



RODZINA²⁹ ZDROWIA

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
WIOSNA-LATO 2024

ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl

♥
**Napoje
energetyzujące**
- JAK DZIAŁAJĄ NA
ORGANIZM?

s. 12

♥
Alergie
MIEJSC
INTYMNYCH

s. 18

♥
**NIEOCZYWISTE
problemy
wątroby**

s. 28

♥
Hipochondria
TO NIE WYMYSŁ

s. 34

TEMAT NUMERU

**Dieta z warzyw
i owoców
- fakty i mity**

s. 4

Gdy włosy potrzebują planu naprawczego

s. 56



EKSPERT W LECZENIU BÓŁU GARDŁA

Podwójnie działa na ból:
miejscowo znieczulająco i przeciwzapalnie
Zmniejsza ostry ból gardła już w 1 minutę!



1. Valerio C, et al. Medicine (Baltimore). 2023;102(13):e33367, dotyczy produktów Tantum Verde Forte, Tantum Verde pastylki twarde.

Tantum Verde, 1,5 mg/ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej i gardle, SKŁAD: Jeden ml roztworu zawiera 1,5 mg benzendamiu chlorowodoru (Benzendamiu hydrochloridum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Jeden ml roztworu zawiera 1 mg metylu parahydroksybenzoenu (E 218), 80 mg etanolu oraz kompozycję smakowo-zapachową mietową z alkoholem benzylowym (E 1519) [0,024 mg w każdej dawce (0,17 ml), alkoholem cynanowym, cytralem, cytronellem, geranielem, izoeugenolem, linalolem, eugenolem i d-limonenem. POSTAC: Aerozol do stosowania w jamie ustnej i gardle. Klasyfikacja: bezbarwny roztwór o smaku mietowym. Wskazania do stosowania: Leczenie objawów (ból, zaczerwienienie, obrzęk) związanych ze stanem zapalnym jamy ustnej i gardła tj. w zakażeniach bakteryjnych i wirusowych, zapaleniu błon śluzowych po radioterapii, w stanach po zabiegach operacyjnych w laryngologii i stomatologii, a także po intubacji. Dawkowanie i sposób podawania: Produkt leczniczy Tantum Verde stosuje się od 2 do 6 razy na dobę. Dzieci i młodzież w wieku poniżej 6 lat: 1 dawka produktu leczniczego (rozpylenie) na 4 kg masy ciała, od 2 do 6 razy na dobę. Bez względu na masę ciała, jednorazowo nie należy przekraczać 4 dawek. Dzieci w wieku od 6 do 12 lat: 4 dawki produktu leczniczego, od 2 do 6 razy na dobę. Dzieci w wieku powyżej 12 lat: od 4 do 8 dawek produktu leczniczego, od 2 do 6 razy na dobę. Dorosli: Od 4 do 8 dawek (rozpylenie) produktu leczniczego, od 2 do 6 razy na dobę. Sposób podawania: należy rozpylać na śluzówkę jamy ustnej i gardła. Każda dawka produktu leczniczego Tantum Verde zawiera 0,17 ml roztworu. Nie stosować dawki większej niż zalecana. Leczenie ciągle nie powinno być dłuższe niż 7 dni, a o jego ewentualnym przedłużeniu powinien zdecydować lekarz. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w punkcie 6.1. Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania: Stosowanie, zwłaszcza długotrwałe, produktów leczniczych o działaniu miejscowym, może spowodować reakcję alergiczną. W takim przypadku produkt leczniczy Tantum Verde należy odstawić i wdrożyć odpowiednie postępowanie. Produkt leczniczy Tantum Verde w postaci aerozolu do stosowania w jamie ustnej i gardle jest szczególnie wskazany do stosowania u pacjentów, którzy mają trudności z połknięciem jamy ustnej i gardła. Specjalne ostrzeżenia dotyczące substancji pomocniczych: Metylu parahydroksybenzoenu (E 218) Produkt leczniczy może powodować reakcje alergiczne (możliwe reakcje typu późnego). Etanol Produkt leczniczy Tantum Verde zawiera 13,6 mg alkoholu (etanolu) w pojedynczej dawce 0,17 ml roztworu, co jest równoważne 80 mg/ml. Ilość alkoholu w pojedynczej dawce tego leku jest równoważna mniej niż 1 ml piwa lub 1 ml wina. Mała ilość alkoholu w tym leku nie będzie powodowała zauważalnych skutków. Kompozycja smakowo-zapachowa Produkt leczniczy Tantum Verde zawiera kompozycję smakowo-zapachową mietową z alkoholem benzylowym (E 1519), alkoholem cynanowym, cytralem, cytronellem, geranielem, izoeugenolem, linalolem, eugenolem, d-limonenem, które mogą powodować reakcje alergiczne. Produkt leczniczy zawiera 0,24 mg alkoholu benzylowego w każdej dawce (0,17 ml). Alkohol benzylowy może powodować reakcje alergiczne i łagodne miejscowe podrażnienie. Podawanie alkoholu benzylowego małym dzieciom wiąże się z ryzykiem ciężkich działań niepożądanych, w tym zaburzeń oddychania (tzw. „gasping syndrome”). Nie podawać noworodkom (do 4. tygodnia życia) bez zalecenia lekarza. Nie podawać małym dzieciom (w wieku poniżej 3 lat) dłużej niż przez tydzień bez zalecenia lekarza lub farmaceuty. Kobiety w ciąży lub karmiące piersią powinny skontaktować się z lekarzem przed zastosowaniem produktu leczniczego, gdyż duża ilość alkoholu benzylowego może gromadzić się w ich organizmie i powodować działania niepożądane (tzw. kwasicę metaboliczną). Pacjenci z chorobami wątroby lub nerek powinni skontaktować się z lekarzem przed zastosowaniem produktu leczniczego, gdyż duża ilość alkoholu benzylowego może gromadzić się w ich organizmie i powodować działania niepożądane (tzw. kwasicę metaboliczną). Sól Produkt leczniczy Tantum Verde zawiera mniej niż 1 mmol (23 mg) sodu na dawkę, to znaczy produkt uznaje się za „wolny od sodu”. Działania niepożądane Działania niepożądane opisano zgodnie z klasyfikacją układów i narządów MedDRA, a ich częstość oszacowano na podstawie danych uzyskanych w badaniach klinicznych i (lub) po wprowadzeniu produktu leczniczego do obrotu. Częstość występowania działań niepożądanych uporządkowano w następujący sposób: bardzo często (≥1/10), często (≥1/100 do <1/10), niezbyt często (≥1/1000 do <1/100), rzadko (≥1/10000 do <1/1000), bardzo rzadko (<1/10000) i nieznana (częstość nie może być określona na podstawie dostępnych danych). Bardzo rzadko (<1/10000) i nieznana (częstość nie może być określona na podstawie dostępnych danych). Zakażenia ogólnie i stany w miejscu podania: uczucie pieczenia błony śluzowej jamy ustnej. Zaburzenia żołądka i jelit: suchota w jamie ustnej, nudności, wymioty. Zaburzenia układu immunologicznego: reakcje nadwrażliwości, reakcje anafilaktyczne. Zaburzenia układu nerwowego: zaburzenia czucia, drętwienie, zawroty głowy, ból głowy. Zaburzenia skóry i tkanki podskórnej: wysypka. Miejscowe objawy są związane z działaniem farmakodynamicznym benzendamiu, która między innymi wykazuje działanie miejscowo znieczulające. Miejscowe działania niepożądane są zazwyczaj przemijające, ustępują samoistnie i rzadko wymagają dodatkowego leczenia. Benzendamiu stosowana miejscowo wchłania się w niewielkiej ilości do krążenia, w związku z tym ogólne działania niepożądane występują bardzo rzadko. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Angelini Pharma S.p.A Viale Amelia 70, 00181 Rzym. Włochy NUMER POZWOLENIA NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU R/0181. Tantum Verde Forte, 3 mg/ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej i gardle, SKŁAD: 1 ml roztworu zawiera 3 mg benzendamiu chlorowodoru (Benzendamiu hydrochloridum) Substancje pomocnicze: metylu parahydroksybenzoenu, olej rycynowy udomowiony. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt 6.1. POSTAC FARMACEUTYCZNA: Aerozol do stosowania w jamie ustnej i gardle. Wskazania do stosowania: Leczenie objawów (ból, zaczerwienienie, obrzęk) związanych ze stanem zapalnym jamy ustnej i gardła tj. w zakażeniach bakteryjnych i wirusowych, zapaleniu krtań, zapaleniu błon śluzowych po radioterapii, w stanach po zabiegach operacyjnych w laryngologii i stomatologii, a także po intubacji. Dawkowanie i sposób podawania: Dorosli Produkt leczniczy Tantum Verde Forte należy stosować od 2 do 6 razy na dobę, po 2-4 dawki. Każda dawka zawiera 0,17 ml roztworu. Nie należy stosować dawek większych niż zalecane. Leczenie ciągle nie powinno być dłuższe niż 7 dni, a o jego ewentualnym przedłużeniu powinien zdecydować lekarz. Sposób podawania: Na śluzówkę jamy ustnej i gardła. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w punkcie 6.1. Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania: Stosowanie, zwłaszcza długotrwałe, produktów leczniczych o działaniu miejscowym, może spowodować reakcję alergiczną. W takim przypadku produkt leczniczy Tantum Verde Forte należy odstawić i wdrożyć odpowiednie postępowanie. Produkt zawiera metylu parahydroksybenzoenu. Może powodować reakcje alergiczne (możliwe reakcje typu późnego). Produkt zawiera olej rycynowy udomowiony. Może powodować reakcje skórne. Produkt leczniczy Tantum Verde Forte w postaci aerozolu do stosowania w jamie ustnej i gardle jest szczególnie wskazany do stosowania u pacjentów, którzy mają trudności z połknięciem jamy ustnej i gardła. Działania niepożądane Działania niepożądane opisano zgodnie z klasyfikacją układów i narządów MedDRA. Częstość występowania działań niepożądanych uporządkowano w następujący sposób: bardzo często (≥1/10), często (≥1/100 do <1/10), niezbyt często (≥1/1000 do <1/100), rzadko (≥1/10000 do <1/1000), bardzo rzadko (<1/10000) i nieznana (częstość nie może być określona na podstawie dostępnych danych). Bardzo rzadko (<1/10000) i nieznana (częstość nie może być określona na podstawie dostępnych danych). Zakażenia ogólnie i stany w miejscu podania: uczucie pieczenia błony śluzowej jamy ustnej. Zaburzenia żołądka i jelit: Rzadko (≥1/10000 do <1/1000) pieczenie lub suchota w jamie ustnej. Częstość nieznana (nie może być określona na podstawie dostępnych danych) nudności, niedocieczność jamy ustnej. Zaburzenia układu immunologicznego: Częstość nieznana (nie może być określona na podstawie dostępnych danych) reakcje nadwrażliwości, reakcje anafilaktyczne. Zaburzenia układu nerwowego: Częstość nieznana (nie może być określona na podstawie dostępnych danych) zawroty głowy, ból głowy. Zaburzenia układu oddechowego: Częstość nieznana (nie może być określona na podstawie dostępnych danych) kłóci pierśowej i śródpięcia (skurcz krtań). Zaburzenia skóry i tkanki podskórnej: Niezbyt często (≥1/1000 do <1/100) objawy fotokseniczne. Bardzo rzadko (<1/10000) objawy naczyńnicowe. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY Angelini Pharma S.p.A Viale Amelia 70, 00181 Rzym. Włochy NUMER POZWOLENIA NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU 12434

Tantum Verde smak mietowy, 3 mg, pastylki twarde. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY: Jedna pastylka twarda zawiera 3 mg benzendamiu chlorowodoru (Benzendamiu hydrochloridum), co odpowiada 2,68 mg benzendamiu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Każda pastylka twarda zawiera 3,5 mg aspartamu (E 951), 3183 mg izomaltu (E 953), butylhydroksyanizolu (E 320) oraz alergeny zapachowe, takie jak: alkohol benzylowy (E 1519) [0,000175 mg w każdej pastylce twardej], cytral, cytronellol, d-limonen, eugenol, geraniol, linalol (zawarte w kompozycji smakowo-zapachowej cytrynowej i mietowej). POSTAC FARMACEUTYCZNA: Pastylki twarde. Dawkowanie: Pastylki twarde kolory zielonego o smaku mietowym. Tantum Verde smak cytrynowy, 3 mg, pastylki twarde SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY: Jedna pastylka twarda zawiera 3 mg benzendamiu chlorowodoru (Benzendamiu hydrochloridum), co odpowiada 2,68 mg benzendamiu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Każda pastylka twarda zawiera 3,26 mg aspartamu (E 951), 3183 mg izomaltu (E 953), butylhydroksyanizolu (E 320) oraz alergeny zapachowe, takie jak: alkohol benzylowy (E 1519) [0,00052 mg w każdej pastylce twardej], cytral, cytronellol, d-limonen, eugenol, geraniol, linalol (zawarte w kompozycji smakowo-zapachowej cytrynowej i mietowej). POSTAC FARMACEUTYCZNA: Pastylki twarde. Dawkowanie: Pastylki twarde kolory żółtego o smaku cytrynowym. Tantum Verde smak miódowo-pomarańczowy, 3 mg, pastylki twarde SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY: Każda pastylka twarda zawiera 3 mg benzendamiu chlorowodoru (Benzendamiu hydrochloridum), co odpowiada 2,68 mg benzendamiu. Substancje pomocnicze: Każda pastylka zawiera 3073,53 mg izomaltu (E 953), 0,017 mg ziołami pomarańczowej (E 110). Pastylki twarde. Dawkowanie: Pastylki twarde kolory żółto-pomarańczowe. Tantum Verde smak eukaliptusowy, 3 mg, pastylki twarde. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY: Każda pastylka twarda zawiera 3 mg benzendamiu chlorowodoru (Benzendamiu hydrochloridum), co odpowiada 2,68 mg benzendamiu. Substancje pomocnicze: Każda pastylka zawiera 3124,43 mg izomaltu (E 953), POSTAC FARMACEUTYCZNA: Pastylki twarde. Dawkowanie: Pastylki twarde kolory zielone, ciemnoniebieskie o smaku eukaliptusowym. Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy Tantum Verde smak mietowy jest wskazany u osób dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. w leczeniu dolegliwości i objawów (ból, zaczerwienienie, obrzęk) związanych ze stanem zapalnym jamy ustnej i gardła. Dawkowanie i sposób podawania: Dawkowanie: Dorosli i dzieci w wieku powyżej 6 lat: jedna pastylka 3 razy na dobę. Nie stosować dawek większych niż zalecane. Leczenie ciągle nie powinno przekraczać siedmiu dni. Dzieci i młodzież: Dzieci w wieku od 6 do 11 lat: Produkt leczniczy powinien być stosowany pod kontrolą osoby dorosłej. Dzieci w wieku poniżej 6 lat: Ze względu na postać farmaceutyczną, produktu leczniczego Tantum Verde smak mietowy nie należy stosować u dzieci w wieku poniżej 6 lat. Sposób podawania: Podanie na błonę śluzową jamy ustnej i gardła. Pastylki należy ssać powoli. Nie połkać. Nie żuć. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w punkcie 6.1. Smak mietowy i cytrynowy: Produkt leczniczy zawiera aspartam, źródło fenylalaniny. Może być szkodliwy dla pacjentów z fenylketonurią. Jest przeciwwskazany u pacjentów z fenylketonurią. Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania: U niektórych pacjentów owrozdzenie jamy ustnej i gardła może być jedynie objawem innego ciężkiego procesu chorobowego. W przypadku gdyby objawy nasiliły się lub nie ustępowały po 3 dniach stosowania produktu leczniczego, pacjent powinien zwrócić się do lekarza. Nie należy stosować produktu leczniczego u pacjentów z nadwrażliwością na kwas acetylosalicylowy lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Należy ostrożnie stosować benzendamiu i pacjentów z astmą oskrzelową w wywiadzie, gdyż istnieje niebezpieczeństwo wystąpienia skurczu oskrzeli. Pastylki nie zawierają cukru, środków słodzących, jest aspartam, patrz również punkt 4.3. Specjalne ostrzeżenia dotyczące substancji pomocniczych: smak mietowy i cytrynowy: Aspartam (E 951) Produkt leczniczy zawiera 3,5 mg aspartamu (E 951) w każdej pastylce twardej. Aspartam po podaniu dostępnym jest hydroliczany w przewodzie pokarmowym. Jednym z głównych produktów hydrolizy jest fenylalanina. Może być szkodliwy dla pacjentów z fenylketonurią. Izomalt (E 953) Produkt leczniczy zawiera izomalt (E 953). Nie powinien być stosowany u pacjentów z rzadko występującą dziedziczną nietolerancją fruktozy. Kompozycja smakowo-zapachowa: Produkt leczniczy zawiera kompozycję smakowo-zapachową z alkoholem benzylowym (E 1519), cytralem, cytronellem, d-limonenem, eugenolem, geranielem, linalolem, które mogą powodować reakcje alergiczne. Produkt leczniczy zawiera 0,000175 mg alkoholu benzylowego w każdej pastylce twardej. Alkohol benzylowy może powodować reakcje alergiczne i łagodne miejscowe podrażnienie. Pacjenci z chorobami wątroby lub nerek powinni skontaktować się z lekarzem przed zastosowaniem produktu leczniczego, gdyż duża ilość alkoholu benzylowego może gromadzić się w ich organizmie i powodować działania niepożądane (tzw. kwasicę metaboliczną). Butylhydroksyanizolu (E 320) Produkt leczniczy może powodować miejscową reakcję skórną (np. kontaktowe zapalenie skóry) lub podrażnienie oczu i błon śluzowych. Smak miódowo-pomarańczowy: Nie należy stosować produktu leczniczego u pacjentów z rzadko występującą dziedziczną nietolerancją fruktozy ze względu na zawartość izomaltu (E 953). Produkt leczniczy zawiera ziołami pomarańczowej (E 110), która może powodować reakcje alergiczne. Smak eukaliptusowy: Nie należy stosować produktu leczniczego u pacjentów z rzadko występującą dziedziczną nietolerancją fruktozy ze względu na zawartość izomaltu (E 953). Działania niepożądane: Działania niepożądane opisano zgodnie z klasyfikacją układów i narządów MedDRA, a ich częstość oszacowano na podstawie danych uzyskanych w badaniach klinicznych i (lub) po wprowadzeniu produktu leczniczego do obrotu. Częstość występowania działań niepożądanych uporządkowano w następujący sposób: bardzo często (≥1/10), często (≥1/100 do <1/10), niezbyt często (≥1/1000 do <1/100), rzadko (≥1/10000 do <1/1000), bardzo rzadko (<1/10000) i nieznana (częstość nie może być określona na podstawie dostępnych danych). Niezbyt często występuje: zaburzenia skóry i tkanki podskórnej – nadwrażliwość na światło, Różnowoszenie; zaburzenia żołądka i jelit (uczucie pieczenia błony śluzowej jamy ustnej). Bardzo rzadko: zaburzenia układu oddechowego, kłóci pierśowej i śródpięcia (skurcz krtań), zaburzenia skóry i tkanki podskórnej (obrzęk naczyńnicowy). Częstość nieznana: Wady wrodzone, choroby rodzinne i genetyczne (przedwczesne zamknięcie przewodu tęczowego u płodu). Zaburzenia żołądka i jelit (niedocieczność jamy ustnej). Zaburzenia układu immunologicznego (reakcje anafilaktyczne, reakcje nadwrażliwości). W literaturze odnotowano pojedyncze przypadki przedwczesnego zamknięcia przewodu tęczowego u płodu w czasie stosowania produktu leczniczego przez matkę. Produktu leczniczego nie należy stosować w czasie ciąży i karmienia piersią (patrz punkt 4.6). Podmiot odpowiedzialny: smak mietowy, cytrynowy, miódowo-pomarańczowy: Angelini Pharma S.p.A Viale Amelia 70, 00181 Rzym, Włochy. smak eukaliptusowy: Aziende Chimiche Riunite Angelini Francesco A.C.R.A.F. S.p.A. Viale Amelia 70 00181 Rzym, Włochy. NUMER POZWOLENIA NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU: smak mietowy: 4264, smak cytrynowy: 14487, smak miódowo-pomarańczowy: 19586, smak eukaliptusowy: 19589.

TEMAT NUMERU:

Dieta z warzyw i owoców – fakty i mity

4. Soki warzywno-owocowe – co na ich temat mówi współczesna nauka?

mgr farm. Małgorzata Zięba

Soki szturmem wdarły się na nasze stoły i zaczynają na nich królować. Czy moda na ich picie ma swoje uzasadnienie medyczne? Które z nich wybrać, aby osiągnąć najbardziej spektakularne efekty zdrowotne?

6. Dieta warzywno-owocowa – rozwiewamy mity

Aleksandra Kotlarz-Woźniak

W ostatnim czasie powstało wiele różnych diet, mających na celu nie tylko redukcję tkanki tłuszczowej i pozbycie się nadmiernych kilogramów, ale również takich, które w naturalny sposób mają „oczyszczać” organizm, powodując tym samym znaczną poprawę samopoczucia oraz przywrócenie mu samoleczących zdolności. Jedną z takich diet jest post warzywno-owocowy dr Dąbrowskiej, wokół którego narosło wiele kontrowersji... Pytanie brzmi, czy warto? Czy taki rodzaj „diety” jest dla każdego?

8. Marchewka – wielka moc małego warzywa

Marta Nowacka

Popularne warzywo o jaskrawo-pomarańczowej barwie nie tylko dodaje koloru naszym daniom, ale także obfituje w bogactwo składników odżywczych. Od dawna doceniana za swoje właściwości, marchewka jest kluczowym elementem zdrowej diety. Jakie korzyści płyną z jej regularnego spożywania?



