utrzymaniu naturalnie dobrych więzi z ludźmi. Gotowość do żarliwej pomocy podyktowana jest silną potrzebą kontroli życia swojego (to, że zawsze pomogę, nawet gdy nie mam takich zasobów) i innych (**wyłączenie kogoś to budowanie przywiązania**). Ta nadgorliwa ofiarność to nic innego jak chęć wchodzenia w cudze życie. Wspomniane cechy sprawiają, że część osób z otoczenia Atlasa ma dość tej ofiarności. Atlas jest skłonny obrażać się, że ktoś nie chce jego pomocy, ale nie trwa to długo. Wystarczy jeden telefon, jedna prośba i znów jest gotów działać i pomagać o każdej porze dnia i nocy. Dlatego trzeba się zastanowić, kogo prosimy o wsparcie, i zwrócić uwagę na toksyczność tej relacji.

Dlaczego tak robią?

Atlasi koncentrują swoją energię wokół pomagania innym ludziom, mimo że ich samych mocno to osłabia, ponieważ **mają silne pragnienie bycia dostrzeżonym, usłyszanym: „Jesteś taki wartościowy, taki dobry”. Niestety sądzą, że tylko będąc potrzebnym, są coś warte.**

Syndrom Atlasa może się uaktywniać w wielu relacjach: mąż–żona, rodzic–dziecko, koleżanka–koleżanka. Wielokrotnie dotyczy pomocy zupełnie nieznanym osobom.

Jeśli dostrzeżasz u siebie podobne objawy, wprowadź do swojego życia następujące zasady:

1 Trzeba zrozumieć, że pomaganie jest szlachetne i warto wspierać innych. Nikt nie jest samowystarczalny i każdy potrzebuje czyjś wsparcia, ale **rujnując siebie, by zadowolić innych, przegrywasz swoje życie. Najważniejsze to zachować umiar.**

2 **Naucz się mówić NIE.** Mimo że jest to trudne, szczególnie na początku, to wspaniała umiejętność, która spowoduje, że ostatecznie poczujesz się lepiej. Odmawiając, nie używaj argumentów, tylko stosuj uzasadnienia. Powiedz: „Nie pojadę z tobą w czwartek na zakupy, bo mam w tym czasie spotkanie”. Argumentując, dajesz pole tym, którzy będą naciskać.

3 **Bądź empatyczny dla tych, którzy potrzebują wsparcia i chcą stanąć na nogi, a nie dla tych, którzy chcą cię wykorzystać.** Wspieranie nie znajomych z pracy czy krewnych jest ogromnie wartościowe, lecz tylko wtedy, kiedy nie zaburza twojego funkcjonowania. Jak mówi Irena Pospiszyl (polska pedagog resocjalizacyjna i patolog społeczna, która pierwsza opisała syndrom Atlasa – przyp. red.):

„Budujemy samodzielność wtedy, kiedy warunki nam sprzyjają, i szukamy pomocy wtedy, kiedy sytuacja nas przerasta”.

4 Zanim zdecydujesz się pomóc, **zastanów się, czy masz na to**

siłę, czas i możliwości, przeanalizuj sytuację: czy osoba, która potrzebuje twojej pomocy, chce coś w życiu zmienić, osiągnąć, czy też jest to jej sposób na życie.

Kto jest narażony na syndrom Atlasa?

Ludzie, którzy doświadczyli sytuacji traumatycznych, ale byli wystarczająco silni, by taką traumę przetrwać. **Są postrzegani jako herosi** – w końcu potrafią dźwigać los innych na swoich barkach. Jednak towarzyszy im przekonanie, że nic dobrego ich już w życiu nie czeka. Myślą: „Tyle już przetrwałam, to co mi tam, dam radę znieść inne trudności” i sami na nie czekają. Drugą kategorią są ludzie samotni.



Nie ma superbohaterów, którzy zbawią świat. Każdego dnia koncentrując się na tym, co twoje i ważne dla twojego dobrostanu, dokładasz swoją cegiełkę do tego, by świat był lepszy. I nie chodzi tu o obojętność na krzywdę innych, lecz o wrażliwość na siebie samego.

Dlaczego nasza skóra się starzeje?

STARZENIE SKÓRY, CHOĆ PRZEBIEGA STOPNIOWO, JEST NIESTETY NIEUNIKNIONE. TO BARDZO ZŁOŻONY **BIOLOGICZNY PROCES**, KTÓRY PRĘDZEJ CZY PÓŹNIEJ DOTKNIĘ KAŻDEGO Z NAS.

Można go jednak traktować jak chorobę przewlekłą i zapobiegać oraz przeciwdziałać mu, dzięki czemu skóra pozostanie w dobrym stanie mimo upływu lat. Jak to robić, radzi dr Joanna Sułowicz – specjalista dermatolog-wenerolog, lekarz medycyny estetycznej z SCM estetic w Krakowie.

Podstawowe budulce i najważniejsze składniki skóry

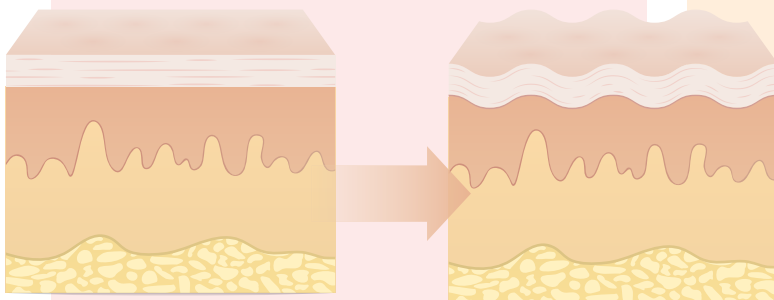
Proces starzenia się skóry składa się z wielu mechanizmów. Aby je zrozumieć, najpierw należy poznać jej strukturę.

