



RODZINA²⁸ ZDROWIA

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
JESIEŃ-ZIMA 2023/2024

ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl

Poranna gimnastyka

– CZY WIESZ
ILE MA ZALET?

s. 10

Gdy jaskra kradnie

NAM WZROK

s. 30

Niezwykły świat zapachów

W KOSMETYKACH

s. 52

Cyfrowa krzywdą

– REALNE WOŁANIE
O POMOC

s. 58

TEMAT NUMERU

Pierwsza ciąża
– przygotowania
i opieka

s. 4

KETO – sposób na zrzucenie kilogramów czy może coś więcej?

s. 40-41



WSPIERAJ ODPORNOŚĆ UCHA, NOSA, GARDŁA¹

Stosuj minimum 3 miesiące

ENTitis to **JEDYNY W POLSCE** produkt zawierający szczep *Streptococcus salivarius* K12 w unikalnej formule Bactoblis® – efekt ponad 30 lat badań naukowców.

Bactoblis®



DLA NIEMOWLĄT
powyżej 6. miesiąca życia i dzieci

ENTitis baby – 30 saszetek,
smak bananowy, truskawkowy

SASZETKI

DLA DZIECI
powyżej 3. roku życia i dorosłych

ENTitis – 30 pastylek,
smak truskawkowy

PASTYLKI DO SSANIA

DLA DOROSŁYCH

ENTitis – 30 pastylek,
smak miętowy

PASTYLKI DO SSANIA

Materiał promocyjny Producenta

95% mam **zadowolonych z efektów**
stosowania ENTitis²



Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Należy pamiętać, że zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia mają istotne znaczenie.

1. Właściwości produktu wynikają z działania składników. ENTitis zawiera szczep *Streptococcus salivarius* K12 w formule Bactoblis oraz witaminę D, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. 2. Na podstawie badania QAH realizowanego w 2015 r. w Polsce z udziałem 10 532 osób. Na pytanie: „Jak konsumenci ocenili ogólny efekt działania produktu ENTitis? 95% odpowiedziało „bardzo dobrze” lub „dobrze”.

*Bactoblis® jest zarejestrowanym znakiem towarowym Pharmaextracta S.p.A. i licencjonowanym wyłącznie przez Bluestone Pharma GmbH. Bactoblis® to produkt w postaci wolno rozpuszczającej się tabletki doustnej zawierającej nie mniej niż 1 miliard jednostek tworzących kolonię szczepu *Streptococcus salivarius* K12.



Polski Lek®

"POLSKI LEK" Sp. z o.o., ul. Chopina 10, 34-100 Wadowice

TEMAT NUMERU:

Pierwsza ciąża – przygotowania i opieka

4. Ciąża – okres dietetycznego „luzu” czy czas na dietę?

Aleksandra Kotlarz-Woźniak

Odpowiednie odżywianie w trakcie ciąży ma wyjątkowo istotne znaczenie nie tylko dla jej właściwego przebiegu, ale również dla poprawnego rozwoju płodu i późniejszego rozwoju dziecka. W ostatnim czasie narosło wiele mitów na temat diety ciężarnej. Jedne teorie głoszą, że kobieta w ciąży musi jeść restrykcyjnie i wyeliminować z menu poszczególne produkty. Z drugiej strony zaś mamy zwolenników jedzenia „za dwoje”. Czy któraś z tych koncepcji jest słuszna?

6. Jak zadbać o zdrowie noworodka?

Gertruda Niwelska

Informacji na temat pielęgnacji noworodków i niemowląt jest mnóstwo. Jednak, jak to często w życiu bywa, już krótko po narodzinach młodzi rodzice są na tyle przytłoczeni nawalem spraw, związanych z pojawieniem się nowego członka rodziny, że zwyczajnie nie mają czasu na samodzielne rozeznanie w odpowiednich źródłach. Postanowiliśmy im pomóc i zasięgnąć wiedzy u specjalisty.

8. Późne macierzyństwo – świadomy wybór czy łut szczęścia?

Jakub Kurowski

Coraz częściej decyzja o urodzeniu pierwszego dziecka zapada po 30. roku życia. Ten trend, występujący w rozwiniętych społeczeństwach dobrobytu, nie zawsze idzie w parze z łatwością zajścia w ciążę oraz dobrostanem matki i dziecka.



ZDROWIE W PIGUŁCE

10. Poranna gimnastyka – czy wiesz ile ma zalet?
Marta Nowacka
12. Badania genetyczne – wiedza dostępna dla każdego
Marta Nowacka
16. Chronić się przed rakiem szyjki macicy
Beata Nowak
18. Rak jelita grubego czy zespół jelita drażliwego? Jak je odróżnić i uniknąć kolonoskopii?

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

20. Czy ciąża wpływa na alergię?
dr n. med. Izabella Pawlik
22. Wielka piątka profilaktyki – na co warto zwrócić uwagę, by być zdrowym?

WIEDZA NA ZDROWIE

26. Gigantomastia – gdy piersi są zbyt duże
Marta Nowacka
28. Problemy urologiczne a choroby oczu
Jakub Kurowski
30. Gdy jaskra kradnie nam wzrok
Jakub Kurowski
32. Problemy ze snem na porządku dziennym
Marta Nowacka

ZDROWIE NA TALERZU

36. Grzybowy fenomen
Marta Nowacka
40. KETO – magiczny sposób na zrzucenie kilogramów czy jednak coś więcej?
Aleksandra Kotlarz-Woźniak

DOMOWE SOS

42. Piekący problem
Marta Nowacka
46. Zadbajmy o stopy
Beata Nowak

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

50. Wsiadaj na rower!
Marta Nowacka

URODA

52. Miej nosa do zapachów
Beata Nowak
56. Borowina – skarb polskiej natury
Marta Nowacka

ZDROWIE PSYCHICZNE

58. Cyfrowa krzywdą – realne wołanie o pomoc
Kuba Krzemiński

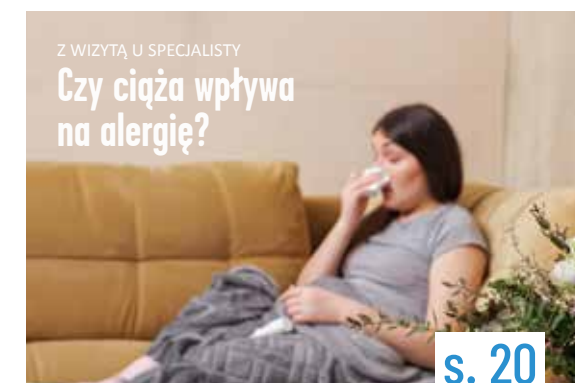
PO GODZINACH...

60. Co, gdzie, kiedy?
62. Jesienne pomysły Farminki
64. Quiz
65. Kącik malucha
66. Krzyżówka



s. 4

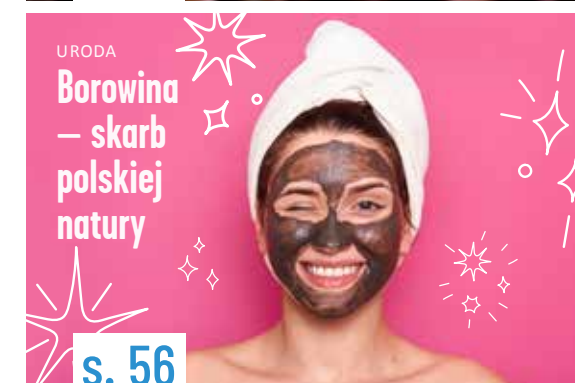
Chcesz napisać list do naszej redakcji? A może zaproponować temat, który powinniśmy podjąć? Napisz do nas na adres redakcja@rodzinazdrowia.pl



s. 20



s. 36



s. 56

MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA” NR 28 jesień-zima 2023/2024 r. | KONTAKT: redakcja@rodzinazdrowia.pl | WYDAWCA: Farmacore Sp. z o.o., ul. Rakowiecka 65/67, 50-422 Wrocław

REDAKTOR NACZELNY: Marcin Pronobis, tel. 32 20 80 352 | BIURO REKLAMY: reklama@rodzinazdrowia.pl

SKŁAD: IPSILON Agencja Reklamowo-Wydawnicza, ul. Jawornicka 8/309, 60-161 Poznań, www.ipsilon.pl | ZDJĘCIA: freepik.com, materiały prasowe

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



CIĄŻA



Aleksandra Kotlarz-Woźniak
dietetyk, psychodietetyk, absolwentka
Uniwersytetu Medycznego w Pozna-
niu. Właścicielka poradni żywieniowej
PROzdrowiam. W swojej praktyce
zawodowej zajmuje się głównie pacjenta-
mi z otyłością i zaburzonymi relacjami
z jedzeniem. Prowadzi również kobiety
w ciąży i laktacji oraz dzieci. Jej misją jest
edukacja żywieniowa i lepsze zdrowie
Polaków.

– OKRES DIETETYCZNEGO „LUZU” CZY CZAS NA DIETĘ?

Odpowiednie odżywianie w trakcie ciąży ma wyjątkowo istotne znaczenie nie tylko dla jej właściwego przebiegu, ale również dla poprawnego rozwoju płodu i późniejszego rozwoju dziecka. W ostatnim czasie narosło wiele mitów na temat diety ciężarnej. Jedne teorie głoszą, że kobieta w ciąży musi jeść restrykcyjnie i wyeliminować z menu poszczególne produkty. Z drugiej strony zaś mamy zwolenników jedzenia „za dwoje”. Czy któraś z tych koncepcji jest słuszna? A może wystarczy zadbać o podstawy? Co jeść i pić, a czego lepiej unikać w trakcie oczekiwania na narodziny potomstwa?

Ciąża jest bardzo ważnym etapem w życiu każdej kobiety. To czas, w którym powinna ona zadbać nie tylko o siebie i własne potrzeby, ale również o rozwijającego się w jej łonie malucha, który niebawem przyjdzie na świat. Odpowiednio zbilansowana pod względem składników odżywczych dieta jest jednym z czynników kształtujących prawidłowy rozwój dziecka w okresie życia płodowego, jak i po porodzie.

Coraz więcej badań dowodzi, że już od dnia poczęcia mamy ogromny wpływ na zdrowie dziecka w przyszłości. W ciągu 1000 pierwszych dni jego życia mamy możliwość programowania jego metabolizmu poprzez odpowiednie żywienie. Należy pamiętać, że niewłaściwa dieta w trakcie ciąży może przekładać się na późniejsze pojawienie się chorób u dziecka, do których należy m.in. cukrzyca typu II, otyłość czy nawet choroby serca i układu krążenia. Dlatego

warto zadbać o prawidłowe odżywianie już podczas oczekiwania na potomka.

Dieta i tryb życia w ciąży

Zasada, którą powinna kierować się każda kobieta będąca w ciąży lub ją planująca, brzmi – *Jedz dla dwojga, nie za dwoje*. W jej myśl ciężarna powinna zadbać o jakość diety, a nie o ilość spożywanego pokarmu. Należy pamiętać o kilku podstawowych założeniach, które wprowadzone w życie, zapewnią optymalny rozwój dziecka w łonie matki.

• ZADBAJ O PRAWDŁOWĄ PODAŻ KALORII

Wzrost zapotrzebowania kalorycznego u ciężarnej spowodowane jest rozwojem płodu, łożyska oraz tkanek macicznych. U kobiet z prawidłową masą ciała, zwiększa się ono odpowiednio o 85 kcal w I trymestrze, o 285 kcal w II trymestrze oraz o 475 kcal w III trymestrze.

• ZADBAJ O ODPOWIEDNIĄ IŁOŚĆ BIAŁKA W DIECIE

Białko jest podstawowym budulcem organizmu człowieka. Największe zapotrzebowanie na ten składnik pokarmowy przypada na drugą połowę ciąży – wtedy też następuje intensywny przyrost tkanek dziecka oraz masy ciała matki.

• WŁĄCZ DO DIETY DOBRE ŹRÓDŁA TŁUSZCZY

W jadłospisie ciężarnej nie powinno zabraknąć wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które mają istotne znaczenie w kontekście budowania układu nerwowego u rozwijającego się płodu. Polskie normy podają, że spożycie EPA oraz DHA powinno wynosić minimum 250 mg dziennie, przy czym kobiety w ciąży powinny dodatkowo spożywać 100-200 mg DHA (ewentualną suplementację należy skonsultować z lekarzem prowadzącym).

• ZAPEWNIJ ODPOWIEDNIĄ PODAŻ SKŁADNIKÓW NIEZBĘDNYCH DLA ROZWOJU PŁODU

Kobiety w ciąży powinny zadbać, by w ich diecie nie brakło żelaza, jodu, wapnia, witaminy D czy kwasu foliowego (ewentualną suplementację należy skonsultować z lekarzem prowadzącym).

• WŁĄCZ DO SWOJEJ RUTYNY REGULARNY RUCH O UMIARKOWANEJ INTENSYWNOŚCI

Wybraną aktywność fizyczną należy dopasować do stanu zdrowia i kondycji.

• STARAJ SIĘ REGULARNIE SPOŻYWAĆ POSIŁKI

• ZADBAJ O ODPOWIEDNIĄ PODAŻ OWOCÓW I WARZYW W DIECIE

• KONTROLUJ CIĄŻOWE ZACHCIANKI

Ciąża to nie czas na wymówki i pozwalanie sobie na więcej. Wręcz przeciwnie – to okres, w którym kobieta powinna zadbać o wartość odżywczą diety, a produkty typu słodycze czy fast foody na pewno do wartościowych nie należą.

Znaczenie właściwego nawodnienia

Odpowiednie nawodnienie organizmu jest bardzo istotne, szczególnie w trakcie ciąży, kiedy zapotrzebowanie na płyny wzrasta (już od I trymestru). Dzieje się tak z kilku powodów:

- woda spożywana przez matkę jest niezbędna do produkcji płynu owodniowego, w którym rozwija się dziecko – niedobór wody może zatem prowadzić do zaburzeń wzrastania płodu
- odpowiednie nawodnienie ciężarnej wpływa na prawidłowy rozwój tkanek płodu, w tym komórek ośrodkowego układu nerwowego
- pijąc wodę, kobiecie w ciąży łatwiej będzie zniwelować obrzęki oraz utrzymać prawidłową masę ciała i właściwą przemianę materii organizmu
- woda ma istotne znaczenie w kontekście utrzymywania zdrowego wyglądu skóry, włosów i paznokci u ciężarnej, co będzie miało znaczący wpływ na jej samopoczucie w okresie ciąży.



Dieta ciężarnej powinna opierać się na podstawowych zasadach zdrowego żywienia, uwzględniając przy tym zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne w poszczególnych trymestrach oraz możliwość wystąpienia niedoboru niektórych składników mineralnych i witamin (takich jak np. kwas foliowy).

Jakich produktów unikać?

Dieta kobiety ciężarnej uwzględnia produkty zalecane, które są niezbędne i niewątpliwie przynoszą wiele korzyści dla matki i dziecka. Z drugiej strony istnieje również lista produktów zakazanych, które powinny zostać wyeliminowane z diety – dla bezpieczeństwa zarówno przyszłej matki, jak i jej potomstwa. Czego zatem unikać podczas ciąży?

Z jadłospisu koniecznie należy usunąć następujące produkty:

- wszelkie używki, takie jak alkohol czy papierosy
- napoje gazowane, słodzone, sztucznie barwione, energetyzujące
- mocna herbata i kawa
- wysokoprzetworzona żywność
- surowe ryby, mięso, jaja
- sery pleśniowe, produkty niepoddane procesowi pasteryzacji
- produkty wątpliwej jakości, długo przechowywane, po terminie.

Zatem, czy kobietę w ciąży czekają same restrykcje i wyrzeczenia?

Dieta ciężarnej powinna opierać się na podstawowych zasadach zdrowego żywienia, uwzględniając przy tym zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne w poszczególnych trymestrach oraz możliwość wystąpienia niedoboru niektórych składników mineralnych i witamin (takich jak np. kwas foliowy). Odpowiednie odżywianie w trakcie ciąży ma wyjątkowo istotne znaczenie nie tylko dla właściwego jej przebiegu, ale również dla prawidłowego rozwoju płodu. Planując dziecko należy zadbać o wymienione powyżej aspekty, aby mieć pewność, że wszystko zostało zrobione tak jak należy, a ewentualne wątpliwości dotyczące diety bądź suplementacji powinno się zawsze konsultować z lekarzem prowadzącym. ♥

Piśmiennictwo:
Jarosz M. (red.) Normy żywienia dla populacji polskiej, Wyd. IŻŻ, Warszawa 2020
Wendolowicz A., Stefańska E., Żywnienie w okresie ciąży, Medyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, Białystok, 2014
Świątkowska D., Żywnienie kobiet w ciąży, Klinika położnictwa i ginekologii instytutu matki i dziecka, Warszawa
<https://1000dni.pl/ciaza-i-porod/ile-powinna-pic-przyszla-mama>
<https://1000dni.pl/ciaza-i-porod/dieta-dla-kobiet-w-ciazy>



Jak zadbać o zdrowie NOWORODKA?

Gertruda Niwelska

Informacji na temat pielęgnacji noworodków i niemowląt jest mnóstwo. Portale, czasopisma i rozmaite poradniki zapraszają do lektury. Jednak, jak to często w życiu bywa, już krótko po narodzinach młodzi rodzice są na tyle przytłoczeni nawalem spraw, związanych z pojawieniem się nowego członka rodziny, że zwyczajnie nie mają czasu na samodzielne rozeznanie w odpowiednich źródłach. Postanowiliśmy im pomóc i zasięgnąć wiedzy u autorytetu – Urszuli Piskorskiej, zwyciężczyni 8. edycji konkursu Położna na medal.

Pierwsza podróż

Przyjazd nowego członka rodziny do domu to wielkie święto. Przygotowania warto rozpocząć od zakupu kołyski – fotelika do przewożenia maluszka. Nawet jeśli rodzina nie jest zmotoryzowana, warto mieć ją w domu. Z dzieckiem czasami trzeba się przemieszczać – także samochodem, dlatego warto zawczasu pomyśleć o bezpieczeństwie i własnym foteliku. Wybierając produkt, kierujmy się przede wszystkim atestami sprawdzonego producenta. Na bezpieczeństwie maluszka nie wolno oszczędzać. Nawet design produktu – chociaż na pewno nie jest obojętny młodej mamie, powinien ustąpić miejsca praktyczności. Niektóre gondole z wózka też z powodzeniem

funkcjonują jako fotelik. Ważne jest, by mogły być zakotwione w samochodzie lub bezpiecznie zapięte pasami. Natomiast absolutnie niedopuszczalne jest przewożenie dziecka na rękach.

Atmosfera domu

Spokój. W tym słowie zawiera się wszystko. I dziecko, i mama potrzebują go przede wszystkim. Czasem pozostałym członkom rodziny trudno to zrozumieć, ale największą troskę przejawia właśnie w uszanowaniu ciszy i spokoju. Dla dziecka wszystko jest nowe, jego postrzeganie świata dopiero się zaczyna. Nie można mówić, że musi się przyzwyczaić. Malca nie izolujemy całkowicie od dźwięków, ważne jest natomiast, żeby przez pierwsze

tygodnie w jego otoczeniu nie było zbyt głośno. Także mama potrzebuje wytchnienia, by móc się skupić na najważniejszym – całkowitej opiece nad maluszkim.

- Młode mamy często mają dolegliwości połogowe, depresję, a niekiedy tzw. „baby blues”. Powinny one jak najczęściej odpoczywać, a część obowiązków domowych przyjąć powinien ojciec – podkreśla Urszula Piskorska. - Włączenie taty jest ważne nie tylko po to, aby odciążyć mamę, ale też by nawiązał bliższą więź z dzieckiem.

Tradycyjne odwiedziny rodziny i znajomych muszą poczekać. Nie robimy reality show kosztem naszego dziecka. Nikt się nie obrazi, a dziecko będzie bezpieczniejsze i mama będzie się czuła bardziej komfortowo, gdy pierwsza wizyta odbędzie się dopiero po 2-3 miesiącach po narodzinach.

Nauka kontaktu

- Noworodki przyzwyczajają się do dotyku podczas codziennych zabiegów pielęgnacyjnych – zaznacza Urszula Piskorska. - Dotyk jest potrzebny do prawidłowego rozwoju, jednak powinien być delikatny, bo noworodki są bardzo wrażliwe. Wszystkie czynności powinno wykonywać się bardzo delikatnie. Nadmierne pobudzenie noworodka może być spowodowane problemem z przystosowaniem się do nowej rzeczywistości. Pomocne może być wtedy otulanie malucha, co sprawi, że poczuje się podobnie jak wtedy, kiedy przebywał w brzuchu matki. Trzeba pamiętać, że podczas przenoszenia dziecka główkę trzeba przytrzymać, aby nie odgięła się do tyłu – tłumaczy Położna na medal.

Podkreśla ona także znaczenie regularnej pielęgnacji pępka: *- Do codziennych zabiegów, jakie trzeba wykonywać, zaliczana jest pielęgnacja kikuta pępowinowego. Miejsce to należy obserwować i dopóki kikut nie odpadnie traktować go jak gojącą się ranę, która może ulec zakażeniu. Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego, zalecana jest pielęgnacja pępka na sucho, a jeżeli pojawi się zaczerwienienie lub krwista wydzielina, można przetrzeć pępek preparatem do odkażania, np. Oktaseptalem. W ciągu dnia dobrze jest odświeżyć kikut, by docierało do niego powietrze.*

Ważna pielęgnacja

Skóra noworodka jest niezwykle delikatna, dlatego jest tak podatna na oparzenia, które może spowodować chociażby dłuższy kontakt z moczem czy kałem. Ekspertka podkreśla konieczność stałego monitorowania zawartości pieluszki. *- Ważne jest, by przebiegała malucha, jak tylko robi kupkę. Należy delikatnie unieść pupę i nie wolno ciągnąć za nóżki. U dziewczynek pamiętamy o kierunku przecierania – od cewki moczowej do pupy. Zawsze staramy się możliwie dokładnie, ale bardzo delikatnie, czyścić wszystkie zagłębienia i fałdki.*

Nie przeziębć i nie przegrzać

Jedną z trudniejszych dla początkujących rodziców umiejętności jest właściwe ubieranie dziecka. Zdaniem Położnej na medal, *- Układ termoregulacji u noworodka jest jeszcze niedojrzały. Ciepłotę ciała sprawdzamy na karku – jeżeli jest rozgrzany, należy zdjąć jedną warstwę odzieży, jeżeli chłodny – należy dziecko dodatkowo ubrać. Noworodka powinno się ubierać jak dorosłego, pamiętając o jednym dodatkowym okryciu. Latem wystarczy body na krótki rękaw oraz koc do przykrycia. Zimą body na długi rękaw, sweterek, kombinezon na długi rękaw. Bez względu na porę roku, należy nałożyć dziecku czapeczkę. O odpowiedniej grubości na daną porę roku.*

Poznajemy świat

Na pierwszy spacer rodzice mogą się wybrać, jeśli jest ładna pogoda, już w pierwszym tygodniu od powrotu ze szpitala, chociaż zazwyczaj „poznanie świata” zaczyna się po pierwszych dwóch, trzech tygodniach. Odradzamy jednak spacer główną ulicą miasta w godzinie

szczytu. Miejsce powinno być spokojne, ciche i bez zanieczyszczeń powietrza. Absolutnie nie powinno się wychodzić z dzieckiem w czasie palenia w piecach czy podczas alertów smogowych.

Pierwszy spacer nie powinien przekraczać 30 minut. Dziecko należy chronić przed promieniami słońca (zwłaszcza w okresie wysokiej ekspozycji UV) oraz wiatrem. Latem konieczne jest stosowanie preparatów ochronnych, a pielęgnacja powinna uwzględniać nie tylko kremy z filtrem SPF, ale także dobre i delikatne kremy nawilżające, na przykład lekki krem – tzw. niebieski – alantandermoline, który w składzie ma alantoinę i 5 proc. D-pantenol.

Niepokojące objawy

Czasami u dziecka mogą wystąpić niepokojące objawy czy zachowanie nieznane młodym rodzicom. W takich sytuacjach powinni oni jak najszybciej skonsultować się z położną środowiskową lub lekarzem. Sine rączki, wydzielina z pochwy, opuchnięte powieki, zmiany na skórze (trądzik, rumień) nie zawsze sygnalizują, że z dzieckiem coś się dzieje. Objawy te są naturalną konsekwencją okresu adaptacyjnego noworodka, ale trzeba je skonsultować ze specjalistą.

Co warto wiedzieć o śmierci łóżeczkowej?

Położna Urszula Piskorska zwraca też uwagę na problem śmierci łóżeczkowej. *- Jest ona klasyfikowana jako przypadek SIDS, jeżeli wykluczone są jakiekolwiek choroby, przemoc w rodzinie czy nieszczęśliwy wypadek. Pojawia się nagle, bez sygnałów ostrzegawczych, a noworodek w czasie snu przestaje oddychać i umiera. Najbardziej narażone są niemowlęta między 2 a 6 miesiącem życia. Według badań, zespół nagłej śmierci łóżeczkowej jest wynikiem nałożenia na siebie kilku czynników, np.: nieprawidłowa pozycja w czasie snu, palenie papierosów w obecności dziecka oraz wrodzone schorzenia i zaburzenia. SIDS częściej zdarza się u dzieci urodzonych przedwcześnie.*

Zapobieganie SIDS

Należy bacznie obserwować dziecko i przestrzegać kilku zasad:

- na nocne spanie należy układać dziecko na plecach lub na boku, chyba że ze względu na inne schorzenia lekarz zalecił kładzenie dziecka na brzuchu (udowodniono, że takie ułożenie znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia śmierci łóżeczkowej),
- dziecko trzeba układać w śpiworcu, co zapobiegnie zakrywaniu buzi w czasie snu,
- nie należy ubierać dziecka zbyt ciepło,
- łóżeczko nie powinno stać przy piecu czy przy kaloryferach, a bezpieczna temperatura to 19 stopni,
- najlepiej, aby łóżeczko stało w pokoju rodziców, łatwiej wtedy usłyszeć niepokojące odgłosy,
- przynajmniej do ukończenia 1. roku życia nie wkładać pod główkę dziecka puchatej poduszki,
- nie wolno palić papierosów przy dziecku,
- nie wolno spać w łóżku z dzieckiem, jeżeli rodzic pił alkohol lub zażywał środki odurzające, bo substancje te przedostają się przez skórę dorosłego i wnikają przez skórę i układ oddechowy do organizmu dziecka,
- należy zachować regularność rytmu dnia i nocy.