TEMAT NUMERU

Soki warzywno-owocowe – co na ich temat mówi współczesna nauka?

s. 4

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



ZDROWIE W PIGUŁCE

10. Talerz pełen kwiatów
Marta Nowacka
12. Czy spożywanie energetyków jest szkodliwe?
Jakub Kurowski
16. Wszystko o dodatkach do żywności
Marta Nowacka

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

18. Dlaczego swędzi?
dr n. med. Izabella Pawlik
22. Żółtaczka u noworodków – czy jest się czego bać?
opracowanie: Beata Nowak

WIEDZA NA ZDROWIE

24. Świadome podejście do antykoncepcji hormonalnej
Marta Nowacka
26. Pięć skutecznych sposobów na jet lag – jak przetrwać zmianę czasu i cieszyć się wakacjami?
dr n. med. Piotr Kajfasz
28. Nieoczywiste problemy wątroby
Jakub Kurowski
32. Wczesna borelioza – diagnostyka, objawy i profilaktyka
34. Hipochondria – chorobliwy lęk o zdrowie
Marta Nowacka
36. Cukrzyca – dwie różne choroby
opracowanie: Beata Nowak

DOMOWE SOS

40. Kinetozą – gdy młodości odbierają radość podróży
Marta Nowacka
44. Czy alergik może suplementować się na wiosnę?
dr n. med. Izabella Pawlik

ZDROWIE PSYCHICZNE

46. Jak stres rujnuje nam zdrowie?
opracowanie: Beata Nowak
48. Cyfrowa autoagresja, czyli samokrzywdzące zachowania dzieci w internecie
Marta Nowacka

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

50. Być krzepkim na starość
Beata Nowak
54. Ruch w walce z chorobą Alzheimera
Małgorzata Sajdak

URODA

56. Akcja-regeneracja, czyli plan naprawczy dla włosów
Marta Nowacka

PO GODZINACH...

60. Co, gdzie, kiedy?
62. Farminka i owoce
64. Quiz
65. Kąć malucha
66. Krzyżówka

WIEDZA NA ZDROWIE

Świadome podejście do antykoncepcji hormonalnej

s. 24



WIEDZA NA ZDROWIE

Czy alergik może suplementować się na wiosnę?

s. 44

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

Ruch w walce z chorobą Alzheimera

s. 54

MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA” NR 29 wiosna-lato 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.



SOKI WARZYWNO-OWOCOWE

– CO NA ICH TEMAT MÓWI WSPÓŁCZESNA NAUKA?

Soki szturmem wdarły się na nasze stoły i zaczynają na nich królować. Czy moda na ich picie ma swoje uzasadnienie medyczne? Które z nich wybrać, aby osiągnąć najbardziej spektakularne efekty zdrowotne?

Według definicji, sok to naturalny produkt otrzymywany ze zdrowych, dojrzałych owoców i warzyw. Prawdziwy, naturalny sok nie powinien zawierać barwników, substancji konserwujących oraz sztucznych aromatów. W jego składzie znajdziemy naturalne cukry, takie jak sacharoza, fruktoza, glukoza czy sorbitol. Stanowi on źródło znacznych ilości potasu, β -karotenu, witaminy C, flawonoidów i w mniejszym stopniu kwasu foliowego.

Soki owocowe dostarczają wielu witamin, składników mineralnych, błonnika oraz przeciwutleniaczy, zapobiegających starzeniu się komórek organizmu [1]. Z warzyw częściej niż z owoców pozyskuje się soki przecierowe. Charakteryzuje je niższa zawartość węglowodanów, a tym samym są one mniej kaloryczne. Jest to kategoria produktów zawierająca wiele składników mineralnych (szczególnie potasu) i witamin (C, B6, folianów, β -karotenu i witaminy K) oraz błonnika.

Czy soki owocowo-warzywne to panaceum na dolegliwości zdrowotne?

Spożywane regularnie soki to według naukowców z Cornell College of Agricultural and Life Sciences [2], niższe ryzyko chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie, otyłość czy schorzenia neurodegeneracyjne. Przeciwutleniacze w nich zawarte redukując stres oksydacyjny, poprawiają funkcje życiowe organizmu.

Soki warzywne to naturalne wsparcie dla układu krążenia. Wśród nich szczególnie wyróżnia się sok **buraczany**. Dzięki obecnym w burakach azotanom, sok z tych warzyw, pity codziennie, może poprawić funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Naukowcy z Nowej Zelandii [3] przebadali grupę pacjentów w wieku 18-30 lat oraz 50-70 lat, którzy pili codziennie 150 ml soku z buraka na ponad 2 godziny przed 30-minutowym wysiłkiem. Osiągnięto w ten sposób wyższe stężenie azotanów i azotynów we krwi, co świadczy o lepszej wydolności układu krążenia, a także niższe ciśnienie. Na układ sercowo-naczyniowy pozytywnie wpływa również sok z **marchwi**, a także sok **pomidorowy**, będący bogatym źródłem potasu – regulatora ciśnienia krwi.

W raporcie World Cancer Research Fund (WCRF) [4], działanie przeciwnowotworowe soków oceniono jako wysoko prawdopodobne. Wskazano, że obniżają ryzyko zachorowania na nowotwory płuc, żołądka, jamy ustnej, gardła i krtani. Z kolei w badaniu Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab) [5] wykazano związek między spożyciem soków a ryzykiem cukrzycy typu 2. W badanej populacji stężenie glukozy we krwi po posiłku było znacznie niższe, a wrażliwość na insulinę znacznie wyższa w grupie o największym spożyciu soków niż w tej o najniższej konsumpcji. Autorzy zbadali również związek między wysokim



Małgorzata Zięba

mgr farm., absolwentka Akademii Medycznej w Łodzi (obecnie Uniwersytetu Medycznego), wieloletni kierownik aptek sieciowych i prywatnych. Koordynator aptek rodzinnej sieci Family Farm. Jej pozafarmaceutyczne zainteresowania to szeroko rozumiana ekologia, zdrowy tryb życia, sport i ruch w różnych jego formach.

spożyciem owoców a profilaktyką cukrzycy typu 2. Antocyjany zawarte w sokach z owoców niebieskich (jagodowych) chronią organizm przed chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak Alzheimer czy demencja.

Na rynku dostępne są również soki warzywne produkowane w wyniku kontrolowanej fermentacji. Taki proces prowadzony jest w obecności szczepów bakteryjnych o udowodnionych cechach probiotycznych, jak *Lactobacillus acidophilus*, *L. johnsonii*, *L. casei*, *L. gasseri*, *L. plantarum*, *L. rhamnosus* i inne [6]. Do produkcji fermentowanych soków najczęściej wykorzystywane są: **kapusta, burak ćwikłowy, pomidor, ogórek i marchew**. Takie soki rekomendowane są w dietach redukcyjnych, okresowych głodówkach, dolegliwościach ze strony układu pokarmowego czy obniżonej odporności.

Czy picie soków prowadzi do otyłości i rozwoju próchnicy?

Ekspersi z Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego poprzez przeprowadzone badania udowodnili, że mitem jest pogląd, jakoby cukier zawarty w owocach działał podobnie, a jego nadmiar był tak samo szkodliwy jak cukier występujący w słodkach. Dostępne wyniki badań naukowych potwierdzają, że owoce i warzywa oraz 100% soki owocowe nie mają istotnego wpływu na wzrost stężenia glukozy i insuliny we krwi na czczo. Soki, jako produkty przetworzone, charakteryzują się co prawda nieznacznie wyższym indeksem glikemicznym niż surowce wyjściowe, mimo tego dalej zaliczają się do kategorii produktów o niskim indeksie. Biorąc pod uwagę kaloryczność można uznać, że soki przy zalecanej ilości jednej porcji (200 ml) dziennie nie

wpływają na wzrost masy ciała, a mogą być źródłem wielu cennych składników. Mitem jest również negatywny wpływ soków na stan uzębienia. Nowa dyrektywa UE na soki owocowe zabrania ich dosładzania. Mogą być wzbogacane w przeciery, składniki mineralne i witaminy. Soki niskokaloryczne to pomidorowy, pomidorowo-warzywny i grejpfrutowy.

Prof. Oszmiański (światowej sławy technolog żywienia) wraz z pracownikami udowodnił, że sok **aroniowy** potrafi znacznie obniżyć stężenie cukru we krwi. Uważa się, że to polifenole, obecne w nektarach owocowych, regulują poziom glukozy we krwi. Szczególną rolę odgrywa florydyczna zawarta w jabłkach, która blokuje wchłaniania glukozy w jelicie cienkim i nerkach. Również kwercetyna i antocyjany obniżają poziom glukozy w krwi, zaś epikatechina i oligomery procyanidyn, powszechnie występujące w owocach i produktach z nich pochodzących, a także antocyjany, stymulują wydzielanie insuliny. Zespół badaczy zwracał również uwagę na inną rolę polifenoli, jak hamowanie aktywności enzymów trawienych i ich właściwości antyoksydacyjne [7].

Dlaczego lepiej pić soki niż spożywać owoce i warzywa w całości?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wymieniła niskie spożycie warzyw i owoców jako jeden z dziesięciu najważniejszych czynników ryzyka zagrażających zdrowiu [8]. Za element profilaktyki chorób niezakaźnych przyjęto co najmniej 400 g warzyw i owoców w codziennym jadłospisie. Jednak nie jest łatwo zjeść prawie pół kilograma produktów roślinnych w ciągu doby. Prostsze wydaje się być wypicie wyciśniętego soku. Składniki bioaktywne zawarte w formie płynnej przyswajane są w 90 procentach już po 15 minutach od spożycia. Nie obciąża się w ten sposób układu pokarmowego, który zwłaszcza u seniorów nie jest już w pełni wydolny. W przypadku całych owoców i warzyw przyswajalność wynosi 20 proc., a niestrawione resztki, zalegając długo w jelitach, mogą prowadzić do stanów zapalnych.

Jakie soki powinniśmy pić?

- Według naukowców najwięcej substancji czynnych zawierają soki świeżo wyciskane, spożyte zaraz po ich sporządzeniu. Wiele cennych enzymów w nich zawartych jest aktywnych jedynie do 15 minut od przygotowania.
- Soki jednodniowe są lepszą alternatywą niż te o długim terminie ważności. Nie podlegają obróbce termicznej, enzymatycznej czy filtrowaniu. Nie są również pasteryzowane i nie zawierają środków konserwujących.
- Soki kilkuskładnikowe dają lepszy efekt zdrowotny. Warto mieszać ze sobą warzywa, owoce i zioła.

Terapia sokami to naturalny sposób na zachowanie zdrowia oraz odmłodzenie. Dodaje energii i urody. To sposób na ekspresowe uzupełnienie niedoborów substancji odżywczych i najlepsza droga do przywrócenia równowagi w organizmie. ♥

Piśmiennictwo:

1. <https://odzywianie.wprost.pl/produkty/10623553/piec-sokow-ktore-pomoga-dluzej-zachowac-mlodosc-wsrod-nich-jest-sok-z-burakow.html>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23674808/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6683255/>
4. <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/global-cancer-update-programme/resources-and-tools/#accordion-1>
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12062857/>
6. <https://bibliotekanauki.pl/articles/126017>
7. http://thefoodfarce.com/wp-content/uploads/2010/05/glycemic_index.pdf
8. <https://www.czytelniamedyczna.pl/5854.wplyw-diety-bogatej-w-owoce-i-soki-owocowe-na-zmniejszenie-ryzyka-wybranych-chor.html>



DIETA

WARZYWNO-OWOCOWA — rozwiewamy mity

W ostatnim czasie powstało wiele różnych diet, mających na celu nie tylko redukcję tkanki tłuszczowej i pozbycie się nadmiernych kilogramów, ale również takich, które w naturalny sposób mają „oczyszczać” organizm, powodując tym samym znaczną poprawę samopoczucia oraz przywrócenie mu samoleczniczych zdolności. Jedną z diet, która zalicza się do tej grupy, jest post warzywno-owocowy dr Dąbrowskiej, wokół którego na przestrzeni lat narosło wiele kontrowersji... Pytanie brzmi, czy warto? Czy taki rodzaj „diety” jest dla każdego? Jaka jest prawda o diecie dr Dąbrowskiej?



Aleksandra Kotlarz-Woźniak

dietetyk, psychodietetyk, absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Właścicielka poradni żywieniowej PROZdrawiam. 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.

Fenomen postu, czyli na czym polega „dieta” owocowo-warzywna?

Koncepcja żywieniowa dr Dąbrowskiej składa się z kilku etapów i jest procesem złożonym, który – jak podkreśla autorka – ma być skuteczną i nieinwazyjną metodą profilaktyki i leczenia wielu stanów chorobowych. Dieta dr Ewy Dąbrowskiej obejmuje kilka etapów:

- przygotowanie do postu – wstępne przyzwyczajanie organizmu do rezygnacji z produktów najbardziej pożądaných, takich jak kawa, herbata, papierosy, alkohol, mięso, oraz jednoczesna eliminacja nietolerancji pokarmowych.
- post, który w połączeniu z regularną aktywnością fizyczną ma na celu oczyszczenie organizmu oraz przywrócenie mu stanu homeostazy,
- wychodzenie z postu i stopniowe wdrażanie diety pełnowartościowej przy jednoczesnym praktykowaniu postów okresowych.

Dr Dąbrowska zapewnia, że redukcja tkanki tłuszczowej jest jedynie efektem ubocznym całego procesu, którego głównym celem jest kuracja oczyszczająca-co-normalizująca organizmu.

Co można jeść w trakcie postu?

W czasie trwania postu należy spożywać głównie warzywa niskoskrobiowe, do których zaliczamy m.in. marchew, buraki, pietruszkę, rzodkiew, różne rodzaje kapusty i sałaty, kalafior, brokuł, kiełki, cebulę, czosnek, kabaczek, ogórki, cukinię, pomidory, paprykę oraz różnego rodzaju zioła. Dodatkiem do diety mogą być również owoce, ale uwaga – nie wszystkie – tylko i wyłącznie te niskocukrowe, takie jak: cytrusy, owoce jagodowe czy jabłka.

Warzywa i owoce w trakcie diety powinny być spożywane głównie na surowo – w formie do pochrupania, różnego rodzaju sałatek, surówek, koktajli, ewentualnie zup, warzyw duszonych oraz pieczonych. W czasie kuracji należy zrezygnować z jakichkolwiek innych produktów, np. oliwy, nasion, pestek, kasz czy pieczywa. Niedozwolone są również napoje takie jak kawa, mocna herbata czy alkohol.



Minusy diety dr Dąbrowskiej

Mimo tego, że autorka obiecuje spektakularne efekty oraz zmianę o 180 stopni – zarówno zewnętrzną, jak i wewnętrzną, „psychiczno-duchową”, to jednak należy pochylić się bardziej nad dietami tego rodzaju i zastanowić się, czy na pewno będą one najlepszym rozwiązaniem w kontekście zdrowotnym oraz jakie konsekwencje mogą wiązać się ze stosowaniem postu owocowo-warzywnego. Czy nasz organizm na pewno nam podziękuje? Jakże są największe minusy tego typu diet?

Średnia kaloryczność, jaką spożywamy dziennie w trakcie postu, wynosi około 800 kalorii – jest to wartość mniejsza niż zapotrzebowanie rocznego dziecka. To pierwszy powód, który powinien sprawić, że zapali nam się „czerwona” lampka.

Dieta tego rodzaju jest niedoborowa – stosując ją nie dostarczamy organizmowi praktycznie żadnych makro składników potrzebnych mu do funkcjonowania na co dzień. W poście Dąbrowskiej nie ma miejsca na źródła pełnowartościowego białka, tłuszczy oraz węglowodanów złożonych. Ilość mikrośladków, jaką dostarczamy tylko i wyłącznie z owoców i warzyw, również nie jest wystarczająca do pokrycia zapotrzebowania osoby dorosłej. Tym samym, zasady diety dr Dąbrowskiej są niezgodne z zasadami zdrowego odżywiania, uznawanymi przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) czy polski Instytut Żywności i Żywienia.

Jedząc 800 kcal jesteśmy niemalże „skazani” na zerową aktywność fizyczną, mimo że autorka postu namawia nas do włączenia do swojej codzienności aktywności ruchowej. W praktyce będzie to jednak niemożliwe ze względu na ogromny deficyt kalorii i wiążące się w tym bóle głowy, osłabienie oraz ogólne rozdrażnienie.

Dieta tego pokroju, czyli ekstremalnie niskokaloryczna, sprawi, że owszem – schudniemy kilka czy kilkanaście kilogramów, jednakże doprowadzi to do jednoczesnego obniżenia naszej podstawowej przemiany materii i tym samym spowolnienia tempa metabolizmu. Co się z tym wiąże? No właśnie – znany i nie lubiany przez wszystkich efekt jojo, czyli szybkie chudnięcie, a później tycie w równie ekspresowym tempie. W dodatku metabolizm w trakcie postu został rozregulowany.

Przy stosowaniu tak niskokalorycznych i niedoborowych diet istnieje ryzyko pogorszenia się stanu cery, włosów oraz paznokci, a także wielu zaburzeń hormonalnych – szczególnie u kobiet, u których zaburzenia miesiączkowania związane z niedostateczną dostępnością energii są zjawiskiem powszechnym.

Długotrwała głódówka może doprowadzić do wykształcenia się nieprawidłowych relacji z jedzeniem i powstania wielu różnych zaburzeń odżywiania, do których zaliczamy m.in. anoreksję, bulimie czy ortoreksję. Mogą one być niebezpieczne nie tylko w kontekście zdrowia fizycznego i psychicznego, ale w stadium zaawansowanym mogą również zagrażać życiu osoby, która zachorowała.

Mimo że autorka postu obiecuje cuda i wychwala go ponad wszystko, to nie jest to najlepsze rozwiązanie dla osób, które chcą schudnąć „raz a porządnie” i wyrobić zdrowe nawyki żywieniowe, zmieniając jednocześnie swój styl życia.

Inne diety tego typu

Chcąc nie chcąc, wspomniana wyżej osoba nie jest jedyną, która uznała, że głódówka to cudowny pomysł. Istnieje wiele niedoborowych diet, opierających się wyłącznie na owocach i warzywach. Zaliczamy do nich m.in. takie modele żywienia jak frutarianizm oraz wspomniany w publikacji Dąbrowskiej post Daniela. Warto jednak pamiętać, że nic nie zastąpi zdrowej, zbilansowanej diety, dzięki której zmienimy nasze życie, sylwetkę i poprawimy parametry zdrowotne. I to z pewnością w bezpieczniejszy sposób, niż w trakcie „morderczego” postu. Wybór należy do Ciebie! 

Piśmiennictwo:

Jarosław M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.) Normy żywienia człowieka dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020
 Cybulska C, Marcinkowska E, Grzymiński M, editors. Głodowanie z wyboru – konsekwencje zdrowotne. Forum Zaburzeń Metabolicznych, 2018
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/pulapki-dietetyczne-podczas-odchudzania/>
<https://drilifestyle.pl/dietetyka/post-dr-dabrowskiej/>
<https://www.damianparol.com/detox/>
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych>
<https://ewadabrowska.pl/dieta-warzywno-owocowa/>



MARCHEWKA

— wielka moc małego warzywa

 Marta Nowacka

Popularne warzywo o jaskrawo-pomarańczowej barwie nie tylko dodaje koloru naszym daniom, ale także obfituje w bogactwo składników odżywczych. Od dawna doceniana za swoje właściwości, marchewka jest kluczowym elementem zdrowej diety. Jakie korzyści płyną z jej regularnego spożywania?

Cenna zawartość

To pomarańczowe warzywo korzeniowe odgrywa istotną rolę w naszej diecie ze względu na bogactwo składników odżywczych, które przynoszą wiele korzyści zdrowotnych. Marchewka kojarzona jest głównie z beta-karotenem, i nie bez powodu – jest ona jego bardzo bogatym źródłem. A jest to kluczowy składnik dla utrzymania



sprawnego wzroku oraz zdrowej skóry. Beta-karoten przekształca się w jelitach w witaminę A, która jest magazynowana w wątrobie i pełni wiele istotnych funkcji w organizmie.

W marchewce znajdziemy też sporo witamin C, K oraz z grupy B, a także minerałów, takich jak wapń, potas, fosfor, sód, żelazo czy magnez. Warzywo to jest również kopalnią przeciwutleniaczy, które chronią organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i wspierają układ krwionośny. Zawiera także błonnik, który wspomaga prawidłowe trawienie oraz pracę wątroby. Charakteryzuje się też niską zawartością węglowodanów – zaledwie 11 g w 100 g, co jest rzadko spotykane w przypadku warzyw. Warto więc zjadać się nią jak najwięcej. Jest ku temu co najmniej kilka powodów.

Korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania marchewki

WZMOCNIENIE WZROKU

Marchewka jest znakomitym źródłem prowitaminy A, czyli beta-karotenu, dzięki czemu wspomaga zdrowie oczu i zmniejsza ryzyko wystąpienia schorzeń wzroku, takich jak zwyrodnienie plamki żółtej czy zaćma.

WSPARCIE UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO

Antyoksydanty są kluczowe dla wzmocnienia układu odpornościowego, dlatego regularne zjadanie marchewki może pomóc organizmowi w zwalczaniu infekcji i zapobieganiu przeziębieniom.

POPRAWA STANU SKÓRY

Witamina A z beta-karotenu pomaga w utrzymaniu zdrowej skóry, poprawiając jej kondycję, wspierając regenerację komórek, zapewniając promienny wygląd oraz ochronę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

REGULACJA TRAWIENIA

Błonnik wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, regulując trawienie i zapobiegając problemom z nim związanych.

WSPARCIE PRACY SERCA

Chrupanie marchewki może się przyczynić do poprawy zdrowia serca. Zawarty w niej błonnik pokarmowy oraz przeciwutleniacze pomagają w obniżeniu poziomu cholesterolu we krwi, co z kolei zapobiega schorzeniom sercowo-naczyniowym, takim jak miażdżycy czy udar.

ZAPOBIEGANIE CHOROBOM

Regularne spożywanie marchwi przyczynia się do obniżenia ryzyka wystąpienia przewlekłych schorzeń, takich jak choroby serca czy niektóre formy nowotworów. Jej konsumpcja może łagodzić także stany zapalne w organizmie, które często rozwijają się bez naszej świadomości.

Niezwykła popularność

Marchew często gości na naszych talerzach, ponieważ jest wszechstronna. Jej uniwersalność sprawia, że pasuje idealnie i do dań na słono, i na słodko. Można ją spożywać w postaci surowej, jak i podanej obróbce termicznej. I w każdej formie smakuje wyśmienicie!

Zjadana na surowo jest najzdrowsza, zawiera bowiem wiele cennych dla organizmu związków, których część może ulec utracie w wyniku działania wyższych temperatur. Gotowanie – choć nieznacznie – podnosi jej indeks glikemiczny, co jest istotne dla osób z cukrzycą. Z drugiej strony, obróbka termiczna może też ułatwić wchłanianie niektórych składników odżywczych.

Możliwości wykorzystania marchewki w kuchni są niezliczone. Warzywo to jest na tyle łatwostrawne, że można je zjadać o dowolnej porze dnia. Jak włączyć je do codziennej diety? Oto kilka sposobów:

SUROWA PRZEKĄSKA

Marchewka jest idealna na surowo – można ją chrupać w ciągu dnia. Pokrojone w kawałki warzywo świetnie sprawdzi się jako zdrowa alternatywa dla chipsów czy innych przetworzonych przekąsek.