Skóra zbudowana jest z trzech warstw:

1 Naskórek – tarcza chroniąca przed działaniem czynników zewnętrznych. Zbudowany jest z warstwy rogowej zawierającej białka keratynowe, które wiążąc wodę, odpowiadają za prawidłowe nawilżenie skóry i sprawiają, że jest elastyczna. Na niej znajduje się płaszcz lipidowy, który zapobiega wnikaniu do środka drobnoustrojów i przeciwdziała wysychaniu.

2 Skóra właściwa – zbudowana jest z włókien kolagenu i elastyny – to one nadają jej kształt i stanowią podporę. Kolagen odpowiada za jej jędrność i gęstość. Elastyna z kolei sprawia, że jest elastyczna. Oprócz nich w skórze właściwej znajduje się m.in. znany wszystkim kwas hialuronowy, który warunkuje jej prawidłowe nawilżenie. Skóra właściwa zawiera także fibroblasty – komórki, które wpływają zarówno na jej regenerację, jak i rozkład. To one są odpowiedzialne za produkcję kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego, ale także potrafią uwalniać enzymy, które powodują degradację włókien kolagenowych.

3 Tkanka podskórna – zawiera przede wszystkim tkankę tłuszczową, która zabezpiecza przed przegrzaniem i wychładzaniem, stanowi podporę dla skóry oraz ochronę mechaniczną dla głębiej położonych struktur.



dr Joanna Sułowicz, specjalista dermatolog-wenerolog, lekarz medycyny estetycznej z SCM estetic w Krakowie

Co powoduje starzenie się skóry?

– Wymienione składniki każdej z warstw skóry są bardzo ważne dla jej dobrej kondycji. Organizm sam potrafi je wyprodukować, a **w optymalnej sytuacji cały czas zachodzi ich synteza, tak aby zaspokoić potrzebę wymiany komórkowej.** Wszystkie te części bowiem stale się uszkadzają, ale jednocześnie tworzone są nowe. Do pewnego czasu życia utrzymuje się równowaga polegająca na tym, że wytwarzanych jest dokładnie tyle samo nowych komórek, ile obumiera, ale niestety w pewnym momencie organizm zaczyna spowalniać i już nie nadąża. To wówczas zaczyna brakować m.in. kolagenu, elastyny czy kwasu hialuronowego, przez co skóra traci jędrność, wiotczeje i pojawiają się na niej zmarszczki.

Procesy zaniku i rozpadu

Proces ten powoduje głównie tzw. starzenie wewnątrzpochodne, czyli naturalne zmniejszanie wydolności organizmu i jego zdolności do odpowiedzi na różne czynniki. To sprawia, że **procesy zaniku i rozpadu zaczynają przeważać nad syntezą i odnową.** Starzenie wewnątrzpochodne związane jest z wiekiem i spowodowane destrukcyjnym działaniem wolnych rodników oraz odkładaniem się szkodliwych toksyn w skórze. Mają na nie wpływ także czynniki genetyczne oraz zachodzące wraz z wiekiem upośledzenie układu endokrynnego, które powoduje zmiany hormonalne.

Ale to nie wszystko!

Na starzenie się skóry wpływ mają również czynniki zewnętrzne, takie jak:

- szkodliwe działanie promieniowania UV,
- zanieczyszczenia powietrza,
- dym tytoniowy,
- zła dieta,
- nieodpowiednia pielęgnacja skóry,
- stres,
- mała ilość i zła jakość snu.



Przyspieszają one znacząco proces starzenia, są niezależne od samego działania organizmu, za to my sami możemy je kontrolować!

Jak zapobiegać procesowi starzenia się skóry i spowolnić jego przebieg?

Promieniowanie słoneczne i zachodzące pod jego wpływem procesy są jednym z najlepiej poznanych mechanizmów starzenia się skóry. Dlatego dr Joanna Sulowicz radzi, by – **jeśli pragniemy długo cieszyć się świeżym i młodym wyglądem – przede wszystkim unikać nadmiernej ekspozycji na promienie UV.**

– Bardzo ważna jest również odpowiednia fotoprotekcja, polegająca na stosowaniu **kosmetyków z filtrami, i to nie tylko w bardzo słoneczne dni**, część szkodliwego promieniowania UV przenika bowiem przez chmury i szyby. Należy więc chronić się przed nim przez cały czas w trakcie późnej wiosny, lata oraz w słoneczne jesienne i zimowe dni – mówi ekspertka.



Kosmetyki i zabiegi anti-aging

– Ponadto z pomocą przychodzą preparaty kosmetyczne oraz zabiegi z zakresu medycyny estetycznej. Stanowią nieoceniony oręż, po który coraz częściej sięgamy, chcąc zachować młodość naszej skóry. Co ważne, zaleca się, aby terapia była zawsze dopasowana do rodzaju oraz stopnia nasilenia problemu pacjenta oraz jego indywidualnych predyspozycji – mówi specjalistka z SCM estetic.