Zawsze, jeśli dziecko zasypia płacząc należy sprawdzić, czy nic mu nie jest, gdy się już uspokoi. Jeżeli dziecku zdarzały się incydenty bezdechu, warto zakupić monitor bezdechów lub materacyk z funkcją monitorowania oddechu. ❤

Opracowano w oparciu o materiały prasowe kampanii społeczno-edukacyjnej Położna na medal.

PÓŹNE MACIERZYŃSTWO

— ŚWIADOMY WYBÓR CZY ŁUT SZCZĘŚCIA?

Jakub Kurowski



Coraz częściej decyzja o urodzeniu pierwszego dziecka zapada po 30. roku życia. Ten trend, występujący w rozwiniętych społeczeństwach dobrobytu, nie zawsze idzie w parze z łatwością zajścia w ciążę oraz dobrostanem matki i dziecka.

Średni wiek kobiety zachodzącej w Polskę w ciążę wynosi ok. 27-28 lat i sukcesywnie się wydłuża. Współczesne kobiety chcą najpierw zdobyć wykształcenie, ukończyć studia, znaleźć satysfakcjonującą pracę, uzyskać status finansowy, rozwijać się zawodowo

i osobowościowo, a dopiero w późniejszym czasie myślą o macierzyństwie. Jest to podejście powszechne i trudno z nim dyskutować. Paradoksalnie trudno też dyskutować z naturą, zgodnie z którą najlepszy wiek do zajścia w ciążę to okres między 18. a 25. rokiem życia.

W poszukiwaniu kompromisu

Biologiczna zdolność rozrodcza kobiet często wyprzedza ich dojrzałość emocjonalną i przygotowanie do późniejszego życia. Anachronizmem jest oczekiwanie od osiemnastolatek, by u progu dorosłości zaczynały rodzić dzieci. W związkach aktywnych zawodowo najczęstszym modelem jest staranie się o pierwsze dziecko przed trzydziestką, a o kolejne po kilku latach, z przerwą na powrót do pracy i odchowanie pierwotnej pociechy. Kolejny potomek często bywa niezaplanowany.

Postępująca bezpłodność

Przyjmuje się definicję, że niepłodność małżeńska to niemożność poczęcia dziecka przez okres roku, przy utrzymaniu współżycia i z chęcią posiadania potomstwa. Statystycznie szansę na zajście w ciążę ma ok. 85 proc. kobiet w wieku między 20. a 25. rokiem życia, ok. 80 proc. między 30. a 34. rokiem, ale już tylko ok. połowa par w wieku 35-39 lat. Nie zmienia tego fakt, że są to ciągle młode osoby, które czują się i wyglądają znakomicie, jednak tracą zdolności prokreacyjne.

U młodej, zdrowej dziewczyny, podczas każdego cyklu następuje owulacja, ale wraz z wiekiem zaczynają się pojawiać cykle bezowulacyjne. Tak więc statystycznie 35-latką ma tylko 10 proc. szans zajścia w ciążę podczas każdego cyklu. U par po 35. roku życia możemy mówić już o kilku problemach. Stopniowo obniża się ilość komórek jajowych, co wpływa na płodność i szanse na naturalne poczęcie. Wzrasta też ryzyko wystąpienia wad genetycznych u płodu – po 37. roku życia jest ono już bardzo duże. Oznacza to wyższy odsetek poronień i zaburzeń w liczbie chromosomów u rodzących się dzieci, co skutkuje na przykład zespołem Downa. Częściej występują też komplikacje podczas ciąży i porodu.



Przyszłym mamom, które zaszły w ciążę po 35. r.ż., przysługuje szereg refundowanych badań, m.in. tzw. test I trymestru z USG ok. 13 tygodnia ciąży. Wśród zalecanych badań jest też test z krwi wykonywany w okolicach 10-11 tc. (nierefundowany), w którym szuka się nieprawidłowości genetycznych u płodu.

Ważne zdrowie

Im starsza kobieta, tym ciąża stanowi większe obciążenie dla jej organizmu, choćby dla układu sercowo-naczyniowego. Serce, które może być już mniej wydolne, musi nagłe przepompować większą ilość krwi. Nie chodzi tylko o układ krążenia, ale również o narządy płciowe przyszłej mamy i rosnące dziecko. Lista możliwych zagrożeń jest zresztą długa. Może się okazać, że u kobiety, która zdecydowała się na późne macierzyństwo, pojawiły się też inne przypadłości, jak cukrzyca, wysokie ciśnienie, choroby tarczycy czy otyłość.

Inny problem dotyczy zmniejszającej się ilości kolagenu, co jest jednym z podstawowych objawów starzenia się, obserwowanym zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Jego niedobór powoduje kłopoty z zajściem w ciążę oraz jej donoszeniem, czego konsekwencją może być wcześniactwo.

Dzięki zaawansowanej medycynie większość ciąż planowanych po 40. roku życia kończy się szczęśliwie, ale nie zawsze. Kiedy nie uda się donosić dziecka, dramat kobiety jest ogromny, choćby z tego powodu, że na drugą szansę może już być za późno.

Późne ojcostwo

Kłopoty z prokreacją dotyczą zarówno par i panów. Z powodu wieku jakość nasienia mierzalna w podstawowych badaniach zdecydowanie



się obniża. Obserwuje się też małą ruchliwość plemników. W podręcznikach akademickich ubiegłego wieku podstawowy parametr jakości nasienia, jakim jest koncentracja, czyli ilość plemników w 1 ml spermy, wahał się od 80 do 120 mln. Dzisiejsze normy WHO mówią o ilości 15 mln, czyli ośmiokrotnie mniejszej. Zasadniczą przyczyną takiego obniżenia jakości jest styl życia – powszechne i częste stosowanie używek, leków, stały stres oraz siedzący tryb życia. Palenie papierosów potrafi obniżyć jakość nasienia o 30 proc., także alkohol nie jest tu obojętny.

Życie do góry nogami

Zwykło się mówić, że „późni rodzice” są lepiej przygotowani do rodzicielskich obowiązków i mają więcej spokoju w wychowaniu dzieci. Jest w tym tyle racji, ile nieprawdy. Mamy w okolicach czterdziestki są zazwyczaj świadome zagrożeń i mocniej przeżywają okres ciąży.

Jeżeli nie jest to ciąża zaplanowana (a niekiedy tak się zdarza), trzeba przeorganizować dotychczasowe, poukładane życie. Jeżeli jest to wyczekane po wielu latach dziecko, stres w oczekiwaniu na rozwiązanie jest jeszcze wyższy. Ponadto, z okresem niemowlęctwa, wczesnego dzieciństwa i dorastania częściej emocjonalnie i fizycznie lepiej dają sobie radę dwudziestoparolatki, mający więcej sił fizycznych i psychicznych, nieobciążeni doświadczeniem życiowym i często wymagającą pracą na stanowiskach. Dlatego matka natura określiła okres największej płodności w czasie, gdy jest najmniejsze ryzyko występowania wad płodu oraz największe prawdopodobieństwo, że z biologicznego punktu widzenia rodzice wychowają swoje dziecko do pełnoletności.

Ważna diagnostyka

– *Przyszłym mamom, które zaszły w ciążę po 35. r.ż., przysługuje szereg refundowanych badań, m.in. tzw. test I trymestru z USG ok. 13 tygodnia ciąży – podkreśla dr n.med. Szymon Bednarek, specjalista położnictwa i ginekologii, perinatolog. – Wśród zalecanych badań jest też test z krwi wykonywany w okolicach 10-11 tc. (nierefundowany), w którym szuka się nieprawidłowości genetycznych u płodu. W razie podejrzenia wystąpienia wady, wykonuje się amniopunkcję, po której pobrany materiał przekazywany jest do badań genetycznych. Te badania pomagają w diagnozowaniu m.in. zespołów Downa, Edwardsa, Turnera czy Patau – tłumaczy lekarz.*

Specjalista zwraca też uwagę na inne badania. – *O diagnostyce w kierunku zespołu Downa mówi się sporo, ja chciałbym gorąco zachęcić do wstępnej diagnostyki serca płodu ok. 13 tygodnia ciąży. Aż 84 proc. najcięższych wad serca jesteśmy w stanie wstępnie wykryć na tym etapie. Mamy coraz lepszy sprzęt, a położnicy nieustająco się szkolą. Wiedza na tak wczesnym etapie pomoże określić nam dalszy plan prowadzenia ciąży, oswoja też rodziców z tą sytuacją – wyjaśnia perinatolog.*

Przy opracowaniu korzystano z materiałów prasowych Grupy Lux Med.

Poranna gimnastyka – czy wiesz ile ma zalet?

Marta Nowacka

Poranna gimnastyka przynosi niesamowite efekty! Jest nie tylko źródłem energii na cały dzień, ale wpływa także na poprawę ogólnej kondycji i funkcjonowania zarówno ciała, jak i umysłu. Wystarczy zaledwie 10-15 minut ćwiczeń, aby w prosty sposób zaktywizować układ krążenia, oddechowy czy rozruszać stawy. To rytuał, z którego warto zrobić codzienny nawyk i wdrożyć go w życie na stałe. Pamiętajmy tylko, aby ustalić realistyczny plan treningowy, a poziom zaawansowania wykonywanych ćwiczeń dostosować do własnych potrzeb i możliwości. Kluczowa jest tu przede wszystkim regularność, a nie intensywność. Co możemy zyskać dzięki codziennej, porannej gimnastyce?

1. POBUDZENIE ORGANIZMU

Celem porannej gimnastyki jest zwiększenie aktywności organizmu. Pomaga ona w szybkim pozbyciu się senności i rozbudzeniu po przespanej nocy oraz dostarcza energii na cały dzień.

2. LEPSZE KRĄŻENIE

Ćwiczenia wykonywane bezpośrednio po nocnym wypoczynku aktywizują układ krążenia – pobudzają krążenie krwi, co pomaga w utrzymaniu zdrowia serca.

3. POPRAWA WYDOLNOŚCI ODDECHOWEJ

Ćwiczenia oddechowe w ramach porannej gimnastyki zwiększają wydolność oddechową i dotleniają organizm.

4. WZMOCNIENIE CIAŁA

Systematyczne ćwiczenia pomagają we wzmocnieniu mięśni, stawów oraz kości. Zwiększają również elastyczność mięśni i stawów, a stopniowe napięcie i rozciąganie poszczególnych partii niweluje nagromadzone napięcie i poprawia ukrwienie tkanek.

5. LEPSZA RÓWNOWAGA I KOORDYNACJA

Ćwiczenia równowagi i koordynacji pomagają w utrzymaniu sprawności fizycznej, zwinności, szybkości i zręczności oraz zapobiegają kontuzjom.

6. POPRAWA POSTAWY

Gimnastyka o poranku wpływa na utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

7. REDUKCJA BÓLU KRĘGOSŁUPA

Odpowiednie ćwiczenia mogą pomóc w łagodzeniu bólu kręgosłupa, szczególnie w odcinku piersiowym (okolice pleców). Jego źródłem jest bowiem często nagromadzone w mięśniach i ścięgnach napięcie, którego organizm nie jest w stanie samodzielnie zniwelować. Poranna gimnastyka pozwala zaś pozbyć się napięcia oraz kortyzolu, czyli hormonu stresu.

8. SZYBSZY METABOLIZM

Aktywność fizyczna po przebudzeniu pobudza trawienie i zwiększa przemianę materii, dzięki czemu organizm szybciej spala zbędne kalorie. Dodatkowo, wykonując ćwiczenia z rana, gdy poziom glikogenu jest obniżony, głównym źródłem energii do spalania staje się tkanka tłuszczowa, co pozytywnie wpływa na sylwetkę.

9. KONTROLA WAGI

Poranna gimnastyka pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz w procesie odchudzania. To bardzo dobry sposób na zrzucenie nadmiernych kilogramów.

10. POPRAWA NASTROJU

Podczas ćwiczeń wykonywanych z samego rana następuje wzrost poziomu endorfin, wyzwalanych w ich trakcie. Tak zwane hormony szczęścia mają wpływ na poprawę samopoczucia i przyczyniają się do obniżenia stresu. Zwiększają też motywację i produktywność. Rozpoczęcie dnia w dobrym humorze zdecydowanie przekłada się na jego lepszą jakość.

11. ZDROWIE PSYCHICZNE

Regularne poranne ćwiczenia naładują nas pozytywną energią, co może pomóc w redukcji objawów depresji i lęku. Doskonale relaksują i odstresowują.

12. POPRAWA KONCENTRACJI

Wysiłek fizyczny z rana poprawia funkcje poznawcze, takie jak koncentracja, pamięć i kreatywność. Sprawia, że umysł staje się wydajniejszy i sprawniejszy. Pomaga to skupić się na codziennych zadaniach i wyzwaniach.

13. LEPSZY SEN

Lekki, poranny trening poprawia jakość snu i pomaga w regulacji jego rytmu, zwłaszcza jeśli ćwiczenia wykonywane są regularnie. Aktywność fizyczna praktykowana po południu lub wieczorem może z kolei utrudniać zasypianie.

14. LEPSZA SAMODYSCYPLINA

Codzienna, poranna gimnastyka może pomóc w rozwijaniu silnej woli i samodyscypliny. Ważne, by znaleźć motywację i determinację do systematycznych treningów, np. poprzez wyznaczenie celów i śledzenie postępów.

15. KORZYSTNE NAWYKI

Aktywny styl życia i regularne ćwiczenia budują z czasem zdrowe nawyki treningowe, co przekłada się na wymierne korzyści dla ogólnego zdrowia i samopoczucia, ale nie tylko. Zaangażowanie w codzienne rytuały może przenieść się także na inne obszary funkcjonowania i wpływać na naszą produktywność i osiągnięcia w różnych sferach życia.

16. KONTAKT SOCJALNY

Wspólne ćwiczenia z innymi osobami mogą pomóc w utrzymaniu regularności, a także stać się okazją do budowania relacji społecznych.

17. DŁUGIE ŻYCIE

Regularna aktywność fizyczna przekłada się na dłuższe i zdrowsze życie. Gimnastyka sprawia, że jesteśmy mniej narażeni na choroby cywilizacyjne.♥

BADANIA GENETYCZNE

— wiedza dostępna dla każdego  Marta Nowacka



Od kiedy w 1953 roku odkryto strukturę podwójnej helisy DNA, która jest nośnikiem informacji genetycznej, a dwadzieścia lat temu, w 2003 roku, ogłoszono ukończenie projektu sekwencjonowania, czyli odczytywania ludzkiego genomu, w dziedzinie genetyki molekularnej dokonana się prawdziwa rewolucja. Te dwa przełomowe wydarzenia – niezwykle istotne osiągnięcia naukowe, stanowią fundament badań genetycznych, które dziś są już integralną częścią nowoczesnej medycyny.

Badania genetyczne to obecnie nieodłączny element nowoczesnego procesu diagnostyczno-terapeutycznego. Dzięki nim jesteśmy w stanie nie tylko wykrywać różne choroby genetyczne i określać indywidualne predyspozycje do zachorowań, ale także dostosowywać leczenie do konkretnych przypadków i wdrażać skuteczne terapie. Dla wielu pacjentów analiza DNA oraz wyniki badań genetycznych są często wręcz jedyną szansą na zdrowie i poprawę jakości życia.

Po co bada się geny?

Badania genetyczne można podzielić na dwie grupy: cytogenetyczne i molekularne. Pierwsze z nich koncentrują się na analizie liczby i struktury chromosomów. Ludzkie DNA składa się z 46 uporządkowanych chromosomów, w tym 22 par chromosomów autosomalnych oraz 2 chromosomów płci (XX u kobiet i XY u mężczyzn). Badania cytogenetyczne pozwalają na kompleksową ocenę ludzkiego kariotypu i pełnią istotną rolę w diagnostyce chorób genetycznych. Przykładowo, Zespół Downa, wywołany nieprawidłową liczbą chromosomów, można zdiagnozować zarówno za pomocą ultrasonografii, wykonanej między 11. a 14. tygodniem ciąży, jak i badań genetycznych. Są one również użyteczne w wykrywaniu innych zaburzeń genetycznych, takich jak Zespół Turnera, spowodowany brakiem jednego chromosomu X u kobiet.

Badania cytogenetyczne znalazły zastosowanie głównie w diagnostyce zespołów genetycznych, zaburzeń rozrodu, nawracających poronień oraz w przypadkach podejrzenia zaburzeń psychofizycznych lub dojrzewania płciowego.

Drugą grupę stanowią badania molekularne, które skupiają się na analizie sekwencji DNA oraz ułożenia nukleotydów. Pozwalają one na bardziej szczegółowe zbadanie zmian na poziomie pojedynczych elementów ludzkiego DNA.

Badania genetyczne mają ogromne znaczenie nie tylko w kontekście wad wrodzonych, ale również chorób cywilizacyjnych, w tym nowotworów. Zaawansowana analiza DNA komórek nowotworowych i precyzyjne oznaczenie mutacji pozwala na dostosowanie terapii do konkretnego typu choroby z określonymi zmianami genetycznymi. Otwierają one również drzwi do stosowania leków celowanych oraz opracowywania innowacyjnych leków ukierunkowanych na konkretne rodzaje nowotworów.



Lulame[®] otulamy mamy



Drogie Mamy,

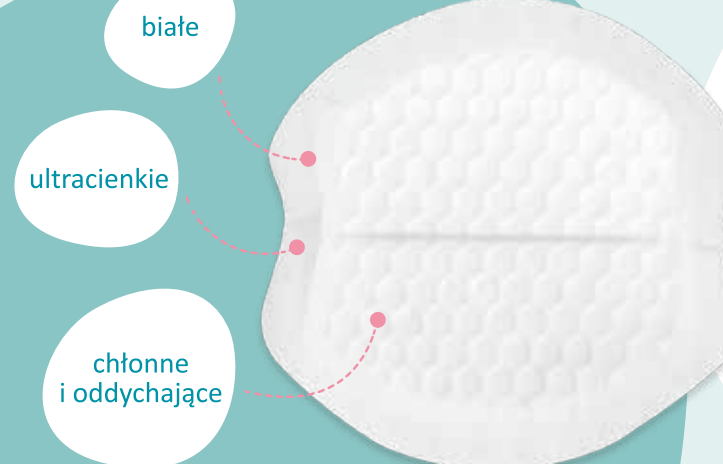
Wiemy, że obok radości i uśmiechów Waszych Maluszków, Macierzyństwo przynosi również chwile trudne, pełne wyzwań.

Podziwiamy Waszą siłę, poświęcenie i miłość okazywaną Waszym pociechom.

Lulame wkładki laktacyjne zostały stworzone z myślą o Waszych potrzebach, by zapewnić Wam komfort na co dzień, gdziekolwiek jesteście.

Wy dbacie o Maluszki, my dbamy o Was.

co je wyróżnia:



Ultracienkie – grubość zaledwie 1 mm



Oddychające



Bardzo chłonne – nawet 100 ml



Podwójne plastry mocujące



Delikatne dla skóry piersi



Higieniczne – pojedynczo pakowane

30 szt.

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Dostępne w aptekach

**Genetyka w badaniach przesiewowych**

Rozwój medycyny i technologii umożliwia częstsze przeprowadzanie kompleksowych badań przesiewowych, co pozwala m.in. na wykrywanie chorób genetycznych już u noworodków. W Polsce za pomocą takich badań jesteśmy obecnie w stanie zidentyfikować 30 chorób uwarunkowanych genetycznie, np. rdzeniowy zanik mięśni. Jeśli wynik badania przesiewowego, opartego na analizie genetycznej, wskazuje, że noworodek jest chory, informacja ta jest przekazywana do odpowiedniego ośrodka, zajmującego się opieką nad pacjentem, w celu wdrożenia terapii jeszcze w okresie przedobjawowym.



Specjaliści prognozują, że w najbliższej przyszłości wiedza na temat biologii molekularnej organizmu człowieka będzie się stale i szybko pogłębiać. Proces diagnostyczny, a zwłaszcza interpretacja wyników badań genetycznych, będzie w związku z tym wymagał coraz większej interdyscyplinarności, szczególnie poprzez współpracę lekarzy różnych specjalności, diagnostów laboratoryjnych z dziedziny genetyki medycznej oraz bioinformatyków.

Profilaktyka nowotworowa

Osoby z rodzin obciążonych ryzykiem genetycznym, w których występowały przypadki nowotworów, mogą również korzystać z badań panelowych w zakresie onkologii. Pozwalają one na identyfikację patogennych wariantów w genach, które zwiększają ryzyko wystąpienia mutacji. To cenna wiedza, która przyczynia się do wcześniejszego wykrywania nowotworów, co z kolei pozwala na skuteczniejsze leczenie.

W polskim systemie opieki zdrowotnej dostępne i refundowane są liczne terapie ukierunkowane molekularnie, wykorzystywane w kuracji różnych rodzajów nowotworów. Wykonywanie pogłębionej diagnostyki genetycznej ma więc uzasadnienie nie tylko ekonomiczne, ale przede wszystkim kliniczne, gdyż pozwala wybrać najbardziej optymalny sposób leczenia i uniknąć terapii nieefektywnych, generujących niepotrzebne koszty.

Coraz częściej jest wręcz trudno obyć się bez możliwości przeprowadzenia zaawansowanych badań molekularnych. Stale rośnie bowiem liczba markerów genetycznych, które należy określić w poszczególnych grupach pacjentów. Sprawia to, że tradycyjne testy jednogenu, wciąż dość powszechne w laboratoriach, tracą na znaczeniu na korzyść technik wielkoskalowych, takich jak sekwencjonowanie następnej generacji (NGS).

Należy podkreślić, że w przypadku raka płuc, dla którego dostępnych jest najwięcej terapii celowanych, diagnostyka genetyczna jest szczególnie rozwinięta. Oprócz leków, które są dostępne w ramach programów lekowych, istnieje także duża grupa leków dostępnych w ramach badań klinicznych. Przykładowo, pacjenci chorzy na niedrobnokomórkowego raka płuc (NDRP) stanowią ważną grupę, która może znacząco skorzystać z kompleksowego profilowania genetycznego, ponieważ leczenie NDRP wymaga analizy największej liczby markerów genetycznych w celu doboru właściwej terapii.

Wkraczamy w erę przyszłości

Specjaliści prognozują, że w najbliższej przyszłości wiedza na temat biologii molekularnej organizmu człowieka będzie się stale i szybko pogłębiać. Proces diagnostyczny, a zwłaszcza

interpretacja wyników badań genetycznych, będzie w związku z tym wymagał coraz większej interdyscyplinarności, szczególnie poprzez współpracę lekarzy różnych specjalności, diagnostów laboratoryjnych z dziedziny genetyki medycznej oraz bioinformatyków. Medycyna przyszłości wkracza w naszą teraźniejszość. ♥

Piśmiennictwo:
Raport „Diagnostyka molekularna w leczeniu nowotworów”, Modern Healthcare Institute, Warszawa, 2023
<https://www.rynekzdrowia.pl/Serwis-Onkologia/Instytut-Matki-i-Dziecka-prowadzi-skomplikowane-badania-genetyczne-To-caly-system-opieki,245014,1013.html>



SilMed
Kokoro® ♥

mamy serce do nosków

wygodne etui do przechowywania



0+
już od 1.
dnia życia



Regulacja
siły ssącej



2 końcówki



W pełni
rozkładany



Miękka
nasadka

**aspirator kataru
do odkurzacza**



Moje
Pierwsze
Przeziębienie

Mamo, Tato,
Pobierz DARMOWY PORADNIK



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

To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

CHROŃ SIĘ PRZED RAKIEM SZYJKI MACICY

 Beata Nowak

Rak szyjki macicy stanowi w Polsce nadal bardzo poważny problem epidemiologiczny. Liczba odnotowywanych rocznie przypadków zachorowań pozostaje od lat na zbyt wysokim poziomie. Każdego roku taką diagnozę słyszy kolejne trzy tysiące kobiet. Dla wielu, niestety, kończy się ona tragicznie.

Za rozwój raka szyjki macicy odpowiedzialny jest powszechnie występujący wirus brodawczaka ludzkiego HPV. Każda kobieta, niezależnie od wieku, narażona jest na zarażenie się jego rakotwórczymi typami.

Rak działa w ukryciu

Wyodrębniono ok. 200 typów wirusa HPV, z czego ok. 40 odpowiedzialnych jest za powstawanie infekcji, a kilkanaście za rozwój nowotworów. Problemem terapeutycznym jest fakt, że choroba rozwija się powoli, bezboleśnie i długo. Przez wiele lat może nie dawać żadnych objawów. To doprowadza do tego, że pacjentki zaczynają być leczone zbyt późno, a większość wykrytych nowotworów jest już na wysokim stopniu zaawansowania. Wpływa to niestety niekorzystnie na skuteczność leczenia.

Powszechnie wirus brodawczaka ludzkiego kojarzy się przede wszystkim z rakiem szyjki macicy. Trzeba jednak pamiętać, że powoduje on znaczne zagrożenie również dla innych narządów wewnętrznych. Może wywoływać nowotwory złośliwe w obrębie jamy ustnej, raka gardła, krtani, a także sromu, pochwy, odbytu i prącia. Jest więc poważnym zagrożeniem dla zdrowia i życia zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Grupy ryzyka

Wirus HPV może atakować osoby w każdym wieku. Grupa obarczona znacznym ryzykiem pojawienia się raka szyjki macicy statystycznie obejmuje panie w wieku od 25 do 59 lat. W największym stopniu zagrożenie chorobą dotyczy jednak osób młodych – kobiet i mężczyzn poniżej 35. roku życia. Szacuje się, że ok. 80 proc. tej populacji styka się z tym wirusem w wyniku kontaktów płciowych.