SURÓWKI I SAŁATKI

Dodanie startej marchewki do surówek sprawia, że nie tylko zyskują one kolor i smak, ale także wartość odżywczą. Marchewka doskonale komponuje się zarówno z sałatkami warzywnymi, jak i owocowymi.

SOKI I SMOOTHIE

Marchewka może być dodatkiem do świeżo wyciskanych soków warzywnych lub smoothie. Jej słodki smak doskonale współgra z innymi warzywami i owocami, tworząc zdrową i odżywczą kompozycję.

GOTOWANA

Marchewka gotowana na parze, z popularnym groszkiem lub w zupie, jest łatwym sposobem na włączenie tego warzywa do codziennej diety. Taka obróbka cieplna minimalizuje utratę składników odżywczych i zachowuje jego chrupkość i smak.

KISZONA

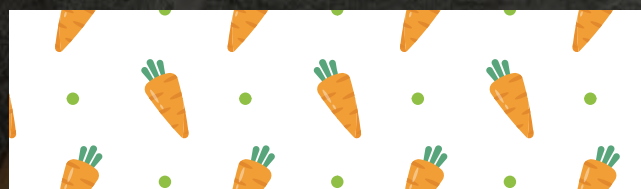
Kiszone marchewki to nie tylko wyrazisty dodatek do dań, ale także przysmak pełen korzyści zdrowotnych, płynących z zawartych w nich probiotyków. Ich chrupkość i intensywny smak sprawiają, że są idealnym uzupełnieniem sałatek, kanapek, a nawet burgerów.

CIASTO I WYPIEKI

Ciepłe i aromatyczne ciasto marchewkowe lub babeczki to pyszna alternatywa dla tradycyjnych deserów. Dzięki zawartości tego warzywa są nie tylko apetyczne, ale dostarczają również cennych składników odżywczych.

Dzień Marchewki

To pomarańczowe warzywo jest tak wyjątkowe, że doczekało się nawet swojego święta. Celem Dnia Marchewki, obchodzonego 4 kwietnia, jest szerzenie wiedzy na jej temat oraz jej wspaniałych właściwości. Prekursorem ustanowienia święta była Wielka Brytania, która zapoczątkowała tę inicjatywę w 2003 roku. ♥



Talerz pełen kwiatów

✍️ Marta Nowacka

Kwiaty nie tylko dostarczają nam estetycznych wrażeń zmysłowych swoim pięknem i zapachem, ale mogą być też cennym dodatkiem do rozmaitych potraw. Wiele z nich, traktowanych jedynie jako ozdobne, nadaje się bowiem także do jedzenia, a co więcej – smakują wspaniale!

Eksperymentowanie z jadalnymi kwiatami może być fascynującym doświadczeniem kulinarnym. W zależności od rośliny, w kuchni możemy wykorzystać zarówno same płatki, jak i całe kwiaty – i to nie tylko do dekoracji. Ich aromat – od cukrowo-słodkiego po korzenno-pikantny – nada potrawom szczególnego smaku. W wytrawnej sałatce czy jako składnik głównego dania lub kwintesencja deseru – jadalne kwiaty z pewnością zaskoczą i zachwycą niejednego gościa. Poznajcie te, które nie tylko ozdobią talerz, ale również wzbogacą go swoimi walorami smakowymi.

NAGIETEK

To kwiat o intensywnym, pomarańczowym kolorze, posiadający ostry, pieprzowy smak. Nadaje się idealnie do sałatek, zup i potraw rybnych, stanowiąc dodatkowo piękny, jaskrawy akcent.

NASTURCJA

Jej jaskrawe kwiaty wprowadzają do kuchni radość, a ich korzenny

smak dodaje potrawom lekkiej słodyczy z nutą pikantnego finiszu. Doskonale pasuje do sałatek lub na kanapki. Wykorzystywana jest także jako zamiennik kaparów – zamknięte pąki gotuje się w wodzie z solą i octem.

LAWENDA

Znana jest głównie ze swojego pięknego, intensywnego zapachu, ale może być również dodatkiem do potraw. Jej słodkie, aromatyczne kwiaty są idealne zarówno do przyprawiania deserów i koktajli, jak i dań mięsnych czy sosów. Jest wyjątkowym składnikiem domowych lodów.

RÓŻA

Jej płatki charakteryzują się mocno perfumowanym smakiem, który pasuje do herbat, napojów, galaretek, dżemów, a także sałatek i deserów owocowych. Nadają się do dekoracji ciast i dodają potrawom elegancji.



FIOŁEK WONNY

Jego kwiaty oczarowują nie tylko zapachem, ale też delikatnym, lekko słodkim smakiem. Mogą stanowić składnik sałatek, nadają się doskonale do dekoracji ciast, deserów i napojów, a także do smażenia w słodkim syropie. Dawniej kandyzowane fiołki były popularnym smakołykiem.

MALWA

Jej kwiaty o łagodnym, lekko słodkim smaku, świetnie komponują się z deserami, galaretkami i napojami.

DALIA

Jej kwiaty mają delikatny smak, który pasuje do sałatek, sosów i potraw warzywnych.

CZARNY BEZ

Jego kwiaty mają delikatny, słodki smak. Doskonale nadają się do przyrządzania syropów, galaretek, kompotów i napojów.

WRZOS

Kwiaty wrzosu posiadają delikatny, lekko słodki smak. Mogą być dodawane do herbaty, ciast i kompotów.

JAŚMIN

Charakteryzuje się intensywnym, słodkim aromatem. Jego kwiaty są nie tylko efektowną ozdobą. Świeże lub suszone, doskonale sprawdzają się w herbatach, deserach, lemoniadach i koktajlach.

STOKROTKA

Posiada lekko gorzkawy smak. Kwiaty idealnie nadają się do sałatek, a także jako dodatek do herbaty.

CHABER

Jego kwiaty mają delikatny, słodkavo-korzenny smak. Doskonale sprawdzają się jako dodatek do sałatek i deserów.

MNISZEK LEKARSKI

Jego żółte kwiaty mają słodki smak. Można z nich sporządzić galaretki, marmolady i leczniczy syrop. Są znakomitą ozdobą ciast i tortów.

KONICZYNA ŁĄKOWA

O łagodnym, słodkim smaku z nutą lukrecji, doskonale komponuje się z sałatkami, zupami i pieczywem.

CZOSNEK NIEDŹWIEDZI

Jego kwiaty mają delikatny smak czosnku. Dodają aromatu do sałatek, sosów i potraw z jajek.

OGÓRECZNIK LEKARSKI

Jego kwiaty mają piękny, niebieski odcień i smakują jak ogórki.

JABŁOŃ

Nie tylko jej owoce, czyli jabłka, to smakowita przekąska. Także delikatne kwiaty tego drzewa, o owocowo-kwiatowym posmaku, nadają się do spożycia. Można je kandyzować albo wykorzystać do marmolad i syropów.

CUKINIA

Jej wielkie, żółte kwiaty to prawdziwy przysmak. Mogą być nadziewane różnymi farszami, takimi jak ser, zioła czy mięso. Można je również dodawać do sałatek. Szczególnie pasują do dań mięsnych i ryb.

BROKUŁ

To właśnie jego kwiaty goszczą nieraz na naszych talerzach. Mają łagodny smak i doskonale nadają się do sałatek, potraw warzywnych oraz jako dodatek do makaronu.

BAZYLIA

Drobne kwiatki w kolorze od białego do lawendowego mają smak podobny do liści, ale łagodniejszy.

ROZMARYN

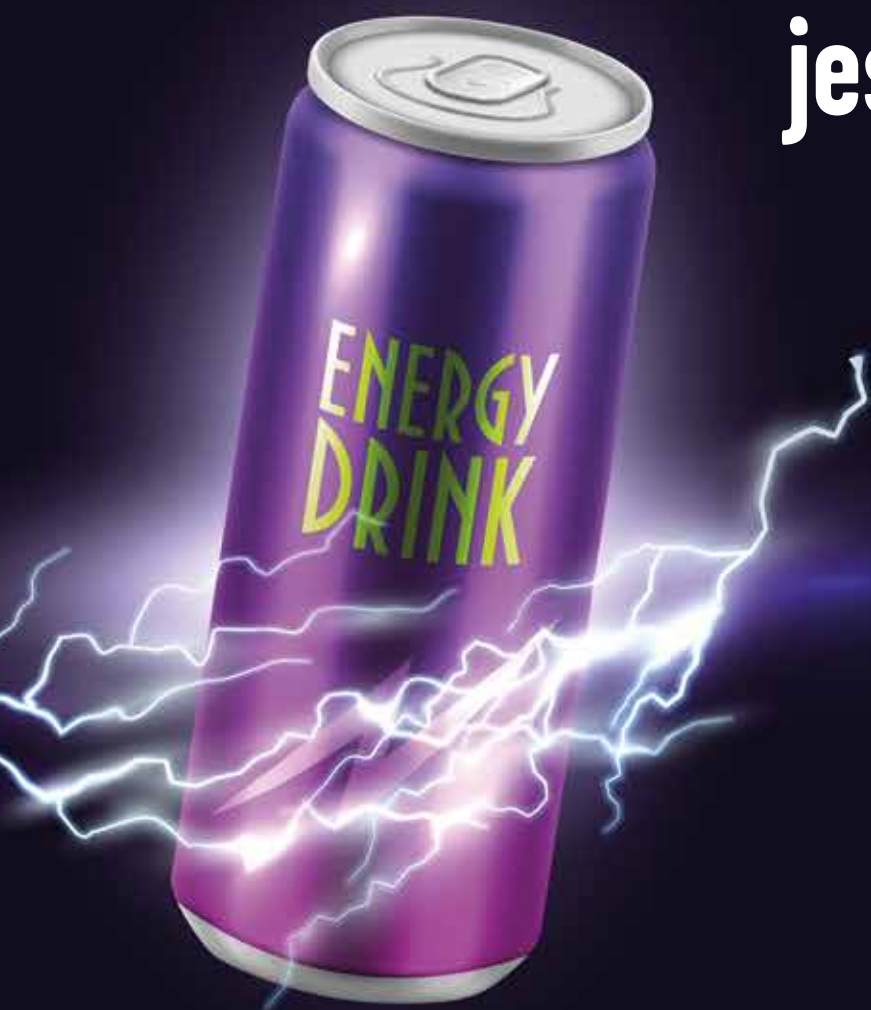
Kwiaty tej popularnej przyprawy także posiadają jej smak, lecz łagodniejszy niż liście. Nadają się do marynowania mięsa, przyprawiania ziemniaków i sosów.

SZAKŁWIA

Jej kwiaty także mają aromat tego zioła, ale subtelniejszy. Nadają się do potraw mięsnych, sosów i ziemniaków. ♥

Czy spożywanie ENERGETYKÓW jest szkodliwe?

Jakub Kurowski



Napoje energetyczne stały się nieodłącznym elementem stylu życia dla wielu osób na całym świecie. Kuszą one konsumentów, szukających sposobów na poprawę swojej wydajności i koncentracji, obietnicą natychmiastowej dawki energii i pobudzenia. Jednakże, wraz z popularnością tych napojów, narasta również liczba obaw dotyczących ich wpływu na zdrowie. Czy spożywanie energetyków jest szkodliwe?

Dla wielu osób, które szukają szybkiego zastrzyku energii w trakcie intensywnego dnia pracy, nauki czy aktywności fizycznej, napoje energetyczne stały się popularnym wyborem. Jednakże, pomimo chwilowego pobudzenia, istnieje wiele kwestii dotyczących zdrowia, które warto rozważyć przed sięgnięciem po kolejny energetyk. Podobnie jak w wielu krajach europejskich, w Polsce istnieje zakaz ich sprzedaży osobom w wieku poniżej 18 lat. Jednak także dla organizmów dorosłych ich częste spożywanie nie jest obojętne dla zdrowia.

Zawartość kofeiny i innych stymulantów

Jednym z głównych składników napojów energetycznych jest kofeina. Zawartość jednej puszkę można porównywać z ilością kilku filiżanek kawy. Jest to wartość przybliżona, bowiem nie obejmuje kofeiny zawartej w innych dodatkach – np. guaranie. Psychoaktywne działanie tej substancji jest powszechnie znane. Większość konsumentów – nawet nie sięgających po energetyki, lecz spożywających kofeinę zawartą w kawie czy herbacie, nie zna skutków jej przedawkowania. Najwyższe stężenie w krwi następuje



NASZA WIEDZA – TWOJE ZDROWIE

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



Jesteśmy jednym z wiodących producentów leków generycznych na świecie.

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

Zatrudniamy ponad 11000 pracowników.

www.krkapolska.pl



Żyć zdrowym życiem.



z nadmiernym spożyciem tego słodkiego składnika. Co prawda, część producentów wprowadza już produkty bez jego zawartości, to jednak należy traktować to jako zabieg marketingowy, obchodzący wymóg diety bezcukrowej, zwłaszcza że wpływ na zdrowie wielu syntetycznych słodzików nie został do końca naukowo przebadany.

Energetyki mogą wywoływać niestrawność, zgagę czy inne dolegliwości żołądkowe. Ich nadmierna konsumpcja może też prowadzić do ograniczenia spożycia innych zdrowych napojów, co z kolei może skutkować niedoborem składników odżywczych. Ponadto działanie moczopędne kofeiny może powodować odwodnienie.

Wpływ na układ pokarmowy ma też tauryna – to aminokwas ważny dla funkcjonowania mięśni szkieletowych, układu krwionośnego, komórek nerwowych i mięśniowych. Jego przedawkowanie może jednak skutkować reakcją ze strony układu trawiennego, powodując nudności, bóle brzucha, wymioty czy biegunki.

Do wymienionych zagrożeń trzeba jeszcze dodać szkodliwy wpływ na szkliwo zębne, wynikający z wysokiej zawartości węglowodanów i niskiego pH.

Zwiększone ryzyko urazów

Przedawkowanie kofeiny może powodować drżenie mięśni i zawroty głowy. Istnieje ryzyko nadmiernego pobudzenia i utraty ostrożności, co z kolei zwiększa niebezpieczeństwo wystąpienia urazów, szczególnie podczas prowadzenia pojazdu lub wykonywania innych czynności wymagających skupienia i precyzji. Kofeina ma też negatywny wpływ na gospodarkę wapniową – niezmiernie istotną w procesie tworzenia i wzmacniania kości.

Zaburzenia psychiczne

Nadmierna konsumpcja kofeiny i innych składników energetyzujących może również prowadzić do zaburzeń psychicznych, takich jak lęki, drażliwość czy napady paniki. U osób już zmagających się z problemami psychicznymi, spożywanie napojów energetycznych może nasilać objawy tych zaburzeń. Realnym zagrożeniem jest też uzależnienie od środków w nich zawartych i wynikających z tego bodźców pobudzających organizm.

Interakcje z innymi lekami i substancjami

Napój energetyczny stwarza zagrożenie niekorzystnych interakcji z innymi lekami lub substancjami. Na przykład, spożywanie energetyków w połączeniu z alkoholem zwiększa ryzyko alkoholizmu i może prowadzić do zatrucia organizmu. ♥

► w pierwszej godzinie od spożycia i obniża się w okresie od 2,5 do 4,5 godzin. Towarzyszące temu uczucie spadku formy często wymaga wypicie kolejnego napoju. Spożycie w krótkim czasie 5 puszek napoju energetyzującego, czyli w przeliczeniu przyjęcie ok. 500 mg kofeiny, grozi już zatruciem [1].

Drugim, często występującym składnikiem, jest tauryna. W składzie energetyków znajdziemy też inne związki: inozytol będący m.in. modulatorem układu nerwowego i przyczyniający się do zmniejszenia wychwytu zwrotnego serotoniny, witaminy z grupy B, substancje aromatyzujące, dwutlenek węgla, substancje konserwujące i regulatory kwasowości. Wszystkie w nadmiarze nie są obojętne dla naszego zdrowia. A pamiętać należy, że w ich składzie są też ekstrakty z roślin: guarany, żeń-szenia czy miłorzębu japońskiego, dodatkowo stymulujące organizm. Jakże zatem skutki mogą wywoływać spożywane w nadmiernych ilościach energetyki?

Nadciśnienie tętnicze

Wysoka zawartość kofeiny w napojach energetycznych może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi, co z kolei zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego. Regularne spożywanie tych napojów może w dłuższej perspektywie zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Problemy z układem pokarmowym

Wiele z tych produktów zawiera dużą ilość cukru, który poprawia smak i zwiększa poziom energii. Jego nadmiar może jednak prowadzić do otyłości, cukrzycy typu 2. Osoby, które regularnie piją duże ilości napojów energetycznych, mogą być narażone na wzrost masy ciała i poważne komplikacje zdrowotne związane

Choć napoje energetyczne mogą wydawać się atrakcyjnym sposobem na zwiększenie energii i wydajności, należy pamiętać o ich potencjalnych skutkach zdrowotnych, także dla osób dorosłych. Zaleca się ograniczenie spożycia napojów energetycznych i świadome podejście do ich konsumpcji, z uwzględnieniem zdrowego stylu życia i równowagi w diecie.

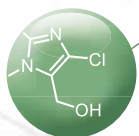
Piśmiennictwo:

1. <https://www.akademiadietetyki.pl/dietetyka/napoje-energetyzujace-co-to-takiego/> Alford C, Cox H, Wescott R. The effects of red bull energy drink on human performance and mood. *Amino Acids*. 2001;21(2):139-50.
- McCusker RR, Goldberger BA, Cone EJ. Caffeine content of energy drinks, carbonated sodas, and other beverages. *Journal of Analytical Toxicology*. 2006;30(2):112-4.
- Kozarareza AM, et al. The association between energy drink consumption and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Nutrition*. 2020;59(8):3199-211.
- O'Brien MC, McCoy TP, Rhodes SD, et al. Caffeinated cocktails: energy drink consumption, high-risk drinking, and alcohol-related consequences among college students. *Academic Emergency Medicine*. 2008;15(5):453-60.
- Juliano LM, Griffiths RR. A critical review of caffeine withdrawal: empirical validation of symptoms and signs, incidence, severity, and associated features. *Psychopharmacology*. 2004;176(1):1-29.



NASZA WIEDZA – TWOJE ZDROWIE

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



10% przychodów ze sprzedaży inwestowane w badania i rozwój

Nowoczesne postacie farmaceutyczne naszych produktów i zaawansowane technologie

Innowacje chronione patentami

www.krkapolska.pl



Żyć zdrowym życiem.



WSZYSTKO O DODATKACH DO ŻYWNOŚCI

 Marta Nowacka



Wokół różnych substancji, dodawanych do żywności w procesie produkcji, narosło wiele opinii i sądów, często błędnych, niepopartych badaniami, które demonizują stosowane powszechnie w przemyśle spożywczym związki. Czym więc są dodatki do żywności, czy są konieczne oraz przede wszystkim – czy są bezpieczne dla naszego zdrowia?

Glutaminian sodu

MSG, czyli glutaminian sodu, to składnik żywności, który często budzi kontrowersje, choć niesłusznie. Może być on bezpiecznie stosowany jako dodatek poprawiający smak i atrakcyjność potraw, a nawet umożliwia zmniejszenie zawartości sodu w żywności. Jest to sól sodowa kwasu L-glutaminowego, naturalnie występująca substancja, którą znajdziemy w wielu produktach

spożywczych, szczególnie wysokobiałkowych, takich jak mięso, ryby, nabiał oraz warzywa.

Powszechnie stosowany w kuchni azjatyckiej i żywności przetworzonej, MSG dodaje potrawom smak podobny do naturalnie występującego glutaminianu, wprowadzając piąty smak, zwany umami. W Unii Europejskiej jest klasyfikowany jako dodatek do żywności (E621), a jego stosowanie jest uregulowane przez przepisy.

Związek ten zawiera mniej sodu niż sól kuchenna i może być stosowany w mniejszych ilościach, co pozwala na redukcję ogólnej zawartości sodu w produktach o ok. 40 proc., zachowując jednocześnie smak. Pomimo sporadycznych przypadków nadwrażliwości na MSG, badania naukowe nie wykazały innych działań niepożądanych. Organizacje takie jak JECFA, FDA i EFSA uznają MSG za bezpieczny składnik żywnościowy, zalecając dzienną dopuszczalną dawkę spożycia na poziomie 30 mg/kg masy ciała. Warto podkreślić, że dzieci metabolizują glutaminian w ten sam sposób co dorośli, a MSG jest bezpieczny również dla nich.

Azotany i azotyny

Stosowanie azotanów i azotynów wzbudza obawy konsumentów, ale czy słusznie? To naturalnie występujące związki chemiczne, obecne w glebie, wodzie, roślinach i niektórych produktach spożywczych. Są one również wykorzystywane jako dodatki do żywności w postaci soli sodowych i potasowych (E 249-252). Odgrywają istotną rolę w konserwacji mięsa i innych produktów spożywczych oraz zapobieganiu botulizmowi. Są też naturalnie obecne w wielu warzywach i przetworzonych mięsach, a ich stosowanie regulowane jest przepisami Unii Europejskiej.

Mimo że azotany i azotyny są szybko wchłaniane przez organizm, większość z nich jest usuwana w postaci azotanów. Jednakże nadmiar azotynów może wpływać na zdolność czerwonych krwinek do transportu tlenu, a także przyczyniać się do powstawania nitrozoamin, z których niektóre są rakotwórcze.

EFSA potwierdza, że aktualne poziomy stosowania tych dodatków w żywności są bezpieczne dla konsumentów. Jednakże istnieje obawa o przekroczenie dopuszczalnych norm spożycia, zwłaszcza u dzieci, oraz o występowanie niezamierzonych azotynów w produktach mięsnych czy zanieczyszczonym środowisku, co może prowadzić do powstawania szkodliwych nitrozoamin.

Niektóre kraje, np. Francja, dążą do ograniczenia stosowania tych związków, promując najniższe osiągalne poziomy dla zapewnienia bezpieczeństwa żywności. Nadal istnieje potrzeba badań, aby poznać ich pełne, potencjalne zagrożenie dla zdrowia.