Profilaktyka anti-aging przede wszystkim powinna obejmować **dobór prawidłowych kosmetyków. Kupując kremy, szukajmy w ich składzie witaminy C, która znakomicie zwalcza wolne rodniki, oraz retinolu, który wspomaga wytwarzanie kolagenu.**

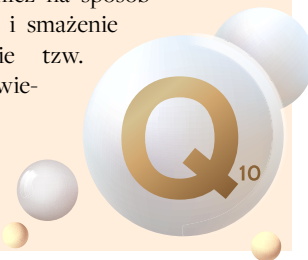
Według ekspertki bardzo istotnym czynnikiem mającym udział w procesie regeneracji i starzenia się skóry jest dieta.

1 Powinna ona zawierać **aminokwasy**, które są jednym z podstawowych budulców wszystkich białek, w tym kolagenu i elastyny.

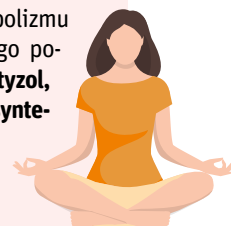
2 Dodatkowo, gdy wraz z wiekiem zdolności obrony skóry ulegają zmniejszeniu i walka z wolnymi rodnikami staje się nierówna, **bardzo istotną rolę odgrywają przeciwutleniacze!** Dlatego należy przyjmować produkty bogate w **witaminy C i E, selen, cynk oraz koenzym Q10.**

3 Zrezygnujmy z diety wysokotłuszczowej oraz nadmiernej podaży kalorii. Takie odżywianie nasila procesy powstawania wolnych rodników oraz osłabia produkcję kolagenu.

4 Zwracajmy uwagę również na sposób gotowania. Grillowanie i smażenie powodują powstawanie tzw. AGEs, które są odpowiedzialne za nasilenie procesu obumierania fibroblastów.



Przewlekły stres zaburza procesy metabolizmu i przyspiesza proces starzenia się, dlatego powinniśmy starać się go eliminować. **Kortyzol, czyli hormon stresu, powoduje osłabienie syntezy kolagenu i rozkład włókien**, co w efekcie prowadzi do wiotczenia skóry oraz powstawania przebarwień i zmarszczek.



Czy wiesz, że...

...większa ilość snu i odpoczynku jest bardzo korzystna dla skóry i całego organizmu. Ma on wówczas czas na niezbędną regenerację. Podczas snu zwiększa się intensywność podziałów komórkowych, poza tym produkowane są różne hormony, w tym melatonina, która działa jak antyoksydant, czyli niweluje działanie wolnych rodników i w efekcie zapobiega starzeniu się skóry.

Zabiegi medycyny estetycznej

Osoby gotowe poświęcić więcej uwagi swojej skórze mogą skorzystać z wielu zabiegów medycyny estetycznej. Przy pierwszych oznakach starzenia można skorzystać z mezoterapii, która polega na podawaniu za pomocą płytkich iniekcji substancji aktywnych, np. kwasu hialuronowego. Mają one nawilżyć przesuszony naskórek, odżywić skórę, a dzięki temu poprawić jej kondycję. Warto również regularnie wykonywać peelingi, które wspomagają regenerację naskórka i poprawiają nawilżenie skóry. Nieoceniona jest również metoda mikronakłuwania, np. dermapenem. Tworzenie sieci drobnych urazów zmusza skórę do regeneracji. Dostaje ona sygnał, że musi się goić, co aktywuje szereg procesów, w tym stymulację fibroblastów, które zaczynają efektywniej produkować kolagen i elastynę.

Według dr Joanny Sulowicz osoby, u których proces starzenia spowodował większe szkody, powinny zdecydować się na **mocniejsze zabiegi, które nie tylko przeciwdziałają zmianom, ale również realnie odmładzają skórę**. Wśród nich możemy wymienić głębokie peelingi medyczne, np. TCA czy fenolowy, ale również zabiegi działające termicznie, np. ablacyjny laser frakcyjny. Metody te stymulują fibroblasty do wytwarzania kolagenu i elastyny.

– Różnego rodzaju lasery, HIFU czy też radiofrekwencja mikroigłowa to nieocenione urządzenia w walce z procesami starzenia. Jednym z częściej wykorzystywanych sprzętów jest laser frakcyjny. Podczas zabiegu, dzięki wytwarzanemu strumieniowi impulsów, na powierzchni skóry powstają tysiące mikroskopijnych uszkodzeń, jakby podziurkowań. Fakt, iż nie dochodzi do uszkodzenia całej powierzchni skóry, sprawia, że szybciej się ona goi. Zabieg ten bardzo mocno odbudowuje skórę, poprawia jej napięcie, wyrównuje fakturę. Reakcja fototermiczna powoduje zwiększenie aktywności białek szoku cieplnego (HSP), które są jednymi z najsilniejszych aktywatorów naprawy. Odpowiednio stymulowane powodują, że zaczynają być produkowane kolagen i elastyna. Charakterystycznym efektem zabiegów frakcyjnych jest dodatkowe złuszczenie się skóry, dające efekt powierzchniowego, mocnego odświeżenia, a przez to **odnowienia naskórka i poprawienia nawilżenia skóry** – wyjaśnia dermatolog.