Rak szyjki macicy nie jest chorobą dziedziczną czy uwarunkowaną genetycznie. Wykryć ją może jedynie badanie cytologiczne. Jej rozwojowi sprzyjają także zaburzenia w układzie odpornościowym, stosowanie leków immunosupresyjnych oraz dieta uboga w antyoksydanty. Do pozostałych czynników należą też m.in. młody wiek inicjacji seksualnej, duża liczba partnerów oraz często niski status ekonomiczny.

Rozpoznanie

Screening cytologiczny, ze względu na niski koszt i wysoką skuteczność, jest najpopularniejszą metodą badań przesiewowych. Co bardzo istotne, wykonanie badań nie wymaga skierowania od lekarza

rodzinnego do poradni ginekologicznej ani wyszukiwania specjalistycznych klinik. Jest wykonywane bezpłatnie w każdym, posiadającym umowę z NFZ gabinecie ginekologicznym. W przypadku wystąpienia nieprawidłowości, chora osoba kierowana jest do dalszych badań i leczenia specjalistycznego.

Cytologię powinno się wykonywać minimum co 3 lata. Co istotne, liczba realizowanych procedur nie jest objęta limitem – wykonuje się ich tyle, ile jest potrzebnych w diagnostyce i leczeniu. Niestety, mimo licznych programów zachęcających panie oraz dostępności do badań, są osoby wciąż niezainteresowane profilaktyką.

Rozpoznanie raka szyjki macicy jest możliwe tylko poprzez cytologię – to bezbolesne badanie, które pozwala na wykrycia zarówno wczesnych postaci tego nowotworu, jak i stanów, które nieleczone mogą doprowadzić do jego powstania.

Lekarze podkreślają, że nie występują wczesne objawy infekcji wirusowej. Zdecydowana większość chorych, zakażonych typami onkogennymi, zgłasza się do specjalisty dopiero z powodu niepokojącego wyniku badania cytologicznego. Analizując poprzez badania molekularne przyczyny tych nieprawidłowości, lekarze w wielu przypadkach diagnozują obecność wirusa.

Badanie cytologiczne można też połączyć z oznaczaniem DNA wirusów obecnych na szyjce macicy. Samo oznaczanie wirusów nie jest jednak rekomendowane przez żadne światowe towarzystwo ginekologiczne – równolegle powinno się wykonywać cytologię.

Przeprowadzanie regularnych procedur pozwala zdiagnozować wszystkie stany przedrakowe, które najczęściej poprzedzają pojawienie się choroby. Dzięki tym działaniom można całkowicie wyleczyć wczesne zmiany wykryte w komórkach szyjki macicy. Szacuje się, że ok. 70 proc. inwazyjnych raków rozwija się na podłożu przewlekłego zakażenia wirusem HPV.

Profilaktyka

Cytologię powinno się wykonywać minimum co 3 lata. Co istotne, liczba realizowanych procedur nie jest objęta limitem – wykonuje się ich tyle, ile jest potrzebnych w diagnostyce i leczeniu. Niestety,

mimo licznych programów zachęcających panie oraz dostępności do badań, są osoby wciąż niezainteresowane profilaktyką. Część Polek ma nadal niską świadomość społeczną i medyczną w zakresie screeningu, co jest bezpośrednią przyczyną dużej liczby poważnych przypadków tego nowotworu zaawansowanego klinicznie.

Lekceważenie problemu być może wynika też z faktu, że kobiety nie są w stanie same się zorientować, że zostały zakażone wirusem brodawczaka ludzkiego. Czują się zdrowe i niezagrażone, i mogą przez wiele lat, a nawet przez całe życie, funkcjonować

w tej nieświadomości, zwłaszcza, gdy nie występuje patologia raka. Pamiętajmy jednak, że nowotwór szyjki macicy jest wciąż jedną z głównych przyczyn zgonów kobiet w Polsce.

Najskuteczniejszą profilaktyką jest odpowiedni styl życia i wykonanie szczepień przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego. Szczepienie zmniejsza ryzyko zakażenia tym wirusem o ponad 75 proc. Dotyczy bowiem jego najbardziej zjadliwych, odpowiedzialnych za powstanie większości zmian rakowych typów: 16 i 18. Zaszczepić można się zawsze, jednak zaleca się, żeby szczepionka została podana dziewczętom ok. 12. roku życia. ♥





RAK JELITA GRUBEGO CZY ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO?

JAK JE ODRÓŻNIĆ I UNIKNĄĆ KOLONOSKOPII?

Ilość osób zmagających się z chorobami jelit każdego roku rośnie. Ból brzucha, wzdęcia, biegunka, zaparcia – te objawy mogą być wynikiem choroby zapalnej jelit, zespołu jelita drażliwego lub nawet raka jelita grubego. Kalprotektyna jest głównym białkiem, które znajduje się w komórkach pojawiających się w miejscu stanu zapalnego. Jej podwyższony poziom w kale wskazuje na stan chorobowy toczący się w jelitach. Wykonując proste, 10-minutowe badanie z kału można uniknąć inwazyjnej kolonoskopii.

Kalprotektyna jest głównym białkiem zawartym w neutrofilach – komórkach pojawiających się w miejscu stanu zapalnego jelit. Kalprotektyna, mająca działanie bakteriostatyczne i mykostaticzne, jest uwalniana i wydzielana z kałem. Jej podwyższony poziom w kale wskazuje na migrację neutrofilów do światła jelita i toczący się tam stan chorobowy.

Ponieważ białko jest odporne na degradację, stało się markerem wykrywającym choroby zapalne jelit, takie jak choroba Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego (mogące w przyszłości wymagać operacji) i odróżniającym je od zespołu jelita drażliwego (które nie wymaga wykonania inwazyjnych badań endoskopowych, takich jak kolonoskopia).

Badanie kalprotektyny – przed wykonaniem kolonoskopii

Częstość występowania chorób zapalnych jelit (takich jak choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego) wzrasta, przez co wiele osób z podobnymi objawami, które wywołuje np. niegroźny zespół jelita drażliwego, ma niepotrzebnie wykonywane inwazyjne badania szpitalne.

Niestety, klasyczne metody badania, takie jak kolonoskopia, mają szereg ograniczeń – są inwazyjne, kosztowne, czasochłonne, stanowią psychiczne obciążenie dla pacjenta, a także są często trudne do wykonania, bo nie zawsze miejsca zmienne zapalnie są endoskopowo dostępne.

Dodatkowo kolonoskopia, mimo że jest złotym standardem w diagnozowaniu chorób jelit – czasem może być wykonana niepotrzebnie. Z uwagi na mogące wystąpić po kolonoskopii powikłania, warto najpierw sprawdzić czy objawy choroby jelit nie są wywołane przez zespół jelita drażliwego.

Kiedy warto wykonać badanie?

Kalprotektyna jest testem pierwszego rzutu w przypadku, gdy podejrzewa się: nieswoiste choroby zapalne jelit (IBD), chorobę Leśniowskiego-Crohna (CD), wrzodziejące zapalenie jelita grubego (CU) czy nowotwory jelita grubego.

Objawy i wskazania

- występują trwałe (4 tygodnie lub więcej) lub nawracające (2 epizody w ciągu 6 miesięcy lub więcej) biegunki i bóle brzucha
- krwawienie z odbytnicy
- utrata masy ciała lub anemia (niedokrwistość)
- brak apetytu
- zmiana rytmu wypróżnień
- choroby zapalne jelit w najbliższym pokrewieństwie
- czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na raka jelita grubego (wiek po 50. roku życia, palenie tytoniu, nadwaga i otyłość, brak regularnej aktywności fizycznej, spożywanie alkoholu, źle zbilansowana dieta, w której dominują nasycone kwasy tłuszczowe, cukry proste i duże ilości czerwonego mięsa).

Nieinwazyjne i proste badanie kalprotektyny w kale jest bardzo skuteczną metodą w różnicowaniu stanów zapalnych od zaburzeń czynnościowych, zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Takie badanie można wykonać w laboratorium lub samodzielnie w domu – w obu przypadkach metoda badania jest dokładnie taka sama. **Wynik pozytywny (który wskazuje na możliwy stan zapalny jelit) otrzymuje się, gdy stężenie przekracza 50 µg kalprotektyny na 1 gram kału – wymaga to wtedy pilnej konsultacji z lekarzem.**

REKLAMA



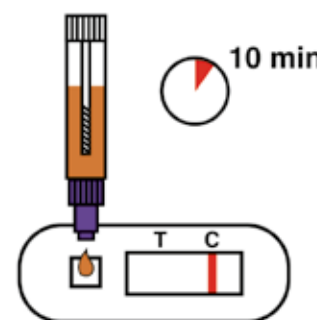
TEST DOSTĘPNY WYŁĄCZNIE W APTEKACH

RAK JELITA GRUBEGO



STANY ZAPALNE JELIT

WYKONAJ SAMODZIELNIE



CALPROTECTIN'ALERT® jest szybkim i wygodnym testem immunologicznym do wykrywania kalprotektyny w kale. Test na kalprotektynę wykonuje się w przypadku podejrzenia nieswoistej choroby zapalnej jelit (IBD), choroby Leśniowskiego-Crohna (CD), wrzodziejącego zapalenia jelita grubego (CU) oraz raka jelita grubego. Test pozwala również odróżnić zespół jelita drażliwego od chorób zapalnych jelit, dzięki czemu można uniknąć inwazyjnej kolonoskopii. **DOKŁADNOŚĆ - 95%**

To jest wyrób medyczny. Dla bezpieczeństwa używaj go zgodnie z instrukcją lub etykietą. W przypadku wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą.

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR / PODMIOT PROWADZĄCY REKLAMĘ:
ZBADAJSIE SP. Z O.O.
ul. Norwida 112, 48-300 NYSA
POLAND
NIP: 7532438338

WYTWÓRCA:
VEDALAB
Rue de l'Expansion - ZAT du Loudeau -
Cérise - B.P. 181 - 61006 ALENCON
Cedex, FRANCJA



0483



Czy ciąża wpływa na ALERGIE?



Izabella Pawlik
dr n. med., specjalista alergolog, prezes
Polskiego Towarzystwa Alergologicznego
Okęg Wielkopolska



Okres ciąży, porodu i karmienia to wyjątkowy czas w życiu każdej kobiety. Procesy, jakie zachodzą wtedy w jej organizmie, niejednokrotnie wpływają też na występowanie i objawy rozmaitych schorzeń. Należy do nich m.in. alergia.

Występowanie objawów alergicznych możemy rozpatrywać w dwóch przypadkach. Pierwszy to sytuacja, gdy kobieta ma stwierdzoną alergię przed okresem zajścia w ciążę. Najczęściej mamy do czynienia z atopią wziewną, trochę rzadziej z pokarmową. Takie pacjentki jest zdecydowanie łatwiej specjalistom alergologom prowadzić terapeutycznie i wyedukować.

Zaleca się przede wszystkim stosowanie diety ciążowej, hipoaergiczej, polegającej na unikaniu orzechów, migdałów, czekolady, kakao oraz wszystkich wysoko alergizujących produktów, a w szczególności tych, na które już wcześniej były one uczulone w sposób bezpośredni lub krzyżowo. Dla przykładu, osoby uczulone na pyłki leszczyny nie mogą spożywać orzechów i migdałów. Tę grupę pacjentek leczy się łatwiej właśnie dlatego, że były one już zdiagnozowane i mają świadomość specyfiki choroby oraz terapii.

Odczulanie

Zdarza się, że część z pań była odczulona lub jest trakcie terapii. Pamiętajmy, że alergenowo swoista immunoterapia jest procesem rozłożonym w czasie i trwa zazwyczaj 3 lata. Zawsze jest spora grupa

kobiet, które nie zdążyły jej jeszcze w całości przeprowadzić lub są dopiero na etapie diagnozy.

Odczulanie może być kontynuowane w ciąży – jest to zgodne z wytycznymi i rekomendacjami europejskich towarzystw lekarskich. Natomiast część diagnostów, z ostrożności, lecz także zgodnie z deklarowanymi obawami ze strony pacjentek, rezygnuje w tym okresie z alergenowo swoistej immunoterapii. W pełni rozumiem takie podejście i nigdy nie nakłaniam pań do kontynuowania odczulania w czasie ciąży. Uważam, że później, po okresie karmienia, można będzie tę immunoterapię powtórzyć, dokończyć lub rozszerzyć – w zależności od potrzeb i stanu zdrowia. Ze swojego doświadczenia w pracy w gabinecie lekarskim mogę nadmienić, że tak się dzieje w ok. 70-90 proc. przypadków.

Objawy alergii w ciąży

Pacjentki, które deklarowały objawy alergii zarówno wziewnej, jak i pokarmowej, ale szczególnie wziewnej, w czasie ciąży zazwyczaj zaczynają czuć się lepiej. Wynika to z faktu, że następuje wówczas naturalna, zwiększona produkcja hormonów sterydowych – estrogeny

i progesteronu, które są odpowiedzialne za właściwy rozwój ciąży i jej utrzymanie. Mają one również funkcje lecznicze w przypadku wielu schorzeń, na które przed ciążą były stosowane leki sterydowe – zarówno wziewne, jak i w sprayu – donosowe.

Panie w okresie drugiego i na początku trzeciego trymestru ciąży z reguły samoistnie i bez udziału leków czują się lepiej. Polepsza się też wtedy stan ich skóry. Wyjątkiem jest okres bardzo wysokiej ciąży, kiedy w przypadku występowania astmy, mogą pojawić się również uciążliwe uciski na brzuch, powodujące dodatkowe trudności w oddychaniu.



Przejsie z karmienia naturalnego lub jego zaniechanie i wprowadzenie innego, obcego białka, zawsze może wygenerować objawy alergii. Manifestuje się ona wtedy na skórze dziecka – policzki robią się czerwone i chropowate. Mogą też występować biegunki.

Gdy przyszła mama nie miała wcześniej alergii

Są też panie, które dopiero w przebiegu ciąży doświadczają dolegliwości alergicznych, których wcześniej nie miały. Jest to statystycznie znacznie mniej liczna grupa. W takich sytuacjach mówimy raczej o potrzebie doradztwa alergologicznego, niż o leczeniu jako takim. Nie dokonujemy rewolucji w organizmie kobiety ciężarnej. Wszelkie



decyzje należą przede wszystkim do ginekologa, oczywiście w konsultacji z alergologiem. To on decyduje, jakie leki mogą być stosowane i w jakich dawkach.

Dalsze leczenie zdiagnozowanych w tym czasie pacjentek odbywa się już po rozwiązaniu. Jeżeli objawy są silne i dokuczliwe, to tę diagnostykę można przeprowadzić jeszcze w okresie karmienia naturalnego lub zaraz po jego zakończeniu. Trzeba jednak pamiętać, że w trakcie laktacji w ciele kobiety nadal utrzymuje się duża burza hormonalna. Organizm funkcjonuje w innym statusie niż przed zajściem w ciążę, zatem obraz choroby może się jeszcze zmienić, z całkowitym zanikiem objawów włącznie.

Leczenie

Portfolio leków, dostępnych okresie porodu oraz karmienia, jest dosyć zawężone. Niemniej są specyfiki, które można w tym czasie bezpiecznie stosować. Są to analogicznie te same preparaty, które można podawać najmłodszym – kilkutygodniowym czy kilkumiesięcznym dzieciom. To bezpieczne farmaceutyki, zazwyczaj z grupy leków przeciwhistaminowych. Zabezpieczają one zarówno matkę, jak i dziecko. Jeżeli maluszek jest karmiony naturalnie, być może dodatkowa suplementacja nie będzie dla niego nawet konieczna, gdyż to, co otrzymuje z pokarmem mamy, terapeutycznie je zabezpiecza.

Alergia noworodków

Noworodki zazwyczaj nie mają objawów alergii. Jednak niemowlęta już często tak. Wiąże się to przeważnie z wprowadzeniem nowego pokarmu. Problem może dotyczyć już kilkutygodniowych maleństw – wszystko zależy od tego, jak długo mama karmi naturalnie.

Przejsie z karmienia naturalnego lub jego zaniechanie i wprowadzenie innego, obcego białka, zawsze może wygenerować objawy alergii. Manifestuje się ona wtedy na skórze dziecka – policzki robią się czerwone i chropowate. Mogą też występować biegunki.

Dieta mamy

Dieta świeżo upieczonej mamy, szczególnie gdy jest zdiagnozowanym alergikiem, w okresie karmienia powinna być praktycznie taka sama, jak podczas ciąży. Powinno się stosować dietę hipoalergiczną i unikać pokarmów niebezpiecznych: migdałów, orzechów, czekolady, kakao, owoców cytrusowych, a niejednokrotnie też ryb i owoców morza. Potrawy powinny być lekkostrawne, gotowane, bez dodatku warzyw i owoców powodujących wzdęcia. U osoby atopowej kontynuujemy dietę, która była już zarekomendowana i rozpoczęta w czasie ciąży. Należy wspomnieć, że spożywanie niewłaściwych pokarmów, niezależnie od występującej alergii, np. powodujących wzdęcia – może wygenerować u dziecka kolki.

Tata alergik

Alergia jest dziedziczona – jest to schorzenie genetyczne. Dziecko zaś składa się z genów zarówno mamy, jak i taty. Zdarza się często, że w linii mamy nigdy nie stwierdzono alergii, ale u taty była. W takich sytuacjach alergia może się u dziecka ujawnić w różnym wieku. Gdy u najmłodszych objawia się jako atopia pokarmowa, manifestująca się na skórze, świadczy to już o pewnej podatności. Ojciec z genem atopii także wskazuje na taką podatność. W takiej sytuacji dieta mamy ma dodatkowo duże znaczenie. Należy wtedy bezwzględnie unikać wcześniej wspomnianych pokarmów, nawet jeżeli mama nie miała problemów z alergią przed zajściem w ciążę. Ostrożniejsza, bardziej rygorystyczna dieta zawsze będzie korzystniejsza dla zdrowia dziecka. ♥

WIELKA PIĄTKA PROFILAKTYKI

— na co warto zwrócić
uwagę, by być zdrowym?



Aż 84 proc. Polaków dostrzega potrzebę dbania o własne zdrowie [1]. Chcą żyć dłużej, uniknąć obciążania rodziny oraz dać dobry przykład swoim dzieciom. Większość osób wie, że warto ograniczyć przetworzoną żywność, pić wodę, wysypiać się, unikać stresu i zadbać o aktywność fizyczną. Natomiast specjaliści biją na alarm – nadal stanowczo niedoceniane są regularne badania profilaktyczne. Stąd kluczowe jest uświadamianie społeczeństwa, że wcześniej wykonana diagnostyka ratuje życie, a wdrożenie kilku zdrowych nawyków znacząco poprawia jego jakość.

Podstawa: zdrowe odżywianie daje odporność

Aż 62 proc. pracujących Polaków uważa, że odżywia się zdrowo [2], a 72 proc. Polaków i Polek nie podjęło trudu wykonania badań profilaktycznych, bo czuło się dobrze [3]. Tymczasem według danych GUS z 2019 roku, Polacy jedli 3,8 kg owoców i 4,4 kg warzyw miesięcznie, czyli średnio zaledwie 270 g dziennie przy minimalnych zaleceniach WHO ok. 400 g. Odpowiednio skomponowane posiłki mają znaczący wpływ na kondycję serca czy choćby wątroby oraz chronią przed m.in. chorobami sezonowymi oraz dietozależnymi, takimi jak nadciśnienie, cukrzyca typu II czy niektóre nowotwory.

Siłą profilaktyki jest możliwość wczesnego wykrywania chorób nawet u osób z obciążeniami. WHO od lat podkreśla, że aż jedną trzecią chorób można wyleczyć, jeśli rozpoznanie nastąpi szybko i będą one prawidłowo leczone.

Zadbaj o aktywność fizyczną

Kolejnym ważnym elementem codziennej profilaktyki jest aktywność fizyczna. Analizy Eurostatu pokazują, że blisko dwie trzecie mężczyzn i trzy czwarte kobiet w Polsce nie rusza się systematycznie. Wśród 18-34-latków blisko 56 proc. osób negatywnie odczuło

CZY TWOJE OCZY POTRZEBUJĄ **KOMPLEKSOWEGO WSPARCIA?**

Suplement diety

MACULOFT®

KOMPLEKSOWE WSPARCIE
PRAWIDŁOWEGO WIDZENIA*

LUTEINA I ZEAKSANTYNA W PROPORCJI 5:1	KWASY OMEGA-3, W TYM DHA	KOMPOZYCJA WITAMIN I MIKROELEMENTÓW O DZIAŁANIU ANTYOKSYDACYJNYM
--	--------------------------------	---

BOGATY SKŁAD
ZAMKNIĘTY W MAŁEJ, ŁATWEJ
DO POŁKNIĘCIA KAPSUŁCE



Verco

Verco S.A., ul. Skwer Wyszyńskiego 5, lok. 6U, 01-015 Warszawa, www.verco.com.pl

* Cynk i ryboflawina pomagają w utrzymaniu prawidłowego widzenia.

**SONOL
ZAJADY**

maść do specjalistycznej ochrony ust

**Wielokierunkowa pomoc
przy skłonności do zajadów,
pęknięć i wysychania**



Jedyny na rynku¹
produkt z oktenidyną
i kwasem hialuronowym

NOWOŚĆ

Pierwszy taki skład na rynku



Oktenidyna
– substancja antyseptyczna



Kwas hialuronowy
– substancja silnie nawilżająca i kojąca



Witamina B₂
– utrzymuje skórę w dobrej kondycji²

1

NAWILŻA, REGENERUJE I ŁAGODZI
SUCHOŚĆ I SPIERZCHNIĘCIE

2

CHRONI PRZED NIEKORZYSTNYM WPLYWEM
BAKTERII I GRZYBÓW

3

TWORZY WARSTWĘ OCHRONNĄ, KTÓRA ZABEZPIECZA SKÓRĘ
PRZED PIECZENIEM, SWĘDZENIEM I DYSKOMFOTEM



► lockdown oraz zamknięcie obiektów sportowych i siłowni. Tymczasem ruch jest nieodłącznym elementem jakościowego życia, a WHO zaleca wykonanie przynajmniej 8 tysięcy kroków dziennie.

Sen dobrej jakości

Z badań przeprowadzonych przez UCE RESEARCH dla platformy ePsychodzy.pl wynika także, że blisko 40 proc. badanych ma problemy ze snem, z czego aż 39 proc. Polaków jest niezadowolona z tego, jak śpi. Długoterminowo ma to olbrzymie konsekwencje dla zdrowia. Niewinne objawy początkowe, w tym bóle głowy czy brak koncentracji, mogą prowadzić do chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, otyłość, choroby jelit i krążenia.

Mniej stresu

Ponad 52 proc. respondentów przyznaje, że przez doświadczenie pandemii stała się bardziej nerwowa. Stres w większym stopniu dotknął kobiety – prawie 60 proc. z nich odczuwa nasilenie niepokoju [4]. To kolejny czynnik, który osłabia odporność, sprzyja stanom zapalnym i rozwojowi chorób.

Pamiętaj o profilaktyce

Jak wynika z sondażu ARC Rynek i Opinia [5], jeszcze przed pandemią co czwarty Polak nie wiedział, czy w jego wieku zalecane są jakieś badania profilaktyczne, a co dziesiąty w ogóle nie planował wykonać jakiegokolwiek diagnostyki. Z kolei dwa lata pandemii spowodowały, że Polacy znacznie rzadziej się badali. Według danych Kantar Public, w październiku 2021 roku aż 72 proc. osób nie miało w ogóle takiej potrzeby.

– Profilaktyka zaczyna się przede wszystkim od indywidualnej decyzji każdego z nas, aby aktywnie zadbać o swoje zdrowie. Pacjenci najczęściej udają się po pomoc, gdy coś im już poważniej dolega i często ignorują pierwsze oznaki choroby. Pamiętajmy, że świadomość własnego organizmu i regularne badania są kluczem w szybkim wykrywaniu między innymi chorób krążenia, zmian nowotworowych czy

cukrzycy. W wielu przypadkach wprowadzenie terapii we wczesnym stadium choroby znacząco podnosi skuteczność leczenia – mówi dr Krzysztof Urban, specjalista medycyny rodzinnej Enel-Med.

W 2021 roku 39 proc. respondentów NTZP zbadało stężenie cholesterolu, 42 proc. wykonało badanie ogólne moczu, 50 proc. sprawdziło poziom cukru we krwi, 56 proc. wykonało morfologię, a 74 proc. zmierzyło ciśnienie krwi. Aż 12 proc. osób, które w tym roku nie zdecydowało się na morfologię krwi, motywowało swoją decyzję obawą przed zakażeniem koronawirusem w placówce.

Siłą profilaktyki jest możliwość wczesnego wykrywania chorób nawet u osób z obciążeniami. Według badań, osoby z dużym ryzykiem zachorowania na choroby wieńcowe mogą zmniejszyć je nawet o 46 proc. [6], jeśli będą przestrzegać zasad zdrowego stylu życia. WHO od lat podkreśla, że aż jedną trzecią chorób można wyleczyć, jeśli rozpoznanie nastąpi szybko i będą one prawidłowo leczone.