Siarczyny

Te powszechnie stosowane sole nieorganiczne dodawane są do żywności jako konserwanty. Obecne są w wielu produktach spożywczych, takich jak wina, suszone owoce, warzywa, sosy czy sok z cytryny. W winiarstwie siarczyny są kluczowe dla zatrzymania fermentacji. Zapobiegają też psuciu się wina, jego utlenianiu i działaniu bakterii. Pomagają zachować świeżość, smak oraz wydłużyć trwałość wina. W Unii Europejskiej istnieją przepisy regulujące ich dodatek do żywności, wymagające oznakowania produktów zawierających więcej niż 10 części na milion siarczynów, czyli 10 mg na kg lub litr. Na etykietach kryją się pod numeracją E 220-228.

Ilość siarczynów w winie różni się w zależności od jego typu i zazwyczaj jest wyższa w winach białych i słodkich niż w czerwonych i wytrawnych. Choć istnieje przekonanie, że siarczyny mogą powodować bóle głowy i inne niepożądane efekty uboczne, związane z konsumpcją wina, w większości przypadków nie jest to prawdą. Siarczyny mogą czasami nasilać objawy astmy, ale ich spożycie w ilościach zgodnych z ustalonymi wartościami dopuszczalnego dziennego spożycia jest uważane przez EFSA za bezpieczne.

Emulgatory

To substancje dodawane do żywności, które działają jako stabilizator, zapobiegając rozdzielaniu się normalnie niemieszających się

ze sobą frakcji, takich jak olej i woda, dzięki czemu możliwe jest utrzymanie stabilnej, jednorodnej emulsji. Składają się z części hydrofilowej, przyciągającej wodę, oraz hydrofobowej, która przyciąga olej, co pozwala na dokładne rozproszenie tych substancji.

Emulgatory są kluczowe w produkcji wielu produktów spożywczych, takich jak margaryna, majonez, kremowe sosy, słodczyce czy wyroby piekarnicze, zapewniając im odpowiednią teksturę, smak i trwałość. To dzięki nim olej nie oddziela się od octu w majonezie, czekolada jest formowana w tabliczki i różne kształty, zaś chleb nie czerstwieje zbyt szybko.

W przemyśle wykorzystywane są zarówno emulgatory naturalne, pochodzące z roślin lub zwierząt (np. lecytyna, pektyny), jak i syntetyczne, o strukturze zbliżonej do naturalnych. W Unii Europejskiej dozwolonych jest ok. 60 substancji o działaniu emulgującym, stabilizującym, żelującym i zagęszczającym, a ich stosowanie podlega surowym przepisom dotyczącym bezpieczeństwa czy etykietowania. Konieczne jest wyszczególnienie dodanych do żywności emulgatorów na etykietach tych produktów oraz oznaczenie ich numerem E lub nazwą.

Konserwanty

Środki konserwujące są w dzisiejszych czasach niezbędnymi dodatkami do żywności, pełniącymi kluczową rolę w zachowaniu trwałości i poprawie smaku produktów spożywczych. Pomagają one kontrolować i zapobiegać psuciu się żywności, chroniąc ją przed działaniem niebezpiecznych mikroorganizmów oraz czynników chemicznych lub fizycznych, zapewniając tym samym jej bezpieczeństwo. Są one szczególnie istotne w produktach wysokiego ryzyka, takich jak mięso, owoce morza czy nabiał.

Konserwanty mogą być zarówno pozyskiwane ze źródeł naturalnych, jak i wytwarzane syntetycznie. Ich podział obejmuje konserwanty przeciwdrobnoustrojowe oraz przeciwutleniające, chociaż niektóre z nich pełnią obie funkcje. Przykłady to siarczyny, kwas sorbowy czy kwas benzoowy, stosowane w różnych produktach spożywczych w celu zapobiegania wzrostowi bakterii i pleśni oraz utlenianiu. Dodatkowo konserwanty antyoksydacyjne, takie jak kwas askorbinowy czy kwas cytrynowy, są używane do zapobiegania brązowieniu niektórych owoców i warzyw.

Mimo wielu obaw i wątpliwości co do bezpieczeństwa stosowania konserwantów, przeprowadzone badania wskazują, że niepożądane reakcje związane z ich spożyciem są rzadkie. Są one uznawane za bezpieczne dla większości konsumentów, ze względu na rygorystyczne przepisy UE, którym podlegają. W celu umożliwienia konsumentom świadomych wyborów, dodatki do żywności są dokładnie oznakowane na opakowaniach produktów spożywczych, zgodnie z wytycznymi ustalonymi przez Parlament Europejski i Radę Europejską. ♥

Rozwinięcia skrótów:

FDA – Agencja Żywności i Leków

EFSA – Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

JECFA – Wspólny Komitet Ekspertów FAO/WHO ds. Dodatków do Żywności

WHO – Światowa Organizacja Zdrowia

FAO – Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa

Piśmiennictwo:

Kampania na temat dodatków do żywności, Europejska Rada Informacji o Żywności (EUFIC)



DLACZEGO SWĘDZI?



Izabella Pawlik

dr n. med., specjalista alergolog, prezes
Polskiego Towarzystwa Alergologicznego
Okręg Wielkopolska

Alergia miejsc intymnych jest częstą przypadłością, dotyczącą zarówno pań, jak i panów. Brak szerszej wiedzy wśród chorych na temat jej przyczyn powoduje, że niekiedy borykają się oni z dokuczliwymi problemami przez długie miesiące.

W mojej praktyce lekarskiej dość często zdarzają się pacjentki i pacjenci, którzy uskarżają się na świąd miejsc intymnych. Podrażnione są okolice krocza, odbytu, a panie czasami skarżą się również na świąd w obrębie piersi. Osoby te zazwyczaj są już po wizycie u lekarza rodzinnego i odbyły także specjalistyczne konsultacje: dermatologiczne, proktologiczne czy wenerologiczne, panie były u ginekologów, panowie u urologów i byli oni leczeni przez tych specjalistów.

W poszukiwaniu źródła

Przyczyn świądu tych okolic może być kilka. Może to być banalna infekcja bakteryjna lub wirusowa, wynikająca ze złych nawyków higienicznych, może to być efekt schorzeń o podłożu dermatologicznym, może to być też kwestia alergiczna, chociaż nie pomijałabym również podłoża nerwicowego. Zdarzają się bowiem osoby skarżące się zwłaszcza na świąd odbytu, którzy w nocy nie odnotowywali żadnego problemu, a przez większość dnia zmagają się ze swędzeniem tychże okolic. Ci pacjenci zostali wyleczeni psychologicznie (objawy pojawiają się analogicznie do występowania kaszlu czy chrypki na podłożu psychicznym). Sugeruję wtedy psychoterapię w połączeniu z lekami uspokajającymi i zalecam wizytę u specjalisty psychologa. Warunkiem jest jednak reakcja organizmu (lub jej brak) w nocy – czy ten objaw pojawia się i wybudza chorego. Jeżeli nie wybudza, warto zastanowić się nad świądem psychogennym, zlokalizowanym akurat w okolicy miejsc intymnych.

Ważne czym leczymy

Rozwijając wątek problemu alergicznego – w przypadku zdiagnozowania tła drobnoustrojowego, specjaliści (ginekolog, proktolog, urolog) często zalecają wykonywać nasiadówki lub myć się płynami intymnymi zawierającymi np. wyciąg z kory dębu lub inne składniki roślinne. Nie uwzględniają jednak, że pacjent może być uczulony np. na pyłki drzew. Wtedy w przebiegu istniejącej choroby bakteryjnej może dojść do dodatkowego zaostrzenia objawów. Na proces zapalny, bakteryjny czy wirusowy, może nałożyć się dodatkowy element – alergiczny. Dlatego zalecam daleko idącą ostrożność przed wszystkimi płynami do higieny intymnej czy przed wszelkimi nasiadówkami z naturalnych wyciągów (najczęściej stosowana kora dębu lub rumianek). Najpierw należy zweryfikować, czy nie jest się na te czynniki uczulonym. Jeżeli ktoś ma przewlekłe, nawracające stany zapalne, proponuję udać się do alergologa i sprawdzić, czy nie występuje uczulenie na pyłki roślin.

Kolejny aspekt dotyczy sytuacji, w której nie jest się uczulonym na daną roślinę, ale alergię może wywoływać któryś z innych składników płynu. Tak więc analogicznie – na podłożu bakteryjnym, wirusowym, nakładamy skutek alergii kontaktowej. Im bardziej wielokomponentne są środki, tym bardziej proponuję ich unikać. Im prostszy skład, tym dla skóry chorego lepiej.

Ponadto, jeżeli nie mamy jeszcze pewności co nas uczula, dobrze jest myć się po prostu w krochmalu, czyli mączce ziemniaczanej, ▶

Od wsparcia wątroby do szczupłej sylwetki¹

 **RODZINA
ZDROWIA**



Suplement diety

10

Opakowanie
starcza na
10-dniową
kurację

x 60

Ekonomiczne
opakowanie



Niższa cena od
konkurencji²



KORZYSTNY WYBÓR W KATEGORII
Odchudzanie i wsparcie wątroby

Dobrze funkcjonująca wątroba pobudza metabolizm, co sprzyja utracie wagi³.

¹ Ekstrakt z zieleń karczocha pomaga w utrzymaniu zdrowej wątroby i wspiera proces odchudzania.

² Najniższa cena hurtowa wśród produktów z kategorii Odchudzanie i wsparcie wątroby w ofercie Grupy Farmacol, dane na dzień 29.01.2024 r.

³ A. Zaremba-Wilk, Wątroba a odchudzanie, <https://wylecz.to/choroby-zakazne/wzw-typu-a/>, dostęp: 17.01.2024

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.

Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.



tradycyjnie rozpuszczonej w ciepłej wodzie. Ma ona właściwości myjące, czyszczące oraz przeciwzapalne i nigdy nie działa alergicznie. Bezpieczniejsze jest też zawsze używanie płynów dla dzieci. Określane jako hipoalergiczne, ale przeznaczone dla najmłodszych, są one zawsze bardzo intensywnie badane klinicznie.



Wśród przyczyn w pierwszej kolejności wymieniałabym alergię kontaktową jako odpowiedzialną za większość objawów. Problemem dla chorego może być fakt, że jest to reakcja typu opóźnionego, występująca nawet w drugiej czy trzeciej dobie od kontaktu z alergenem.

Inne aspekty alergii

Dość częstym problem są uczulenia na prezerwatywy – alergię na gumę czy lateks. Są jednak pacjenci, którzy nie będąc uczulonymi na lateks, także skarżą się na dokuczliwe objawy świądu po użyciu prezerwatywy. Tu zwróciłabym uwagę na wszelkie środki dodatkowe, np. zapachowe, dodawane do samej prezerwatywy, jako możliwe źródło atopii.

Kolejną grupą pacjentów są osoby uskarżające się na guzki krwawnicze odbytu, czyli tak zwane hemoroidy. Chorzy przychodzą do mojego gabinetu po wizytach u proktologa, po zabiegach gumkowania. Często po wykonaniu tej procedury zaczynają się nowe problemy. Krwawienia ustępują, natomiast zaczyna się świąd. Wtedy trzeba aplikować odpowiednie maści – najczęściej stosuje się te ze związkami cynku. Okresowo, krótkoterminowo, na błony śluzowe można również zastosować preparaty podobne w działaniu do środków sterydowych, ale nie będące sterydami.

Objawy a przyczyny

Wśród przyczyn w pierwszej kolejności wymieniałabym alergię kontaktową jako odpowiedzialną za większość objawów. Problemem dla chorego może być fakt, że jest to reakcja typu opóźnionego, występująca nawet w drugiej czy trzeciej dobie od kontaktu z alergenem. W drugiej kolejności – alergię typu natychmiastowego, pojawiającą się w związku ze stosowaniem omówionych wcześniej środków leczniczych (kora dębu, rumianek, szalwia itp.).

Objawy mogą się pojawić niezależnie także po zmianie codziennych kosmetyków lub proszków do prania i płynów zmiękczających. Zwracam na to uwagę, ponieważ od dłuższego czasu utrzymuje się moda na stosowanie dużej ilości płynów zmiękczających czy zapachowych.

Należy też wspomnieć o symptomach atopii w obrębie biustu. Często panie, chcąc zwiększyć swą atrakcyjność, płuczą biustonosz i majtki w specjalnym płynie, zawierającym dodatkowe składniki. W praktyce lekarskiej miałam pacjentki, które zauważały, że po użyciu preparatu z afrodyzjakami intensywnie rozwija się u nich stan zapalny w okolicach piersi. Sugeruję zatem, by zwłaszcza bielizny i odzieży intymnej nie płukać w tych szczególnych płynach i nie prać w analogicznych proszkach. Gdy występują tego typu problemy, proponuję do prania używać płatków mydlanych przeznaczonych dla dzieci.

Zwracam również uwagę na wkładki dla pań stosowane w codziennej higienie oraz w okresie miesiączki. Są pacjentki, które są na niektóre z nich uczulone. Przy ich kupowaniu należy zwrócić uwagę, czy są one perfumowane – zalecam te bez dodatkowych substancji zapachowych. Klej służący do ich przyklejenia też może uczulać. Sugeruję wtedy najprostszą formę – bezklejową. Ta sama kwestia dotyczy

pieluszek dziecięcych i środków higienicznych dla osób w podeszłym wieku, z problemami nietrzymania moczu. Należy zwrócić uwagę także na podkładkę foliową – zdarzały się bowiem również przypadki reakcji atopowych.

Pory roku

Przypadłości te są o tyle uzależnione od pory roku, że latem bardziej się pocimy. Nosimy często obcisłe rzeczy, bieliznę, używamy większej ilości dezodorantów. Korzystamy dodatkowo z basenów, które sprzyjają tego typu dolegliwościom. Woda w basenie też może uczulać – chlor zaostrza i stany zapalne, i alergiczne, a niewiele basenów posiada obecnie wodę ozonowaną, która nie wywołuje tego typu objawów.

Ścieżka pacjenta

Skóra swędzi, kiedy rozwija się stan zapalny, bakteryjny, wirusowy, dermatologiczny, psychogeny lub gdy pojawia się alergię. Chory powinien udać się wtedy do lekarza rodzinnego. Jeżeli objawem jest tylko swędzenie, lekarz ordynuje zazwyczaj lek przeciwhistaminowy. Często wtedy schorzenie ustępuje. Natomiast, jeżeli nie mija, to przed pacjentem jawi się ścieżka wielokierunkowa, wybrana opcjonalnie przez lekarza prowadzącego. W przypadku pań sugerowałabym zacząć od ginekologa, aby sprawdzić i zwizualizować obecność stanu zapalnego (w przypadku panów do urologa) oraz wykonać ewentualne posiewy, jeżeli występuje taka konieczność. Następnym krokiem jest wizyta u alergologa lub dermatologa. ♥





NOWOŚĆ **MultiPlast** **Wodoszczelne**

Szczelnie
zabezpieczają ranę
ze wszystkich stron

Ultracienkie,
dopasowują się
do kształtu ciała

Oddychające,
przyspieszają
proces gojenia ran

Transparentne,
dyskretnie chronią
miejsce skaleczenia

Odpowiednie
dla osób aktywnych,
uprawiających sporty



Wyrób medyczny

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice. Producent: P.P.H. „DALPEX”.
Przeznaczenie: MultiPlast Wodoszczelne plastry z opatrunkiem, przeznaczone do opatrywania niewielkich skaleczeń.

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



ŻÓŁTACZKA

u noworodków – czy jest się czego bać?

✍️ opracowanie: Beata Nowak

Narodziny dziecka to wielkie wydarzenie i radość dla całej rodziny. Wszystkim, a szczególnie rodzicom zależy, by maluch był zdrowy i dobrze się rozwijał. Tymczasem, w 2-3 dobie życia często na skórze noworodka pojawia się żółty odcień. Czy to powód do niepokoju?

W przeważającej części przypadków – nie. To żółtaczka fizjologiczna, która pojawia się w kilkudziesięciu godzinach po urodzeniu. U wcześniaków zdarza się częściej. Przeciętnie trwa ok. tygodnia. Żółtaczka fizjologiczna nie jest chorobą. To objaw niedojrzałości wątroby malucha, która nie radzi sobie z przetworzeniem i wydalaniem nadmiaru bilirubiny – żółtego barwnika z organizmu. Dziecko staje się żółte najpierw na twarzy, potem na tułowie, a niekiedy także na rączkach i nóżkach. Zażółcone są również białka oczu i śluzówka.

Podwyższony wynik bilirubiny, czyli tak zwana mierna żółtaczka, którą czasami trudno nawet zauważyć, może się utrzymywać do końca 6. a nawet 8. tygodnia życia. To jest bardzo istotna informacja, ponieważ dzieci po wyjściu do domu są jeszcze przez długi okres zażółcone, co budzi duży niepokój rodziców. A niepotrzebnie, bo ten podwyższony w granicach norm poziom ma prawo utrzymywać się nawet do końca 2. miesiąca życia.

Mechanizm powstawania tego objawu wyjaśnia Natalia Marcinów, położna i ambasadorka kampanii Położna na medal.

- U większości zdrowych noworodków stężenie żółtego barwnika (bilirubiny) we krwi zwiększa się od 2. do 3. dnia po urodzeniu, a u 30 proc. z nich widoczna jest nawet wyraźna żółtaczka. W życiu wewnątrzmacicznym dziecko potrzebuje znacznie więcej krwinek czerwonych niż po urodzeniu, inny jest też rodzaj zawartej w nich hemoglobiny. Tak więc po porodzie wiele erytrocytów rozpada się i dochodzi do wymiany rodzaju hemoglobiny. W stosunkowo krótkim czasie powstaje tak dużo żółtego barwnika, że jeszcze niedojrzała wątroba dziecka nie potrafi go sprawnie wychwycić i wydalić. Jest to główna przyczyna żółtaczki fizjologicznej noworodków – tłumaczy.

Żółtaczka fizjologiczna

O fizjologicznej żółtaczce mówimy w momencie, gdy pojawia się po 24. godzinie życia dziecka i ustępuje maksymalnie do 10. dnia, a górny poziom bilirubiny całkowitej (pośredniej i bezpośredniej – są to kolejne stadia przemiany bilirubiny od rozpadu hemoglobiny do powstania żółci) nie przekracza 12 mg/dl u noworodków karmionych sztucznie i 17 mg/dl karmionych piersią. Jest to pierwszy rodzaj żółtaczki – tak zwana postać wczesna żółtaczki fizjologicznej. Dotyczy ona około 60 proc. dzieci urodzonych w terminie i 80 proc. wcześniaków. To, czy wystąpi u danego dziecka, zależy od kilku czynników. Głównie od ilości przyjmowanego przez dziecko pokarmu. Im wcześniej i więcej noworodek jest przystawiany do piersi, tym żółtaczka jest łagodniejsza.

Żółtaczka u wcześniaków

Nieco inne normy bilirubiny są stosowane w przypadku dzieci urodzonych przed 36. tygodniem ciąży. Wynika to z faktu większej niedojrzałości wątroby. U nich żółtaczka fizjologiczna może potrwać do 21. doby życia, a górna granica normy bilirubiny wynosi 15 mg/dl.

Dla prawidłowego postępowania i leczenia ważne jest umiejętne zdiagnozowanie i rozróżnienie żółtaczki fizjologicznej od patologicznej. O patologicznej żółtaczce mówimy, gdy stężenie bilirubiny przekracza 17 mg/dl lub 12 mg/dl – w przypadku karmienia sztucznego.

Żółtaczka a konflikt serologiczny

Żółtaczka z powodu konfliktu serologicznego jest żółtą patologiczną. W takim przypadku też dochodzi do rozpadu krwinek czerwonych, ale przyczyną tego rozpadu są wytworzone przeciwciała przez matkę, które osadzają się na krwince i ją niszczą. Jeśli konflikt serologiczny zostanie zdiagnozowany, ważną jest szybka interwencja i leczenie. Rozpoznanie konfliktu serologicznego można dokonać jeszcze w ciąży na podstawie badania USG oraz na podstawie badania próbek krwi pobranych z pępowiny. Każde dziecko po porodzie, którego matka ma czynnik Rh ujemny, ma pobieraną krew z żyły celem zbadania grupy krwi oraz obecności przeciwciał, które mogą atakować ich krwinki. Jeśli wynik BTA (czyli obecności przeciwciał) okaże się dodatni, natychmiast podejmowane jest leczenie. Dziecko od razu musi zostać poddane fototerapii ciągłej, najlepiej od pierwszych godzin życia. Na podstawie dodatkowych badań krwi lekarz może zdecydować o transfuzji wymiennej, czyli wymianie krwi dziecka na nową.

Jak zadbać o maluszka?

Żółtaczka fizjologiczna ustępuje sama. Nie wymaga leczenia i w żadnym stopniu nie zaburza życia noworodka oraz nie wpływa na jego rokowanie czy wystąpienie jakichkolwiek powikłań w późniejszym okresie. Skuteczną metodą chroniącą noworodka przed nasiloną żółtą jest jak najczęstsze karmienie – najlepiej piersią. Karmienie pobudza czynność przewodu pokarmowego i sprzyja wydalaniu bilirubiny z organizmu.

Według rekomendacji Polskiego Towarzystwa Gastroenterologicznego oraz WHO, powinno ono nastąpić już w pierwszej godzinie po porodzie, niezależnie od tego, czy był to poród drogami

natury, czy cięcie cesarskie. Im szybciej matka zacznie przystawiać swoje dziecko do piersi, tym szybciej uruchomi laktację. Wczesne karmienie mlekiem matki (karmienie piersią lub odciągniętym mlekiem) jest profilaktyką przed patologiczną żółtą – ma na celu niedopuszczenie do utraty masy ciała dziecka >10 proc. masy urodzeniowej oraz zadbanie o prawidłowe nawodnienie. Ponadto, regularnie dostarczany pokarm zachęci wątrobę do efektywniejszej pracy i lepszego usuwania nadmiaru bilirubiny.

Pacjentka powinna otrzymać pełne wsparcie i pomoc w przystawieniu dziecka do piersi oraz powinna być zachęcana do wyłącznego karmienia piersią. W 2015 roku Polskie Towarzystwo Neonatologiczne wydało Standardy Opieki Medycznej nad noworodkiem w Polsce, w których znalazły się również standardy dotyczące opieki nad dziećmi z żółtą. Podkreślono w nich, że obecnie nie zaleca się odstawiania dziecka od piersi i podawania preparatu zastępczego w celu obniżenia żółtaczki, ponieważ takie postępowanie negatywnie wpływa na laktację. Polskie Towarzystwo Neonatologiczne nie zaleca również gotowania lub pasteryzowania mleka mamy oraz przepajania dziecka wodą bądź glukozą.