Biostymulatory

Jeśli w procesie starzenia się skóry głównym problemem jest jej zwiotczenie lub utrata jędrności, można wykorzystać specjalistyczne substancje, tzw. biostymulatory. **Ich działanie polega nie tylko na dodaniu objętości, ale przede wszystkim na stymulacji powstawania naturalnego kolagenu**. W efekcie skóra zaczyna się naturalnie regenerować, jest bardziej gęsta, napięta oraz uniesiona.

informacja prasowa



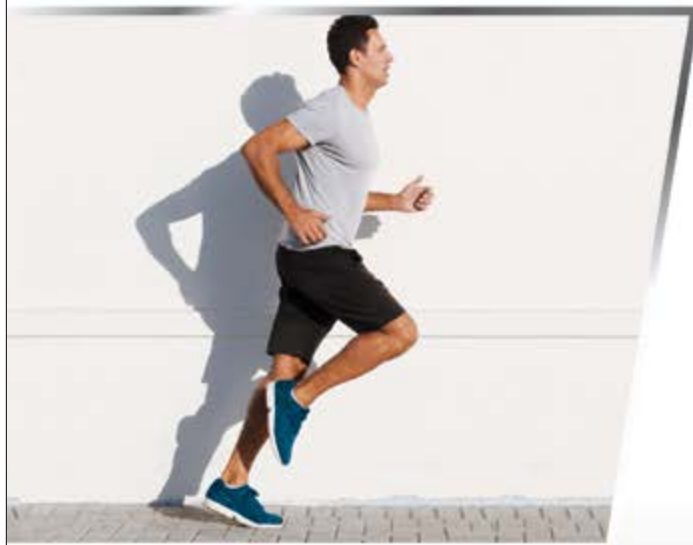
Uwaga:

Ograniczenie używek, odpoczynek z dala od miasta i zanieczyszczeń środowiska oraz odpowiednia ilość aktywności fizycznej to także nasi sprzymierzeńcy w walce z oznakami starzenia.



MAGLEQ B6
suplement diety
SKURCZ

MAGNEZ Z POTASEM DLA SPRAWNYCH MIĘŚNI



KORZYSTNE POŁĄCZENIE
magnez z potasem + witaminy
(E, B6, tiamina, D, B12)

SKUTECZNOŚĆ

ze względu na zawartość soli magnezowych kwasu cytrynowego o wysokiej wchłanianości do 90%¹

Dla aktywnych, uprawiających sport, którzy dbają o kondycję swoich mięśni (magnez, potas, wit. D i B6) oraz o równowagę elektrolitową (magnez).



Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

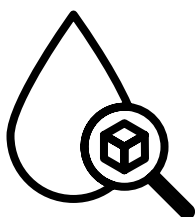
¹ Paul-Samojedny M., Samojedny A., Wyszyńska Z., Pierwiastek życia - magnez, tak - ale jaki? Świat Medycyny i Farmacji 2011; 8(125)

Producent: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.
ul. Ostrzykowińska 14A
05-170 Zakroczym

MQ/9/3/2022

SUPLEMENT DIETY

PRZEPISY DLA INSULINO- -OPORNYCH



OLGA LEWANDOWSKA POLECA



mgr Olga Lewandowska

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, dietetyk kliniczny, wykładowca, była restauratorka, pasjonatka gotowania oraz sportu. Od 8 lat prowadzi swój gabinet dietetyczny Olga Lewandowska Dietetyk, w którym pomaga swoim podopiecznym odzyskać zdrowie i poprawić sylwetkę. Jej misją zawodową jest zarażanie innych miłośników do zdrowego jedzenia przy pomocy prostych, zdrowych i pysznych jadalniszpisów.

IDEALNY POZIOM CUKRU ORAZ DOBRE SAMOPOCZUCIE PRZY INSULINOOPORNOŚCI LUB CUKRZYCY? TAK, TO MOŻLIWE! BAZUJ NA PRODUKTACH O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM, UNIKAJ NADMIARU WĘGLOWODANÓW W JEDNYM DANIU I ODPOWIEDNIO BILANSUJ SWOJE POTRAWY, A **ŁATWIEJ CI BĘDZIE UTRZYMAĆ SWOJĄ GLIKEMIE W RYZACH.** POZIOM CUKRU WE KRWI TO JEDNA Z NAJWAŻNIEJSZYCH CECH DETERMINUJĄCYCH NASZE ZDROWIE I DECYDUJĄCYCH O DŁUGOWIECZNOŚCI - WARTO DBAĆ O NIEGO KAŻDEGO DNIA!

OMLET KOKOSOWY Z JOGURTEM I MALINAMI

Składniki: 150 g jogurtu greckiego, 2 jaja, 50 g malin lub borówek, 1,5 łyżki mąki kokosowej, 4 łyżeczki erytrolu, 0,4 łyżki masła klarowanego, 0,8 łyżki wiórków kokosowych, 3 krople aromatu waniliowego bez cukru i tłuszczu

Przygotowanie: Zblenduj jaja, erytrol, aromat waniliowy, mąkę oraz 50 g jogurtu. Dodaj wiórki i wymieszaj. Rozgrzej masło. Smaż omelet pod przykryciem na średnim ogniu. Idealnie nada się mniejsza patelnia o średnicy około 20 cm. Gotowy omelet posmaruj resztą jogurtu, na górę wyłóż maliny lub borówki.



DORSZ Z PĘCZAKIEM W SOSIE KURKOWYM

Składniki: 130 g świeżego dorsza, 120 g kurek, 2 ogórki konserwowe, 45 g śmietany kokosowej, 3 łyżki kaszy jęczmiennej pęczak, 0,1 szklanki wody, 25 g cebuli, 1 łyżka oliwy z oliwek, 0,5 łyżki mąki orkiszowej, 1 łyżka koperku, 0,7 łyżki jasnego sosu sojowego, 0,5 łyżeczki bulionu drobiowego lub warzywnego (taki w małym słoiczku), pieprz, sól