Na naszym rynku nie brakuje kompleksowych rozwiązań zdrowotnych, wspierających profilaktykę. Powszechnie dostępne są profilaktyczne pakiety medyczne, dzięki którym pacjenci mogą nie tylko zweryfikować stan zdrowia poszczególnych układów w organizmie, ale także kompleksowo się przebadac. Wniosek? Nawet jeśli jesteś zdrowi, warto poddać się badaniom profilaktycznym. – *Profesjonalny pakiet diagnostyczny to kolejna dobra okazja, żeby zadbać o zdrowie swoje i swojej rodziny* – podsumowuje dr Urban. ♥

Piśmiennictwo:

1. „Badanie o życiu i zdrowiu Polaków”
2. „Nawyki żywieniowe Polaków”, Raport Dailyfruits, wrzesień 2020
3. „Czy Polacy wykonują badania profilaktyczne?” Raport z badania realizowanego w ramach Barometru Opinii, Kantar Public, październik 2021
4. Badanie Fundacji Aflofarm „Polacy rok po wybuchu pandemii SARS-CoV-2”, czerwiec 2021
5. Badanie zostało zrealizowane przez ARC Rynek i Opinia metodą CAWI (ankiety online na ePanel.pl) w listopadzie 2019 roku, na reprezentatywnej (wiek, płeć, wykształcenie, miejsce zamieszkania) próbie respondentów, N=1002
6. Khera A. V., Emdin C. A., Drake I. i wsp., Genetic risk, adherence to healthy life style and coronary disease. New England Journal of Medicine, 2016

Katar w prezencie?

Wybierz Sudafed®

Xylospray HA lub Xylospray HA dla dzieci



odblokowuje nos



nawilża



bez konserwantów



Sudafed®

Mądry sposób na katar

1. Efekt zmniejszenia obrzęku błony śluzowej nosa zwykle utrzymuje się przez ok. 6-8h według ChPL Sudafed Xylospray HA dla dzieci. **SUDAFED® XYLOSPRAY HA:** Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodoru. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej nosa w ostrym, w naczynioruchowym oraz w alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa. Ułatwienie odpływu wydzieliny w zapaleniu zatok przynosowych oraz w zapaleniu trąbki słuchowej ucha środkowego połączonego z przeziębieniem. Do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. **SUDAFED® XYLOSPRAY HA DLA DZIECI:** Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazoliny chlorowodoru. **Wskazania:** Krótkotrwałe leczenie objawowe przekrwienia błony śluzowej nosa w przebiegu zapalenia błony śluzowej nosa lub zapalenia zatok. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. PL-SU-2300039

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku.

W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

GIGANTOMASTIA

— gdy piersi są zbyt duże

✍️ Marta Nowacka

Piersi to atrybut kobiecości, ale także źródło wielu kompleksów. Panie kwestionują ich jędrność, symetryczność, a te o małym biuście najczęściej marzą o większym. Ale czy duże piersi to na pewno to, czego powinniśmy sobie życzyć? Kobiety o obfitych krągłościach przeważnie nie są jednak zadowolone z wielkości swego biustu.

Gigantomastia, inaczej makromastia, czyli przerost gruczołu piersiowego, to rzadkie schorzenie, polegające na nadmiernym rozroście tkanki gruczolowej i tłuszczowej w obrębie piersi u kobiet. Znaczne powiększenie biustu, często wręcz do ekstremalnych rozmiarów, może utrudniać codzienne funkcjonowanie oraz prowadzić do poważnych, fizycznych i psychicznych problemów. Wielkość biustu podlega subiektywnej ocenie. Z medycznego punktu widzenia za piersi zbyt duże uznaje się takie, które wagowo przekraczają ok. 1,5 kg każda lub są przyczyną zaburzeń statyki kręgosłupa, wad postawy czy utrwalonych zmian zwyrodnieniowych.

Przyczyny przerostu

Dokładny mechanizm powstawania gigantomastii nie jest w pełni znany i zrozumiały. Specjaliści zwracają jednak szczególną uwagę na następujące, możliwe jej przyczyny:

- **genetyka – przerost gruczołu piersiowego często występuje w najbliższej rodzinie, wśród spokrewnionych kobiet,**
- **żeńskie hormony oraz ich wpływ na ciało kobiety w okresie dojrzewania, a także w trakcie ciąży, porodu i połogu czy menopauzy,**
- **antykoncepcja hormonalna oraz wpływ zawartego w pigułkach estrogenu,**
- **zaburzenia hormonalne,**
- **stosowanie niektórych leków czy pestycydów.**

Znaczący wpływ ma tu też z pewnością nadmierny przyrost masy ciała. W dzisiejszych czasach kobiety często zmagają się z nadprogramowymi kilogramami, a wraz ze wzrostem wagi powiększają się również piersi.

Źródło wielu schorzeń

Gigantomastia jest przyczyną wielu dolegliwości fizycznych oraz psychicznych. Obfite piersi obciążają kręgosłup, powodując ból w odcinku szyjnym i piersiowym. Niektóre kobiety z dużym biustem cierpią na problemy z postawą, ponieważ nadmiernie się garbią w wyniku zachwiania środka ciężkości ciała. Inne z kolei skarżą się na drętwienie rąk.

Niekiedy problemem mogą być także zmiany skórne, takie jak zaczerwienienia, odparzenia, otarcia czy owrzodzenia, umiejscowione w okolicach biustu. Trudnością dla wielu pań jest też często znalezienie i dobranie odpowiedniego biustonosza.

Kompleks obfitości

Duży biust może powodować dyskomfort, zwłaszcza podczas aktywności fizycznych, snu lub wykonywania codziennych czynności. Z tego powodu kobiety z obfitymi piersiami są także mniej aktywne, nie mogą uprawiać sportów, takich jak np. bieganie, fitness czy jazda konna.

Zbyt duże piersi to także problem estetyczny. Trudniej jest utrzymać higienę w ich obrębie. Biust o nadmiernym rozmiarze zaburza też proporcje ciała. Jest bardzo podatny na deformacje oraz utratę jędrności, przez co staje się źródłem wielu kompleksów, zwłaszcza u młodych kobiet.

– Niestety, kompleksy z powodu zbyt obfitych piersi dotyczą także nastolatki, którym w okresie dojrzewania piersi bardzo szybko rosną, często wzbudzając nadmierne zainteresowanie płci przeciwnej. Nastolatki wstydzą się także brać udział w lekcjach WF-u lub innych aktywnościach sportowych. Tymczasem duże piersi często występują u kobiet i dziewczyn z nadwagą. Rezygnacja z aktywności wpędza je w jeszcze większe problemy zdrowotne – wady postawy oraz otyłość, co negatywnie odbija się na ich psychice – podkreśla dr n. med. Joanna Wiśniewska-Goryń, specjalista chirurgii plastycznej, chirurgii ogólnej oraz medycyny estetycznej z kliniki Formmed Es.

Duży biust może wpływać na samopoczucie oraz poczucie własnej wartości. Niektóre osoby mogą czuć się dzięki niemu pewniej i atrakcyjniej, podczas gdy inne będą odczuwać presję społeczną lub dyskomfort związany z jego wielkością.

– Z kompleksami mierzą się także dojrzałe kobiety. Nie dość, że ich często zdeformowany biust odbiega znacząco od kanonów piękna, to całe życie mają problem z kupowaniem dobrze dobranych ubrań i bielizny – biustonoszy, koszul, sukienek czy marynarek. One marzą o tym, aby normalnie funkcjonować, np. wyjść na plażę czy w końcu móc uprawiać sport – dodaje dr Wiśniewska-Goryń.

Rozwiązanie operacyjne

Kobiety cierpiące z powodu zbyt obfitych piersi powinny rozważyć operację redukującą ich rozmiar, która jest sposobem na pozbycie się dolegliwości zarówno tych fizycznych, jak i psychicznych. Obecnie zabiegi zmniejszające biust znajdują się w czołówce najczęściej wykonywanych procedur z zakresu chirurgii plastycznej u kobiet. Dzieje się tak, ponieważ coraz więcej pań zmagających się z przerostem gruczołu piersiowego. Współczesne nastolatki mają znacznie większe piersi niż ich matki i babki, kiedy były w ich wieku.

– Operacje zmniejszające piersi wykonywane są mniej więcej od 60 lat. Ich liczba stale rośnie i zaczyna zrównywać się z liczbą operacji, których celem jest powiększenie piersi. Zmienił się także wiek pacjentek. Do mojego gabinetu przychodzi coraz więcej bardzo młodych kobiet, czego 20 lat temu nie obserwowałam. Zresztą problem ten dotyczy także mężczyzn, u których przerost gruczołu piersiowego nazywamy ginekomastią. Moim zdaniem jest to wpływ diety modyfikowanej bogatej w estrogeny – zauważa specjalistka.

Nie bez znaczenia są także zmieniające się trendy. Choć zabiegi powiększania piersi nadal plasują się na pierwszym miejscu wśród operacji plastycznych, to na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat kanon piękna uległ znacznym modyfikacjom.

Obecnie kobiety, szczególnie te bardzo młode, nie przesadzają tak bardzo z rozmiarem biustu, jak miało to miejsce dawniej, gdy medycyna estetyczna stała się modna. Wśród pań widoczna jest raczej tendencja, by wielkością piersi dążyć do miseczki B i C, którym przypisuje się miano naturalnych. Mniejszy biust poprawia też komfort i jakość życia.

Wszystko to sprawia, że pań zainteresowanych operacją zmniejszenia piersi jest coraz więcej. To bardzo dobra wiadomość, ponieważ dla kobiet z dużym i bardzo dużym biustem może być ona prawdziwym wybawieniem.

Ważne, by nie zwlekać z tą decyzją w nieskończoność. Przesuwanie jej w czasie tylko pogłębia problemy. Wieloletnie obciążenie kręgosłupa oraz brak ruchu może prowadzić do nieodwracalnych zmian zwyrodnieniowych oraz schorzeń układu kostno-stawowego. Wraz z wiekiem operacja staje się też coraz większym wyzwaniem dla organizmu, dlatego jeśli kobieta myśli poważnie o zabiegu, powinna go wykonać, gdy wciąż pozostaje w pełni zdrowia.

Świadomość konsekwencji

Decyzja o operacji musi być również podjęta świadomie, a pacjentka musi zdawać sobie sprawę z jej możliwych konsekwencji. To nie jest bowiem prosty zabieg.

– Redukcja piersi jest skomplikowaną operacją. Trwa około 3-4 godziny i jest obciążająca dla organizmu. Wymaga od chirurga dużego doświadczenia i widzenia przestrzennego, bo oprócz tego, że usuwamy nadmiar skóry, tkanki gruczolowej i tłuszczowej, to z tej części piersi, która pozostaje, trzeba uformować nową pierś. Musimy umieć wyobrazić sobie, jak ta pierś będzie wyglądała za kilka lat – 3, 5 czy 10. Operacja redukcji plastycznej piersi jest zabiegiem przynoszącym efekty na całe życie, ale grawitacja nieustannie działa na nasze piersi. Ta nowa pierś będzie się zmieniała i trzeba to wziąć pod uwagę. Redukcja piersi jest dużym wyzwaniem dla chirurga i dlatego bardzo lubię te operacje – tłumaczy dr n. med. Joanna Wiśniewska-Goryń.

Kobiety muszą liczyć się też z tym, że w większości przypadków operacja zmniejszenia biustu uniemożliwia karmienie piersią. To do nich należy decyzja, czy chcą karmić naturalnie, a później poddać się zabiegowi, czy też przejść operację teraz, a po urodzeniu dziecka zażywać tabletki zatrzymujące laktację.

Inne możliwe dolegliwości pooperacyjne to np. obrzęk, opuchlina oraz nadmierne lub zmniejszone czucie w brodawkach, które wraca do stanu wyjściowego przez około 12 miesięcy. Problemem są także blizny pozostające wokół brodawki sutkowej oraz w dolnej części piersi, lecz nie da się ich uniknąć. Niektóre z czasem zbledną, ale zostaną na zawsze. Aby zmniejszyć ich widoczność, można stosować masaże stymulujące gojenie się ran, maści lub specjalne plastry.

Przez 8 tygodni po zabiegu należy też nosić specjalny biustonosz, który zapewni piersiom odpowiedni kształt. Bezwzględnie należy zaś unikać dużego wysiłku, gwałtownych i energicznych ruchów, uprawiania sportów, leżenia na brzuchu oraz prac domowych, takich jak prasowanie czy mycie okien. Nie można jednak całkowicie zrezygnować z wszelkiej aktywności fizycznej, ponieważ brak ruchu może prowadzić do powikłań zakrzepowych. Po operacji należy przede wszystkim często spacerować. ♥

Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.

PROBLEMY

UROLOGICZNE

A CHOROBY OCZU

Jakub Kurowski

Polacy znajdują się w europejskiej czołówce pod względem ilości przyjmowanych medykamentów. Statystycznie, osoby po 60. roku życia zażywają codziennie od około trzech do ośmiu leków. Problem pojawia się, gdy o ich przyjmowaniu nie informuje się lekarzy lub leczenie jednej choroby wyklucza stosowanie środków na inne schorzenie. Konieczność wzajemnej konsultacji specjalistów najlepiej obrazuje przykład leczenia zaćmy i prostaty.

Nie tylko polipragmazja

Bezrefleksyjne aplikowanie kolejnych dawek może zagrozić zdrowiu i znacznie zaciemnić obraz chorobowy. Zalecenia o studiowaniu ulotek leków nie są zazwyczaj przestrzegane. Wynika to z jednej strony z niechęci czytania samego w sobie, z drugiej – ze specjalistycznego, często nie dla wszystkich zrozumiałego języka opisów. Ponadto, firmy odpowiedzialne za wprowadzenie danego lekarstwa do obrotu są zobowiązane

do przedstawienia pełnego panelu reakcji z innymi środkami, skutków ubocznych i działań niepożądanych. Po dokładnym zapoznaniu się z taką ulotką, niejedyn pacjent zaczyna wątpić w bezpieczeństwo terapii. Dlatego przy każdej wizycie w gabinecie lekarskim i podczas kupowania leków w aptecce – dla własnego bezpieczeństwa – powinniśmy poinformować o innych farmaceutykach, które zażywamy, a także o schorzeniach, na które się leczymy.

Uwaga na oczy

Z chorobami przewlekłymi, a tym samym koniecznością regularnego przyjmowania medykamentów, zmagają się osoby w każdym wieku. Niewiele z nich zdaje sobie sprawę, że wśród wielu skutków ubocznych, znaczącą grupę stanowią te wywołujące zmiany w narządzie wzroku. Korelacja czasami może zaskakiwać.

– Na oczy wpływ mogą mieć praktycznie wszystkie leki. Wśród nich są sercowo-naczyniowe, doustne preparaty antykoncepcyjne, leki przeciwreumatyczne, steroidowe, antybakteryjne, przeciwnowotworowe czy neuropsychotropowe, w tym leki przeciwdepresyjne i psychotropowe. Przyczyny pojawienia się skutków ubocznych mogą być różne i związane nie tylko z substancją zawartą w danym leku czy interakcją z innymi lekami, ale także jego dawką, długością leczenia, płcią i wiekiem chorego – wymienia lek. okulista, chirurg Justyna Krowicka z kliniki Gemini w Ostrawie.

Co istotne, reakcje niepożądane mogą manifestować się w różny sposób.

Jak podkreśla specjalistka: – Wśród skutków ubocznych można wskazać m.in. na pogorszenie ostrości widzenia, zespół suchego oka, zaburzenie widzenia barw, światłowstręt, zapalenie spojówek, silny ból i błyski przy ruchu gałek, zapalenie i zanik nerwu wzrokowego. Inne to upośledzenie widzenia zmierzchołowego, podwójne widzenie, zez, halucynacje wzrokowe, zwężenie źrenicy, bóle w gałce ocznej.

Wysycenie leku w organizmie bywa różne, dlatego zanikanie niepożądanych dolegliwości może być rozciągnięte w czasie. W większości przypadków znikają one po odstawieniu specyfiku, jednak w niektórych sytuacjach skutki mogą być bardziej długotrwałe.

– Badania pokazały, że prednizon (wykazuje on m.in. właściwości przeciwzapalne i jest składnikiem leku stosowanego przez osoby zmagające się m.in. z chorobami o podłożu autoimmunologicznym, reumatoidalnym czy endokrynologicznym) zwiększa ryzyko wystąpienia zaćmy i jaskry. W przypadku osób, które przyjmują dawkę 15 mg tej substancji przez cztery lata, ryzyko pojawienia się patologii soczewki wzrasta do nawet 100 proc. – przestrzega dr Justyna Krowicka.

Ważna współpraca urologa z okulistą

Innym przykładem są środki stosowane w leczeniu łagodnego przerostu prostaty (BPH) oraz nietrzymania moczu z parcia (OAB), zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

W organizmie mężczyzny ok. 40. roku życia mogą zaczynać się procesy związane z powiększaniem się prostaty. Jest to efekt zmian hormonalnych, polegających na zmniejszającej się produkcji testosteronu w jądrach. Te niekorzystne następstwa pogłębiają się z wiekiem. O łagodnym przeroście mówimy wtedy, gdy jej część centralna, nazywana zrębem prostaty, rozrasta się skutkując powstaniem gruczolaka (BPH).

– To stadium wymaga monitorowania i leczenia – zaznacza lek. med. Artur Kułakowski, specjalista urolog, PSK nr 2 w Poznaniu – zwłaszcza w przypadku wystąpienia zespołu objawów LUTS, do których zaliczamy: narastający częstomocz – nocny i dzienny, naglące parcia na mocz, przerywany i słaby strumień moczu oraz poczucie niepełnego opróżniania pęcherza.

Łagodny przerost prostaty leczony jest równolegle kilkoma grupami leków, do których należą: alfa-blokery i inhibitory 5-alfa-reduktazy (finasterydy) oraz leki antycholinergiczne, które mają też zastosowanie w terapii nietrzymania moczu (OAB).

– Leczenie pierwszych objawów jest konieczne – podkreśla dr Artur Kułakowski. – Zbagatelizowany problem doprowadza w skutkach do nieodwracalnego procesu, jakim jest przerost mięśnia wypieracza pęcherza, a w sytuacjach skrajnych – do uszkodzenia nerek, gdy wskutek przepełnienia pęcherza przejmują one rolę zbiornika na mocz – tłumaczy specjalista.

Stosowane w terapii urologicznej alfa-blokery mają niestety skutki uboczne, istotne w leczeniu okulistycznym.

– Na narząd wzroku, który unerwiony jest m.in. przez neurony współczulne z receptorami alfa, wpływają wszystkie substancje oddziałujące na ten rodzaj receptorów z grupy alfa-blokerów. Chociaż nie wpływają one na samo widzenie, to przyczyniają się jednak do powstania groźnego tzw. śródoperacyjnego zespołu wiotkiej tęczówki (IFIS – intraoperative floppy iris syndrome) – zauważa dr Justyna Krowicka.

– Zespół wiotkiej tęczówki sprawia, że tęczówka zaczyna zachowywać się jak kawałek materiału na wodzie, następuje zwężenie źrenicy, co związane jest ze słabą odpowiedzią tęczówki na leki rozszerzające. To wszystko sprawia, że wystąpienie zespołu IFIS w trakcie zabiegu może prowadzić do ciężkich powikłań śród- i pooperacyjnych (m.in. urazu tęczówki, przerwania ciągłości torby tylnej z utratą ciała szklistego, pozostawieniem mas korowych w komorze tylnej, obrzęku płamki). A to wszystko dlatego, że w czasie zabiegu okulista-chirurg zmuszony jest do używania narzędzi, które pomagają z jednej strony przytrzymać i rozszerzyć źrenicę, ale to prowadzi do jej traumatyzacji, co wydłuża znacznie cały proces leczenia i jest obciążające dla oka. Co istotne, zagrożone są nie tylko osoby, które muszą poddać się operacji oczu, ale także przechodzące standardowe badania diagnostyczne. Bez rozszerzenia źrenicy możliwość ich przeprowadzenia jest mocno ograniczona, a to sprawia, że szansa na wczesne wykrycie różnych chorób oczu maleje i przekłada się na kolejne zagrożenia – przestrzega okulista.

Jak więc zmniejszyć groźbę powikłań związaną z wystąpieniem IFIS?

W przypadku współistnienia chorób urologicznych oraz wzroku, idealnie byłoby najpierw wyleczyć oczy, a następnie zająć się prostatą i chorobami pęcherza moczowego. Nie jest to jednak zawsze proste i oczywiste.

Zasadniczo wszyscy panowie po przekroczeniu 40. roku życia narażeni są na wystąpienie łagodnego przerostu prostaty. Często przyjmują leki już w okolicach 50. roku życia. Nie mają wtedy zazwyczaj podstaw do myślenia o zabiegu usunięcia zaćmy, która pojawia się zwykle w znacznie późniejszym wieku. Gdy do obu schorzeń dochodzi równocześnie, sprawa jest prostsza. Specjalista urolog ordynuje odstawienie alfa-blokerów, poprzestając na farmakoterapii finasterydami. Po zakończeniu terapii okulistycznej wraca się zazwyczaj do pełnej grupy leków.

Zespół wiotkiej tęczówki jest też obserwowany u chorych (kobiet i mężczyzn), leczących się na nietrzymanie moczu z parcia (OAB) – schorzenia, które wynika z przyczyn neurologicznych. W leczeniu pęcherza neurogennego i nadreaktywnego także mają zastosowanie leki z grupy alfa-blokerów. Również w takiej sytuacji konieczna jest konsultacja między specjalistami.

Okuliści podkreślają, że IFIS występuje też u części pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą i zespołem przewlekłego złuszczenia torebki soczewki w zaćmie. ♥

Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.



GDY JASKRA KRADNIE NAM WZROK

 Jakub Kurowski

Jaskra. Choroba, na której końcu panuje ciemność. Dla wielu osób taka diagnoza brzmi jak wyrok. Spustoszenia, jakiego dokonała, nie można cofnąć. Zdiagnozowanie jej w porę pozwala jednak mieć nadzieję na zatrzymanie dalszych zmian.

Jaskra jest chorobą przewlekłą i postępującą. Jeżeli w odpowiednim czasie nie rozpocznie się leczenia, doprowadzi do całkowitego zniszczenia nerwu wzrokowego. Najpierw w jednym, a potem w drugim oku. W konsekwencji zawęży się pole widzenia, a w końcu chorzy tracą wzrok.

Wykryć w porę

Sens badań profilaktycznych oraz szybkiego wprowadzenia leczenia polega na tym, żeby wykryć chorobę jak najwcześniej i jak najszybciej rozpocząć terapię. Leczenie nie jest w stanie naprawić uszkodzeń wywołanych przez jaskrę. Może jednak powstrzymać jej postęp.

Są dwa główne czynniki wpływające na rokowanie. Pierwszym jest zaawansowanie choroby w momencie jej rozpoznania – im wcześniej wykryta, tym większa jest szansa, że wprowadzone leczenie pozwoli na zachowanie jakości widzenia do końca życia. Drugim czynnikiem jest właśnie skuteczna i konsekwentna terapia, która polega najczęściej na codziennej, dożywotniej aplikacji do worka spojówkowego kropli obniżających ciśnienie wewnątrz oka.

Objawy

Jaskra przejawia się w różny sposób u różnych osób. Jest chorobą nieprzewidywalną. Wyróżnia się jej trzy główne objawy: zmienione ciśnienie śródgałkowe, zmieniony nerw wzrokowy oraz odpowiadające temu zmiany w polu widzenia.

Choroba atakuje też, gdy ciśnienie w oku ma właściwe parametry. Jest to bardzo trudno rozpoznawalny przypadek, bowiem dochodzi do uszkodzenia nerwu wzrokowego oraz zmian w polu widzenia, a ciśnienie śródgałkowe nadal pozostaje na prawidłowym poziomie.

Pacjentom z postępującymi zmianami jaskrowymi zawęży się stopniowo pole widzenia. Ten symptom działa dość podstępnie – następuje od obwodu. Dlatego w pierwszych etapach rozwoju schorzenia chory nie jest w stanie zaobserwować, że dzieje się coś niepokojącego. Następnie pole widzenia zawęży się ku centrum, aż do stadium, mówiąc obrazowo, widzenia przez dziurkę od klucza. Finalnie, jeżeli jaskra jest nieleczona, następuje niestety ślepota oka.

Rodzaje jaskry

Wyróżniamy jaskrę otwartego kąta i wąskiego kąta przesączania oraz pierwotną i wtórną. Wnętrze gałki ocznej wypełnia wodnista ciecz, której zadaniem jest utrzymanie właściwego napięcia. Kąt przesączania to z kolei ten, w którym płyn jest uwalniany z wnętrza oka. W przypadku zablokowania ujścia cieczy, następuje jej nagromadzenie i ciśnienie śródgałkowe wzrasta. To z kolei doprowadza do stałego ucisku na nerw, który obumiera, powodując ślepotę.

Jaskrę otwartego kąta trudniej zdiagnozować w pierwotnym stadium. Chorzy nie odczuwają żadnych dolegliwości. W przypadku wąskiego kąta pacjenci skarżą się na ból oczu, odczuwalny szczególnie po intensywniejszym wysiłku wzroku – po długim czytaniu, pracy przed monitorem, nocnej jeździe samochodem itp. Dochodzi wtedy do zatykania kąta przesączania przez nasadę tęczówki, co skutkuje wzrostem ciśnienia w oku i okresowym bólem.

Jaskra to nieoczywiste schorzenie, ponieważ pogorszenie wzroku nie następuje równomiernie w obu oczach. Sprawia to, że nawet duże ubytki w polu widzenia w jednym oku są kompensowane przez drugie. Między innymi dlatego właśnie jaskra rozpoznawana jest tak późno.

Przyczyny choroby

Źródło choroby pozostaje nieznane. Najczęściej przyczyny wzrostu ciśnienia oka są niezależne od innych czynników. Rozróżniamy także jaskry wtórne, które są wynikiem innych chorób toczących się

w obrębie gałki ocznej. Do takich przypadków możemy zaliczyć jaskrę wynikającą z kształtu oka i wielkości oka (w przypadku oka bardzo małego), pewne konfiguracje tęczówki, krótkowzroczność oraz niektóre zaawansowane stany zaćmy, gdy soczewka jest tak duża, że blokuje krążenie cieczy wodnistej i tym samym powoduje wzrost ciśnienia w gałce ocznej.