Bardzo istotną rzeczą jest sposób i jakość karmienia piersią. Nie zawsze problem znajduje się w samej laktacji, ale w nieefektywnym pobieraniu pokarmu przez dziecko. Warto zwrócić uwagę na to, w jaki sposób dziecko ssie. Jeśli matka ma wątpliwości co do prawidłowego przystawienia dziecka do piersi, zawsze powinna otrzymać pomoc od wykwalifikowanego personelu medycznego w zakresie laktacji.

W przypadku występowania żółtaczki fizjologicznej i utraty masy ciała dziecka powyżej 10 proc. masy urodzeniowej pod warunkiem, że technika karmienia oraz ssania przez dziecko jest prawidłowa, należy rozpatrzyć karmienie odciągniętym mlekiem matki lub mlekiem z banku mleka kobiecego, a w ostatniej kolejności – mlekiem modyfikowanym. Zalecenie to powinno zostać rozpatrzone także w przypadku zbyt krótkich karmień i widocznych objawów odwodnienia dziecka.

Inne przypadki

Żółtaczka spowodowana pokarmem kobiecym jest najczęstszą postacią przedłużającej się żółtaczki u noworodków karmionych piersią. Mleko matki zawiera substancje, które hamują wychwyt bilirubiny z krwi dziecka i jej wydalanie. Zwykle pojawia się ona po ukończeniu 3-4. dnia życia i może się utrzymywać przez kilka tygodni (nawet do 3 miesięcy). Nie towarzyszą jej inne niepokojące objawy chorobowe, a kolor moczu i stolca jest prawidłowy. Podstawową metodą leczenia jest terapia światłem, wykorzystująca odpowiednią długość fali. Powoduje to zamianę bilirubiny w jej fotoizomery, które są niegroźne dla centralnego układu nerwowego.

Czy żółtaczka może być niebezpieczna?

Stężenie bilirubiny >30 mg/dl przenika do mózgu powodując jego uszkodzenie. Powikłanie to nosi nazwę encefalopatii bilirubinowej lub żółtaczki jąder podkorowych i prowadzi do nieodwracalnych zmian w mózgu. Powoduje niedosłuch lub głuchotę, drgawki, porażenie mózgowe, niedorozwój umysłowy, a w najgorszym wypadku prowadzi do zgonu. W obecnych czasach takie powikłania zdarzają się niezwykle rzadko dzięki szybkiemu działaniu po porodzie i monitorowaniu stężeń bilirubiny u maluszka. 

Piśmiennictwo:

Jankowska I., Liberek A., Pawłowska J., Żółtaczka u niemowląt i starszych dzieci – algorytm postępowania diagnostyczno-terapeutycznego [w:] Hepatologia 2012 pod red. M. Wawrzynowicz-Syczewskiej, Warszawa 2019.
Wasiluk A., Polewsko A., Ozimirski A., Współczesna diagnostyka i leczenie żółtaczek u noworodków i niemowląt, Diagnostyka Laboratoryjna 2018 (48).
Materiały prasowe



ŚWIADOME PODEJŚCIE DO ANTYKONCEPCJI HORMONALNEJ

✍️ Marta Nowacka

Wybór metody antykoncepcyjnej to dziś nie tylko kwestia zapobiegania ciąży, ale także zdrowia i komfortu kobiety. Świadomość na temat różnych opcji antykoncepcji hormonalnej oraz indywidualnych potrzeb i możliwości organizmu jest kluczowa. To dlatego wykonanie kompleksowych badań oraz wnikliwa analiza medyczna przed rozpoczęciem stosowania preparatów hormonalnych są tak istotne.

Do antykoncepcji hormonalnej warto podchodzić świadomie. Dobór tabletek antykoncepcyjnych zawsze powinien być spersonalizowany do potrzeb konkretnej kobiety, dlatego przed ich przepisaniem lekarz przeprowadza szczegółowy wywiad oraz zaleca wykonanie odpowiednich badań. Jest to niezbędne, aby wykluczyć wszelkie przeciwwskazania oraz wybrać formę antykoncepcji, która będzie zarówno skuteczna, jak i bezpieczna, minimalizując przy tym ryzyko działań niepożądanych.

- Decyzja o rozpoczęciu stosowania antykoncepcji należy do pacjentki. Z kolei wybór drogi podania, schematu stosowania, czasu działania danej metody antykoncepcyjnej jest wspólny: lekarza i pacjentki. Ostatecznie wyboru najkorzystniejszego dla kobiety preparatu dokonuje ginekolog, który następnie wystawia receptę. Preparat ma być spersonalizowany pod względem zarówno przeciwwskazań, jak i preferencji pacjentki. Zanim jednak lekarz podejmie

decyzję, powinien przeprowadzić wywiad oraz badania diagnostyczne – podkreśla dr n. med. Katarzyna Lau, ekspertka kampanii „Nowa Generacja – Antykoncepcja bez Estrogeneru”.

Wywiad jest kluczowy

Przed przepisaniem antykoncepcji hormonalnej lekarz przeprowadza z pacjentką szczegółowy wywiad – to podstawa całościowej, indywidualnej analizy. Wśród pytań powinny znaleźć się te dotyczące ostatniej miesiączki, jej regularności i obfitości, jak również historii porodów, ewentualnych komplikacji ciążowych oraz poronień.

Istotne jest także poznanie stanu zdrowia kobiety, jej trybu życia oraz nałogów, zwłaszcza w przypadku palenia papierosów. Należy pamiętać, że ukrywanie tego faktu może prowadzić do nieprawidłowego dobrania preparatów, zwłaszcza tych zawierających estrogen. Również choroby, takie jak osteoskleroza, zakrzepica,



schorzenia wątroby, nowotwory estrogenozależne, choroby zapalne jelit, reumatyczne, a także mutacje genetyczne, mogą sprawić, że stosowanie leków z estrogenem będzie niebezpieczne.

Wywiad rodzinny jest niezbędny również dla lekarza. Schorzenia o etiologii zakrzepowo-zatorowej, takie udary, zawały czy zakrzepica kończyn dolnych, występujące wśród członków najbliższej rodziny pacjentki, mogą sugerować zwiększone ryzyko ich pojawienia się także w jej przypadku. Specjalista musi wówczas podjąć decyzję, czy stosowanie tabletek z estrogenem będzie bezpieczne, czy też należy rozważyć alternatywne formy antykoncepcji hormonalnej.

Wywiad personalny oraz rodzinny dostarczają lekarzowi kluczowych informacji przed przepisaniem odpowiednich środków. Bez nich właściwe, optymalne dobranie preparatu jest niemożliwe. W przypadku kobiet palących papierosy, mających więcej niż 35 lat, cierpiących na otyłość, karmiących piersią lub znajdujących się w okresie połogu, jak również w sytuacji istnienia określonych chorób czy dziedzicznych czynników ryzyka, stosowanie tabletek dwuskładnikowych z estrogenem może być przeciwwskazane. Istnieją jednak także preparaty hormonalne niezawierające estrogenów, które są bezpieczne dla takich pacjentek i równie skuteczne, jak te tradycyjne.

- Jeśli lekarz będzie miał rzetelną wiedzę na temat zdrowia kobiety, jej nałogów, wywiadu rodzinnego, przepisze preparat, który skutecznie zabezpieczy przed ciążą, a jednocześnie nie przyczyni się do wystąpienia zdarzeń niepożądanych – zaznacza ekspertka.

Niezbędne badania

Jakie badania są konieczne przed rozpoczęciem stosowania antykoncepcji hormonalnej?

BADANIE CYTOLOGICZNE

W przypadku kobiet aktywnych seksualnie, takie badanie powinno być przeprowadzane co 3 lata, ale w sytuacji nietypowych, odbiegających od normy wyników – nawet raz do roku.

POMIAR CIŚNIENIA KRWI I MASY CIAŁA

Nadciśnienie i nadwaga lub otyłość to główne czynniki ryzyka zatorów. Stosowanie estrogenów dodatkowo zwiększa niebezpieczeństwo wystąpienia zdarzeń zatorowych, szczególnie u osób borykających się z nadmiarem kilogramów. W takich przypadkach zaleca się rezygnację z estrogenów i rozważenie preparatów jednoskładnikowych.

BADANIE PIERSI

Regularne badania palpacyjne oraz USG piersi są bardzo istotne, zwłaszcza przy stosowaniu antykoncepcji hormonalnej. Ich częstotliwość zależy od wieku pacjentki oraz obciążeń rodzinnych. Nowotwory piersi stanowią bezwzględne przeciwwskazanie dla preparatów dwuskładnikowych z estrogenem.

BADANIA LABORATORYJNE

Młodym, zdrowym kobietom, bez obciążeń rodzinnych, lekarz może przepisać tabletki antykoncepcyjne bez dodatkowych badań. Jednak w przypadku zdiagnozowania konkretnych problemów zdrowotnych lub zaburzeń, konieczne może okazać się wykonanie badań, takich jak morfologia, enzymy wątrobowe, koagulogram, czyli krzepliwość krwi (APTT, czas protrombinowy), poziom glukozy lub jeszcze innych, w zależności od potrzeb. Także w trakcie przyjmowania antykoncepcji, gdy kobieta zaczyna łączyć ją z innymi lekami lub pojawiają się dodatkowe schorzenia, należy przeprowadzić poszerzoną diagnostykę.

- Nieprawidłowe wyniki badań laboratoryjnych mogą stanowić przeciwwskazanie do podawania estrogenów w preparatach dwuskładnikowych. Wówczas jedyną możliwą formą antykoncepcji doustnej będą tabletki jednoskładnikowe – wyjaśnia dr Lau.

Zmień nieodpowiedni preparat

Celem wymienionych badań jest dobranie bezpiecznego leku, dopasowanego zarówno do potrzeb, jak i oczekiwań kobiety. Jednakże nawet przy najlepszych intencjach specjalisty oraz przeprowadzeniu właściwych analiz, nie można przewidzieć wszystkich indywidualnych reakcji organizmu. Dlatego czasem zdarza się, że choć preparat był teoretycznie prawidłowo dobrany, nie jest przez pacjentkę tolerowany. W takiej sytuacji konieczna może być zmiana leku na wariant o innym składzie. Niekorzystne efekty uboczne, takie jak migreny, obrzęki, nadmiar wody w organizmie czy bolesność piersi, często mogą być bowiem spowodowane przez estrogeny. - Ich eliminacja i zastosowanie tabletki jednoskładnikowej są wówczas dobrym rozwiązaniem, gdyż takie nowoczesne preparaty pozbawione są całkowicie niepożądanych objawów, związanych z estrogenem – tłumaczy specjalistka. ♥

Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.



Pięć skutecznych sposobów na jet lag

– jak przetrwać zmianę czasu i cieszyć się wakacjami?



dr n. med. Piotr Kajfasz

internista, specjalista chorób zakaźnych,
medycyny morskiej i tropikalnej
w Grupie LUX MED



Nawet najpiękniejsze wakacje mogą zacząć się nieprzyjemnie – od uciążliwych dolegliwości związanych z aklimatyzacją i zmianą stref czasowych. Czym jest jet lag? Dlaczego trudniej jest pod tym względem podróżować z zachodu na wschód? I w końcu – jak radzić sobie z tzw. chorobą długu czasowego?

Jet lag nie jest jednostką chorobową, a zespołem objawów. Do najpopularniejszych należą zmęczenie, złe samopoczucie, zaburzenia snu – bezsenność lub nadmierna senność, drażliwość, dekoncentracja, chwiejność emocjonalna, brak apetytu, biegunka lub zaparcia. Często pojawia się także obniżona odporność, która może objawiać się katarrem, bólem głowy, ale też np. opryszczką. Dlatego przy obniżonej odporności warto pamiętać, by mimo upału na zewnątrz, nie przesadzać z klimatyzacją – optymalną temperaturą w pokoju hotelowym powinno być ok. 21°C. Jednak dla wielu osób największym wyzwaniem jest przetrwanie senności i rozdrażnienia w sytuacji, gdy piękne okoliczności przyrody i wakacyjny klimat pobudzają do działania, a organizm się buntuje. Jak więc skutecznie poradzić sobie z jet lagiem? Oto kilka dobrych sposobów!

Złap rytm nowej strefy czasowej

Skutki jet lagu mogą być bardziej uciążliwe, gdy podróżujemy z zachodu na wschód, np. z Europy do Azji. Nie jest to żadna mrzonka, ma to logiczne wytłumaczenie związane z geografią. Gdy lecimy na zachód, wydłuża nam się dzień i wzrost poziomu melatoniny opóźnia się, bo jest dłużej jasno. Gdy skracamy sobie dobę – np. lecąc z Warszawy do Bangkoku noc przychodzi szybciej i chce nam się spać. Gdy docieramy na miejsce – tam jest dzień i nasz organizm ma kłopoty z aklimatyzacją. Dlatego ważne jest, by szczególnie w podróżach na wschód próbować dostosowywać się do nowej pory dnia jeszcze przed wylotem, np. kilka dni z rzędu kłaść się później spać. A po przylocie – spróbować wytrwać do wieczora.

Lecisz na wschód – nie objadaj się wieczorem

Nowy porządek dnia i nocy można także wprowadzać już w trakcie podróży. Nie objadajmy się obfitym posiłkiem w samolocie. Dla przykładu – gdy wylatujemy wieczorem do Azji – główny posiłek przypada na bardzo wczesny ranek np. w Tajlandii. Czy o 5 rano jemy wysokokaloryczny posiłek? Nie, dlatego warto ten posiłek pominąć lub zjeść tylko jego część. Na miejscu będziemy czuć się lepiej.

Nawadniaj się, a po przylocie... nie forsuj

Choć czasem ekscytacja i zachwyt nowymi okolicznościami sprawia, że człowiek chce wyruszyć w drogę i poznawać nowy kraj całym sobą... nie forsujemy się zaraz po przylocie. Dobrym pomysłem jest spacer po okolicy, poznanie tego, co najbliższe.

Bądźmy aktywni, ale bez przesady. Na trekking po interiorze przyjdzie czas po zaaklimatyzowaniu się. Warto pamiętać także o nawadnianiu organizmu – 2 litry wody dziennie poprawiają funkcjonowanie, minimalizują bóle głowy i korzystnie wpływają na samopoczucie.

Nie śpij w dzień

Oszczędzanie się nie oznacza jednak spania w dzień – to duży błąd, który jeszcze bardziej rozreguluje organizm. Równie niebezpieczna może okazać się pozornie niewinna sesja na leżaku przy basenie. Nie rekomendowałbym więc wizyty na hotelowym basenie od razu po przylocie, bo gdy jesteśmy zmęczeni podróżą, nietrudno o drzemkę. A spanie na leżaku w tropikach może skończyć się oparzeniami i udarem cieplnym.

Weź melatoninę

Ratunkiem w walce z jet lagiem mogą być też tabletki z melatoniną – hormonem naturalnie wydzielanym przez szyszynkę, gruczoł w mózgu. Melatonina wytwarzana jest zgodnie z rytmem dobowym, a jej najwyższe stężenie występuje pomiędzy 24.00 a 3.00 w nocy. Melatonina przyjmowana doustnie pomaga wyregulować organizm zgodnie z nowymi strefami czasowymi. Lecąc ze wschodu na zachód powinniśmy wziąć tabletkę po przylocie, tuż przed zaśnięciem. Wybierając się na wschód, np. do Azji, powinniśmy zacząć przyjmować melatoninę ok. 2-3 dni przed wylotem. ♥

Materiały prasowe: Grupa Lux Med.

REKLAMA



BĄDŹ AKTYWNY Z PLUSSSZEM CODZIENNE NAWODNIENIE*



*Magnez pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

SZCZEGÓŁY NA WWW.PLUSSZ.PL



Polski Lek®

"POLSKI LEK" Sp. z o.o.



NIEOCZYWISTE PROBLEMY WĄTROBY

 Jakub Kurowski

Problemy z wątrobą kojarzone są najczęściej z nadużywaniem alkoholu.

Wraz z rozwojem diagnostyki i możliwością przeprowadzania badań, takich jak ultrasonografia i biopsja dowiedziono, że stłuszczenie wątroby może występować także u osób, które piją alkohol sporadycznie bądź nie piją go wcale.

Początki problemu

U osób nienadużywających alkoholu przyczyną stłuszczenia wątroby jest nadwaga lub otyłość – cechy naszej cywilizacji, w której nie ma kłopotów z brakiem żywności i dominuje styl życia pozbawiony aktywności fizycznej. Liczba ludzi otyłych jest dzisiaj większa niż tych z niedowagą. Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że potroiła się ona w czasie ostatnich dwóch dekad. Ponad 60 procent mężczyzn i blisko połowa kobiet w naszym kraju cierpi na nadwagę lub otyłość. Zajmujemy pod tym względem wysokie miejsce w Europie. WHO zaliczyła otyłość do grupy chorób cywilizacyjnych i mówi o epidemii.

Dla dobra wątroby

- odkryj moc
lecytyny
rzepakowej



Ułatwia proces
trawienia¹



Wspiera prawidłowy
metabolizm
energetyczny²



Wspomaga utrzymanie
prawidłowego poziomu
cholesterolu¹

Lecytyna rzepakowa to źródło
dobrze zbilansowanych kwasów Omega 3-6-9³
Stosuj EssentioLiver!

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

¹ Działanie wynika z obecności składnika: ekstrakt z liści karczocha. ² Działanie wynika z obecności witamin B₂ i B₁₂.

³ C.Robert i in. Flmpact of rapeseed and soy lecithin on postprandial lipid metabolism, bile acid profile and gut bacteria in mice; Molecular Nutrition & Food Research, 2021.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.



► Postacie stłuszczenia wątroby

Wyróżniamy dwie postacie choroby stłuszczenia wątroby – alkoholowe i niealkoholowe. Ta druga występuje głównie u ludzi otyłych, zwłaszcza z nadmiarem tkanki tłuszczowej wokół brzucha.

Rola wątroby w naszym organizmie jest niezastąpiona. To duża fabryka, która odtruwa wiele substancji, które spożywamy, wiele leków, które stosujemy, która reguluje gospodarkę lipidową, czyli gospodarkę tłuszczową, bierze udział w procesach trawienia i termoregulacji, wytwarza istotne białka, w tym czynniki krzepnięcia, pozwala nam na normalne funkcjonowanie, która ma możliwości samoregenerujące – lecz nie jest niezniszczalna.



W wyniku gromadzenia tłuszczów, komórki wątroby zmieniają swoje właściwości. Skutkiem jest rozwój stanu zapalnego i uszkodzenia tego narządu. Ostatecznie cały proces prowadzić może do marskości wątroby oraz nieodwracalnej utraty jej funkcji.

Przyczyny

Do niealkoholowego stłuszczenia wątroby dochodzi, gdy w organizmie następuje zaburzenie równowagi pomiędzy tłuszczami, które się spożywa, a tymi które uwalniają się z komórki wątrobowej. Istnieje wiele czynników, które mogą na to wpływać. Zasadniczymi elementami ryzyka są: nadwaga, otyłość, cukrzyca typu II, zaburzenia gospodarki lipidowej, stany zapalne wątroby, polekowe uszkodzenia wątroby.

Nadwaga i otyłość wpływają równocześnie na rozwój chorób sercowo-naczyniowych, zwłaszcza gdy towarzyszą im: palenie tytoniu, niewłaściwa dieta, mała aktywność fizyczna. Bardzo często pacjenci z niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby cierpią na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę typu II, mają problemy z nadmiernym stężeniem cholesterolu, chorują na dnę moczanową. Mamy do czynienia z tym samym profilem metabolicznym pacjenta, a choroba wątroby jest tylko jedną z narządowych manifestacji choroby całego organizmu.

Cykl chorobowy

Przyjmuje się, że proces chorobowy wątroby przebiega w trzech etapach, niezależnie od czynnika, który do tego doprowadza. Klasycznym przykładem czynnika sprawczego jest alkohol, który może prowadzić w pierwszym rzędzie do stłuszczenia wątroby i to jest jedyne stadium, które jest odwracalne. Warunkiem jest zaprzestanie jego spożywania – wtedy organizm może całkowicie wyzdrowieć. Drugim etapem jest zapalenie wątroby, które powoduje już nieodwracalne zmiany. Ich postęp można zatrzymać stosując abstynencję. Stadium ostatecznym jest marskość wątroby.

Skala zjawiska

Osoby z niealkoholową stłuszczeniową postacią tej choroby stanowią od kilkunastu do kilkudziesięciu procent społeczeństwa. Dane nie są w pełni precyzyjne, gdyż wielu chorych nie ma świadomości rozwijającego się zaburzenia. Związane jest to z długotrwałym, utajnionym okresem rozwoju, bez wyraźnych dla pacjenta objawów. Do pewnego etapu schorzenie przebiega albo bezobjawowo, albo ubogo objawowo. Czasami pacjent może uskarżać się na jakieś pobołowanie w prawym podżebrzu, ale zazwyczaj dolegliwości nie ma żadnych. Nierzadko przewlekłą poważną chorobę wątroby rozpoznaje się w przypadkowo wykonanym badaniu USG jamy brzusznej lub w przygodnie wykonanych badaniach laboratoryjnych krwi. Natomiast w momencie, gdy

choroba ujawni się klinicznie, wtedy objawy mogą być niezwykle wyraziste. Pierwszymi manifestacjami stłuszczonej wątroby może być wodobrzusze, krwotok z żyłaków przełyku czy żółtaczka.

Co powinno zaniepokoić?

Gdy mamy problemy z metabolizmem, mało się ruszamy lub mamy zaburzone BMI, powinniśmy zwrócić uwagę na zmęczenie, osłabienie, złe samopoczucie, powiększenie wątroby czy powiększenie śledziony. Przy zaawansowanym stłuszczeniu, gdy wątroba powiększa się, pojawia się dyskomfort pod prawym łukiem żebrowym lub ból brzucha z prawej strony pod żebrami.

Natomiast marskość ma już niestety określone objawy. Może wystąpić żółtaczka (nie musi), pojawiają się charakterystyczne zmiany skórne: rumień dłoniowy lub pajęczki naczyniowe, mogą występować poszerzone żyły krążenia bocznego w obrębie brzucha. Czasami obserwuje się też powiększenie obwodu brzucha, jeżeli gromadzi się tam płyn puchlinowy. Może dojść do powstania obrzęków. Występują też inne drobne elementy, na które trzeba umieć zwrócić uwagę. Zmienia się zabarwienie języka – robi się on malinowy, zmienia się układ paznokci – dochodzi do zaniku półksiężyców w obrębie ich płytek.