Przygotowanie: Umyj kurki i odsącz je z wody. Posiekaj cebulkę. Zaczynj gotować kaszę. Przypraw rybę – u mnie sól, przyprawa do ryby i koperek. Rozsyp mąkę na małym talerzyku. Możesz nasypać jej ciut więcej, do ryby i tak przyklei się tyle, ile podano w przepisie (około 6 g). Panieruj delikatnie rybę z obu stron. Rozgrzej połowę oliwy na patelni. Zaczynj podsmażać rybę na małym ogniu, pokrywa ma być lekko uchylona lub przykryta. Gdy podsmażysz rybę z obu stron (około 5 minut), przetóż ją delikatnie na talerzyk. Na patelnię wylej resztę oliwy. Podsmaż cebulę i kurki. Jeżeli kurki puszczają wodę, to smaż je bez przykrycia, by odparowała. W trakcie smażenia skrop je sosem sojowym. Teraz zblenduj (ja zrobiłam to w malutkim rozdrabniaczu) śmietankę, bulion, odrobinę soli i pieprzu, 3-4 łyżki wody z gotującej się kaszy i 2 łyżki smażących się kurek z cebulką na sos. Sos wylej na kurki na patelni. Jeżeli jest za gęsty, dodaj jeszcze odrobinę wody. Dorzuć świeży koperek i na chwilę rybę, tak by była ciepła. Podawaj z sosem i ogórkami konserwowymi!



NALEŚNIKI PEŁNOZIARNISTE Z FARSZEM Z PIECZONEGO BAKŁAŻANA, SERKA I ORZECHÓW

Składniki: 1,5 bakłażana, 0,4 szklanki mleka bez laktozy 1,5% UHT – 90 g, 70 g twarogu delikatnego naturalnego (do smarowania), 28 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej, pół jaja, garść rukoli, 12 g orzechów włoskich, 2 ząbki czosnku, 0,6 łyżki oliwy z oliwek, 3 szczypty czosnku granulowanego, wędzona papryka w proszku, sól, gałka muszkatołowa

Przygotowanie: Nastaw piekarnik na 230°C. Bakłażan przekrój na pół, natnij nożem jego miąższ aż do skórki (jak szachownica). Posmaruj oliwą, oprósz granulowanym czosnkiem, wędzoną papryką i odrobiną soli. Potóż go na blaszce do pieczenia miąższem do dołu i piecz 25-30 minut, aż miąższ będzie jedwabście kremowy. Obok niego potóż 2 ząbki czosnku. Wymieszaj jajko, mleko i mąkę. Do masy dodaj trochę wędzonej papryki mielonej i granulowanego czosnku. Usmaż naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni spryskanej oliwą w sprayu. Po upieczeniu łyżką wydrąż miąższ bakłażana, oddzielając go od skóry, i przetóż go do miski. Dodaj twarożek, rukolę, rozgniecione upieczone ząbki czosnku, posiekane orzechy, sól, odrobinę gałki muszkatołowej. Wymieszaj – to nasze nadzienie na naleśników. Posmaruj naleśniki, zawiń dowolnie, jeżeli chcesz, podgrzej je jeszcze chwilę na suchej patelni i gotowe!



Za młodzi na bezruch

JAKA JEST **ROLA AKTYWNOŚCI**
FIZYCZNEJ W ZACHOWANIU ZDROWIA
SENIORÓW? CZY W PEWNYM WIEKU NA
AKTYWNOŚĆ MOŻE BYĆ JUŻ ZA PÓŹNO?

Z **PROF. KATARZYŃĄ PAWLACZYK-GABRIEL**
ROZMAWIA MAREK ROKITA



**prof. Katarzyna
Pawlaczyk-Gabriel**

specjalista chorób wewnętrznych i geriatra,
była wielkopolska wojewódzka konsultant
w dziedzinie geriatry

W jakim wieku powinniśmy dać sobie spokój z aktywnością fizyczną?

Nie ma takiego wieku! Wszystko zależy od tego, kto w jakiej jest formie. Czasy się bardzo zmieniły i kiedy patrzę na moich pacjentów w poradni geriatrycznej, widzę, że wyglądają różnie, ale zdarzają się bardzo sprawni – zarówno fizycznie, jak i mentalnie – dziewięćdziesięcioletkowie. **Nie można powiedzieć, że jest jakiś wiek, w którym pacjent powinien dać sobie spokój z aktywnością fizyczną.**

A kiedy zaczyna się starość?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dosyć wcześnie, bo z chwilą ukończenia 60. roku życia. Wyróżnia się kilka etapów starości. **Od 60. do 75. roku życia jest to wczesna starość, od 75. do 90. roku życia – wiek starczy, a osoby, które ukończyły 90. rok życia, są w wieku sędziwym, zwanym też długowiecznością.** W Polsce ukończenie 60. roku życia uprawnia do uzyskania świadczeń geriatrycznych i każdy pacjent, który zgłosi się do poradni geriatrycznej ze skierowaniem od lekarza rodzinnego, może uzyskać poradę u specjalisty geriatry.

Czy na to, w jakiej formie jesteśmy w okresie starości, ma wpływ to, jak bardzo byliśmy aktywni za młodu?

Oczywiście, jak najbardziej. Obserwujemy, że **osoby, które we wcześniejszych latach swojego życia były aktywne, najczęściej nadal są sprawne.**

Dzieje się tak z dwóch powodów:

- 1** Mają lepszy punkt wyjściowy, bo u progu starości są sprawniejsze niż osoby, które wcześniej nie były aktywne fizycznie.
- 2** Są też zazwyczaj zdrowsze ze względu na to, że aktywność fizyczna, którą uprawiały, prawdopodobnie zapobiegła powstaniu niektórych chorób.