Znamy natomiast mechanizmy, które doprowadzają do zaniku nerwu wzrokowego, a jest to zasadnicza przyczyna utraty wzroku. Mówimy tu o uszkodzeniu komórek zwojowych, które składają się na nerw wzrokowy, czego skutkiem są ubytki w polu widzenia. Dlatego wysiłek terapeutyczny ogniskuje się na niedopuszczeniu do uszkodzenia tychże komórek.



W grupie podwyższonego ryzyka znajdują się osoby z krótkowzrocznością, podwyższonym ciśnieniem w oku, cukrzycą, chorobami układu krążenia czy zaburzeniami gospodarki tłuszczowej, a także wszyscy, w których rodzinie został stwierdzony przypadek jaskry.

Diagnostyka

Okulistyczne badania przesiewowe polegają na pomiarze ciśnienia wewnątrzgałkowego, analizie budowy dna oka, nerwu wzrokowego oraz pola widzenia. Należą one do koszyka świadczeń gwarantowanych. Każdy okulista może wykonać takie badania, jednak by umówić się na wizytę w ramach NFZ, potrzebne jest skierowanie od lekarza rodzinnego. To wydłuża czas oczekiwania i opóźnia postawienie diagnozy, a w przypadku podejrzenia jaskry czas ma podstawowe znaczenie.

W diagnostyce jaskry głównym badaniem jest pomiar ilościowy grubości włókien nerwowych siatkówki. Służy do tego optyczny tomograf koherentny. Ubytek tych włókien świadczy o zmianach o charakterze jaskrowym. Innym bardzo ważnym badaniem jest oglądanie samego nerwu wzrokowego. Lekarz sporządza jego opis oraz rysunek z charakterystycznymi dla jaskry zmianami. Ważne jest też określenie ciśnienia bezpiecznego dla danego pacjenta. Pozwala to stwierdzić, w wyniku jakiego parametru ciśnienia choroba ta nie postępuje. Kontroluje się także pole widzenia.

Grupy ryzyka

Choroba może występować na każdym etapie życia. Najczęściej dotyczy osób dojrzałych, po 35. roku życia, oraz seniorów, którzy częściej myślą jej objawy w uleczalną zaćmą. Zachorować może jednak nawet dziecko. Zdarzają się też przypadki jaskry wrodzonej, występującej już w łonie matki. W grupie podwyższonego ryzyka znajdują się osoby z krótkowzrocznością, podwyższonym ciśnieniem w oku, cukrzycą, chorobami układu krążenia czy zaburzeniami gospodarki tłuszczowej, a także wszyscy, w których rodzinie został stwierdzony przypadek jaskry.

Rokowania

Dla oceny stosowanej terapii oraz sprawdzenia, czy leki zostały właściwie dobrane oraz czy choroba nie postępuje, należy regularnie odwiedzać lekarzy okulistów. Przy odpowiednim leczeniu wzrok można zachować do końca życia. Jaskra wykryta w porę nie musi oznaczać utraty wzroku. Tylko nieleczona powoduje ślepotę. Przy natychmiastowym rozpoczęciu terapii oraz regularnych kontrolach okulistycznych postęp choroby można powstrzymać, ale nie cofnąć. Dlatego okresowa kontrola wzroku jest tak ważna. ♥

PROBLEMY ZE SNEM na porządku dziennym



Marta Nowacka

Dlaczego śpimy? Naukowcy wciąż starają się znaleźć kompletną odpowiedź na to pytanie. Zdrowy sen to przede wszystkim warunek konieczny dobrej kondycji i lepszego samopoczucia. Tymczasem, jak pokazują statystyki, zaledwie 2 proc. Polaków budzi się codziennie wypsanych, a 23 proc. niemal nigdy się nie wysypia. Wynik ten jest niepokojąco niski.

Znaczenie snu dla organizmu

Sen to niezwykle stan układu nerwowego, a jego fenomen nadal jest przedmiotem wielu badań. Wiemy na pewno, że jest on niezbędny do życia, właściwej regeneracji i prawidłowego funkcjonowania organizmu. To kluczowy element zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, a także wielu procesów fizjologicznych, w tym budowania odporności.

U osób, które nie śpią od 24 godzin, pojawiają się takie objawy, jak: zwiększona drażliwość, spadek koncentracji, spowolnienie reakcji, podatność na infekcje. Z kolei po upływie 48 godzin bez snu mogą wystąpić zaburzenia widzenia, halucynacje, a nawet niebezpieczne psychozy. Dlatego nie można lekceważyć jego roli. Nawet

w obliczu niekończącej się listy codziennych zadań i obowiązków, nie można rezygnować ze spokojnego snu o odpowiedniej długości. Jakościowy wypoczynek jest bowiem niezbędny dla naszego ciała i umysłu.

Tyle w teorii – dobrze ją znamy. Aż 85 proc. Polaków zdaje sobie sprawę ze znaczenia snu dla właściwego funkcjonowania całego organizmu. Niestety, znacznie różni się to z praktyką – tylko 18 proc. z nas monitoruje to jak śpi. Przytłaczająca większość osób, bo aż 60 proc. kobiet i 48 proc. mężczyzn, jest zaś chronicznie niewyspana. Skąd zatem ta rozbieżność między wiedzą na temat wartości snu, a jego rzeczywistą ilością w naszym życiu?

Cholecalciferolum
DETRITIN
4000 j.m.



Witamina D 4000 IU Złoty standard leku



LEK OTC
bez recepty



Polski certyfikowany
producent o **najwyższych**
standardach
farmaceutycznych



Odpowiedni
dla **vegetarian**



4000 IU to obecnie
najwyższa dawka
w 1 tabletkę w lekach
dostępnych w Polsce

Dla kogo?

- Dla osób ze znacznym **niedoborem witaminy D**
- Dla osób z **osteoporozą i osteomalacją** i ryzykiem wystąpienia tych chorób
- Dla osób z **otyłością**
- Dla osób pow. 18 r.ż. z **niedoborami witaminy D**

DETRITIN, 4000IU, tabletki powlekane. Każda tabletkę powlekana zawiera 40 mg Cholekalcyferolu, proszku, co odpowiada 0,100 mg (4000 IU) Cholekalcyferolu (witamina D3).
Wskazania do stosowania: Profilaktyka niedoboru witaminy D i stanów wynikających z niedoboru witaminy D (np. osteomalacja, osteoporoza) u osób dorosłych z otyłością (wskaźnik masy ciała [ang. *body mass index*, BMI] ≥ 30 kg/m² pc.). **Podmiot odpowiedzialny:** Natur Produkt Pharma Sp. z o.o., ul. Podstoczysko 30, 07-300 Ostrów Mazowiecka.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

▶ Wyniki badania „Znaczenie snu i wypoczynku dla kobiet oraz mężczyzn”, przeprowadzonego na zlecenie marki Kneipp, rzucają światło na słabą, a wręcz złą kondycję snu mieszkańców Polski.

Jak śpią Polacy?

- O higienie snu słyszeli już chyba wszyscy. Niestety mamy do niej podobne podejście jak do piramidy żywienia, zaleceń dotyczących aktywności fizycznej czy ograniczenia korzystania z mediów elektronicznych – wiemy jakie są zalecenia, ale dopóki problem bezsenności nie dotknie nas osobiście, nie zmieniamy nic w swoim wygodnym lub zabieganym trybie życia. Z przykrością stwierdzam, że proces odwracania wieloletnich zaniedbań jest trudny. A dobry sen przekłada się na nasze lepsze samopoczucie – zapewnia dr Magda Kaczor, psychiatra, Ekspert Medycyny Snu Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem.

Mając na uwadze, jak kluczowy jest sen dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego, jak również dla poczucia szczęścia, niepokój budzi fakt, że prawie 1/4 Polaków prawie nigdy się nie wysypia, a połowa deklaruje, że jest stale niewyspana.

- Niestety coraz więcej z nas cierpi na różnego rodzaju zaburzenia snu – twierdzi psychiatra, dr Magda Kaczor.

Nie tylko zbyt mała ilość snu stanowi problem. Wzrasta także liczba osób mających trudności z zasypianiem (prawie 20 proc. Polaków), a aż 11 proc. kobiet, by temu zaradzić, wspomaga się farmakologicznie sięgając po środki nasenne. Spośród badanych, jedynie 26 proc. pań i 34 proc. panów potwierdza, że przesypiają całą noc.

- To bardzo duże liczby, biorąc pod uwagę to, jak negatywnie na jakość snu i regenerację wpływa jego przerwanie – podkreśla dr Kaczor, ekspertka ds. snu.

Co ciekawe, zdecydowana większość z nas uważa, że sen jest bardzo ważny, a jego brak niesie za sobą konsekwencje zdrowotne, takie jak złe samopoczucie, obniżony nastrój, depresję, brak humoru oraz spadek vitalności i energii. Dlaczego więc, mimo tej świadomości, nagminnie zaniedbujemy nocny wypoczynek?

Szczęśliwie przespać noc

- Bez wątplenia tryb życia przekłada się na sen – jego ilość i jakość, co pokazuje przeprowadzone badanie – ponad połowa kobiet deklaruje, że doświadcza permanentnego niewyspania – komentuje dr Magda Kaczor. I dodaje: - Sen rzutuje na niemal każdy aspekt naszego dobrostanu, od pracy układu nerwowego, funkcji poznawczych, zdrowia fizycznego i psychicznego, a nawet wyglądu i urody. Nie ma zdrowia i szczęścia bez snu. To absolutna podstawa.

Wyniki badania dowodzą, że istnieje ścisły związek między snem a samopoczuciem. Osoby, które na sen poświęcają przeważnie mniej niż 6 godzin i mają problemy z zaśnięciem (47 proc.), częściej przyznają się do braku poczucia szczęścia oraz satysfakcji ze swojego życia. Szczęśliwi natomiast mogą cieszyć się spokojnym snem – bez problemu przesypiają całą noc.

Nie wyśpisz się na zapas

Przeprowadzone badanie pokazuje, że przeciętnie śpimy nieco ponad 7 godzin na dobę. To krócej, niż czujemy, że potrzebujemy – większość z nas marzy o 8 godzinach snu, a kobiety często potrzebowałyby spać jeszcze dłużej, nawet więcej niż 8 godzin.

- Wszystko wskazuje na to, że Polacy nie przeznaczają adekwatnej ilości czasu na sen. Wobec oczekiwań własnych jedyną rzeczą, z której są w stanie zrezygnować, jest sen, dlatego ograniczają go do niezbędnego minimum. Według przytoczonego badania 10 proc. osób deklarowała, że sypia poniżej 6 godzin na dobę,

co jest poniżej biologicznego minimum, czyli za krótko. Drugim aspektem jest jakość snu nocnego – czy te osoby śpią spokojnie, czy się wybudzają, czy napięcie generowane w ciągu dnia unieruchamia im ciało, spokojny sen, a może dodatkowe czynniki, jak małe dzieci ten sen zaburzają. Trzeci aspekt, nad którym należałoby się pochylić – czy u tych osób nie występuje bezdech senny, choroba powodująca wieczne poczucie zmęczenia, niewyspania. Zmiany cywilizacyjne sprawiają, że obturacyjny bezdech podczas snu jest chorobą coraz częściej występującą i może powodować trudności w wysypianiu się – wskazuje dr Kaczor.

Regularność snu jest równie ważna, co jego jakość. Nie da się nadrobić nieprzespanych nocy ani wypaść się na zapas. Dlatego ważne jest, aby codziennie, niezależnie od tego, czy jest to weekend, czy dzień pracujący, chodzić spać i wstawać o podobnych porach. Badanie wykazało zaś, że w weekendy wstajemy znacznie później niż w dni robocze (do ok. 1,5 godz.), przy czym aż 41 proc. z nas kładzie się spać po północy, w tym aż 7 proc. nawet po godzinie 2 w nocy.

Dobry sen?

Troska o własną osobę powinna zacząć się od zadbania o dobrą jakość snu, i to znacznie wcześniej niż na chwilę przed udaniem się na spoczynek. Dobre, wieczorne nawyki, jak np. ograniczenie wpatrywania się w ekrany urządzeń elektronicznych (telewizor, laptop, smartfon), emitujących niebieskie światło, czy unikanie jedzenia bezpośrednio przed pójściem spać, mogą znacząco wpłynąć na nocną regenerację i poprawę parametrów snu. Niestety, wiele osób wybiera inne metody, uciekając się do środków farmakologicznych lub alkoholu.

- Alkohol jest toksyną, która krótkoterminowo, w niewielkich ilościach, ma działanie pronasenne. Jednak w krótkim czasie zostaje rozłożony do aldehydu octowego, który ma działanie pobudzające. W efekcie osoba po spożyciu alkoholu czuje się zrelaksowana i senna, chętnie kładzie się do łóżka, budzi się po około 2 godzinach i pomimo zmęczenia nie jest w stanie zasnąć spokojnym snem do rana – przestrzega psychiatra.

Złe nawyki i przeciążenia pracą

Badania marki Kneipp pokazały też, że jedną z przyczyn coraz częstszych zaburzeń snu jest przepracowanie i przebudzowanie. Nieraz wydaje się nam, że po dniu bez chwili dla siebie, przepełnionym obowiązkami i aktywnościami, szybciej też zaśniemy. Paradoksalnie, w takiej sytuacji może to być wręcz problematyczne.

- Jeśli w ciągu dnia nie mamy chwili wytchnienia, nie potrafimy się zatrzymać i nie zapewniamy sobie odpoczynku, paradoksalnie wcale nie jest nam potem łatwo zasnąć. Nie zasypiamy bowiem na zawołanie, a przemęczenie może przyczyniać się do problemów ze snem. Mocno przebudzowani, z ciągłą gonitwą myśli i przytłaczającą ilością zadań oraz obowiązków, jesteśmy na najlepszej drodze do problemów z zasypianiem, wybudzania się w nocy czy budzenia się nad ranem i niemożności ponownego zaśnięcia. A stąd już niedaleka droga do bezsenności – zaznacza ekspertka ds. snu. ♥

Piśmiennictwo:
Badanie „Znaczenie snu i wypoczynku dla kobiet oraz mężczyzn”, materiały prasowe marki Kneipp, 2022

REKLAMA

ODPORNOŚĆ DAJE MOC!

D
witamina D
2000 j.m.

C
witamina C
1000 mg

Zn
cynk
15 mg



- witamina D, C i cynk wspierają układ odpornościowy
- tabletki o wydłużonym uwalnianiu
- wystarczy 1 tabletki dziennie

GRZYBOWY FENOMEN

✍️ Marta Nowacka

Polacy uwielbiają zbierać grzyby, a hobby to traktujemy prawie jak sport narodowy. Borowiki, kurki, rydze – z niecierpliwością czekamy na moment, gdy w lasach pojawią się pierwsze z nich, by z całą rodziną wybrać się na poszukiwanie ukrytych wśród liści i mchu kapeluszy. Ale czy na pewno wiemy, co tak naprawdę skrywiają w sobie te leśne dary? Czy mogą nam zaoferować coś więcej, niż tylko niepowtarzalne walory smakowe?

W zależności od pogody, sezon na borowiki rozpoczyna się już w maju. Potem przychodzi czas na podgrzybki i kurki, a jesienią królują rydze oraz opieńki. Pieczarki i boczniki są zaś dostępne całorocznie, i pewnie nie raz goszczą na naszych stołach w rozmaitych daniach. Wiele osób uważa jednak, że grzyby, poza wyjątkowym smakiem i zapachem, nie posiadają żadnych właściwości odżywczych. Krążą nawet opinie, że są one ciężkostrawne oraz wręcz niezdrowe. A jak jest naprawdę?

Nie tylko leśny aromat

W rzeczywistości grzyby kryją w sobie znacznie więcej, niż przypuszczamy. Choć znaczący udział w ich składzie ma woda, która – w zależności od gatunku – stanowi 70-90 proc. masy grzyba, to ich miąższ zawiera dziesiątki dobroczynnych substancji. Jest bogaty w cenne wartości odżywcze, a szczególnie w białka oraz witaminy B2 i B3, czyli ryboflawinę i niacynę.

– Świeże grzyby zawierają przeciętnie od 1,5 do 3,6 proc. białka, natomiast suszone od 10 aż do 40 proc. I to właśnie suszone posiadają białka zbudowane z prawie wszystkich, znanych nauce aminokwasów, w tym egzogennych, czyli takich, które muszą być dostarczane organizmowi w codziennym pożywieniu – wyjaśnia Ewa Glońska-Strączek, psychodietetyk, Polsko-Amerykańskie Kliniki Serca, Grupa American Heart of Poland.

Najwyższą zawartością białka charakteryzują się grzyby shiitake, znane dobrze w orientalnej kuchni. Wśród rodzimych gatunków, najwięcej przyswajalnego białka znajdziemy w pieczarkach oraz prawdziwkach, co czyni je ważnym składnikiem diety wegetarian i wegan.

– Warto zaznaczyć też, że inne białko roślinne nie jest tak bogate pod względem aminokwasów, jak to zawarte w grzybach – podkreśla specjalistka.

Co jeszcze skrywiają te niedoceniane dary lasu?

Grzyby dostarczają cennych witamin i składników mineralnych, takich jak selen (w borowikach jest go więcej niż w orzechach brazylijskich), żelazo, potas oraz witaminy z grupy B (m.in. B2, B3, B5, B6), dzięki czemu wykazują dobroczynny wpływ na układ nerwowy.

– Niektóre gatunki, m.in. kurki, są źródłem prowitaminy A, stąd ich pomarańczowa barwa. Co ciekawe, występuje w nich również witamina D, której nie spotyka się w roślinach zielonych. Ponadto grzyby zawierają głównie potas, który kontroluje ciśnienie krwi, poprawia koncentrację, fosfor oraz magnez. Ilość magnezu w grzybach jest zbliżona do zawartości tego pierwiastka, który znajduje się w świeżych owocach czy warzywach. Spożywanie grzybów to też dobra okazja do wzbogacenia naszego organizmu w wapń – wyjaśnia dietetyk.

Są one także źródłem minerałów śladowych, niezbędnych dla wielu funkcji organizmu, w tym cynku, miedzi i manganu. Zawierają przeciwutleniające, np. witaminę C i E oraz selen, a w składzie niektórych gatunków, jak grzyby shiitake czy reishi, znajdują się składniki bioaktywne o korzystnym wpływie na zdrowie.

Beta-glukany, których obecność wykazano w składzie chemicznym niektórych gatunków grzybów (np. borowików, boczników, pieczarek), to cenne związki, które mobilizują układ odpornościowy do walki z infekcjami i chorobami. Wpływają one także na obniżenie poziomu cholesterolu LDL we krwi i wykazują korzystne działanie w profilaktyce oraz leczeniu chorób nowotworowych.

Grzyby są też niskotłuszczowe i nie zawierają cholesterolu, co może pomóc w utrzymaniu jego zdrowego poziomu we krwi. Są przy tym stosunkowo niskokaloryczne, co oznacza, że można je spożywać bez obaw o nadmierną ilość kalorii, a więc także na diecie odchudzającej.

– 100 g świeżych grzybów dostarcza ok. 34 kcal. Mimo tego, że zawierają sporo różnego typu węglowodanów, to są to węglowodany nieprzyswajalne – to dobra informacja również dla cukrzyków – dodaje dietetyk.

Prowadzone w ostatnich latach, także w Polsce, badania jadalnych grzybów kapeluszkowych dowodzą, że śmiało można je nazwać mianem superpokarmu. Ich prozdrowotne właściwości oraz moc wzmacniania organizmu dostrzeżono już w starożytności. W IV w. p.n.e. pisał o nich grecki uczony, Hipokrates z Kos, a w I w. p.n.e. wspominał o nich w kontekście medycznym w Chinach. W Polsce, pierwsze udokumentowane informacje o zastosowaniu grzybów w lecznictwie ukazały się zaś w drugiej połowie XIX wieku.

W jakiej formie jadać grzyby?

Podczas przygotowywania grzybów do spożycia niezwykle istotna jest metoda ich obróbki cieplnej oraz łączenie z innymi składnikami. Warto przy tym wiedzieć, że wysoka temperatura raczej nie szkodzi substancjom w nich zawartym. Przede wszystkim należy jednak unikać ich smażenia, ponieważ mocno chłoną tłuszcz, co sprawia, że stają się bardzo kaloryczne. Dodatkowo mogą być wtedy przyczyną problemów gastrycznych, wzdęć i niestrawności. Zdecydowanie lepiej wybrać grzyby gotowane, duszone lub pieczone. Dodanie przypraw i ziół, takich jak majeranek, tymianek, kminek czy rozmaryn, pozytywnie wpłynie na trawienie i zmniejszy ryzyko pojawienia się rozstroju żołądka.

Lepiej także unikać spożywania grzybów ze śmietaną, alkoholem i tłustymi mięsami, gdyż wydłuża to czas potrzebny na strawienie zjedzonego posiłku i może powodować niepotrzebny dyskomfort. Osoby o wrażliwym żołądku nie powinny też łączyć ich z roślinami strączkowymi oraz innymi produktami powodującymi wzdęcia, jak np. cebula.

A co z tą ciężkostrawnością?

Powszechnie uważa się, że grzyby są ciężkostrawne. Ich ściany komórkowe zbudowane są bowiem ze związków chitynowych. A chityna to polisacharyd, czyli wielocukier podobny do celulozy, którego ludzie nie trawią. Zalega więc w żołądku, dając uczucie pełności i sytości. Warto podkreślić, że obróbka termiczna, taka jak gotowanie lub duszenie, powoduje, że grzyby stają się mniej niestrawne. Należy je po prostu spożywać z umiarem.

Komu mogą zaszkodzić?

Grzybów z pewnością powinny unikać osoby, które reagują na nie reakcją alergiczną. Nie powinni ich spożywać także ci, którzy zmagają się z chorobami układu pokarmowego, np. z zespołem jelita drażliwego. Dotyczy to także seniorów oraz kobiet w ciąży i karmiących piersią. Osobom cierpiącym na choroby wątroby, trzustki, nerek lub woreczka żółciowego również odradza się ich konsumpcji. Z kolei dzieciom, zgodnie z zaleceniami, grzyby można podawać dopiero po ukończeniu trzeciego roku życia, a najlepiej jeszcze później, ze względu na ich wrażliwy układ trawienny.

Jeśli zaś po spożyciu leśnych darów, szczególnie tych zbieranych samodzielnie, gorzej się pocujemy, pojawią się bóle głowy, wymioty czy biegunka, należy jak najszybciej udać się do najbliższego punktu medycznego. Należy zabrać ze sobą resztki potrawy, która zawierała grzyby. Pamiętajmy, że przy zatruciu grzybami nie wolno jeść ani pić, a charakterystyczne objawy mogą pojawić się nawet po trzech dniach. ♥

Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.

SilMed

Inhalator tłokowy ITF-01 dla całej rodziny

Terapia dolnych i górnych dróg oddechowych



wspieramy akcję



Moje
Pierwsze
Przeziębienie



 **inhalacje**

A czy Ty stosujesz inhalacje?



Wskazania do stosowania

- Infekcje lub choroby przewlekłe
- Kaszel
- Przeziębienie
- Zapalenie zatok, oskrzeli, płuc
- Astma
- Choroby alergiczne



Inhalacje

- Do wszystkich typowych roztworów do inhalacji:
- Roztwór soli fizjologicznej
 - Lek w postaci płynów do nebulizacji



w zestawie znajduje się
maska dla dziecka
oraz maska dla dorosłego



poręczny uchwyt,
lekki 1,4 kg



dla cząsteczek o MMAD*
od ok. 0,5 do 5 μm występuje
największe prawdopodobieństwo
ich osadzenia się w płucach**

SilMed Inhalator tłokowy ITF-01

Producent: Shenzhen Fitconn Technology Co., Ltd; Upoważniony przedstawiciel: Wellkang Ltd;

Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice, www.silesianpharma.pl

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

*MMAD (mass median aerodynamic diameter) – średnica aerodynamiczna cząstki odpowiadająca medianie rozkładu masowego. **Factors Influencing Aerodynamic Particle Size Distribution of Suspension Pressurized Metered Dose Inhalers; Poonam Sheth, Stephen W. Stein, Paul B. Myrdal; AAPS PharmSciTech, Vol. 16, No. 1, February 2015

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

KETO

— magiczny sposób na zrzucenie kilogramów czy jednak coś więcej?



Dieta ketogenna jest kolejną z wielu wypromowanych w świecie fitness. Miłośnicy zdrowego trybu życia kojarzą ją z odchudzaniem, choć nie do końca w tym celu została stworzona i należy mieć tego świadomość. Stanowi ona zaprzeczenie współczesnych zaleceń żywieniowych z uwagi na to, że będąc na takiej diecie spożywamy prawie wyłącznie tłuszcz oraz białko, a według zasad racjonalnego odżywiania to węglowodany powinny zajmować pierwsze miejsce w naszym jadłospisie. Czy zatem osoby zdrowe, którym zależy jedynie na zgubieniu paru kilogramów, powinny przejść na keto? Kiedy warto, a kiedy jej wprowadzenie nie ma najmniejszego sensu?

Na czym polega dieta ketogenna?

Dieta ketogeniczna jest dietą bardzo niskowęglowodanową (zazwyczaj podaje się, że poniżej 50 g/dzień, lecz jest to do pewnego stopnia sprawa indywidualna), wysokotłuszczową oraz względnie wysokobiałkową (ilość białka dopasowujemy do indywidualnego zapotrzebowania). Jej głównym celem jest wywołanie ketozy, czyli stanu, w którym nastąpi podwyższenie ciał ketonowych we krwi, które mają być głównym źródłem energii dla organizmu (na normalnej, zbilansowanej diecie, uwzględniającej węglowodany, podstawowym źródłem energii dla komórek jest glukoza).

Czy ograniczenie podaży węglowodanów jest dla każdego?