W tak zwanej fazie schyłkowej niewydolności wątroby, pacjenci muszą zmagać się z takimi objawami jak krwawienie z górnego odcinka przewodu pokarmowego – jest to tak zwane krwawienie z żyłaków przełyku. Są chorzy z nawracającymi, trudnymi do leczenia wodobrzusami, które też dodatkowo stwarzają wiele nieprzyjemnych doznań, w tym trudności w poruszaniu się w domu. W skrajnych przypadkach rozwija się encefalopatia, czyli zaburzenia w odtruwaniu krwi z toksyn, co prowadzi do upośledzenia centralnego układu nerwowego.

Co szkodzi, a co zapobiega

To, ile jemy oraz co jemy, ma wpływ na nasze zdrowie. Zaniedbania skutkują zaburzeniami metabolicznymi, także nadwagą i cukrzycą typu II. W wątrobie dochodzi do nadmiernej produkcji glukozy, co zwiększa też poziom glikemii we krwi. Nasiloną jest przez to także insulinooporność tkanek obwodowych. Wątrobie szkodzi też nadmiar tłuszczów powodujący nadmierne gromadzenie się lipidów w jej komórkach. Zjawisko dodatkowo potęguje brak aktywności, który pobudza trzustkę do produkcji insuliny oraz wykorzystania węglowodanów przez organizm. W wyniku gromadzenia tłuszczów, komórki wątroby zmieniają swoje właściwości. Skutkiem jest rozwój stanu zapalnego i uszkodzenia tego narządu. Ostatecznie cały proces prowadzić może do marskości wątroby oraz nieodwracalnej utraty jej funkcji. W leczeniu chorób przewodu pokarmowego ważna jest odpowiednia dieta. Wątroba lubi wyważony i urozmaicony jadłospis. Nie mamy wpływu na zapis genetyczny organizmu, ale odpowiednim trybem życia i dietą możemy naprawić 20, a nawet 30 procent zaburzeń, wynikających z nieprawidłowości metabolicznych.

Pierwszym krokiem powinna być eliminacja tego, co szkodzi. Zbyt tłuste i obfite posiłki, spożywanie produktów wysoko przetworzonych, mogą być przyczyną stłuszczenia wątroby. Również rygorystyczne diety odchudzające, jednoskładnikowe, działają niekorzystnie na ten organ.

Powinno się jeść dużo warzyw korzeniowych, które są dla nas przez cały rok dostępne, a także warzyw liściastych, typu szpinak czy sałaty, również wszelkiego rodzaju kiełków. Na pewno warto też korzystać z mrożonek, szczególnie naszych krajowych warzyw, które zostały wyprodukowane w sezonie. Białko zwierzęce jest również dobrze przyswajalne, jednak traktujmy je jako uzupełnienie, a nie jako podstawowe źródło.

Trzeba zwrócić uwagę na nawodnienie. W przeprowadzonych badaniach uznaniem cieszy się kawa, która według najnowszych wyników ma działanie hepatoprotekcyjne. Wręcz zaleca się jej picie, w ilościach jednej, dwóch filiżanek dziennie. ♥

WZMOCNIENIE I OCHRONA WĄTROBY

dzięki fosfolipidom

Badania dowiodły, że **fosfolipidy** wbudowują się w uszkodzone błony komórek wątroby, przyczyniając się do utrzymania lub przywrócenia jej struktury komórkowej, a tym samym **pozytywnie wpływają na regenerację wątroby**.¹



Fortiliver forte to:

- **wysokie stężenie fosfolipidów** – aż 420 mg w 1 kapsułce
- **naturalne fosfolipidy** – z lecytyny sojowej, z upraw **bez GMO**
- produkt bez **laktozy i bez glutenu**
- **tylko 2-3 kapsułki** na dobę
- **wysoka jakość za przystępną cenę**²

Zadbaj o swoją wątrobę z Fortiliver forte!

Fortiliver forte suplement diety. **Skład:** 1 kapsułka zawiera **420 mg fosfolipidów** z lecytyny sojowej naturalnego pochodzenia. **Wskazanie:** Fortiliver forte **uzupełnia dietę w fosfolipidy naturalnego pochodzenia**, które są podstawowym elementem strukturalnym błon komórkowych organizmu, w tym także i wątroby. **Podmiot odpowiedzialny:** Ranbaxy (Poland) Sp. z o.o.

1. Gundermann KJ et al, "Activity of Essential Phospholipids (EPL) From Soybean in Liver Diseases." Pharmacol Rep 2011; 63(3): 643-59.

2. Na podstawie danych PEX 1/2024



WCZESNA BORELIOZA

– DIAGNOSTYKA, OBJAWY I PROFILAKTYKA



Wczesna borelioza to pierwsza faza infekcji krętkami *Borrelia* (bakterie). W tym etapie zakażenie przebiega najczęściej bez specyficznych objawów infekcji. Pojawiająca się gorączka czy objawy grypopodobne są najczęściej mylnie rozpoznawane jako np. przeziębienie. Nieleczona borelioza jest przyczyną poważnych powikłań, a największym problemem nadal pozostaje zbyt późne rozpoznanie choroby. We wczesnym diagnozowaniu boreliozy podstawę stanowią badania krwi. Wczesne rozpoznanie boreliozy umożliwia podjęcie najskuteczniejszego leczenia.

Wczesne objawy boreliozy

Najbardziej charakterystycznym objawem zakażenia krętkami *Borrelia* jest tzw. rumień wędrujący. Jest to specyficzna zmiana skórna, przypominająca kształtem tarczę strzelniczą i mająca co najmniej 5 cm średnicy. Rumień wędrujący to objaw typowy jedynie dla boreliozy. Jeżeli pojawi się na skórze, to zakażenie jest pewne. Nie wymaga dalszej diagnostyki i na tej podstawie lekarz może zlecić pacjentowi antybiotykoterapię. Obecność rumienia to jednak nie norma – nie pojawia się on u wszystkich zakażonych osób, co utrudnia rozpoznanie.



Inne nieswoiste objawy wczesnej boreliozy mogą do złudzenia przypominać pospolite infekcje, np. przeziębienie. Jest to związane z wystąpieniem gorączki, objawów grypopodobnych czy bólu mięśniowo-stawowego. Najczęściej symptomy te nie są rozpoznawane jako objawy wczesnej boreliozy.

Do czego może prowadzić brak rozpoznania boreliozy na wczesnym etapie infekcji?

Borelioza może przez wiele lat przebiegać w sposób bezobjawowy, prowadząc do ciężkich powikłań. W późnej infekcji może dojść m.in. do:

- **przewlekłych zmian w obrębie stawów (ból mięśni i stawów, wzmożona ciepłota w obrębie stanu zapalnego, obrzęk)**
- **powikłań neurologicznych (paraliż nerwów, zapalenie opon mózgowych)**
- **powikłań kardiologicznych (zmiany przewodzenia serca, kardiomiopatia, uszkodzenie mięśnia sercowego, zapalenie serca).**

Przeciwciała IgM (wczesna borelioza)

W zależności od długości trwania infekcji, układ odpornościowy produkuje dwie klasy przeciwciał – IgM (we wczesnym stadium infekcji) oraz IgG (w infekcji późnej, przetrwałej). Przeciwciała IgM pojawiają się w krwi po około 2-6 tygodniach od rozpoczęcia infekcji (ukąszenia zarażonego kleszcza), dlatego badanie krwi na obecność przeciwciał IgM

powinno się wykonać nie wcześniej niż po 6 tygodniach. Szybsze wykonanie badania, w tzw. oknie serologicznym (czas, kiedy organizm jeszcze nie zdążył wyprodukować przeciwciał), może być powodem uzyskania wyniku fałszywie negatywnego (ujemnego).

Badania na boreliozę

W pierwszym etapie wykonuje się badania polegające na wykrywaniu swoistych przeciwciał w krwi chorego. Po wnikięciu bakterii do organizmu, układ odpornościowy zaczyna produkować swoiste przeciwciała – czyli cząsteczki białkowe, które pomagają w walce z patogenem. Testy diagnostyczne, których używa się w przesiewowej diagnostyce boreliozy (są to tzw. metody serologiczne), wykrywają w krwi przeciwciała, a nie same bakterie.

- **Test ELISA w laboratorium**

Test ELISA jest to metoda wykrywająca przeciwciała w krwi chorego. Badanie nie musi być wykonywane na czczo. Wynik testu jest półilościowy, co oznacza, że w zależności od stężenia przeciwciał w krwi, pacjent otrzymuje wynik negatywny, pozytywny lub graniczny.

- **Test na boreliozę z nakłucia palca**

Szybkie testy diagnostyczne z krwi z nakłucia palca (tzw. testy *point of care*) są od lat wykorzystywane przez placówki medyczne do wykonywania badań przesiewowych. Test na boreliozę dostępny w aptekach jest wyrobem medycznym do samokontroli. Przeprowadzenie testu wraz z odczytem wyniku zajmuje około 15-20 minut. Krew pobiera się z palca za pomocą automatycznego

nakłuwacza (podobnie jak w przypadku np. glukometru) oraz pipety dołączonej do zestawu. Wynik testu jest jakościowy, co oznacza, że można otrzymać wynik negatywny (ujemny) lub pozytywny (dodatni). Pozytywny wynik testu należy zawsze skonsultować z lekarzem.

Pozytywne wyniki testów przesiewowych ELISA oraz szybkich testów diagnostycznych należy zawsze zweryfikować testem potwierdzenia – metodą WESTERN BLOT. Badanie metodą WESTERN BLOT wykonuje się w laboratorium diagnostycznym. Lekarz na podstawie wywiadu z pacjentem, objawów klinicznych oraz wyników badań podejmuje decyzję o ewentualnym leczeniu (antybiotykoterapia).

Testy z kleszcza – dlaczego badanie kleszcza może być szkodliwe?

Badania kleszczy na boreliozę nie uznają ani polskie, ani światowe towarzystwa naukowe skupiające lekarzy i naukowców – specjalistów w dziedzinie chorób zakaźnych. Wykrycie boreliozy u kleszcza nie jest jednoznaczne z zakażeniem człowieka. Test może wykryć też resztki martwych bakterii boreliozy, które nie stanowią zagrożenia. W obu przypadkach leczenie jest zbędne, naraża nas tylko na przyjęcie niepotrzebnej dużej dawki antybiotyków. Z drugiej strony wyniki mogą się też okazać fałszywie ujemne. Dzieje się tak ze względu na niedostateczną czułość badania, a także fakt, że mogło dojść do ugryzienia przez inne kleszcze, które nie były badane. To może sprawić, że będziemy bagatelizować niepokojące objawy, świadczące o rozwijającej się boreliozie.♥

REKLAMA

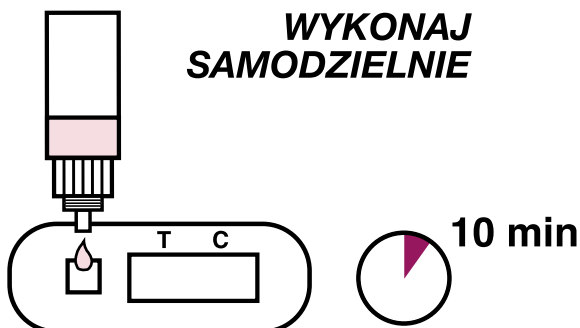


Developed and
Made in France

CE
0483

IVD

BORELIOZA
test z krwi !



**WYKONAJ
SAMODZIELNIE**

10 min



Test na wczesną infekcję -
przeciwciała IgM

TIK'ALERT® jest swoistym, szybkim testem immunodiagnostycznym do wykrywania przeciwciał przeciwko *Borrelia* w klasie IgM. Użycie testu TIK'ALERT® umożliwia wykrycie wczesnej infekcji bakterią *Borrelia* po 6 tygodniach od ukąszenia kleszcza.

Wyłączny Dystrybutor / Podmiot prowadzący reklamę: ZBADAJSIE SP. Z O.O. ul. Norwida 1/2, 48-300 Nysa, NIP: 7532438338, www.labhome.pl | Wytwórca: Rue de l'Expansion, ZAT du Londeau, CERISE, B.P. 181, 61006 Alençon Cedex, FRANCE www.vedalab.com

To jest wyrób medyczny. Dla bezpieczeństwa
używaj go zgodnie z instrukcją lub etykietą.

HIPOCHONDRIA

— chorobliwy lęk o zdrowie

Hipochondria, choć często wyśmiewana lub bagatelizowana, dla wielu jest rzeczywistością pełną lęku, niepewności i cierpienia. To stan, w którym osoba stale obawia się, że cierpi na poważną chorobę, pomimo braku obiektywnych dowodów na jej istnienie. Czasami traktowana jest też jako przejaw nadmiernego zainteresowania sobą. Ale lęk o własne zdrowie to nie wymysł, lecz poważne zaburzenie psychiczne, które może znacząco wpływać na życie jednostki i jej relacje społeczne.

Marta Nowacka



Ciągła obawa o zdrowie

Zaburzenie, określane jako lęk o zdrowie lub przed chorobami (ang. *health anxiety*), znacznie utrudnia codzienne funkcjonowanie. Trudno jest bowiem podejmować decyzje, cieszyć się życiem czy planować działania, kiedy umysł jest sparaliżowany obawą o własne zdrowie, np. o rozwój ciężkiej choroby, która nie została jeszcze zdiagnozowana. Może to prowadzić do niepotrzebnych wydatków na badania i wizyty u specjalistów. Jednak nawet po uzyskaniu dobrych wyników badań medycznych, lęk pozostaje obecny.

Osoby dotknięte hipochondrią nadmiernie skupiają się na różnych odczuciach fizycznych, takich jak pocenie się czy zaburzenia trawienne, interpretując je błędnie jako objawy poważnych chorób. Często jest to rezultat wychowania w środowisku, w którym dominowały wyolbrzymione obawy o zdrowie lub jeden z rodziców zmagał się z ciężką chorobą. Dodatkowo, osobiste doświadczenia, związane z poważną chorobą przeżytą w dzieciństwie, a także obecność ogólnych zaburzeń lękowych, mogą również przyczynić się do rozwoju tego schorzenia [1].

Wzrost ryzyka wystąpienia hipochondrii związany jest też z nadmiernym poświęcaniem czasu na czytanie lub oglądanie materiałów na temat zdrowia, szczególnie w internecie. Problem częściej dotyka osób bezrobotnych i o niższym poziomie wykształcenia, a szczególnie narażona jest

na niego młodzież z zaburzeniami identyfikacji płci. Zjawisko to jest na szczęście stosunkowo rzadkie i dotyczy ok. 0,1 proc. populacji.

Wyższe ryzyko śmierci

Jeśli ktoś boi się chorób, naprawdę może wcześniej umrzeć. Badanie [2] przeprowadzone przez szwedzki Instytut Karolinska wykazało, że osoby dotknięte hipochondrią rzeczywiście są obarczone większym ryzykiem przedwczesnej śmierci, ale z trochę innego powodu. Analiza zebranych danych oraz informacji o ponad 40 tys. osób wykazała, że wskaźnik śmiertelności wynosił średnio 5,5 na 1000 osób bez zaburzeń hipochondrycznych oraz 8,5 na 1000 osób z hipochondrią. Rosło ryzyko zarówno zgonów naturalnych, jak i nienaturalnych (tragicznych), w tym głównie samobójstw. Wyniki pozostawały istotne nawet po uwzględnieniu różnych innych zaburzeń psychicznych.

– Nasze kohortowe badanie sugeruje, że osoby cierpiące na hipochondrię mają zwiększone ryzyko przedwczesnej śmierci zarówno z przyczyn naturalnych, jak i nienaturalnych, zwłaszcza samobójstwa, w porównaniu z osobami z populacji ogólnej, bez tego zaburzenia. Należy więc nadać odpowiedni priorytet poprawie wykrywania hipochondrii i dostępu do odpowiedniej, opartej na dowodach naukowych pomocy – piszą autorzy publikacji, która ukazała się na łamach „JAMA Psychiatry”.



- Podsumowując, stwierdzamy, że badanie to dostarcza dowodów na bezpieczeństwo, dobrą tolerancję i skuteczność fluoksetyny w leczeniu hipochondrii. Jednakże badanie to wskazuje także, że ok. 50 proc. pacjentów nadal cierpi z powodu związanych z hipochondrią lęków, pomimo leczenia. Wskazuje to na ograniczenia zarówno terapii farmakologicznej, jak i podejścia poznawczo-behawioralnego, użytych w tym badaniu – informują naukowcy w czasopiśmie „The American Journal of Psychiatry”.

CBT może być jednak pomocna?

Skuteczność terapii poznawczo-behawioralnej została zweryfikowana także przez ekspertów z Instytutu Karolinska [4], którzy sprawdzili dostępne publikacje naukowe na ten temat. Dokładna metaanaliza 19 wybranych, randomizowanych badań pokazała, że na CBT odpowiadało 66 proc. pacjentów, z czego 48 proc. osiągnęło remisję. Co więcej, terapia online wykazywała podobną skuteczność jak ta prowadzona osobiście, poprzez bezpośredni kontakt.

- *Terapia poznawczo-behawioralna jest skutecznym i prawdopodobnie kosztowo efektywnym sposobem leczenia lęków związanych ze zdrowiem. Zalecamy też szersze wdrażanie internetowej terapii poznawczo-behawioralnej (ICBT) oraz dalsze badania nad ekonomicznymi skutkami prowadzenia tej terapii oraz nad zwiększeniem jej skuteczności* – piszą naukowcy.

A jak wygląda pomoc?

Podobnie jak w przypadku innych zaburzeń psychicznych, bardzo istotne jest wsparcie ze strony bliskich. Powinni oni traktować problem chorego z należytą powagą, unikając sformułowań, które bagatelizują doświadczenia pacjenta, takich jak „to ci się tylko wydaje” czy „to wszystko jest tylko w twojej głowie”. Po wykonaniu wszystkich niezbędnych badań wykluczających inne schorzenia, które mogłyby niepokoić osobę dotkniętą lękiem, najlepiej unikać dalszych, zbędnych badań medycznych czy kolejnych wizyt u lekarzy. Pacjentem powinien zająć się specjalista, na przykład psychiatra.

Głównym celem leczenia jest wsparcie chorego w radzeniu sobie z lękami. W pierwszej kolejności zaleca się psychoterapię, przede wszystkim terapię poznawczo-behawioralną, która skupia się na zmianie szkodliwych przekonań i nawyków. W kolejnym etapie, w razie potrzeby, można rozważyć wdrożenie farmakoterapii, w tym leków z grupy selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI) lub inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny i noradrenaliny (SNRI), które są często stosowane w leczeniu depresji.

Skuteczność metod leczenia

W badaniu przeprowadzonym na Columbia University [3], prawie 200 pacjentów zostało przydzielonych do jednej z czterech grup, w których otrzymywali oni: placebo, fluoksetynę (lekarstwo przeciwdepresyjne), terapię poznawczo-behawioralną (CBT) lub CBT wraz z fluoksetyną. Najlepsze wyniki statystycznie dało połączenie psychoterapii z lekiem. Po zakończeniu 24-tygodniowego programu okazało się, że terapia poznawczo-behawioralna sama w sobie miała niewiele większy wpływ na pacjentów niż placebo. Niestety, znaczący odsetek uczestników nie reagował na żadną formę leczenia.

Pomoc online równie skuteczna

Zespół Instytutu Karolinska przeprowadził też własny projekt badawczy nad skutecznością terapii poznawczo-behawioralnej prowadzonej przez internet (ICBT) [5]. W grupie obejmującej ponad 200 dorosłych osób dotkniętych lękami o zdrowie, przetestowali terapię trwającą 12 tygodni, prowadzoną zarówno osobiście, jak i za pośrednictwem internetu. Okazało się, że obie jej formy były równie skuteczne, pomimo znacznie krótszego czasu poświęconego na pacjenta w terapii online – zaledwie 10 minut tygodniowo, w porównaniu do 45 minut w przypadku kontaktu bezpośredniego. Co więcej, terapia internetowa generowała też o wiele mniej kosztów, co czyni ją bardziej dostępną dla osób o niższych dochodach.

- *Wyniki tego przeprowadzonego na dużą skalę, w warunkach opieki podstawowej, badania porównującego skuteczność dwóch form pomocy pokazały, że internetowa terapia poznawczo-behawioralna (ICBT), pomimo niższych ogólnych kosztów społecznych, nie ustępuje skutecznością terapii indywidualnej (CBT) dla pacjentów z lękiem o zdrowie* – podkreślają naukowcy w pracy opublikowanej w magazynie „JAMA Psychiatry”.

Niezależnie jednak od wybranej formy leczenia, kluczowe jest jak najszybsze zdiagnozowanie problemu i rozpoczęcie terapii. Szansa na osiągnięcie pozytywnych rezultatów jest wtedy największa. ♥

Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.

Źródło: Serwis Zdrowie.pap.pl

Piśmiennictwo:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554399/>
2. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2812786>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5957509/>
4. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14737167.2019.1703182>
5. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2765960>



CUKRZYCA

– DWIE RÓŻNE CHOROBY

opracowanie: Beata Nowak

Cukrzyca typu 1 i typu 2 to dwie różne choroby. Wywołują je różne czynniki, dotyczą one różne grupy chorych. Cukrzyca typu 1 atakuje podstępnie, niezależnie od nas. Cukrzyca typu 2 jest spotykana znacznie częściej i w większości przypadków jest skutkiem naszych zaniedbań.

Cukrzyca typu 1 to zupełnie inna choroba niż ta typu 2. To choroba autoimmunologiczna, która pojawia się nagle, i od tego momentu życie człowieka zależy od podań insuliny. Bez niej dochodzi do śpiączki, a ostatecznie do śmierci. Natomiast cukrzyca typu 2, która dominuje wśród pacjentów, w dużej mierze zależy od stylu naszego życia. Nadwaga, niezdrowe jedzenie, brak aktywności – tak na nią „pracuje” się przez całe życie. Nieleczona prowadzi do różnych powikłań: zawału, utraty wzroku, niewydolności nerek czy zmian w obrębie kończyn dolnych.

Cukrzyca typu 1 – choroba na zawsze

Zwana także insulinozależnością, jest nieuleczalną chorobą, która polega na tym, że trzustka w pewnym momencie przestaje produkować

insulinę, a to właśnie ten białkowy hormon odpowiada za przyswajanie glukozy, czyli dostarczanie niezbędnej do życia energii. Bez niej życie nie istnieje. Ujawnia się najczęściej w wieku dziecięcym i towarzyszy chorym przez całe życie.