Zalóżmy więc, że jest ktoś, kto dotychczas nie był aktywny, ma już



60 lat i nagle się obudził, chciałby coś ze sobą zrobić, żeby starość trochę łagodniej go potraktowała. Czy jest to jeszcze możliwe w tym wieku?

Nie tylko możliwe, ale wręcz wskazane!

Wysiłek fizyczny zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób, szczególnie w wieku podeszłym, np.:

- chorób układu sercowo-naczyniowego – zawału serca, udaru mózgu, nadciśnienia tętniczego,
- cukrzycy typu 2,
- opóźnia wystąpienie osteoporozy, sarkopenii (zanik tkanki mięśniowej poprzecznie prążkowanej, czyli szkieletowej),
- obniża ryzyko wystąpienia nadwagi, a co za tym idzie – otyłości, a także ryzyko wystąpienia zapać,
- wpływa na naszą psychikę, bo zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia depresji i zaburzeń poznawczych, w tym otępienia.

Wysiłek fizyczny jest więc zdecydowanie wskazany, także dlatego, że **poprawia mobilność osób starszych**, a u osób mających dolegliwości bólowe lub bóle przewlekłe zmniejsza ich nasilenie. Poprawia też nastrój i **ma bardzo pozytywny wpływ na jakość snu**.

Jak dozować wysiłek?

Wszystko trzeba robić z głową. Osoba, która wcześniej nie była aktywna fizycznie, musi robić to stopniowo, rozważnie, nie wyznaczać sobie celów nieosiągalnych, że np. od razu przebiegnie 5 km czy wykona 40 przysiadów. **Chodzi o to, by wysiłek odpowiednio dawkować i w miarę poprawy kondycji zwiększać go**, ale do takiego stopnia, w którym pacjent nie będzie odczuwał dolegliwości.

Czy są formy aktywności lub dyscypliny sportowe szczególnie wskazane dla osób starszych?

Wskazany jest przede wszystkim wysiłek tlenowy, angażujący dużo grup mięśniowych, czyli np.:

- szybki marsz,
- jogging,
- pływanie,
- tenis,
- aerobik (również wodny),
- jazda na rowerze,
- taniec,
- ćwiczenia typu cardio, np. na bieżni czy rowerze stacjonarnym.



REKLAMA

Protefix

I ŚMIAŁO

WGRYŹ SIĘ W ŻYCIE!



Proteza zębowa nie rusza się przez cały dzień*



Jedz, co chcesz - drobinki jedzenia nie przedostaną się pod protezę



* Mocuje protezę zębową od 8 do 12 godzin

Czas takiego treningu powinien wynosić co najmniej 10 minut, chociaż WHO zaleca, by było to nie mniej niż 150 minut tygodniowo, a w przypadku wysiłku o dużej intensywności – co najmniej 75 minut. Z innych możliwości, które mają starsi pacjenci, wymienię jeszcze tzw. wysiłki oporowe, które mają na celu wzmocnienie mięśni szkieletowych i zwiększenie siły mięśniowej, np. ćwiczenia z ciężarkami, przysiady i martwy ciąg. Uważa się, że tego rodzaju trening powinien być wykonywany dwa razy w tygodniu. W tym wypadku kluczowe jest zwiększanie liczby powtórzeń. Powinno się wykonywać od 10 do 25 powtórzeń danego ćwiczenia. Poza tym dla pacjentów w starszym wieku wskazane są **ćwiczenia rozciągające – też co najmniej dwa razy w tygodniu po 10 minut – tu wymienia się przede wszystkim stretching i jogę**, która stabilizuje postawę, zwiększa siłę mięśniową, łagodzi stres i niepokój, poprawia funkcje poznawcze, a także niweluje dolegliwości bólowe. Kolejna grupa to **ćwiczenia równoważne, które przede wszystkim poprawiają stabilność postawy i zapobiegają upadkom**, a niestety ryzyko upadków w wieku starszym znacznie wzrasta, zwłaszcza u pacjentów biorących wiele leków. Taki trening jest zalecany co najmniej trzy razy w tygodniu, a przykładem takich ćwiczeń jest tai-chi.

Jakie formy aktywności nie są wskazane, przy najmniej nie w każdym wieku? To nie wiek jest czynnikiem dyskwalifikującym, ale schorzenia towarzyszące. Przykładowo, jeśli pacjent ma zaawansowaną niewydolność



aktywności fizycznej. Nie ma jednak górnej granicy wieku, powyżej której pacjent powinien przestać się ruszać. Nie można być zbyt starym, żeby się ruszać.

Przed rozmową przeczytałem kilka biogramów najstarszych ludzi na świecie. W większości przypadków podkreślano ich aktywność fizyczną do późnej starości, ale uderzyło mnie, że sporo z nich regularnie piło alkohol w małych ilościach i jadło słodczyce.

Współcześnie uważa się, że to nie powinno sprzyjać długowieczności. Jak to pani wytłumaczy?

Myszę, że z jednej strony osoby te zawdzięczały swoją długowieczność aktywności fizycznej, ale z drugiej również genom. **Są rodziny, w których obserwuje się tendencję do długowieczności.** Takie osoby, nawet jeśli nie do końca prowadzą się tak, jak powinny, dzięki genom są chronione przed niektórymi chorobami. Poza tym bardzo istotne jest pozytywne nastawienie do życia. Często osoby, które są malkontentami, są

wiecznie niezadowolone, częściej skarżą się na różne dolegliwości zdrowotne.

Jak zatem zadbać o swoją sferę mentalną, a także o pamięć?