Dieta keto jest ogromną zmianą dla organizmu przyzwyczajonego do tradycyjnego modelu żywienia. Zanim wdrożymy ją w życie powinniśmy zastanowić się, czy aby na pewno jesteśmy do tego odpowiednio



Aleksandra Kotlarz-Woźniak
dietetyk, psychodietetyk, absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Właścicielka poradni żywieniowej PROzdrowiam. W swojej praktyce zawodowej zajmuje się głównie pacjentami z otyłością i zaburzonymi relacjami z jedzeniem. Prowadzi również kobiety w ciąży i laktacji oraz dzieci. Jej misją jest edukacja żywieniowa i lepsze zdrowie Polaków.

przygotowani, gdyż w dużym stopniu wpłynie ona na nasz metabolizm, gospodarkę lipidową i węglowodanową. U osób będących na diecie wysokotłuszczowej obserwuje się podniesienie stężenia cholesterolu HDL i LDL, tym samym szczególnie powinny uważać osoby cierpiące na choroby układu sercowo-naczyniowego. Również u osób cierpiących na zaburzenia gospodarki cukrowej dieta keto może być czynnikiem pogarszającym wyniki badań, gdyż zwiększa ona wrażliwość na insulinę, tym samym zmniejszając jej wydzielanie i obniżając stężenie glukozy we krwi. Może to powodować hipoglikemię, która jest niebezpiecznym powikłaniem cukrzycy.

Kiedy warto wdrożyć keto w życie?

Wykorzystanie diety wysokotłuszczowej jest obecnie szeroko rozważane w terapii wielu schorzeń, a wyniki badań w tym zakresie są obiecujące. Ograniczenie węglowodanów na rzecz białka i tłuszczu może być wręcz wskazane przy niektórych zaburzeniach. Dieta ketogenna jest od lat stosowana w leczeniu padaczki lekoopornej u dzieci oraz w niektórych wrodzonych wadach metabolizmu, związanych z transportem i wykorzystaniem glukozy. W ostatnich latach

jest ona również badana jako potencjalna, neuroprotektoryjna terapia uzupełniająca w chorobie Alzheimera, chorobie Parkinsona, różnego rodzaju nowotworach czy w stwardnieniu rozsianym. Aby jednak była całkowicie bezpieczna i skuteczna, należy wdrażać ją ostrożnie i stopniowo, pod kontrolą lekarza i dietetyka.

Jakie są wady diety wysokotłuszczowej?

Keto ma wielu zwolenników i jak najbardziej – w niektórych wypadkach, wymienionych powyżej – może mieć uzasadnienie i działanie prozdrowotne. Niemniej jednak należy mieć na uwadze to, że nie jest ona w 100% dietą „dla zdrowia” i ma sporo wad, do których możemy zaliczyć np.:

• BRAK ZGODNOŚCI Z NORMAMI ŻYWIENIOWYMI

Aktualne zalecenia żywieniowe pokazują, że podaż tłuszczu powinna wynosić około 20–35 proc. całodziennej energii. Tymczasem dieta wysokotłuszczowa doprowadza do sytuacji, w której energia z tłuszczu stanowi nawet do 90 procent!

• RESTRYKCJE ŻYWIENIOWE

Keto dopuszcza spożycie śladowych ilości węglowodanów. Tymczasem większość produktów, które znamy, lubimy i kupujemy, są ich bogatym źródłem. Decydując się na tę właśnie dietę musimy pamiętać, że oznacza to rezygnację z wielu składników i dań, które do tej pory były podstawą jadłospisu, takich jak kasze, ryże, makarony, pieczywo, owoce, a nawet warzywa w większych ilościach. Ponadto nie dopuszcza ona nawet „małych grzeszków” z uwagi na to, że zwykła kosteczka czekolady czy małe ciasteczko zjedzone do kawy może wybić nas ze stanu ketozy i sprawić, że cały proces będzie trzeba zaczynać od nowa.

• NIEDOBORY ŻYWIENIOWE

Dieta niskowęglowodanowa wyklucza wiele produktów spożywczych bogatych w składniki mineralne, witaminy oraz błonnik. Z tego powodu niezbędnym dodatkiem do takiej diety może być również suplementacja.

• SKUTKI UBOCZNE, NP. KETO GRYPA

Pierwsze problemy w trakcie stosowania diety mogą pojawić się zaraz po ograniczeniu spożycia węglowodanów. Niektórzy nazywają ten czas keto grypą ze względu na towarzyszące mu objawy, takie jak bóle i zawroty głowy, omdlenia, nudności, wymioty, zaparcia, nieprzyjemny zapach z ust, problemy z koncentracją czy nadmierne zmęczenie.

• KOSZT DIETY

Dieta keto, jeśli chcemy, aby była jak najbardziej prozdrowotna, powinna bazować na produktach najwyższej jakości, które do tanich nie należą – jaja z wolnego wybiegu, mięso dobrej jakości, prawdziwe masło czy certyfikowana oliwa z oliwek. Nie ma tu miejsca na „zdrowe” i tanie produkty, takie jak pełnoziarniste kasze, ryże, makarony, pieczywo czy nawet owoce.

• MONOTONNOŚĆ STOSOWANIA I POWTARZALNOŚĆ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Nie ukrywajmy, że wybór produktów na diecie keto na dłuższą metę nie będzie dla nas satysfakcjonujący – na śniadanie jajka, boczki, wędliny, na obiad mięso, na kolację twaróg, a do każdego posiłku niewielka ilość warzyw, aby nie przekroczyć zalecanej, dziennej podaży węglowodanów.

Zatem warto, czy nie warto?

Może to nie będzie satysfakcjonująca odpowiedź dla wielu osób, ale jak to bywa w większości wypadków, odpowiedź brzmi – to zależy. Ciągłe pojawiają się nowe badania na temat diety keto, jej wad oraz zalet. Niewątpliwie jest ona ciekawym tematem do dalszych dyskusji. Niemniej jednak ma ona zarówno wielu zwolenników, jak i przeciwników – osób, które podchodzą do niej z dużą dozą ostrożności. Jeśli zatem chcemy spróbować przejść na keto tylko dlatego, że chcemy – zróbmy to pod okiem specjalisty, nigdy na własną rękę. Pamiętajmy, aby w jej trakcie wykonywać badania kontrolne, aby mieć pewność, że na pewno wszystko w organizmie funkcjonuje tak, jak należy! ♥

Piśmiennictwo:
Normy Żywienia dla Populacji Polskiej, pzh.gov.pl(2020)
Zielińska M., Buczkowska J., Wpływ diety niskowęglowodanowej na stan zdrowia człowieka, Pomeranian J Life Sci 2017;63(4):56-61
<https://www.damianparol.com/keto-odchudzanie/>
<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-ketogenna/>
Pondel N., Liśkiewicz D., Liśkiewicz A. Dieta ketogeniczna – mechanizm działania i perspektywy zastosowania w terapii: dane z badań klinicznych. Postępy Biochemii. 2020
O'Neill B., Raggi P. The ketogenic diet: Pros and cons. Atherosclerosis. 2020 Jan; 292:119-126.
<https://okiemdietetyka.pl/dieta-ketogeniczna-darmowy-jadlospis-2000-kcal/>

PIEKĄCY PROBLEM

✍ Marta Nowacka

Zapalenie pęcherza to najczęstsza infekcja w obrębie dróg moczowych, zarówno u dzieci, jak i dorosłych. W początkowej fazie nie jest ona groźna dla zdrowia, ale nieleczona może prowadzić do poważnych powikłań, np. zakażenia nerek.

Wśród narządów układu moczowego wyróżniamy nerki, moczowody, pęcherz moczowy oraz cewkę moczową. Odgrywają one kluczową rolę w procesie usuwania zbędnych i szkodliwych substancji z organizmu. W zdrowym ciele drogi moczowe oraz mocz pozostają jałowe – są wolne od obecności bakterii dzięki skutecznym mechanizmom obronnym, które chronią przed wtargnięciem ich przez cewkę moczową do górnej części układu moczowego. Jednak w pewnych okolicznościach chorobotwórcze drobnoustroje mogą przedostać się do cewki moczowej, a stamtąd do pęcherza moczowego. W efekcie dochodzi do infekcji, która może rozwinąć się w bakteryjne zapalenie układu moczowego. W znacznej większości przypadków mamy do czynienia z zakażeniem dolnych dróg moczowych, które dotyczy pęcherza.

Objawy zapalenia pęcherza

Zapalenie pęcherza moczowego u większości pacjentów powoduje szereg charakterystycznych dolegliwości. Do najczęstszych objawów należą:

- ciągłe, uporczywe parcie na pęcherz przy jednocześnie niewielkiej ilości oddawanego moczu,
- ból i pieczenie podczas oddawania moczu,
- uczucie niecałkowitego opróżnienia pęcherza po mikcji,
- zmieniony kolor (ciemniejszy, mętny) i zapach moczu (mocny, nieprzyjemny),
- ból w dolnej części podbrzusza u kobiet.

Zakażenie dróg moczowych może mieć różne nasilenie – od łagodnego po ciężkie. Może też przebiegać bezobjawowo. Z cięższym przebiegiem wiążą się zazwyczaj infekcje górnych dróg moczowych. U chorego może wówczas wystąpić wysoka gorączka, dreszcze, nudności czy silne bóle w okolicy lędźwiowej. Niestety, stan zapalny pęcherza wykazuje także tendencję do nawrotów – aż ok. 30-40 proc. kobiet doświadcza ponownej infekcji w ciągu roku od wystąpienia pierwszego epizodu.

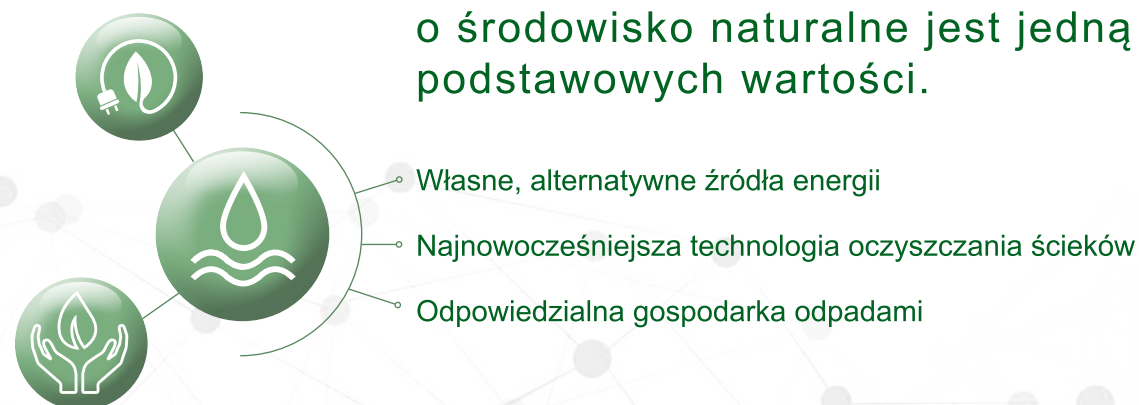
Grupy podwyższonego ryzyka

Infekcje dróg moczowych zdarzają się wśród pacjentów z różnych grup wiekowych. Kobiety są znacznie bardziej podatne na tego rodzaju dolegliwości ze względu na krótszą cewkę moczową w porównaniu do mężczyzn, co ułatwia patogenom przedostanie się do układu moczowego. Szacuje się, że ponad połowa kobiet przynajmniej raz w życiu doświadczy stanu zapalnego układu moczowego.



NASZA WIEDZA DLA ZDROWEGO ŚRODOWISKA

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



www.krkapolska.pl

Życ zdrowym życiem.

Ryzyko jest jeszcze większe w przypadku tych pań, które prowadzą aktywne życie seksualne. U niektórych z nich nadkażenia mogą wystąpić nawet po każdym zbliżeniu, szczególnie gdy równowaga flory bakteryjnej w okolicach intymnych jest zaburzona. W takiej sytuacji drobnoustroje w trakcie stosunku łatwiej przedostają się do cewki moczowej i dalej do pęcherza moczowego. Dlatego dbanie o higienę intymną oraz florę bakteryjną pochwy jest niezwykle istotne. Kobiety aktywne seksualnie są też jednocześnie bardziej narażone na związane z tym mikrourazy, które dodatkowo zwiększają ryzyko rozwoju infekcji.

Inne grupy osób, które są bardziej podatne na stany zapalne układu moczowego, to m.in. chorzy na cukrzycę, kobiety po menopauzie oraz kobiety w ciąży.

U mężczyzn takie infekcje zdarzają się niezwykle rzadko (nawet kilkadziesiąt razy rzadziej niż u kobiet) i zazwyczaj ograniczają się jedynie do cewki moczowej. Bardziej narażeni są panowie po 60. roku życia, co wiąże się z przerostem prostaty, oraz ci, u których stwierdzono obecność kamieni nerkowych.

Niegroźne zapalenie – groźne powikłania

Zapalenie dróg moczowych samo w sobie nie jest groźne dla zdrowia. Ważne, aby jak najszybciej podjąć leczenie, gdy tylko pojawią się pierwsze objawy infekcji. Skuteczne preparaty dostępne są w aptece bez recepty.

Kuracja skraca czas trwania choroby i zapobiega powikłaniom, które mogą być bardzo poważne. W przypadku, gdy drobnoustroje przedostaną się z pęcherza moczowego przez moczowody do nerek, wymagana jest pilna interwencja medyczna. Objawy zakażenia nerek to m.in. silny ból po obu stronach dolnej części pleców, wysoka gorączka, dreszcze, nudności i wymioty.

Osoby bardziej podatne na wystąpienie infekcji lub z wątpliwościami co do objawów, powinny skonsultować się z lekarzem. Podobnie w sytuacji, gdy dolegliwości utrzymują się lub nasilają, konieczna jest wizyta u specjalisty w celu dokładnej diagnozy i zalecenia odpowiedniego leczenia. Jest to istotne, ponieważ jeśli lekarz zdiagnozuje infekcję bakteryjną jako przyczynę zapalenia pęcherza, może wdrożyć kurację antybiotykami.

Domowe sposoby leczenia

Zapalenie pęcherza moczowego może być bardzo dokuczliwe, ale istnieje wiele domowych sposobów, które mogą pomóc złagodzić objawy i przyspieszyć proces gojenia, a także zapobiec nawrotom infekcji.

• WODA

Wypijaj minimum 2 litry płynów w ciągu dnia, najlepiej niegazowaną wodę mineralną z cytryną lub ziołowe mieszanki o przeciwzapalnym i moczopędnym działaniu. Picie dużej ilości wody pomaga w zwiększeniu ilości wydalanego moczu przez jego rozcieńczenie, dzięki czemu bakterie są szybciej i częściej wypłukiwane z pęcherza, i nie dochodzi do ich zastoju.

• ZIOŁA

Wiele ziół i leków ziołowych może wspomóc walkę z zapaleniem pęcherza moczowego. Wyciągi roślinne i przygotowane z nich napary działają moczopędnie i odkażająco, skutecznie eliminując bakterie z dróg moczowych. Doskonale poradzą sobie: liść brzozy, pokrzywy, ziele skrzypu polnego, nawłoci, mniszek lekarski, kłącze perzu czy korzeń lubczyku.

• ŻURAWINA

Owoce żurawiny wspomagają funkcjonowanie układu moczowego i zapobiegają infekcjom. Jest ona znana z właściwości antybakteryjnych, dlatego stosuje się ją jako środek ograniczający namnażanie się bakterii w drogach moczowych. Można po nią sięgać zarówno podczas zakażeń, jak i w celach profilaktycznych. Preparaty z żurawiny są bezpieczne, można więc zażywać je przez dłuższy czas. Warto wybrać produkt standaryzowany na obecność związków aktywnych lub naturalny sok.

• CIEPŁE OKŁADY

Przyłożenie ciepłego okładu lub termoforu w okolicach podbrzusza może pomóc w łagodzeniu bólu i napięcia związanego z zapaleniem pęcherza. Gorące kąpiele również przyniosą szybkie ukojenie. Wyższa temperatura poprawia bowiem ukrwienie błon śluzowych dróg moczowych, co przyspiesza proces leczenia.

• HIGIENA OSOBISTA

Unikaj środków myjących zawierających mydło, ponieważ może ono podrażniać śluzówkę i wywoływać drobne urazy, przez które wnikają mikroorganizmy. Zaprzestań też stosowania dezodorantów intymnych.

• PRYSZNIC ZAMIAST WANNY

Mycie się pod prysznicem jest bezpieczniejszym wyborem niż kąpiel w wannie, ponieważ długi czas spędzony w wodzie może sprzyjać zakażeniom.

• UNIKAJ WSTRZYMYWANIA MOCZU

Długie wstrzymywanie moczu jest dość ryzykowne, gdyż może to prowadzić do jego zastoju i przeciążenia pęcherza. Dlatego oddawaj mocz regularnie, jak najszybciej po pojawieniu się uczucia parcia oraz przed położeniem się spać, aby nie zalegał on przez całą noc w drogach moczowych.

• UNIKAJ DRAŻNIĄCYCH NAPOJÓW

Ogranicz lub unikaj napojów, które mogą podrażniać pęcherz i powodować częste parcie na mocz, takie jak: kawa, mocna herbata, napoje alkoholowe czy soki cytrusowe.

• UNIKAJ NAPOJÓW GAZOWANYCH

Napoje gazowane mogą powodować nadmierne wzdęcia, co może zwiększyć dyskomfort związany z zapaleniem pęcherza.

• UNIKAJ NADMIERNEGO PRZECIĄŻENIA

Dużo odpoczywaj i unikaj aktywności fizycznych, które mogą dodatkowo podrażniać pęcherz. ♡



NASZA WIEDZA – TWOJE ZDROWIE

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



- 10% przychodów ze sprzedaży inwestowane w badania i rozwój
- Nowoczesne postacie farmaceutyczne naszych produktów i zaawansowane technologie
- Innowacje chronione patentami



Żyć zdrowym życiem.

www.krkapolska.pl



ZADBAJMY O STOPY

Beata Nowak

Stopy służą nam przez całe życie. Znajduje się na nich ponad 7 tysięcy receptorów i aktywnych biologicznie punktów, odpowiedzialnych za poszczególne organy naszego ciała. Dzięki nim możemy poruszać się i realizować większość aktywności. To dlatego sprawne stopy są tak ważne dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Ten ważny narząd bardzo często traktujemy po macoszemu. A przecież to właśnie z ich pomocą każdego roku wykonujemy średnio ok. 2 mln kroków. Tylko genialna konstrukcja wytrzymuje takie obciążenie.

Misterność stóp

Każda jest skomplikowanym układem kości i składa się z 33 stawów, 100 ścięgien oraz więzadeł. Uszkodzenie któregośkolwiek z tych elementów powoduje, że cała nasza sylwetka również może ulec deformacji. W stopach znajduje się także niezliczona ilość mięśni



NASZA WIEDZA – TWOJE ZDROWIE

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



Szeroka skala działań badawczo-rozwojowych dla każdego produktu

Leki przebadane klinicznie

Najwyższe, międzynarodowe standardy produkcji farmaceutycznej



Życ zdrowym życiem.

www.krkapolska.pl



▶ i naczyń krwionośnych, biegnących do serca, kręgosłupa czy mózgu. Obserwując ich stan zdrowia możemy rozpoznać wiele dolegliwości – od niedoborów żywieniowych po cukrzycę.

Skóra stóp jest trzy razy grubsza niż innych części ciała, a jej dobrą kondycję zapewniają bardzo liczne gruczoły potowe. Ta szczególna budowa chroni stopy podczas każdego kroku, ale jest także przyczyną problemów.

Czym jest podologia?

Podologia jest dziedziną kosmetologii ściśle powiązaną z medycyną. Zajmuje się profilaktyką i leczeniem schorzeń występujących w obrębie skóry stóp i płytki paznokciowej. Podolog może nie tylko zaopiekować się stopą człowieka. Jest na tyle wykształcony, że może zwrócić uwagę pacjenta na konieczność konsultacji schorzeń z lekarzem specjalistą: dermatologiem, ortopedą, chirurgiem naczyniowym czy endokrynologiem.



Nieleczone, wrastające paznokcie mogą doprowadzić do odklejenia się płytki paznokciowej od łożyska, powstania grzybicy oraz wielu innych problemów. Szczególną uwagę na tę przypadłość powinny zwrócić osoby ze stopą cukrzycową.

Na co cierpią stopy?

Większość naszej populacji cierpi na różne dolegliwości stóp. Winni temu jesteśmy sami. Zaczyna się niewinnie – po całodziennych aktywnościach czujemy zmęczenie i niekiedy bolesne pulsowanie. Noszone przez lata nieprawidłowe obuwie, deformacje stóp, ich przeciążenia, obciążenia genetyczne oraz zmiany skórne powodują dyskomfort i często przekraczają możliwości domowej pielęgnacji. Zainteresujmy się tym w porę, by nie dopuścić do sytuacji, w której każdy krok stanie się męką.

Przyczyną niedogodności najczęściej są modzele, odciski oraz wrastające paznokcie. Specjalistyczne zabiegi przywracają nie tylko atrakcyjny wygląd, ale także przynoszą ulgę w bólu. Umożliwiają prawidłowy chód oraz normalne funkcjonowanie w życiu codziennym.

Skóra stóp musi oddychać

W naszych warunkach klimatycznych dłuższe chodzenie boso jest praktycznie niemożliwe, poza czasem bez trosk wakacji. Jesień i zima to okres, w którym powinniśmy o stopy szczególnie zadbać. Są one narażone na chodzenie w pełnym, ciężkim obuwiu, często przez cały dzień.

Odciski

Te zmiany, zwane też nagniotkami, należą do najczęstszych. Każdy z nas przynajmniej raz w życiu się z nimi spotkał. Powstają na skutek permanentnego ucisku w danym miejscu. Taki ucisk może być bardzo bolesny, a w jego miejscu powstaje następnie odcisk. Nagniotki mogą pojawiać się na całej stopie, często w trudno dostępnych miejscach, takich jak podeszwa czy wał około paznokciowy.

Likwiduje się je mechanicznie. Należy jednak uważać, by nie usunąć zbyt dużo skóry, bo wtedy może wystąpić ból i kłopoty z chodzeniem. Samodzielne usuwanie tego typu zmian grozi skałeczeniem. Zapobieganie im polega przede wszystkim na noszeniu wygodnego obuwia. Buty powinny być nie za ciasne, nie obcierające, zawsze odrobinę większe.



Modzel

Jest żółtawą, zrogowaciałą płytką, niewrażliwą na dotyk i o rozmaitych krawędziach. Rozległość i głębokość tych twardych, zbitych zmian uzależniona jest od powierzchni drażniącego bodźca – czasami zajmują one znaczną część stopy. Najlepiej usuwać je w gabinecie podologicznym za pomocą specjalistycznej minifrezarki. Zabieg obejmuje cały obszar zmienionego naskórka. Jest bezbolesny i bezkrwawy. W warunkach domowych pielęgnujmy stopy preparatami z dużą zawartością moczniaka. Korzystnie jest też zaopatrzyć się we wkładki ortopedyczne.

Problem wrastania paznokci

Paznokcie u stóp chronią ukrytą pod nimi delikatną tkankę, dlatego muszą być twarde i mocne. Jeśli zaczynają wrastać, ból jest bardzo dokuczliwy. Problem dotyczy coraz liczniejszej grupy osób. Cierpią dzieci i osoby dorosłe, zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Przyczynami są: noszenie nieprawidłowego, wąskiego obuwia, niewłaściwe skracanie paznokci – na okrągło, z wycinanymi bokami i zbyt krótko, podcinanie kantów płytki paznokciowej, uszkodzenia mechaniczne, a także nadwaga oraz skłonności genetyczne. Jeśli ktoś w rodzinie cierpiał na tę przypadłość, warto w szczególny sposób dbać o paznokcie. Konsekwencją wrastania może być deformacja płytki oraz stany zapalne wałów paznokciowych.

W podczas zabiegów w specjalistycznych gabinetach stosuje się namponadę, oddzielającą płytkę od wałów paznokciowych, oraz rurki korekcyjne, a jeżeli wrastanie jest bardzo mocne – zakłada się plastikową lub metalową klamrę. Po jej założeniu można korzystać z dotychczasowego obuwia. Jest ona niewielka i w niczym nie przeszkadza. Nie zaburza codziennych aktywności – chodzenia, jeżdżenia na rowerze czy uprawiania sportów. Istotą techniki pozbycia się tej dolegliwości jest zmiana toru wzrostu płytki paznokciowej i jej kształtu, a nie – czego wiele osób się obawia – chirurgiczne usunięcie całego paznokcia.

Nieleczone, wrastające paznokcie mogą doprowadzić do odklejenia się płytki paznokciowej od łożyska, powstania grzybicy oraz wielu innych problemów. Szczególną uwagę na tę przypadłość powinny zwrócić osoby ze stopą cukrzycową.

Pacjenci szczególnej troski

Osoby chore na cukrzycę powinny w szczególny sposób zadbać o kondycję stóp. Każdy przypadkowy zabieg może być obciążony ryzykiem powstawania ran i otarć, dlatego należy wykonywać je w profesjonalnych gabinetach podologicznych i stosować odciążenia. Są to nakładki wykonane z pianki lub żelu, które zmniejszają nacisk stopy na podłoże, zapobiegając jednocześnie zrogowaceniu skóry.

U osób chorujących na cukrzycę ze stwierdzoną neuropatią czy niedokrwieniem może powstać trudno gojąca się rana. Zaniedbania mogą skończyć się nawet amputacją. ♥

3M

OCHRONA
DOKOŁA
RANY

Viscoplast™ Active, amortyzujące plastry piankowe

Plastry o innowacyjnym kształcie zapewniające ochronę dookoła rany. Przeznaczone do opatrywania i zabezpieczania drobnych ran.

- Wodoodporne, trzymają się nawet wilgotnej skóry.
- Dobrze się trzymają, pozostają na skórze aż do 24 godzin.
- Z materiałów chroniących przed promieniowaniem UVA i UVB.
- W innowacyjnym kształcie, aby rana była lepiej chroniona z każdej strony (ochrona 360°).
- Elastyczne i piankowe, chronią i amortyzują.