„Dawniej dzieci z cukrzycą typu 1 na ogół umierały w ciągu roku od postawienia diagnozy i była to koszmarna śmierć. Jedynym sposobem na obniżenie poziomu cukru w organizmie i przedłużenie życia choćby odrobinę było utrzymanie pacjentów na granicy głodu. Pewien 12-letni chłopiec był tak głodny, że został przyłapany na zjadaniu nasion z miseczki w klatce dla kanarków. W końcu zmarł, ponieważ wszystkie ofiary umierały, wygłodniałe i wymizerowane. Ważył 16 kilogramów” – napisał w książce „Ciało: instrukcja dla użytkownika” Bill Bryson.

Nagroda Nobla

Wyzolowanie insuliny i jej skuteczne zastosowanie w leczeniu diabetyków typu 1 doczekało się Nagrody Nobla. W Polsce jej produkcję rozpoczęto w 1924 roku. W Państwowym Zakładzie Higieny uzyskano pierwsze 315 tys. jednostek insuliny. Rok wcześniej produkowano ją już w Kanadzie i USA, a potem w Niemczech, Danii i Austrii.

Energia każdego dnia!



NA WZMOCNIENIE KONCENTRACJI



lepszę skupienie
i koncentracja*



zwiększona
szybkość reakcji*



kompleks
9 witamin



bez dodatku
cukru

20 sztuk
tabletek
musujących

**Kofeina pomaga poprawić skupienie i koncentrację, podnosi czujność i szybkość reakcji.*

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci. Zawiera kofeinę (100 mg/dzienną porcję); nie zaleca się stosowania u dzieci i kobiet w ciąży.

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl



Wyrok na całe życie

Osoby chore na cukrzycę typu 1 nie mogą całkowicie powrócić do zdrowia. Wyspy Langerhansa w trzustce, które odpowiadają za produkcję insuliny, zostają całkowicie wyniszczone w procesie chorobowym. Zmian tych nie można zatrzymać ani odwrócić, dlatego też na tym etapie rozwoju medycyny diabetycy typu 1 skazani są na podskórne wstrzyknięcia insuliny za pomocą pompy insulinowej lub pena i to do końca życia. Jej dawkę wylicza się praktycznie do każdego posiłku czy nawet napoju (jeśli zawiera węglowodany, tłuszcz, białko) lub gdy poziom glikemii jest zbyt wysoki. U zdrowego człowieka na czczo cukier we krwi powinien mieścić się w przedziale 70-99 mg/dl, a do dwóch godzin po posiłku nie przekraczać 140 mg/dl. Do tej pory nie znaleziono jeszcze skuteczniejszej metody terapii w cukrzycy typu 1 niż podskórna podaż insuliny. Ktoś mógłby pomyśleć, że prostsze w leczeniu byłoby, tak jak w przypadku wielu innych hormonów, doustne zażycie insuliny. Nie jest to jednak możliwe, bo zostanie ona strawiona zanim dotrze do komórek ciała, gdzie odpowiada za przyswajanie glukozy.

Zagadka przyczyny

Jakie czynniki mogą mieć wpływ na wystąpienie cukrzycy typu 1? To wciąż zagadka. Przyczyny choroby nadal nie są znane, ale wiąże się je ze stresem, niedoborem witaminy D, przebytymi infekcjami wirusowymi, zanieczyszczeniem środowiska, występowaniem w najbliższej rodzinie chorób autoimmunologicznych (np. celiakii, choroby Hashimoto, bielactwa). To czynniki, które mogą przyczynić się do jej rozwoju.

Cukrzyca typu 1 stanowi 10 proc. wszystkich zachorowań na cukrzycę. W Polsce szacuje się, że wszystkich diabetyków jest ponad 3 mln (w Europie 61 mln), a rocznie z jej powodu umiera 21,5 tys. chorych. To dane z 2015 roku. Niestety, tendencja (i to dotyczy wszystkich typów cukrzycy) jest taka, że chorych z roku na rok przybywa. Szacuje się, że w 2040 roku w Polsce dotkniętych tą chorobą będzie ponad 11 proc. mieszkańców (ponad 4 mln osób).

- Dzisiaj mamy jedną na 29 rodzin w Polsce dotkniętych cukrzycą typu 1. W 1990 roku była to jedna rodzina na 104. Przewiduje się, że w 2040 roku to będzie już jedna na pięć rodzin. Niestety te dane są zatrważające, bo na cukrzycę typu 1 obecnie nie mamy wpływu. Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego nie istnieje żaden sposób, który mógłby zatrzymać rozwój tej choroby – powiedziała Karolina Piątek, prezes Fundacji Europejska Klinika Cukrzycy, podczas II Seminarium Szkoły Zdrowia Publicznego CMPK w roku akademickim 2023/2024.



Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, gdy przekroczyło się wiek 45 lat powinno się badać poziom cukru we krwi raz na trzy lata, a w przypadku osób z grupy ryzyka robić to raz w roku. To w takich badaniach najłatwiej wychwycić stan przedcukrzycowy.

Zdiagnozować w porę

Istotne jest jak najszybsze wychwycenie tej choroby, by nie doprowadzić do stanu zagrażającego życiu (śpiączki ketonowej). A objawów cukrzycy typu 1 nie można przeoczyć. To wilczy apetyt, ogromne pragnienie, wielomocz, osłabienie, zmęczenie, spadek wagi. Mimo że diabelek dostarcza swojemu organizmowi sporo jedzenia, to komórki jego ciała nie przyswajają glukozy. Choroba widoczna jest też we krwi – poziom badanej w niej glukozy mocno przekracza normę.

Sama nazwa choroby wywodzi się z greki. Diabetes oznacza syfon i, jak wyjaśniał w I w. n.e. grecki lekarz Aretaeus z Kapadocji, który użył tego określenia w jej kontekście: *płyny nie pozostają w ciele, ale wykorzystują je tylko jako kanał, przez który mogą wypływać*. Odnosił się do potrzeby częstego oddawania moczu (poliurii).

Cukrzyca typu 2

- Cukrzyca typu 2 – jak wyjaśnia Karolina Piątek – to nie jest choroba trzustki (jak w przypadku typu 1), ale przyzajony wróg – wchodzi do organizmu i bezszelestnie, bez widocznych objawów, go rujnuje. Trochę na zaproszenie, bo jest to choroba ściśle związana ze stylem życia. Na ryzyko zachorowania mają wpływ: nadwaga, brak ruchu, zła dieta, nadmiar stresu, nadciśnienie tętnicze. Poza tym: przekroczenie 45 lat, otyłość, a u kobiet – przebyta cukrzyca ciążowa. Pewną rolę odgrywają też czynniki genetyczne.

Sygnaly ostrzegawcze jednak są w pewnym momencie dostrzegalne i określa się je w medycynie stanem przedcukrzycowym. Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, gdy przekroczyło się wiek 45 lat powinno się badać poziom cukru we krwi raz na trzy lata, a w przypadku osób z grupy ryzyka robić to raz w roku. To w takich badaniach najłatwiej wychwycić stan przedcukrzycowy.

- Na początku, jeśli mamy stan przedcukrzycowy i jeśli nie zadbamy o zdrowie i nie wprowadzimy interwencji, czyli nie zmienimy stylu życia, to doprowadzimy do cukrzycy typu 2 – choroby, która na początku leczona jest tabletkami, a potem trzeba wprowadzić też insulinę. Ten typ cukrzycy rozwija się stopniowo – zaznacza Karolina Piątek. Gdy objawy są już widoczne, to w wielu przypadkach jest już za późno, by pomogły wyłącznie lepsza dieta, wysypianie się i aktywność fizyczna. Aby nie dopuścić do tego, lepiej jest poddawać się badaniom profilaktycznym, dzięki którym ma się czas na wprowadzenie w miarę prostych sposobów bez skutków ubocznych. Potem będzie trzeba do nich dołączyć tabletki. Dlaczego? Nieleczona cukrzyca może prowadzić do zawału, udaru, retinopatii. Powoduje też owrzodzenia, stopę cukrzycową, która może prowadzić do amputacji. Ucierpieć mogą też nerki – ostrzega. ♥



Opracowanie na podstawie informacji prasowych

Źródło informacji:

Serwis Zdrowie <https://zdrowie.pap.pl/>

<https://diabelek.org.pl/insulina-wczoraj-i-dzis/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/swiatowy-dzien-cukrzycy-krotka-historia-choroby/>



NASZA WIEDZA – TWOJE ZDROWIE

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



○ Szeroka skala działań badawczo-rozwojowych dla każdego produktu

○ Leki przebadane klinicznie

○ Najwyższe, międzynarodowe standardy produkcji farmaceutycznej

www.krkapolska.pl



Żyć zdrowym życiem.



Kinetoza

— gdy młodości odbierają radość podróżowania

 Marta Nowacka

Okres wakacyjny to przede wszystkim wyjazdy i wycieczki. To czas beztroskich wojaży w nowe, ekscytujące miejsca. Niestety, nie wszystkim podróże kojarzą się przyjemnie. Dla wielu osób już sama myśl o konieczności przemieszczania się to istna udręka, ponieważ jazda samochodem, rejs statkiem czy lot samolotem wywołuje zawroty głowy, duszności, a nawet wymioty. Te uciążliwe dolegliwości to nic innego jak choroba lokomocyjna.

Kinetoza, zwana chorobą ruchu (łac. *kinetosis*), to schorzenie wywołane podczas poruszania się dowolnymi środkami transportu. Choć przypadłość ta dotyczy głównie dzieci w wieku 2-12 lat, może się zdarzyć każdemu – na chorobę lokomocyjną skarży się również co piąty dorosły.

Objawy kinetozy

Choroba ruchu może mieć różne objawy, które znacząco utrudniają podróżowanie i nie pozwalają w pełni cieszyć się z wycieczki. Najczęściej obejmują cały zespół nieprzyjemnych dolegliwości, takich jak:

- złe samopoczucie
- ból i zawroty głowy
- ból brzucha
- nudności
- wymioty
- osłabienie
- senność
- wzmożona potliwość
- bladość skóry
- trudności z oddychaniem
- szumy uszne
- oczopląs.

Pocieszające może być jedynie to, że symptomy te, wynikające z zakłóceń odczuwania ruchu przez różne zmysły, ustępują samoczynnie po zakończeniu podróży – krótko po tym, jak przestaniemy się przemieszczać (na początku mogą wystąpić jeszcze trudności w opuszczeniu pojazdu czy chwiejność chodu). Ale dlaczego taka reakcja występuje w naszym organizmie?

Urlop bez zakażeń!

Enterosive do walizki na wyjazd daleki i bliski

Zastosuj Enterosive przed
i w trakcie wyjazdu do krajów
o wysokim ryzyku doświadczenia
biegunki podróżnych.**



* Niepatogeny szczep drożdży, charakteryzujący się odpornością na działanie żółci i na niskie pH soku żołądkowego.

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

** H. Szajewska, Saccharomyces boulardii – aktualne dane naukowe, Przegląd Gastroenterologiczny 2012, 7 (6): 355.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.
Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.
Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.



► Skąd się bierze choroba lokomocyjna?

Wszystko to przez podrażnienie błędnika, wywołane „bujaniem” środka transportu, którym się przemieszczamy. Narząd ten, będący częścią ucha wewnętrznego, odpowiada za utrzymanie równowagi. Pozwala określić położenie ciała oraz kierunek poruszania się nawet bez kontroli wzroku. Oczywiście wrażenia ruchu i położenia, odbierane przez błędnik, weryfikowane są także wzrokiem, dotykem oraz poprzez receptory czucia głębokiego, znajdujące się m.in. w mięśniach, stawach oraz skórze.

W sytuacji, gdy sygnały wysyłane do mózgu są sprzeczne, dochodzi do zaburzenia funkcjonowania błędnika oraz nieprawidłowego odczuwania ruchu ciała przez różne zmysły. Dzieje się tak np. podczas przemieszczania się różnymi środkami transportu. Jadąc samochodem widzimy, że poruszamy się z dużą prędkością względem otoczenia, natomiast zmysł równowagi informuje nas, że siedzimy nieruchomo w fotelu. Mózg rejestruje więc sytuację, w której ciało spoczywa, a mimo to zmienia się jego położenie. Z kolei na statku błędnik czuje kołysanie, a oczy patrzą na spokojny horyzont.

Dodatkowo, długotrwałe, monotonne ruchy głowy w trakcie podróży powodują podrażnienie błędnika i zaburzają jego funkcję – zaczyna on nieprawidłowo określać położenie ciała oraz utrzymanie równowagi. W tym momencie może dojść do wystąpienia objawów choroby lokomocyjnej – pojawiają się zawroty głowy, nudności i wymioty.

Jak złagodzić dolegliwości?

Chorobie lokomocyjnej nie zawsze można w pełni zapobiec. Zupełne wyleczenie się z niej też nie jest możliwe. Można za to minimalizować jej objawy. Oto sposoby na łagodzenie uciążliwych skutków kinetozy:

- Przed podróżą **dobrze się wyspij i wypocznij**, ponieważ zmęczenie nasila nieprzyjemne objawy.
- Zjedz **lekki posiłek** na godzinę przed wyjazdem, by nie podróżować z pustym żołądkiem, ale nie przejadaj się.
- **Unikaj słonych przekąsek, fast foodów, słodkich i gazowanych napojów, alkoholu oraz papierosów**, zarówno przed, jak i w trakcie jazdy.
- Podróżuj z włączoną klimatyzacją lub przy uchylonym oknie, by zapewnić **dostęp świeżego i chłodnego powietrza**.
- **Skoncentruj wzrok na horyzoncie**, najlepiej na jednym, oddalonym punkcie, nie na mijanych samochodach, obiektach czy krajobrazach.
- Jako pasażer, **wybieraj miejsce obok kierowcy** – obraz za przednią szybą zmienia się wolniej.

- **Unikaj czytania książek, przeglądania telefonu, oglądania filmów czy grania na komputerze** podczas jazdy.
- Unikaj **gwałtownego poruszania głową**.
- Zastosuj **chłodne okłady na czoło i kark**.
- Jeśli to możliwe, **przyjmij pozycję leżącą lub półleżącą** z podpartą głową.
- Zajmij się **rozmową lub słuchaniem muzyki**.
- W przypadku dzieci, **gry słowne, zabawy i rozmowy** pomogą odwrócić ich uwagę.
- W publicznych środkach transportu **siadaj przodem do kierunku jazdy**.
- Wybieraj **miejsce, gdzie najmniej kołysze**: w samolocie – okolicie skrzydeł, na statku – śródkręcie, a w autobusie i pociągu – z dala od kół.
- Jeśli to możliwe, wybieraj **podróż koleją**, ponieważ w pociągu zmiany kierunku jazdy czy kołysanie są najmniej odczuwalne.
- Podczas jazdy samochodem rób krótkie, ale częste przerwy – **zatrzymaj się i pooddychaj świeżym powietrzem**.
- I nie zapomnij o **butelce wody**.



Preparaty z apteki

Niestety, nie wynaleziono dotąd skutecznego leku na chorobę lokomocyjną, który całkowicie wyeliminowałby problem. W aptekach znajdziemy natomiast szereg produktów, które ułatwią podróżowanie. Leki bez recepty oraz preparaty ziołowe, dostępne w postaci tabletek lub syropów, pomagają zapobiec wystąpieniu objawów kinetozy lub zmniejszają ich intensywność. Warto zaopatrzyć się w nie przed planowanym wyjazdem.

Najczęściej spotykane skutki choroby lokomocyjnej, czyli mdłości, zostaną zniwelowane przez produkty zawierające **substancje antyhistaminowe** (m.in. prometazyne). Działają one przeciwwymiotnie, wyciszająco i antyalergicznie, łagodząc znacznie dyskomfort podczas jazdy. Najczęściej należy je zażyć pół godziny przed wyruszeniem w trasę.

Warto wziąć też pod uwagę np. **preparaty probiotyczne**, które korzystnie wpływają na układ pokarmowy.

Pomocne mogą być także suplementy diety zawierające **imbir**, który wykazuje właściwości przeciwwymiotne i przeciwzapalne. Wpływa on korzystnie na procesy trawienne, zwiększa wydzielanie śliny i soku żołądkowego, zmniejszając przy tym mdłości wywołane przemieszczaniem się. Co ciekawe, składnik ten już od wieków wykorzystywany jest przez żeglarzy jako środek pomocniczy przy chorobie morskiej. ♥

Mamo zadbaj o beztroskie lato

Moxi



Ochrona przed insektami*



3+

Skuteczność
5h
na komary

Nie zawiera
DEET

Produkt kosmetyczny

Produkt biobójczy

1+

Łagodzi świąd
i zaczerwienienia

Naturalne olejki
roślinne

Moxi Dla dzieci Żel po ukąszeniu owadów

- łagodzi świąd i zaczerwienienia
- dla dzieci powyżej 1. roku życia i dorosłych
- naturalne olejki roślinne

*Moxi Spray odstraszcający komary, kleszcze

- działa do 5 godz. na komary
- dla dzieci od 3. roku życia i dorosłych

Produktów biobójczych należy używać z zachowaniem środków ostrożności. Przed każdym użyciem należy przeczytać etykietę i informacje dotyczące produktu. Pojemnik pod ciśnieniem: ogrzanie grozi wybuchem. Skrajnie łatwopalny aerozol. Działa drażniąco na oczy. Podmiot odpowiedzialny: Albert Polska Sp. z o.o. ul. Obwodowa 4a, 32-410 Dobczyce. Nr pozwolenia na obrót produktem biobójczym: 8276/20.

CZY ALERGIK

może suplementować się na wiosnę?

**Izabella Pawlik**

dr n. med., specjalista alergolog, prezes
Polskiego Towarzystwa Alergologicznego
Okręg Wielkopolska



Według statystyk, Polska jest w ścisłej czołówce krajów Unii Europejskiej w zakresie sprzedaży suplementów. Czy to tylko moda, czy w istocie są ku temu wskazania? Jak wybrać właściwe suplementy i jak je stosować, by przyniosły oczekiwany skutek?

Większość pacjentów stawia sobie za punkt honoru, by w okresie, gdy kończy się zima, a zaczyna wiosna, wzmacniać organizm suplementami. Panuje powszechne przekonanie, że organizm jest wtedy wyjąłowiony i należy pilnie uzupełnić niedobory witamin i minerałów. Tymczasem, także ze względu na łatwą dostępność w handlu, suplementy są często traktowane jak preparaty bez skutków ubocznych i spożywane w niewłaściwy sposób. Ta łatwość dostępu i brak wiedzy szczegółowej o następstwach ich działania powoduje, że specyfiki te są nadużywane i w konsekwencji mogą być wręcz szkodliwe dla organizmu.

Suplementy a alergie

Osoby dotknięte schorzeniami alergicznymi często aplikują sobie te produkty nie mając świadomości, że mogą one wywołać reakcje atopowe. Przyczyną mogą być zastosowane w nich barwniki. Wiele suplementów jest atrakcyjnych sprzedażowo – często są pachnące i ładnie zapakowane. Ale właśnie te syntetyczne barwniki, które są do nich dodawane, u alergików wywołują niepożądane reakcje.

Dominuje najczęściej stosowany barwnik żółty (tartrazyna) oraz czerwony (erytrozyna). Powszechnym efektem ich ubocznego działania są zmiany skórne oraz świąd. Przykładem może być ich zastosowanie w witaminie C. To jeden z szeroko stosowanych suplementów, o spektrum działania istotnym dla zdrowia. W mojej praktyce lekarskiej miewałam jednak pacjentów, którzy po jej spożyciu czuli się gorzej. Okazało się, że chcąc samodzielnie wzmocnić przeprowadzaną terapię, dodatkowo zażywali duże ilości drażetek witaminy C z żółtą polewą zawierającą tartrazynę. Ich odstawienie spowodowało, że poczuli się znacznie lepiej – byli uczuleni na ten barwnik. Zatem przestrzegam, zwłaszcza alergików, przed nadmierną lub niekonsultowaną z lekarzem suplementacją.

Analogicznie, organizm może zareagować też na kwercetynę. Jest ona ostatnio bardzo popularna jako środek podnoszący odporność. Wiele osób w okresie jesiennym po późną wiosnę suplementuje ją niemalże codziennie, a w okresach infekcyjnych dawki potęguje po kilkakroć. Otóż także ten specyfik jest w stanie wywoływać reakcje niepożądane – pokrzywki, zmiany skórne czy świąd skóry.

Na wiosenne słońce

Bardzo popularne na przedwiośniu jest stosowanie witaminy A z karotenem. Pacjenci są przekonani, że w ten sposób zapobiegą porażeniu słonecznemu w sezonie i dodatkowo zapewnią sobie ładniejszy kolor opalenizny. Tu też zalecałabym bardzo ograniczone dawki. Przypominam, że witamina A jest rozpuszczalna w tłuszczach, a wszystkie takie witaminy gromadzą się w organizmie (w przeciwieństwie do witamin C i z grupy B, które są rozpuszczalne w wodzie i wydalone przez nerki). Zatem stosowanie witaminy A z karotenem na początku wiosny nie zawsze zabezpiecza przed szkodliwym działaniem słońca – w rozumieniu objawu pokrzywki, pojawiającego się w wyniku wystawienia skóry na jego pierwsze promienie.

Sam karoten można spożywać też w formie naturalnej, w postaci soku marchwiowego czy zagryzanych marchewek. Na pewno ułatwia to akceptację promieni słonecznych po zimie. Można też stosować krótkoterminowe suplementacje karotenu – od połowy marca do drugiej połowy kwietnia, gdy ekspozycja na słońce będzie większa. W tym przypadku również trzeba mieć na uwadze, że może on generować w sposób nieswoisty świąd skóry poprzez zawarte substancje barwiące. Osobom z alergią na pyłki traw przypominam, że marchewka reaguje z nimi krzyżowo, co może skutkować intensywniejszym świądem i zmianami pokrzywkowymi.



Witaminę D należy suplementować, ale z rozważą, po konsultacji farmaceutycznej, z odstawieniem w okresie letnim – długa ekspozycja na słońce powoduje, że wytwarza się ona w skórze samoistnie.

Ostrożnie z witaminą D

Do suplementów, które są rekomendowane i uznane przez świat medyczny, należy między innymi witamina D. Należy ją stosować, aczkolwiek w okresie letnim – a więc od przełomu kwietnia i maja do października, zalecałabym jej odstawienie i powrót do spożywania w pozostałych miesiącach.



Witamina D ma aspekt odpornościowy i jest bardzo istotna w prawidłowym funkcjonowaniu kości. Jednakże również nie zalecałabym jej bezrefleksyjnego stosowania, gdyż także ona rozpuszcza się w tłuszczach. Obecnie w prawie każdym laboratorium można oznaczyć aktywny metabolit witaminy D. Jest on pomocny w ustaleniu optymalnej dawki.