Wysiłek fizyczny poprawia również te parametry. Poza tym należy zwrócić uwagę na konieczność zachowywania i kontaktów międzyludzkich. Pacjenci poradni geriatrycznej często są samotni. Nie mają już w s p ó ł m a l żonka, dzieci mają własne życie. Jednak seniorzy mimo to powinni być aktywni, np. chodzić do teatru czy kina, spotykać się ze znajomymi, nie zamykać się w czterech



Podstawowym wysiłkiem fizycznym powinna być zwykła aktywność domowa, a niestety wśród pacjentów zdarzają się osoby, które cały dzień siedzą w fotelu i chcą, żeby je obsługiwać.

krążenia, niekontrolowane nadciśnienie tętnicze, nie zaleca mu się intensywnej

ścianach. Powinni też w miarę możliwości czytać i rozwiązywać krzyżówki, bo to też jest dobry trening dla ośrodkowego układu nerwowego. To też ma wpływ na pozytywną starość.



A podsumowując, pamiętajmy o tym, że **nawet najmniejszy wysiłek fizyczny jest lepszy niż całkowity jego brak**. Podstawowym wysiłkiem fizycznym powinna być zwykła aktywność domowa, a niestety wśród pacjentów zdarzają się osoby, które cały dzień siedzą w fotelu i chcą, żeby je obsługiwać. **Trzeba utrzymywać chociaż minimalną aktywność fizyczną, która zapewni dopływ krwi do mózgu.**

Czyli jeżeli te 10 minut, o których pani mówiła, ktoś poświęci na pójście pieszo do sklepu, wejście po schodach na trzecie piętro, sprzątanie domu albo spacer z psem, to też się liczy?

Zdecydowanie!
A pies dla takiej starszej, ale sprawnej jeszcze osoby może być faktycznie bardzo dobrym powodem do wychodzenia z domu.



Nie ma górnej granicy wieku, powyżej której pacjent powinien przestać się ruszać. Nie można być zbyt starym, żeby się ruszać.

REKLAMA

suplement diety
Ligunin®
TERMOSTOP

OLEOFARM

suplement diety
LIGUNIN®
Termostop

- Pomaga łagodzić objawy menopauzy!
- Pomaga zmniejszyć niepokój i rozdrażnienie!
- Pomaga ograniczyć uderzenia gorąca i pocenie się!

60 KAPSULEK

Chłodna riposta
na menopauzę

SUPLEMENT DIETY

Producent: Oleofarm Sp. z o.o., ul. Mokronoska 8, 52-407 Wrocław, tel. 71 316 94 55, www.oleofarm.pl

KRZYŻÓWKA

Jerzy, prezes WOSP	osobisty magazyn pelikana	popiersie afera	19	akwarium-ryba uczelnianowiec		nakład, wydanie		jądro sprawy		typ nawierzchni drogowej	w desce zwany falcem	zżera żelazo oddział lotnictwa	splątany zwój drutu	
						owocowy na kanapce					pod stopą kierowcy pojazdu			14
para szkieł na nosie						10		siedziba rajców				5	zniszczony budynek	22
nóż świetlny dośrodkowanie				17		motyl rusalkowaty	11				ukryte klejnoty osoblwa płotka			
						siła napędowa	18	jedwab na halki tablica potomków					kuzyn poświętnika	spuszczany na kwintę
odmiana fortepianu	rodzaj smartfona		pelerynka		głęda, nudziarz biegówka					13		jałowcówka	16	
		12				4	wzrokowa blaga					owcza strzyża		
afisz grafika							specjalistka od siania maku		gruchawka koń w plamki					
kryty powóz konny		władza absolutna w dawnej Rosji		automat										
				porasta fałę gatunek lemura										
klucz do wiedzy kuzynka karpia			15			tucholski las duże drzwi								
		7			serca leczona u kardiologa			3						
słodki ziemniak	Al Pacino uchwyt u bramy						formalista	jej owoce obniżają ciśnienie krwi						
						szeł klasztoru warkocz								
wytapiana w martenie		dzika owca grzywiasta		kwiat jesieni hiperfacje		8		9	ciasto nadziewane bakaliami	wzrost kursu akcji		po erupcji staje się lawą	opryszek	domek z dykty okres z liasem
				wybieg dla koni litera grecka						wyjątkowa trafia się rzadko				21
gazela z Półwyspu Arabskiego			20			załącznik do dokumentu		6				nieuprzejmy facet		
rebeliant świeccy wierni Kościoła										kicz, ramota				1
					2	zając morski						alkohol z daktyli		



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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

sex na MAXON

www.namaxon.pl

5 Działa nawet do
GODZIN*

Efekt nawet po
12 MINUTACH*

**PONAD
40% OSZCZĘDNOŚCI****
Duże, ekonomiczne opakowanie

* ChPL Maxon Forte; ** PEX PharmaSequence Sp. z o.o. cena w przeliczeniu na tabletkę MAXON Forte 4 tab. vs Maxon Forte 2 tab. Lipiec 2022 r. na terenie Polski.