Nowość!

Ochrona
UV



Viscoplast™ Poloflex

Elastyczny przylepiec tkaninowy umożliwiający wygodne dopasowanie. Mocne i trwałe umocowanie gazy, opatrunków i kompresów.

- Dobra przyczepność do 24 godzin.
- Oddychający.
- Dopasowany, elastyczny materiał porusza się wraz z ciałem.
- Nie zsuwa się z palców.
- Wytrzymały przylepiec tkaninowy – mocny i elastyczny.



Podmiot prowadzący reklamę: 3M Poland Sp. z o.o. Al. Katowicka 117 Kajetany 05-830 Nadarzyn. Viscoplast™ Active, plastry piankowe 8 szt. Przewidziane zastosowanie: Przeznaczone do opatrywania i zabezpieczania drobnych ran. Producent: 3M Deutschland GmbH, Health Care Business, Carl-Schurz-Str. 1, 41453 Neuss, Germany. Viscoplast™ Poloflex przylepiec elastyczny, 4,2 m x 25,0 mm. Przewidziane zastosowanie: Elastyczna taśma tekstylna (przylepiec), jako środek pierwszej pomocy w domowych warunkach, stosowany w celu mocnego i bezpiecznego umocowania do skóry opatrunków typu gaza, kompres. Producent: 3M Deutschland GmbH, Health Care Business, Carl-Schurz-Str. 1, 41453 Neuss, Germany.

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

WSIADAJ NA ROWER!

Marta Nowacka



Ten sport może uprawiać każdy, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej. Jazda rowerem to jedna z przyjemniejszych aktywności. Nie wymaga specjalnego przygotowania czy długotrwałego treningu, aby móc się cieszyć z krótkiej przejażdżki. Dodatkowo, za tą formą ruchu kryje się mnóstwo korzyści dla zdrowia. Sprawdźmy, co daje jazda na rowerze.

Rower to jedna z najpopularniejszych aktywności wśród naszych rodaków. Umiejętność jazdy na nim deklaruje aż 82 proc. Polaków, ale już zaledwie 18 proc. z nich wybiera na co dzień ten środek transportu [1]. Okazuje się, że jazdę rowerem częściej traktujemy bardziej jako dyscyplinę sportową. A przecież jest to forma ruchu idealna praktycznie dla każdego, która dodatkowo pozytywnie wpływa na nasze zdrowie, zarówno fizyczne, jak i umysłowe. Pomaga m.in. zwiększyć odporność organizmu, wzmocnić mięśnie i serce, wysmuklić sylwetkę, a także spowolnić procesy starzenia i poprawić ogólne samopoczucie.

Pedałuj po zdrowie

Za jazdą na rowerze kryje się wiele korzystnych aspektów zdrowotnych. Wystarczy na niego wsiąść i pozwolić działać magii. I to dosłownie, bowiem żadna inna aktywność ruchowa na świeżym powietrzu nie jest w stanie dorównać popularnemu pedałowaniu pod względem ilości możliwych do osiągnięcia, dobroczynnych skutków, oddziałujących na nasz organizm.

- Wraz z długotrwałym wysiłkiem aerobowym, jakim jest jazda na rowerze, poprawiamy nasze krążenie, wzmacniamy mięśnie oraz spalamy kalorie. Rower jest jedną z najbezpieczniejszych form ruchu, umożliwiających rozpoczęcie kontaktu ze sportem, dlatego zalecany jest osobom z nadwagą, które chcą zacząć się ruszać, ale muszą robić to mądrze – tłumaczy dr n. med.

Przemysław Krakowski, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu w Szpitalu Carolina należącym do Grupy LUX MED.

Ulga dla kolan i kręgosłupa

Aktywność rowerowa polecana jest także zwłaszcza osobom, którym doskwiera ból kolan czy kręgosłupa. Ci, którzy cierpią na chorobę zwyrodnieniową stawów kolanowych, odczuwają korzystny wpływ jednostajnego ruchu, który odżywia chrząstkę stawową oraz pozwala na bezpieczną i długotrwałą wymianę płynu stawowego. Jego cyrkulacja zmniejsza bowiem ilość prozapalnych cząsteczek w jamie stawu, redukując dolegliwości bólowe i spowalniając proces uszkodzania, a nawet starzenia się chrząstki.

- Trzeba pamiętać, że niektóre sporty, np. bieganie, mogą w łatwy sposób prowadzić do przeciążeń. Jazda na rowerze różni się od innych dyscyplin tym, że wykonywany jest płynny ruch stawu kolanowego. Ponadto chrząstka stawowa odżywiana jest bezpośrednio z płynu stawowego poprzez dyfuzję, a czynnikiem wpływającym na jakość tego procesu jest ruch. Dzięki niemu dochodzi do ciągłej wymiany metabolitów oraz składników odżywczych pomiędzy chrząstką a płynem stawowym – wyjaśnia specjalista.

Często zdarza się, że osoby skarżące się na bóle pleców rezygnują z tego powodu z jakiegokolwiek aktywności. Tymczasem kręgosłup również podziękuje za systematyczną jazdę na rowerze. Ból kręgosłupa nie jest przeciwwskazaniem do rekreacyjnej

przejażdżki. Wręcz przeciwnie! Pedałowanie wzmacnia osłabione mięśnie kończyn dolnych oraz przykręgosłupowe. Trzeba jedynie pamiętać o prawidłowej postawie – plecy powinny być proste, a tułów pochylony lekko do przodu. Ważne w tym wypadku są także amortyzatory, ponieważ nadmierne wstrząsy w trakcie jazdy mają niekorzystny wpływ na stan krążków międzykręgowych.

Aby z jazdy na rowerze czerpać jak najwięcej, trening musi być wykonywany przede wszystkim regularnie i dostosowany do indywidualnej kondycji. Aktywność fizyczną warto połączyć też z odpowiednią dietą oraz innymi zasadami zdrowego stylu życia. A jakie jeszcze korzyści może nam przynieść rower?

Zdrowotne aspekty jazdy na rowerze

• POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Podczas jazdy rowerem wzrasta sprawność układu mięśniowego, oddechowego i krwionośnego. Aktywność ta może więc pomóc w zwiększeniu siły i wytrzymałości całego ciała oraz ogólnej kondycji fizycznej. Zapewnia też smukłą sylwetkę i stabilną postawę.

• WZROST ODPORNOŚCI

Jazda rowerem hartuje ciało, przez co organizm poprawia wydolność układu odpornościowego. Dzięki temu infekcje stają się mniej groźne, a z przeziębieniem czy grypą poradzimy sobie znacznie szybciej. Warunkiem jest tu regularność treningu!

• WZMOCNIENIE SERCA

Jazda na rowerze to doskonały trening aerobowy, który pomaga w zwiększeniu wydolności układu sercowo-naczyniowego. Regularne ćwiczenia przyspieszają tętno i pobudzają krążenie krwi, co buduje wytrzymałość i sprawność serca oraz wspomaga kondycję całego układu krwionośnego. Pozwala to zminimalizować ryzyko powstania zakrzepów i nadciśnienia tętniczego oraz wystąpienia takich chorób, jak miażdżyca, zawał serca czy udar. Zapobiega też tworzeniu się zastojów w żyłach i żyłaków.

• WZMOCNIENIE MIĘŚNI

Pedałowanie wzmacnia przede wszystkim mięśnie nóg, pośladków, ramion i pleców. Ale nie tylko. Angażuje również mięśnie rąk czy brzucha – szczególnie te głębokie, które są odpowiedzialne za podtrzymywanie kręgosłupa. To dlatego efektem systematycznych przejażdżek rowerowych może być zwiększenie siły mięśni, poprawa sylwetki i postawy oraz zmniejszenie bólu kręgosłupa.

• WSPARCIE DLA STAWÓW

Jednośląd to także doskonała propozycja dla tych, którzy skarżą się na bóle stawów kolanowych, ponieważ ich nie obciąża. Spokojna, płynna jazda na rowerze jest bezpieczniejsza dla stawów niż inne formy ruchu, np. większość sportów drużynowych (piłka nożna, koszykówka, siatkówka), które obfitują w nagłe naprężenia, zmiany tempa czy dynamiczne zderzenia z podłożem.

• UTRZYMANIE PRAWIDŁOWEJ WAGI

Podczas jazdy na rowerze angażowane są różne partie mięśni w całym ciele, nie tylko nóg. Wysiłek fizyczny efektywnie przyspiesza spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej, co przyczynia się do utraty wagi i utrzymania jej na odpowiednim poziomie oraz kształtuje figurę. W ciągu godzinnej przejażdżki można spalić nawet 500 kcal i więcej, w zależności od wybranego tempa czy rodzaju terenu. Co istotne, rower jest znacznie mniej obciążający niż np. bieganie,



dlatego jest też lepszym wyborem dla osób z nadwagą czy słabszą kondycją.

• POPRAWA WYDOLNOŚCI ODDECHOWEJ

Regularna jazda na rowerze, zaliczana do ćwiczeń aerobowych, zwiększa pojemność płuc i poprawia zdolność organizmu do dostarczania tlenu do tkanek.

• POLEPSZENIE SPRAWNOŚCI INTELEKTUALNEJ

Już samo przebywanie na świeżym powietrzu dotlenia całe ciało, w tym także nasz mózg, co pozytywnie wpływa na koncentrację i pamięć długotrwałą oraz zdolność skupienia w ciągu dnia. Owoцуje to m.in. wydajniejszą pracę i łatwiejszym przyswajaniem wiedzy. Jazda rowerem jest polecana szczególnie osobom, które wiele czasu spędzają za biurkiem.

• ZWIĘKSZENIE ENERGII

Regularna jazda na rowerze przyczynia się do redukcji uczucia zmęczenia i może podnieść ogólny poziom energii, co przekłada się na efektywność wykonywania codziennych zadań.

• POLEPSZENIE WZROKU I PERCEPCJI

Podczas jazdy na rowerze wyętzamy wzrok, co jest doskonałym ćwiczeniem dla oczu. Już sam odpoczynek od ekranów komputerów i telewizorów da im szansę na regenerację, a dodatkowo, dzięki przebywaniu na świeżym powietrzu – nasz wzrok wyostriży się i poprawi.

• REDUKCJA STRESU I POPRAWA SAMOPOCZUCIA

Nawet spokojna przejażdżka na rowerze przyczynia się do redukcji poziomu stresu i poprawia samopoczucie. Aktywność ta stymuluje wydzielanie endorfin, zwanych hormonami szczęścia, które polepszają nastrój i są pomocne w radzeniu sobie ze stresem i depresją.

• REDUKCJA RYZYKA CHOROÓB PRZEWLEKŁYCH

Regularna aktywność fizyczna, taka jak jazda na rowerze, jest zalecana w profilaktyce chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, osteoporoza i niektórych rodzajów nowotworów.

• POPRAWA RÓWNOWAGI I KOORDYNACJI

Jazda na rowerze wymaga utrzymania równowagi oraz koordynacji ruchowej, co może pomóc w zapobieganiu upadkom i urazom w przyszłości. ♥

Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.

Piśmiennictwo:
1. Globalne badanie Ipsos, „Cycling across the world”, maj 2022

Miej nosa do zapachów

Beata Nowak



Zapachy to ulotne aromaty, które codziennie – w sposób mniej lub bardziej dla nas świadomy – oddziałują na nasze życie. Zapamiętane w receptorach, przywołują z dzieciństwa wspomnienia niezwykłych chwil czy egzotycznych wakacji. Jak czarodziejskie klucze otwierają niewidzialne drzwi podświadomości, o których nie wszyscy wiedzą lub pamiętają. Subtelnie wnikają do naszych codziennych wyborów, kształtując decyzje i wpływając na zachowanie.

Już w łonie matki zmysłami poznajemy świat. Zmysł węchu jest bardzo istotny – to nim noworodek rozpoznaje swoją mamę. U ludów pierwotnych był on równie ważny, jak pozostałe zmysły. Pełnił funkcję ostrzegawczą, na przykład dym czy swąd spalenizny palącego się lasu budził lęk i strach. Funkcję spokoju nadawała gama zapachów dających poczucie bezpieczeństwa – zapach kwitnącego ogrodu lub świeżego pieczywa.

Współcześnie powonienie zostało przytłumione przez rozwój technologiczny w początkach cywilizacji, jednak sama estetyka zapachowa pozostała nadal sprawą indywidualną dla każdego człowieka.

Zapachy powszechnie kojarzą się przede wszystkim z kosmetykami oraz kuchnią. Woń potraw wynika z natury i sposobu przyrządzanych produktów oraz używanych dodatków, np. przypraw. W produkcji przemysłowej żywności stosuje się też wzmacniacze i modyfikatory zapachów, mające nadać im oczekiwany odbiór i pobudzić apetyt.

Rola zapachów w kosmetykach sięga jeszcze dalej. W zasadzie cały marketing tej branży odwołuje się do naszego węchu. Taki konglomerat składników nie zawsze wszystkim wychodzi na zdrowie. Dotyczy to zwłaszcza alergików.

Różnorodność źródeł zapachów

Zapachy w kosmetykach mogą pochodzić z naturalnych źródeł, jak olejki eteryczne lub ekstrakty roślinne, lub z ich odpowiedników syntetycznych, stworzonych w laboratoriach.

Harmonia i hipnoza. Zioła i przyprawy

Zapachy w pewnym stopniu posiadają kontrolę nad naszym samopoczuciem. Kosmetyk może działać uspokajająco, orzeźwiająco, relaksująco lub stymulująco. Dlatego zapachy ziół lub przypraw są często wykorzystywane w kosmetykach. Aromaty lawendy, mięty czy rumianku działają kojąco i relaksująco, znajdując zastosowanie w aromaterapii lub produktach pielęgnacyjnych.

Magnetyzm roślin

Substancje zapachowe, pozyskiwane z kwiatów oraz pozostałych części roślin, którymi nasi przodkowie obdarowywali bóstwa, teraz wzbogacają codzienne rytuały pielęgnacyjne, towarzysząc nam w najróżniejszych postaciach. Zapachy zawarte w kosmetykach pełnią wiele, często nieoczywistych funkcji. Działają na emocje, mają właściwości przywoływania wspomnień, wprowadzają w różne stany – od relaksu do pobudzenia czy wręcz ekstazy.

NAYOMA
MUSUJĄCE KULE
do kąpieli

Odświeżająca Zielona herbata

Energiczna Pomarańcza

Kojący Jaśmin

Regenerująca Róża

zawierają naturalne składniki

ręcznie formowane

NAWILŻAJĄCĄ MOC Z OLEJÓW ROŚLINNYCH
 z awokado z ziaren soi z pestek winogron masło shea

Więcej informacji o produktach na www.nayoma.pl
Dostępne w aptekach



► Maskowanie zapachów

W niektórych kosmetykach, takich jak dezodoranty czy produkty do pielęgnacji skóry, aromaty są używane do maskowania i neutralizowania naturalnych zapachów organicznych. W samych kosmetykach istnieją także substancje, których zapach należy zamaskować, uznając go za niepożądaną.

Identyfikacja marki

Unikalny zapach może stanowić element tożsamości marki, na przykład kosmetycznej. Kiedy klient poczuje charakterystyczny aromat produktu, przywoła to pamięć o marce oraz jej rozpoznanie. To samo dotyczy marketingu zapachowego stosowanego w handlu. Niektóre sieci mają nawet zastrzeżone kompozycje zapachów, unoszących się wewnątrz marketów.

Alergie i zapachy

Ludzie mogą być uczuleni na określone składowe zapachów w kosmetykach. Do najbardziej alergizujących należy np. piżmo. Ważne jest, aby producenci podawali dokładny skład produktów na opakowaniach, a osoby z atopią uwzględniały to przy swoich wyborach.

Mając na uwadze osoby wrażliwe na podrażnienia, ekspert z sieci sklepów kosmetycznych Kontigo zwraca uwagę na fakt, że alergicy, chcąc uniknąć uczuleń, często wybierają kosmetyki bezzapachowe. Nie niosą one za sobą zagrożeń nietolerancji produktu w tym aspekcie. Alternatywą dla kosmetyków bezzapachowych mogą być też produkty ze składników naturalnych. Zapach, który w nich występuje, pochodzi wyłącznie z olejków oraz naturalnych ekstraktów roślinnych.

Zapachy ostrzegawcze

Niekiedy składniki zapachowe w kosmetykach i środkach czystości podkreślają obecność substancji podrażniających skórę. Przykładem może być krem do stóp z mocznikiem, perhydrol używany niekiedy w gabinetach fryzjerskich lub silnie żrące substancje czyszczące. Zwracają one uwagę zapachem, starając się wzbudzić czujność użytkowników w zachowaniu bezpieczeństwa.

Subiektywizm odczuć

Pamiętajmy, że zapachy odbieramy indywidualnie, tak więc to, co działa uspokajająco czy przyjemnie dla jednej osoby, dla innej może być przykre i nie do zniesienia. Świadomość wężu to czynnik, który nie tylko ostrzega, ale także uspokaja. Można się o tym przekonać w miejscu unikalnym w skali Europy – Aromatorium – Bibliotece Zapachów w SOSW w Owińskich pod Poznaniem, gdzie osoby niewidome poznają świat poprzez aromaty.

Jak zapach wpływa na człowieka?

Wanilia – noworodek rozpoznaje matkę dzięki zmysłowi węchu. Co ciekawe, wanilia jest dla większości ludzi zapachem przyjemnym. Dzieje się tak dlatego, że jest ona składnikiem zapachowym mleka matki.

Mięta pieprzowa – jej zapach jest orzeźwiający i może pomóc w odprężeniu się. Często stosowany jest w produktach do kąpieli.

Lawenda – jest jednym z najbardziej charakterystycznych aromatów relaksacyjnych. Ma on zdolność do łagodzenia skutków stresu, pomaga w przejściu w stan relaksu.

Bazylija – ma świeży i słodkawy zapach, który może działać uspokajająco. Ma właściwości tonizujące.

Rumianek – ma delikatny, słodki zapach i jest pomocny w łagodzeniu stresu wynikającego z lęku. Często stosowany jest w urządzeniach emitujących zapach oraz w kosmetykach. Zapach rumianku kojarzy się też z czystością i harmonią.

Jaśmin – w starożytności uważany był za afrodyzjak. Kwiat o intensywnym, słodkim zapachu, który kojarzy się z marzeniami i przyjemnością, łagodzi stres i działa antydepresyjnie. Stosowany jest w aromaterapii i olejkach do masażu. Działa nawilżająco i łagodząco, dlatego jest wykorzystywany jako składnik kremów, balsamów, mydeł i żeli pod prysznic.

Ylang-ylang – to roślina ozdobna, o kwiatowym i orientalnym zapachu, z wyczuwalną nutą korzenną. Jest często używana w aromaterapii oraz płynach do kąpieli, szamponach i odżywkach do włosów. Łagodzi zapalenia skóry – działa antyfotojotokowo oraz podnosi libido, co sprawia, że często jest też wykorzystywana jako afrodyzjak.

Cytryna i bergamotka – cytrusowe zapachy mogą pomóc w poprawie nastroju. Wzmacniają optymizm i poczucie świeżości.

Eukaliptus – ożywczy, słodkawy, z nutą cytrusów, może maskować inne zapachy. Działa antywirusowo, antybakteryjnie. Jego stosowanie przynosi poczucie ulgi i relaksu.

Sandałowiec – jego ciepły, drzewny i kojący zapach jest często stosowany w aromaterapii. Może pomóc w ukojeniu nerwów i nabraniu sił życiowych.

Kamfora – w naturze występuje w drzewie cynamonowca kamforowego. Pachnie świeżo i intensywnie. Od wieków stosowana jest w medycynie i kosmetyce. Działa rozgrzewająco, pobudzająco i rozluźniająco. Można ją spotkać w produktach upiększających oraz dedykowanych do walki z trądzikiem. Stosowana jest jako składnik antyperspirantów, kremów do stóp i dłoni, balsamów i olejków do masażu, a także w aromaterapii. ♥

Opracowywano na podstawie materiałów prasowych.

Biotifem MAX

10 mg, tabletki, Biotinum

- Zdrowe włosy
- Mocne paznokcie
- Cera bez stanów zapalnych



5 mg Biotyny
w jednej tabletkie

Lek OTC

10 mg Biotyny
w jednej tabletkie

Biotifem, 5 mg, tabletki. Każda tabletkę zawiera 5 mg biotyny (*biotinum*). **Wskazania do stosowania:** Leczenie niedoborów biotyny z takimi objawami jak m.in. wypadanie włosów, zaburzenia wzrostu paznokci i włosów oraz ich nadmierna łamliwość, stany zapalne skóry zlokalizowane wokół oczu, nosa, ust, krocza, oraz zapobieganie następstwom niedoborów, po wykluczeniu przez lekarza innych przyczyn. **Podmiot Odpowiedzialny:** Natur Produkt Pharma sp. z o.o.

Biotifem MAX, 10 mg, tabletki. Każda tabletkę zawiera 10 mg biotyny (*biotinum*). **Wskazania do stosowania:** Leczenie niedoborów biotyny z takimi objawami jak m.in. wypadanie włosów, zaburzenia wzrostu paznokci i włosów oraz ich nadmierna łamliwość, stany zapalne skóry zlokalizowane wokół oczu, nosa, ust, krocza, oraz zapobieganie następstwom niedoborów, po wykluczeniu przez lekarza innych przyczyn. **Podmiot Odpowiedzialny:** Natur Produkt Pharma sp. z o.o.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Borowina

— skarb polskiej natury

✍️ Marta Nowacka



Nazywana czarnym złotem, borowina znana jest ze swych dobroczynnych właściwości dla zdrowia i urody. To remedium na różnorodne dolegliwości wykorzystywane jest już od ponad 200 lat, a jej wyjątkowe działanie lecznicze zostało potwierdzone w ponad 100 publikacjach. Chociaż należy do skarbów naszej rodzimej przyrody, jest substancją wciąż mało znaną. A szkoda, ponieważ zawiera składniki pomocne w walce z wieloma schorzeniami.

Borowina jest naturalnym surowcem zaliczanym do kopalin leczniczych, o szerokim spektrum zastosowań. To skała osadowa – specjalny rodzaj torfu, który tworzy się w wyniku długotrwałego procesu rozkładu roślin przez bakterie. Składa się głównie ze szczątków organicznych, minerałów i mikroorganizmów. Jej złoża powstały około 10 tysięcy lat p.n.e., a najwięcej znajduje się ich w Europie Środkowo-Wschodniej. To jednak właśnie te pochodzące z Polski odznaczają się wyjątkowo bogatym składem, szczególną czystością i wysoką jakością.

Metody pozyskiwania

Borowina pochodzi z naturalnych źródeł, takich jak bagna, jeziora, rzeki czy źródła termalne. Materiał biologiczny gromadzi się na ich dnie w wyniku procesów geologicznych i degradacji

organicznej materii roślinnej. Wydobywa się ją najczęściej metodą odkrywkową – proces jej pozyskiwania obejmuje zazwyczaj oczyszczanie i suszenie osadów bagiennych, w celu usunięcia nadmiaru wody i zanieczyszczeń. Następnie borowina zostaje poddana odpowiedniej obróbce, pozwalającej na wykorzystanie jej w zabiegach leczniczych lub przetworzenie na produkty kosmetyczne.

Mocny skład

Ten leczniczy torf to skarbnica dobroczynnych substancji. Jest bogaty w minerały, takie jak siarka, magnez, wapń, żelazo, sód, potas i wiele innych pierwiastków śladowych. Zawiera także związki organiczne, węglowodany, białka oraz mikroorganizmy. Borowina jest również zasobna w takie składniki jak bituminy, pektyny, celuloza i kwasy huminowe. Są w niej też substancje czynne biologicznie typu hormonalnego, enzymy, antybiotyki.

- Borowina zawiera m.in. kwasy huminowe, które są uważane za naturalne antyoksydanty, czyli substancje neutralizujące działanie wolnych rodników, przyspieszających starzenie się skóry. Kwasy humusowe nadają skórze lekko kwaśny, korzystny odczyn, wspomagając naturalny płaszcz wodno-lipidowy. Kwasy humusowe powodują także głębokie oczyszczanie skóry i jej długotrwałe nawilżenie – podkreśla Ewa Rybicka, dyrektor Uzdrowskiego Instytutu Zdrowia, Uzdrowisko Ustroń, Grupa American Heart of Poland.

Dzięki tak bogatemu i różnorodnemu składowi, który może przynosić korzyści zdrowotne i pielęgnacyjne, borowina stała się cennym materiałem, wykorzystywanym zarówno w medycynie, jak i kosmetologii. Wykazuje ona bowiem wszechstronne właściwości, m.in. przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwbólowe, detoksykacyjne, nawilżające i pielęgnacyjne, co sprawia, że znajduje zastosowanie w terapii balneologicznej, produkcji preparatów leczniczych oraz kosmetycznych. Może być używana w postaci okładów, maseczek, kąpeli, a także jako składnik kosmetyków do pielęgnacji skóry.

Wykorzystanie w medycynie

Borowina jest często wykorzystywana do przygotowywania kąpeli borowinowych w leczeniu schorzeń układu kostno-stawowego, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, artretyzm, bóle mięśni czy też w przypadku różnych dolegliwości skórnych. Jej najcenniejsze działanie to właściwości termiczne, które sprzyjają zwiększeniu przemiany materii oraz przekrwieniu głęboko położonych struktur. Kąpiele w borowinie pomagają w relaksacji i rozluźnieniu mięśni, niwelowaniu przykurczy stawowych, zmniejszeniu obrzęków i łagodzeniu bólu. Wspierają także oczyszczanie organizmu z toksyn. Polecane są zwłaszcza osobom z dolegliwościami reumatycznymi.

- Dodatkowo leczniczy torf wpływa na przemianę węglowodanów, białek, tłuszczów, kwasów nukleinowych oraz stymuluje odnowę tkanek – dodaje Ewa Rybicka.

Borowina może być również stosowana miejscowo, w postaci okładów lub kompresów, nakładanych na konkretne partie ciała. Taka forma może być szczególnie pomocna np. w przypadku kontuzji, naciągnięć mięśni lub obrzęków. Z leczniczych zabiegów na jej bazie można korzystać przez cały rok – zimą docenimy jej rozgrzewające działanie, a wiosną i latem – właściwości detoksykujące i ujędrniające, pomocne w zachowaniu zdrowej skóry.

Zastosowanie w kosmetologii

Za sprawą swoich właściwości tonizujących, nawilżających i ujędrniających, borowina stała się cennym sprzymierzeńcem w zachowaniu młodego wyglądu oraz dobrej kondycji skóry. Jest

przez to składnikiem wielu kosmetyków, w tym maseczek do twarzy, kremów, peelingów czy żeli pod prysznic. Wykazuje działanie oczyszczające i przeciwbakteryjne, co jest pomocne w pielęgnacji cery problematycznej i zwalczaniu trądziku, a także w walce z niedoskonałościami oraz stanami zapalnymi skóry.

Borowina może wygładzić skórę, poprawić jej elastyczność i nadać zdrowy blask, dlatego warto regularnie stosować produkty kosmetyczne na jej bazie. Jej łagodzące działanie docenią też wszyscy ci, którzy doświadczyli podrażnień skóry, takich jak oparzenia słoneczne czy drobne otarcia.

Leczniczy torf działa na skórę także przez poprawę krążenia krwi i eliminację toksyn, dlatego niektóre kosmetyki do pielęgnacji ciała z borowiną pomagają w redukcji widoczności cellulitu. Borowina może być również stosowana w leczeniu problemów z włosami. Zawiera bowiem składniki odżywcze, które mogą wzmacniać włosy, stymulować ich wzrost i zapobiegać łupieżowi.

Dobroczynna terapia

Zabiegi z wykorzystaniem borowiny, takie jak okłady, maseczki na twarz, kąpiele błotne czy masaże, mają na celu relaksację, odprężenie oraz poprawę ogólnego stanu zdrowia i urody. Zanurzenie ciała w zawiesinie borowinowej sprzyja oczyszczeniu organizmu, pomaga rozluźnić mięśnie, zredukować napięcie i wyciszyć zmysły.

Choć podczas zabiegu dochodzi do intensywnego pocenia się, ciało rozgrzewa się powoli i, co istotne, zanurzone jest tylko do poziomu serca. Kąpiele borowinowe są więc znakomitą alternatywą sauny dla osób, które chcą pozbyć się toksyn, ale poczucie duszności jest dla nich trudne do zniesienia. Dodatkowo, przyjemne uczucie rozgrzania i relaksu utrzymuje się po takim zabiegu przez dłuższy czas.

Niskie torfy – wysoka jakość

Na co zwrócić uwagę wybierając borowinę do samodzielnego użytku? Decydując się na zabiegi czy produkty kosmetyczne na jej bazie warto sprawdzić, z jakiego torfu się składa. Nie każda borowina jest bowiem taka sama. Warunki środowiskowe oraz rodzaj i skład zbiorowiska roślinnego mają szczególne znaczenie w klasyfikacji surowca leczniczego. Bezpośrednie sąsiedztwo wody to także jeden z czynników wpływających na wysoką jakość torfu.

- Tak zwane torfy niskie tworzą się w dolinach rzek oraz jezior z roślin takich jak turzyce i olchy. Mają one ciemną barwę, są zbite i bogate w substancje organiczne. Torfy wysokie powstają w zagłębieniach bezodpływowych, na wododziałach i w miejscach wyżej położonych, przez co zasilane są wyłącznie wodami opadowymi. Charakteryzują się jaśniejszą barwą oraz są uboższe w składniki pokarmowe. Składają się w dużej mierze z mchów i wrzosów. Tzw. torf przejściowy odznacza się cechami pośrednimi pomiędzy tymi dwoma typami – tłumaczy Jan Waligóra, kierownik Ruchu Uzdrowskiego Zakładu Górniczego, Uzdrowisko Ustroń, Grupa American Heart of Poland.

Przeciwwskazania do stosowania

Borowina jest uważana za bezpieczną, ale niektóre osoby, np. z alergiami skórnymi lub wrażliwą skórą, mogą być uczulone na jej składniki. Istnieją także inne przeciwwskazania do jej stosowania, w szczególności otwarte rany, stany zapalne skóry czy choroby dermatologiczne. Dlatego przed rozpoczęciem terapii borowinowej i zastosowaniem jej w celach zdrowotnych lub kosmetycznych, zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub lekarzem specjalistą, np. alergologiem czy dermatologiem. ♥

Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.



CYFROWA KRZYWDA

— REALNE WOŁANIE O POMOC

 Kuba Krzemiński

Krzywda wyrządzona w sieci boli tak samo, jak ta wyrządzona w realu. Nastolatki zdają się być mistrzami w wyrządzaniu sobie tej krzywdy i to właśnie one cierpią najbardziej. Wszystko przez burzliwy etap rozwoju, na którym się znajdują. Do tego poczucie bezkarności, anonimowości i brak wzorców do naśladowania. Lawina hejtu nabiera rozpędu, a jego skutki mogą zniszczyć samoocenę, życie i zdrowie naszych dzieci.



Coraz więcej mówi się o dojrzałości cyfrowej i tym, czy istnieje wiek, w którym człowiek jest w stanie korzystać z technologii cyfrowych i zasobów internetowych w sposób odpowiedzialny i bezpieczny. Częściej dostrzega się również potrzebę regulacji kwestii prawnych w tym zakresie. We Francji przegłosowano ostatnio prawo, zgodnie z którym założenie konta w serwisach społecznościowych przez osoby od 13 do 15 lat ma wymagać zgody rodzica, a we wcześniejszym wieku będzie zupełnie niemożliwe. Chińczycy wprowadzili do kodeksu karnego zakaz gier dla nieletnich w godzinach od 22.00 do 6.00 rano. W tygodniu dzieci mogą grać maksymalnie do trzech godzin. Karane są nie dzieci, ale dorośli.

W sierpniu 2023 r. Światowa Organizacja UNICEF wystosowała globalny apel o wprowadzenie zakazu używania smartfonów w szkołach na całym świecie. W Polsce apel przeszedł bez większego echa, tymczasem na naszych oczach przybywa stanów depresyjnych u najmłodszych, przybywa również prób samobójczych, obserwujemy spadek motywacji do nauki, pracy, samodoskonalenia czy stawiania sobie celów. Młodzież wycofuje się z życia społecznego, zamyka w swoich pokojach i mierzy się z problemami, o których opiekunowie często nie mają pojęcia.

Agresja w sieci – jaka jest prawdziwa skala problemu?

Również zachowania polegające na wyrządzaniu sobie krzywdy

w realnym życiu zaczynają przenosić się do sieci. A liczby zaczynają boleć. O tym, jak niewiele wiemy o życiu dzieci w Internecie, świadczy raport *Nastolatki 3.0*, przygotowany przez NASK – Państwowy Instytut Badawczy, który co dwa lata diagnozuje oraz interpretuje zachowania polskich nastolatków w Internecie i bada opinie młodych na temat sieci. Polskie badania wykazują, że prawie 75 proc. rodziców badanych nastolatków twierdzi, że ich dzieci nie padły ofiarą agresji w sieci. Jednocześnie brak bezpośredniego doświadczenia przemocy internetowej deklaruje ponad połowa badanych nastolatków (56,2 proc.). Co piąty nastolatek przyznaje, że doświadczył przemocy w Internecie. Najczęstszymi jej przejawami są: wyzywanie (29,7 proc.), ośmieszanie (22,8 proc.) czy poniżanie (22 proc.). Nastolatki oglądają tzw. patostreamy częściej, niż przypuszczają ich rodzice (nastolatki – 27,1 proc. vs. rodzice – 12,2 proc.).

Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że w opinii większości dorosłych (69,1 proc.) wiodącym sposobem radzenia sobie z problemem przemocy w sieci jest szukanie wsparcia u rodziców i opiekunów. Taką formę reakcji deklaruje jedynie co czwarty nastolatek. Podobne wnioski płyną z raportu *Ogarnij hejt* z 2022 r., według którego 43 proc. nastolatków raz na jakiś czas rozmawia z rodzicami na temat zachowania w sieci, a 27 proc. nie robiło tego nigdy. Te dane niepokoją i dają do myślenia.

Jak podkreśla Daniel Dziewit, terapeuta uzależnień, ekspert ośrodka terapeutycznego Reset dla osób uzależnionych od technologii i Internetu: *- Rodzice tak naprawdę nie wiedzą, co ich dzieci robią w sieci, a dzieci nie czują potrzeby angażowania ich w rozwiązywanie problemów. A problemy są i będą, bo na decyfrację nie ma co liczyć. Bal na Titanicu trwa w najlepsze i nie w tym rzecz, żeby biadolić, ale poszukać miejsca w łódce.*

Trolling, deepfake, gaslighting i inne trudne nazwy trudnych zjawisk

Agresja w sieci przybiera wiele różnych form, zarówno wyraźnie widocznych, jak i bardziej subtelnych. Ale, gdy styka się z nią nastoletnia psychika, każda forma może być dla niej destrukcyjna i niszcząca. A spektrum szkodliwych działań jest ogromne. Od cyberprzemocy, która jest radykalna w formie i polega na obrażaniu, wyzywaniu i zastraszaniu wprost, przez hejtowanie, które rozpowszechnia nienawiść na platformach internetowych, trolling, który wywołuje zamieszanie i prowokuje emocjonalne reakcje, po wszelkiej maści kradzieże tożsamości czy wyjawianie prywatnych informacji. Z pomocą agresorom przychodzą narzędzia, takie jak deepfake czy edycja zdjęć, aby tworzyć fałszywe treści w celu krzywdzenia innych. Taktyki psychologiczne, takie jak gaslighting, czyli przekonywanie ofiary, że jej przekonania są niesłuszne lub

że jej reakcje są nieuzasadnione. Wszystko po to, aby zaszkodzić, upokorzyć i zniszczyć. Dla młodego człowieka, który ma ogromną potrzebę przynależności i bycia akceptowanym, działania takie mogą być katastrofalne w skutkach.

Jak rozpoznać ofiarę hejtu?

Hejt w sieci jest problemem społecznym, który wymaga naszej uwagi i działania, choć rozpoznanie ofiary hejtu online może być trudne. Ofiary nękania w sieci mogą ukrywać swoje doświadczenia z różnych powodów, w tym z obawy przed dalszymi atakami lub wstydem. Jednak istnieją pewne oznaki i zachowania, które powinny sprawić, że zapali nam się czerwona lamka. Przede wszystkim niepokoić powinny nagłe i nieoczekiwane zmiany w zachowaniu dziecka online. Ofiary hejtu mogą przestać aktywnie uczestniczyć w mediach społecznościowych, zmniejszyć liczbę publikowanych treści lub przestać komunikować się z innymi. Osoba, która jest celem hejtu, może wykazywać znaki emocjonalnego stresu, takie jak: zwiększona drażliwość, smutek, lęk lub apatia. Samoocena takiej osoby jest często zaburzona, traci ona pewność siebie, a przejawy tego można zauważyć zarówno w jej aktywności online, jak i offline. Celowo unika spotkań offline, nie podejmuje wielu tematów, przestaje też uczestniczyć w grupach online.

- To tylko niektóre symptomy, które powinny wzbudzić czujność opiekunów. I zdecydowanie te bardziej delikatne i mniej oczywiste niż rany po samookaleczeniach, które są jawnym wołaniem o pomoc – wyjaśnia Daniel Dziewit.

Jak pomagać, aby nie zaszkodzić?

Skala zachowań niebezpiecznych i ryzykownych rośnie w zastraszającym tempie. Coraz więcej słyszy się o nastolatkach, które nie mogą udźwignąć hejtu, jakiego stały się ofiarą. Samookaleczenia, samobójstwa, depresje i problemy w kontaktach z rówieśnikami to tylko czubek góry lodowej. Na pytanie, jak pomóc, gdy już zauważymy pierwsze symptomy, że coś złego może się dzieć z naszym dzieckiem, Daniel Dziewit odpowiada: *- Naszym obowiązkiem, jako rodziców i opiekunów, jest aby pomóc dziecku przejść przez trudny okres hejtu. Ważne jest, aby być empatycznym, cierpliwym i gotowym do działania w obronie dziecka, jeśli sytuacja tego wymaga.*

Zagubieni w cyfrowym świecie

Zdaniem eksperta, należy najpierw dać dziecku przestrzeń do wyrażenia uczuć i doświadczeń oraz ograniczyć dostęp do treści hejterskich. Warto razem z nim przejrzeć ustawienia prywatności w mediach społecznościowych i platformach online oraz pomóc mu zablokować lub zgłosić użytkowników, którzy go atakują. Dziecko powinno mieć wsparcie w zgłaszaniu treści hejterskich odpowiednim platformom lub usługom internetowym, może to bowiem pomóc w usunięciu treści i ukaraniu sprawców. To dorosły powinien w takiej sytuacji wysłać sygnał, że w niektórych sytuacjach nie warto reagować na hejt. Reakcje na komentarze lub wiadomości od hejterów często nasilają sytuację. Ważne jest natomiast poinformowanie nauczycieli i dyrekcji, jeśli hejt ma miejsce w środowisku szkolnym, aby wspólnie podjęli działania, które mogą sprawić, że dziecko, choć częściowo, odzyska poczucie bezpieczeństwa. Jeśli dziecko wydaje się bardzo dotknięte hejtem i przeżywa emocjonalny stres, warto rozważyć wsparcie psychologiczne lub terapię. Psychoterapeuta pomoże uporządkować emocje i zwiększyć jego odporność psychiczną. Jednocześnie cały czas pokazujemy dzieciom równowagę między aktywnościami online a offline. ♥

Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.

Targi Zero Waste

2.12.2023, Warszawa
www.targi-zerowaste.pl



Warszawskie targi to największy w Polsce event edukacyjny, dotyczący zero waste oraz ekologicznego i oszczędnego

stylu życia. Jego celem jest edukacja, promocja oraz upowszechnianie towarów i usług, umożliwiających redukcję wytwarzania odpadów. Obecni tu wystawcy oferują produkty i usługi zaprojektowane tak, by odpadów nie produkować i by wykorzystywać wtórnie to, co mogłoby stać się odpadem.

Targi Zero Waste to całonocne panele dyskusyjne i wykłady poświęcone tematowi zero waste w domu, pracy i w podróży. To także warsztaty twórcze dla dzieci i dorosłych oraz konkursy z nagrodami zero waste i zbiórka elektroodpadów. Targi są doskonałą okazją do poznania prostych rozwiązań, które pomogą zredukować wytwarzanie odpadów od zaraz. Udział we wszystkich wydarzeniach jest bezpłatny.

Noc Księgarń

13.10.2023, cała Polska
www.nocksiegarń.pl

Noc Księgarń to wydarzenie organizowane wspólnie przez księgarnie, wydawców i dystrybutora książek OSDW Azymut (Grupa PWN). W tegorocznej, piątej edycji tego ogólnopolskiego festiwalu, udział weźmie 170 księgarni z ponad 60 miast. To będzie noc pełna rozmów, czytania, śmiechu i muzyki. A wszystko to wydarzy się po zmroku między regałami.

Szeroki program obejmuje m.in. spotkania autorskie, debaty, dyskusje, warsztaty dla dzieci i młodzieży, spacer literackie, koncerty czy spektakle, a także mnóstwo konkursów, kiermaszy i promocji dla czytelników.



Śląskie Targi Książki

3-5.11.2023, Katowice
www.historiaikultura.pl



Targi Książki w Katowicach to coroczne, jesienne wydarzenie, promujące czytelnictwo z udziałem znakomitych autorów, wydawców i niezawodnej publiczności. Na miłośników literatury czekają tu spotkania z wybitnymi twórcami – pisarzami i poetami, ilustratorami i tłumaczami, a także znanymi i lubianymi osobistościami świata kultury i sztuki, które są także okazją do zakupu książek w dobrych cenach czy zdobycia autografów. Nie zabraknie też warsztatów, dyskusji, paneli i debat oraz różnych stref tematycznych. W programie przewidziano także rozmaite atrakcje dla najmłodszych czytelników. Wstęp na Śląskie Targi Książki oraz udział we wszystkich wydarzeniach jest bezpłatny.

Festiwal Grozy i Fantastyki

25-26.11.2023, Łódź
www.grozaifantastyka.pl



To będzie kolejny, niezapomniany weekend dla miłośników książek, gier, wystaw i filmów. A wszystko w klimacie baśni i fantazji, w atmosferze grozy, horroru, thrillera i kryminału oraz

w fantastycznej scenerii. Festiwal Grozy i Fantastyki to jednak nie tylko ciekawe stoiska, ale także moc różnego rodzaju atrakcji, przeznaczonych zarówno dla najmłodszych, jak i miłośników tego rodzaju imprez.

Organizatorzy przewidują bogaty program, w którym wszyscy znajdą coś dla siebie: spotkania z ulubionymi wydawcami i autorami, panele dyskusyjne, premiery książkowe oraz gier planszowych. Uczestnicy wydarzenia będą mogli obejrzeć przedstawienia teatralne, seanse filmowe, a także wystawy pasjonatów sztuki oraz unikatowe gadżety i rękodzieło. Oprócz tego, zorganizowane zostaną warsztaty plastyczne i zawody w grach planszowych. Atrakcją są niesamowite kreacje cosplayerów.

Moje Dzieci Kreatywnie

Kreatywny blog parentingowy
www.mojedziecikreatywnie.pl

Ewa Wojtan, autorka bloga, przedstawia go jako jeden z najbardziej kreatywnych wideo blogów rodzinnych w Polsce. Z wykształcenia pedagogka, plastyczka i ceramiczka, łączy swoje kilkuletnie doświadczenie pracy jako pedagog i wychowawca w domu dziecka oraz to zdobyte w trakcie prowadzenia zajęć plastyczno-ceramicznych z dziećmi. To dzięki temu jej blog jest tak niepowtarzalny i jedyny w swoim rodzaju. Autorka dzieli się na nim licznymi pomysłami na rozmaite zabawy z dziećmi,

prezentuje oryginalne i ciekawe prace plastyczne oraz sposoby na naukę przez zabawę.

Dużo uwagi poświęconej jest tematowi pracy z dziećmi – jak pomagać im w rozwoju i angażować w różne aktywności. Na stronie internetowej udostępnione są bezpłatne pomoce, przygotowane specjalnie dla maluchów, np. kolorowanki, wycinanki, karty pracy. Rodzice znajdą tu ciekawe materiały dedykowane najmłodszym, przydatne w nauce czytania lub nauce języków.



Nagonka

Piotr Kościelny
Wydawnictwo Skarpa Warszawska



We Wrocławiu napadnięto i zamordowano Jakuba – byłego partnera Bieleckiego. W tym samym czasie lekarze starają się uratować życie Moniki Warłacz i jej dziecka. Sikora z Bieleckim rozpoczynają poszukiwania zabójcy. W mieście dochodzi do kolejnego mordu. Tym razem ginie osoba narodowości romskiej. Sikora jest przekonany, że za tą zbrodnią stoi zabójca Kuby. Morderca umieszcza na murze cmentarza żydowskiego antysemickie napisy. W mieście wybuchają zamieszki wywołane fałszywą informacją, że za zabójstwami dzieci, które miały miejsce w ostatnim czasie, stoją przedstawiciele mniejszości żydowskiej. Wrocław kolejny raz mierzy się z seryjnym zabójcą. Śledczy muszą się spieszyć, zanim psychopata znów wyruszy na łowy...

Nagonka to najnowszy thriller autora takich bestsellerów, jak Łowca, Zwierz czy Dom. Piotr Kościelny nie zwalnia tempa, dając swoim czytelnikom to, na co zawsze czekają: krwawe zbrodnie, nagłe zwroty akcji i bohaterów, których w prawdziwym życiu nie chcieliby spotkać na swojej drodze.

BAJKI CIOCI KRYSI

Farminka

Jesienne pomysły Farminki

Mieszka sobie gdzieś dziewczynka,
A na imię ma Farminka.
Jest wesoła, towarzyska,
Radość dnia z jej buzi tryska.

Co dzień nowe ma przygody,
Niezależnie od pogody.
Lato już się nam skończyło,
Słoneczka trochę ubyło.

Za to wokół liści mnóstwo,
W niektórych już język usnął.
Bociany też odleciały,
Bo zbyt zimno by tu miały.

Jesień do nas zawitała,
Kolorową suknię miała.
W liście żółte i czerwone,
Jarzębiną otoczone.



Farminka się z jesieni cieszy,
Cieszą się także z niej dzieci.
To też czas orzechów zbiórki,
Robią zapasy wiewiórki.



Najważniejsza jest kondycja,
To jesienna już tradycja,
Żeby wyjść pospacerować,
W parku, lesie pobuszować.

Farminka ma wielkie plany,
Aby pozbiierać kasztany,
I poskładać z nich ludziki,
Które robią fiki miki.

Można też zbierać żołędzie,
Pod dębami leżą wszędzie
I poskładać z nich zwierzątka,
Różne wesołe żyjątka.



Jesień to też czas witamin,
Znaleźć je możemy sami.
Są w owocach i warzywach,
Minerały – w leśnych grzybach.

Pomidory i morele,
Jabłka, gruszki – jest ich wiele.
Słodkie brzoskwinie i śliwki,
Które nie są „robaczywki”.

Najwspanialsze są jeżyny i borówki,
i maliny. Zwłaszcza te, gdy czas zimowy.
Wybiją nam przeziębienie z głowy.
Są przepyszne w formie soku.



Farminka pamięta co roku,
By wypijać dużo soku,
Wszystkim dzieciom dziś to powie,
Sok z owoców pij na zdrowie!





quiz

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

1. Grzyby jadalne kapeluszowe charakteryzują się wysoką zawartością:

- a) sodu
- b) białka roślinnego
- c) węglowodanów

2. Z biologicznego punktu widzenia najlepszym wiekiem na macierzyństwo jest okres:

- a) 18-25 lat
- b) 25-35 lat
- c) 35-45 lat

3. Badania profilaktyczne służą:

- a) cyklicznemu sprawdzaniu stanu zdrowia zdrowego człowieka
- b) corocznemu sprawdzaniu stanu zdrowia przed szczepieniem na grypę
- c) okresowym sprawdzaniom możliwości wykonywania pracy

4. Składnikiem zapachowym mleka matki jest:

- a) bazylia
- b) wanilia
- c) rumianek

5. Alergia u noworodków i niemowląt:

- a) nigdy nie występuje
- b) należy do chorób wieku dziecięcego i mija samoistnie
- c) jest uzależniona od diety matki karmiącej i długości karmienia naturalnego

6. Poranna gimnastyka wpływa m.in. na:

- a) porost włosów u mężczyzn
- b) łamliwość paznokci u kobiet
- c) lepsze zasypianie i sen nocny

7. Badanie kalprotektyny pozwala na:

- a) zdiagnozowanie łagodnego przerostu prostaty
- b) obserwację produkcji plemników w jądrach
- c) zdiagnozowanie stanu zapalnego jelit

8. Borowina to:

- a) substancja po odsączeniu soku z borówek
- b) kopalina lecznicza na bazie torfu
- c) grzybnia borowika szlachetnego

9. W celu usunięcia modzeli należy udać się do:

- a) podologa
- b) stomatologa
- c) chirurga naczyniowego

10. Rak szyjki macicy jest wywołany przez:

- a) wirusa HPV
- b) wirusa HIV
- c) gronkowca złocistego

11. Zabieg pomniejszania piersi:

- a) wyklucza karmienie naturalne
- b) wspomaga karmienie naturalne
- c) nie ma wpływu na karmienie piersią

12. Podczas ciąży z diety należy wykluczyć:

- a) jogurty typu greckiego
- b) napoje gazowane
- c) sok z buraków

13. Dieta ketogeniczna polega na wykluczeniu:

- a) węglowodanów
- b) tłuszczu
- c) białka

14. Zmiany wywołane przez jaskrę:

- a) można cofnąć
- b) nie mają większego wpływu na nasze zdrowie
- c) są nieodwracalne

15. Ważny dla zdrowia, płynny ruch stawu kolanowego, uzyskujemy podczas:

- a) jazdy na rowerze
- b) jazdy na hulajnodze
- c) trekkingu

16. Dla noworodka podczas pierwszych dni w domu najważniejszy jest:

- a) spokój
- b) atmosfera przy rodzinnym stole
- c) dobrze oświetlony pokój

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

KĄCIK MALUCHA



ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC!

18+

PIOTR
KOŚCIELNY

NAGONKA

Opowiadanie wybrane ze zbioru nowel "Nagonka"
i innych opowiadań (1984)



Syrop na suchy i mokry kaszel



LEK OTC
O UDOWODNIONYM DZIAŁANIU

NATURALNE
WYCIĄGI ROŚLINNE

BRONCHOSTOP Duo na kaszel (120 mg + 830 mg)/15 ml, syrop Skład: 115 ml syropu zawiera: 120 mg wyciągu suchego z *Thymus vulgaris* L. i/lub *Thymus zygis* L., herba (ziele tymianku) (7-13: 1), ekstrahent: woda; 830 mg wyciągu płynnego z *Althaea officinalis* L., radix (korzeń prawoślazu) (1: 12-14), ekstrahent: woda. Wskazania do stosowania: tradycyjny produkt leczniczy roślinny do stosowania w wymienionych wskazaniach, wynikających wyłącznie z jego długotrwałego stosowania; stosowany do pobudzania odkrztuszania zalegającego, gęstego śluzu w przypadku kaszlu związanego z przebiegiem oraz do uśmierzenia podrażnienia gardła i związanego z tym suchego kaszlu. Podmiot odpowiedzialny: Kwizda Pharma GmbH, Effingergasse 21, 1160 Wiedeń, Austria
2023_08_BRONCHOSTOP_K_IL_07 data opracowania: 08.2023

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.