MAO/11363/08/22

Informacja o produkcie leczniczym Maxon Forte. Nazwa produktu leczniczego. Maxon forte, 50 mg, tabletki powlekane. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej.** Syldenafinil. **Dawka/stężenie substancji czynnej.** Każda tabletki powlekana zawiera 50 mg sildenafilu w postaci sildenafilu cytrynianu. **Postać farmaceutyczna.** Tabletki powlekane. Białe, okrągłe tabletki powlekane, wypukłe po obu stronach, z wytłoczeniem „50” na jednej stronie. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania.** Produkt leczniczy Maxon forte jest wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji prząca wystarczającej do odbycia stosunku płciowego. W celu skutecznego oddziaania produktu leczniczego Maxon forte niezbędna jest stymulacja seksualna. **Przeciwwskazania.** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, ze względu na wypływ sildenafilu na przemiany metaboliczne w których bierze udział Hasek azotan i cykliczny guanyzynomonoforman (GMP) nasila on hipotensyjne działanie azotanów. **Przeciwwskazane jest zatem równoczesne stosowanie sildenafilu z lekami uwalniającymi Hasek azota takimi jak azotan amylu lub azotanów w jakiegokolwiek postaci.** Jednocześnie stosowanie inhibitorów PDE5, w tym sildenafilu (lekiów pobudzających cyklazę guanilową, takich jak riociguat, jest przeciwwskazane, ponieważ może prowadzić do objawowego niedociśnienia tętniczego. Produktów leczniczych przeznaczonych do leczenia zaburzeń erekcji, w tym sildenafilu nie należy stosować u mężczyzn, u których aktywność seksualna nie jest wskazana (np. pacjenci z ciężkimi schorzeniami układu sercowo-naczyniowego, takimi jak niestabilna dławica piersiowa lub ciężka niewydolność serca). Produkt leczniczy Maxon forte jest przeciwwskazany u pacjentów, którzy utracili wzrok w jednym oku w wyniku niezwiązanej z zapaleniem tęcznic przedniej niedokrwiennej neuropatii nerwu wzrokowego (ang. non-arteritic anterior ischaemic neuropathy, NAION) niezależnie od tego, czy miało to związek, czy nie miało związku z wcześniejszą ekspozycją na inhibitor PDE5. Nie badano bezpieczeństwa stosowania sildenafilu w następujących grupach pacjentów: pacjentów z ciężką niewydolnością wątroby, hipotonią (ciśnienie krwi <90/50 mmHg), po niedawno przeżytym udarze lub zawałe serca oraz ze stwierdzonymi dziedzicznymi zmianami degeneracyjnymi siatkówki, takimi jak retinitis pigmentosa (niewielka część tych pacjentów ma genetycznie uwarunkowane nieprawidłowości fosfodiesterazy siatkówki). Stosowanie sildenafilu u tych pacjentów jest przeciwwskazane. **Podmiot odpowiedzialny.** Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnow. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Maxon forte, 50 mg, tabletki powlekane zatwierdzonej 01.2021, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A 05-152 Czosnow, TEL: +48227327700, fax: +48227327700, e-mail: adamed@adamed.com



ADAMED

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



VEMONIS FEMI

gdy boli Cię brzuch

- 1 SILNA SUBSTANCJA PRZECIWBÓLOWA**
METAMIZOL 400 mg
- 2 ZNANA SUBSTANCJA ROZKURCZOWA**
DROTAWERYNA 40 mg
- 3 SZYBKIE DZIAŁANIE**
KOFEINA 60 mg



VDM/0688/04/22

Nazwa produktu leczniczego: Vemonis forte, 400 mg + 40 mg + 60 mg, tabletki powlekane. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: metamizol, drotaweryna, kofeina. Dawkowanie: 1-2 tabletki 3 razy dziennie. Wskazanie: silny ból. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na którąkolwiek substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, choroby wątroby, choroby nerek, choroby serca, choroby układu krążenia, choroby układu oddechowego, choroby układu mięśniowo-szkieletowego, choroby układu moczowego, choroby układu pokarmowego, choroby układu nerwowego, choroby układu hormonalnego, choroby układu immunologicznego, choroby układu odpornościowego, choroby układu rozrodczego, choroby układu krwionośnego, choroby układu limfatycznego, choroby układu mięśniowo-szkieletowego, choroby układu nerwowego, choroby układu hormonalnego, choroby układu immunologicznego, choroby układu odpornościowego, choroby układu rozrodczego, choroby układu krwionośnego, choroby układu limfatycznego. Podmiot odpowiedzialny: Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnow. Informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Vemonis forte, 400 mg + 40 mg + 60 mg, tabletki powlekane zatwierdzonej 01.2021, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A 05-152 Czosnow, TEL: +48227327700, fax: +48227327700, e-mail: adamed@adamed.com

ADAMED
Dla Redziny

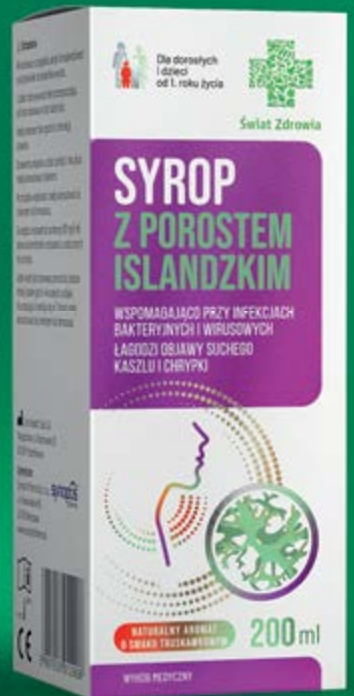


Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informację dotyczącą stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

DOSKONALE ZGRANA RODZINA W TWOJEJ APTECE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

* GLOBAL PHARMA CM S.A., ul. Berezów 49A, 26-130 Suchedniów
Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

** Curtis Health Caps S.A., Wysogotowo, ul. Batorowska 52, 62-081 Przeźmierowo
Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

W celu uzyskania pełnych danych należy zapoznać się z oznakowaniem opakowania i/lub instrukcją używania.