Przestrzegam w tym miejscu tak zwanych pacjentów leniuszków, którzy przyjmują ją raz w tygodniu, ale np. 10 tys. jednostek. To wcale nie jest zdrowe. Nie jest to bowiem lek typu SR, czyli wolno uwalniający się, tylko lek kumulujący się w organizmie. Witaminę D należy suplementować, ale z rozważą, po konsultacji farmaceutycznej, z odstawieniem w okresie letnim – długa ekspozycja na słońce powoduje, że wytwarza się ona w skórze samoistnie.

Często witamina D skomponowana jest z wapniem, co też wymaga monitorowania jego poziomu w surowicy krwi, oraz z witaminą K, która ułatwia absorpcję wapnia w kości.

Dla aktywnych

Z innych suplementów, które również mogłabym zasugerować jako wskazane, zwłaszcza dla osób aktywnych fizycznie, sportowców, a także dla pacjentów po infekcjach, zatruciach pokarmowych, w których występowały obfite wymioty czy biegunki, jest magnez i potas. Są one bowiem odpowiedzialne za skurcze mięśni. Wszystkie osoby, które dużo ćwiczą, obficie się pocą, a także pracujące fizycznie (zwłaszcza górnicy, hutnicy), z nadczynnością tarczycy czy w okresie zmian hormonalnych – również powinny przyjmować preparaty magnezu i potasu oraz występującego w komplecie wapnia. Tu też sugerowałabym zwrócenie uwagi na dodatki. Niektóre z tych suplementów są dostępne w tabletkach – najlepiej, by były one białe. Część jednak występuje w atrakcyjnej, musującej formie. Gdy zawierają barwniki, osoby z atopią powinny zachować ostrożność.

Ważna diagnostyka

Przed rozpoczęciem suplementacji warto jest najpierw sprawdzić, jakie są niedobory poszczególnych składników w organizmie. Preparaty zawierające magnez, potas i wapń co do zasady są bezpieczne. Jeżeli dieta jest prawidłowo prowadzona, nie można ich przedawkować, bo są one wydalone z moczem. Należy jednak zwrócić uwagę, że pacjenci, zwłaszcza starsi, często mają upośledzoną czynność nerek i klirens kreatyniny (GFR) jest obniżony – niekoniecznie w wyniku choroby, ale z powodu upływu lat. Wraz z wiekiem zmniejsza się bowiem ukrwienie nerek. Osoby te, które niestety często nie są świadome tego schorzenia, powinny wtedy zażywać nawet jedynie połowę dawki rekomendowanej na ulotce danego preparatu. Wybór oraz dawka suplementacji powinien być dostosowany do grupy wiekowej oraz do wydolności nerek i wątroby, przez którą te leki są metabolizowane. Dotyczy to zwłaszcza witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli A, D i K. 



Jak stres RUJNUJE nam zdrowie?

✍️ opracowanie: Beata Nowak

Nie możemy przed nim uciec. Czyha na nas praktycznie codziennie. W mniejszym lub większym natężeniu stopniowo rujnuje nam zdrowie. Stres. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jaką odgrywa rolę w problemach zdrowotnych i do jakich objawów fizycznych i emocjonalnych może prowadzić.



Stres to określona relacja osoby z otoczeniem, która w ocenie jednostki stanowi pewnego rodzaju obciążenie, mogące zagrażać jej dobrostanowi. Inaczej mówiąc jest to stan zakłócenia bądź zapowiedzi zakłócenia równowagi pomiędzy zasobami, a możliwościami jednostki. Wymagania te – tak zwane stresory – mogą być zewnętrzne i w większości przypadków uwaga skupiona jest na nich, ale także należy pamiętać, że źródłem stresu mogą być też wewnętrzne standardy.

Wpływ na organizm

Reakcja na stres jest zachowaniem adaptacyjnym, które przygotowuje organizm do sprostania wyzwaniom. – *Jeśli ekspozycja na stresor jest faktycznie intensywna, powtarzalna lub długotrwała, to staje się to sytuacją szkodliwą dla organizmu* – wyjaśnia dr Marzena Sekuła, psychoterapeuta w Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA, Grupy LUX MED.

Stresory wpływają na organizm, powodując zmiany fizjologiczne, emocjonalne i behawioralne. Proces ten związany jest z całą kaskadą wydzielanych hormonów stresu: adrenaliny, noradrenaliny i kortyzolu, które w ten sposób wyzwalają reakcję stresową, tzw. mechanizm „walki lub ucieczki”. Objawami powyższego stanu są towarzyszące zmiany fizjologiczne, np. podwyższenie ciśnienia tętniczego, ukrwienie mięśni i mniejszy przepływ krwi do narządów niepotrzebnych do szybkiej aktywności ruchowej, zwiększenie szybkości krzepnięcia krwi, przyspieszenie metabolizmu komórkowego w organizmie, zwiększenie aktywności umysłowej czy wzrost stężenia glukozy we krwi.

– *Niektóre objawy, jakich doświadczamy, mogą nie być w ogóle kojarzone ze stresem. Jednak statystyki dotyczące chorób powodowanych przez stres są alarmujące. Przewlekły stres zaburza homeostazę organizmu i może prowadzić do zaburzeń, które są bezpośrednio powiązane z takimi chorobami, jak nowotwory, cukrzyca, obniżenie odporności, choroby układu krążenia, układu pokarmowego, bezsenność, stany lękowe, depresja czy nadużywanie alkoholu* – wyjaśnia ekspertka.

Najczęstsze objawy

W sferze emocji objawy stresu to najczęściej:

- pobudzenie,
- drażliwość,
- obsesyjne myślenie o problemie,
- irytacja,
- złość,
- lęk,
- stany depresyjne i ogólny stan ciągłego napięcia.

– *W zachowaniu stres manifestuje się poprzez zaburzenia łaknienia, rozregulowanie rytmu okołodobowego (bezsenność lub nadmierna senność), uczucie przewlekłego zmęczenia, zwolniony refleks czy nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych* – dodaje dr Marzena Sekuła.



Psychosomatyka – co o niej wiemy?

Zaburzenia psychosomatyczne to stan psychiczny polegający na występowaniu objawów fizycznych, zwykle niemających wyjaśnienia medycznego. W sytuacji wykluczenia przyczyn somatycznych, źródła objawów upatruje się w stanie psychicznym pacjenta. – *Objawy psychosomatyczne są realne i wymagają leczenia, jak każda inna choroba. Coraz częściej tworzone są interdyscyplinarne zespoły, ponieważ wiemy, że holistyczne spojrzenie na choroby daje najbardziej wymierne efekty leczenia* – dodaje dr Marzena Sekuła.

Pamiętajmy, że stresory uruchamiają cały szereg reakcji hormonalnych, metabolicznych czy odpornościowych, które wpływają na wszystkie układy organizmu, w tym układ sercowo-naczyniowy, oddechowy, hormonalny, żołądkowo-jelitowy, nerwowy, mięśniowy i rozrodczy. Ostry stres może doprowadzić do skurczu dróg oddechowych, co może skutkować dusznościami i hiperwentylacją. Oddziałuje także na przewód pokarmowy, wpływając na szybkość przemieszczania się pokarmu przez jelita. Może także negatywnie wpływać na pożądanie seksualne, produkcję i dojrzewanie plemników, ciążę oraz miesiączkę.

Stres a wiek

Każdy, niezależnie od wieku, może doświadczać sytuacji stresowej i objawów z tym związanych. Różnimy się jednak postrzeganiem źródła stresu i zasobami radzenia sobie z nim. Tak więc dla małych

dzieci źródło stresu będzie inne niż dla osób dorosłych. Napięcie w domu, trudności rodzinne czy rozwód rodziców są częstym źródłem niepokoju, ale również wydarzenia, powszechnie oceniane jako pozytywne, także mogą stanowić źródło stresu, np. narodziny rodzeństwa czy przeprowadzka do nowego domu. Podobnie jak dorośli, dzieci i nastolatki mogą znaleźć zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem. Istotna jest uważność opiekunów na to, co się dzieje oraz wsparcie. Można nauczyć się dostrzegać oznaki nadmiernego stresu i korzystając z odpowiednich narzędzi, w konstruktywny sposób redukować go.



Podobnie jak dorośli, dzieci i nastolatki mogą znaleźć zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem. Istotna jest uważność opiekunów na to, co się dzieje oraz wsparcie. Można nauczyć się dostrzegać oznaki nadmiernego stresu i korzystając z odpowiednich narzędzi, w konstruktywny sposób redukować go.

Jak radzić sobie z psychosomatycznymi konsekwencjami?

– W pierwszej kolejności wykluczone muszą zostać choroby somatyczne – zaznacza dr Marzena Sekuła. – *Jeśli nie ma uzasadnienia dolegliwości pacjenta w wynikach badań, a objawy utrzymują się, to może to wskazywać na zaburzenia psychosomatyczne. W takim przypadku pacjent powinien zostać objęty opieką psychiatry i psychologa lub psychoterapeuty oraz wskazane jest zaproponowanie indywidualnego leczenia, np. psychoterapii, farmakoterapii bądź leczenia skojarzonego* – dodaje specjalistka.

– Strategie radzenia sobie ze stresem można podzielić na zorientowane na emocjach oraz na działaniu. Strategie zorientowane na działaniu polegają na próbach poradzenia sobie lub próbie zmodyfikowania problemu będącego źródłem stresu (tj. stresora). Strategie te są podobne do stosowanych przy codziennym rozwiązywaniu problemów. Polegają zazwyczaj na identyfikacji problemu, poszukiwaniu możliwych rozwiązań, oszacowaniu kosztów i korzyści płynących z ich wprowadzenia, a następnie na wyborze konkretnego rozwiązania. Jest to strategia polegająca na proaktywnym podejściu, mającym zmniejszyć źródło stresu. Natomiast strategie radzenia sobie ze stresem zorientowane na emocjach obejmują starania, by zmienić lub złagodzić przeżywane negatywne emocje, np. poprzez techniki pozytywnego przewartościowania. Techniki te polegają na takim poznawczym przekształceniu sytuacji stresowej, aby ukazała się ona w lepszym, bardziej pozytywnym świetle, np. postrzeganie sytuacji stresowej nie jako zagrożenia, ale jako możliwości do osobistego rozwoju, nabywania mądrości czy zdobywania doświadczenia – inaczej znajdowanie sensu stresowego wydarzenia – zaznacza psychoterapeutka.

Bardzo istotnym elementem radzenia sobie ze stresem jest potrzeba tworzenia i utrzymywania silnych, stabilnych relacji z innymi ludźmi, którzy będą wsparciem w tej trudnej sytuacji. Należy także zaznaczyć, że jeśli stres jest permanentny i koszty ponoszone przez jednostkę przekraczają jej zasoby, to wskazana jest konsultacja ze specjalistą zdrowia psychicznego – psychologiem, psychoterapeutą bądź psychiatrą. ♥

Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.



Marta Nowacka

Słyszając o autoagresji, na myśl przychodzą przede wszystkim takie praktyki fizyczne, jak samookaleczanie, oszpecanie swego ciała czy stosowanie rygorystycznych diet. Jednak w obecnych czasach, gdy granica między rzeczywistością a światem wirtualnym zaciera się coraz bardziej, nastolatki coraz częściej przenoszą swoje autodestrukcyjne zachowania do sieci.

Co to jest cyfrowa autoagresja?

To wszelkie działania, których celem jest wyrządzenie sobie szkody psychicznej za pomocą internetu. Dzieci krzywdzą się i same wprowadzają w stan cierpienia poprzez publikowanie obraźliwych komentarzy na własny temat oraz kreowanie swego negatywnego wizerunku. Aby krytykować samych siebie, tworzą fałszywe profile w mediach społecznościowych. Celowo poszukują też informacji obniżających ich nastrój, samoocenę i poczucie wartości. Obejmuje to zarówno treści dotyczące depresji, nerwic, samookaleczeń, samobójstw czy przemocy, jak i te związane z presją na posiadanie idealnej sylwetki, promowaniem zaburzeń odżywiania (bulimia, anoreksja) czy napiętnowaniem niedoskonałości.

Statystyki mówią same za siebie

Spółeczna świadomość na ten temat nadal jest znikoma. Mimo iż cyfrowa autoagresja to stosunkowo nowe zjawisko, które nie zostało jeszcze w pełni zbadane, liczby są nieubłagane – problem ten obecny jest już w życiu naszym i naszych dzieci. Badania przeprowadzone przez dr. Jakuba Andrzejczaka z Zakładu Socjologii Wychowania Wielkopolskiej Akademii

Społeczno-Ekonomicznej na grupie prawie 10 tysięcy nastolatków w wieku od 13 do 17 lat ukazują jego skalę. Około 850 respondentów przyznało się do publikacji w internecie negatywnych treści na swój temat, zarówno z fikcyjnych, jak i prawdziwych profili. Motywacje tych autodestrukcyjnych zachowań często wynikają z chęci sprawdzenia reakcji otoczenia, zwrócenia uwagi na siebie oraz wyrażenia prawdziwej opinii na własny temat. Są to mechanizmy obecne także w działaniach nastolatków, którzy wyrządzają sobie krzywdę w świecie realnym.

Krzyk o pomoc czy próba wymuszenia pochwały?

Istnieje wiele różnych motywów, które prowadzą do cyfrowego samookaleczania, jak zauważyła amerykańska badaczka Dana Boyd. Wskazała ona na trzy główne przyczyny tego zjawiska wśród amerykańskich nastolatków.

- **Pierwszą z nich nazwała cry for help, czyli wołaniem o pomoc. Polega to na tym, że młodzież, zadając sobie krzywdę, próbuje przyciągnąć uwagę dorosłych, uzyskać ich wsparcie oraz zainteresowanie.**

- **Druga przyczyna jest bardziej zaskakująca, ponieważ w niektórych środowiskach bycie obiektem hejtu oznacza, że ktoś jest popularny i cieszy się zainteresowaniem, którego nie osiągnąłby w innych okolicznościach.**
- **Trzecia kwestia dotyczy tzw. trigger compliments, czyli wymuszania komplementów. Młodzi ludzie liczą, że publikując negatywne komentarze na swój temat, ktoś stanie w ich obronie i pochwali. Jest to sposób na poczucie się docenionym i usłyszenie słów uznania, których zwykle nie doświadczają w rzeczywistości lub otrzymują je zbyt rzadko.**

Jak zaznacza Daniel Dziewit, terapeuta uzależnień i ekspert z ośrodka terapeutycznego Reset dla osób uzależnionych od technologii i internetu, niezależnie od motywacji, ważne jest, aby być czujnym i wychwytywać sygnały, by odpowiednio zareagować i zapewnić młodemu człowiekowi właściwą opiekę. Jest to znacznie trudniejsze niż w realnym świecie, ponieważ rany psychiczne są mniej widoczne niż te zadane nożem czy żyletką.

Usłyszeć, zanim będzie za późno

Przykładem, który często pojawia się w materiałach edukacyjnych, dotyczących cyfrowej autoagresji, jest historia trzynastoletniej Hannah Smith z USA. W 2013 roku dziewczynka została znaleziona martwa w swoim pokoju po tym, jak popełniła samobójstwo w wyniku fali obraźliwych komentarzy na swój temat w popularnym wówczas serwisie ask.fm. Dochodzenie wykazało jednak, że aż 98 proc. negatywnych uwag zostało napisanych przez nią samą z fikcyjnych kont.

W przypadku zachowań autodestrukcyjnych w sieci, usłyszenie wołania o pomoc staje się jeszcze trudniejsze, ponieważ przenosi się do przestrzeni, o której istnieniu dorośli często nie są świadomi i do której nie mają dostępu. Rodzice najczęściej zupełnie nie zdają sobie sprawy z wagi problemów, z jakimi borykają się ich dzieci.

Cyfrowa autoagresja to niezwykle niebezpieczne zjawisko, ponieważ trudno ją zauważyć i zidentyfikować, a jeszcze trudniej udzielić pomocy, zanim dojdzie do tragedii.

- Nastolatek, który testuje reakcję swojego otoczenia i sprawdza, na ile osobom mu bliskim na nim zależy, zderza się z milczeniem i brakiem jakichkolwiek działań. Najczęściej milczenie to wynika z niewiedzy dorosłych, którzy nie mają świadomości problemu i przez to nie są w stanie uchronić go przed lękiem, bólem i wyobcowaniem – wyjaśnia Daniel Dziewit.

Umysł chłonny także na destrukcję

Młode umysły są wyjątkowo podatne na wpływ szkodliwych treści, co pozostawia trwałe ślady na ich psychice. Śmierć nastolatki, Molly Russel, która popełniła samobójstwo w 2017 roku, jest często przywoływanym przykładem. Śledztwo wykazało, że w ciągu pół roku przed tym wydarzeniem dziewczynka zetknęła się z ponad 2 tysiącami treści dotyczących samookaleczeń, depresji i samobójstw, co przyczyniło się do jej finalnej decyzji.

Dlaczego młodzi ludzie są tak podatni na niebezpieczne treści w internecie, które mogą dodatkowo pogarszać ich – już i tak słabą – kondycję psychiczną? Według Daniela Dziewita, intensywna i systematyczna ekspozycja na szkodliwe, negatywne informacje może prowadzić do okresów uzależnienia się od nich. Dodając do tego brak umiejętności rozróżnienia między tym, co dobre a złe, potrzebę naśladowania oraz poczucie samotności, możemy być pewni, że nasze dzieci, wcześniej czy później, natkną się na treści trudne dla ich psychiki. Będą one szczególnie narażone na nadmierne korzystanie z technologii, hejtowanie czy zachowania autoagresywne. Dlatego to my, dorośli, musimy zapobiegać takim działaniom.

Złudne zrozumienie

Często słyszymy: *Moje dziecko nic złego nie robi..., Jego samoocena jest przecież wysoka..., Nie zrobiłoby sobie krzywdy....* Jednak nawet najbardziej świadomy użytkownik mediów społecznościowych może zostać podstępnie uwiedziony przez inteligentne algorytmy, które podsuną mu treści odpowiadające bieżącym potrzebom. Czujesz się nieszczerliwy? Treści o podobnej tematyce już czekają. Masz problem z rodziną? Zobacz filmiki pokazujące, jak inni sobie z tym radzą.

To może wydawać się prostym rozwiązaniem codziennych zmartwień, ale czy nastolatek jest w stanie ocenić konsekwencje swoich wyborów w przyszłości? Poszukiwanie wsparcia w ten sposób prowadzi do pułapki, a niebezpieczne treści zobaczone raz mogą prześladować już stale. W rezultacie młodzi ludzie są bombardowani negatywnymi przekazami, które wpływają na kształtowanie ich psychiki oraz postrzeganie siebie i świata.

Badania przeprowadzone przez dra Andrzejczaka wykazują, że ryzyko podatności na cyfrowe samookaleczanie wzrasta w okolicach 15. roku życia, kiedy to najwięcej osób przyznaje się do publikowania negatywnych informacji o sobie. Brak dojrzałości cyfrowej, czyli umiejętności odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z technologii, może zwiększać tę skłonność.

Coraz częściej mówi się o potrzebie regulacji prawnych w tej dziedzinie. Na przykład, we Francji wprowadzono przepisy, które wymagają zgody rodzica na założenie konta w serwisach społecznościowych przez osoby w wieku 13-15 lat, a dla jeszcze młodszych jest to w ogóle niemożliwe. W Chinach wprowadzono zakaz gier dla nieletnich między godziną 22.00 a 6.00 rano, a Światowa Organizacja UNICEF apeluje o zakaz używania smartfonów w szkołach na całym świecie. Wszystko to w celu ochrony psychiki najmłodszych.

- W Polsce nadal jest wiele do zrobienia w kwestii regulacji korzystania z technologii przez najmłodszych. Jednak nigdy nie będziemy w stanie całkowicie odciąć ich od postępu, który dzieje się na oczach nas wszystkich. Dlatego reglamentujemy – jak najbardziej! Ale też edukujemy na temat tego, jak poruszać się w tej, jakże atrakcyjnej dla naszych dzieci, ale też niebezpiecznej rzeczywistości online. Bo korzystać z niej będą na pewno, tego nie jesteśmy w stanie im całkowicie zabronić – zauważa Daniel Dziewit.

Pomagać a nie szkodzić

Skala zachowań niebezpiecznych w sieci rośnie, a osoby praktykujące cyfrową autoagresję narażają się na ogromne szkody emocjonalne i psychologiczne. Coraz częściej organizowane są też warsztaty dla rodziców i pedagogów na ten temat, ponieważ wielu z nich nie zdaje sobie sprawy z istnienia tego problemu. Edukacja jest kluczowa w identyfikowaniu sytuacji i zachowań szkodliwych.

- Nastolatki, które krzywdzą się w sieci, z pewnością będą potrzebować wsparcia terapeutycznego i psychologicznego. Problem jest dużo poważniejszy niż nam się wydaje. Pamiętajmy, że pierwszym krokiem powinna być rozmowa rodzica ze specjalistą. I to najlepiej zanim przystąpimy do kontroli rodzicielskich, monitorowania i ograniczania dostępu dzieci do treści i interakcji online. Tutaj nie możemy działać po omacku, bo możemy bardziej zaszkodzić niż pomóc – podkreśla Daniel Dziewit.

W takich trudnych sytuacjach z pomocą przychodzą specjaliści, którzy pomagają młodym ludziom odzyskać równowagę i na nowo się zaakceptować, a także zrozumieć swój problem oraz motywację do takiego zachowania w sieci. Jego celem jest przecież znalezienie poparcia u innych, zainteresowania oraz poczucia własnej wartości – w realnym świecie. ♥

Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.

BYĆ KRZEPKIM NA STAROŚĆ

 Beata Nowak

Od długości życia decyduje nasz wiek biologiczny, a nie ilość przeżytych lat. W dzisiejszych czasach metryka nie ma aż tak dużego znaczenia. Wiek biologiczny zależy od wewnętrznego zegara naszego organizmu, a różnica między nim a wiekiem kalendarzowym może wynosić nawet dwadzieścia lat! Co robić, żeby być sprawnym i aktywnym tak długo, jak to tylko możliwe? Jak dożyć sędziwego wieku w zdrowiu i dobrej kondycji?



Na proces starzenia nie mamy większego wpływu. Rozpoczyna się u wszystkich narządów i układów między trzydziestym a czterdziestym rokiem życia i czy nam się to podoba, czy nie, postępuje nieuchronnie. Od nas zależy jednak, czy będziemy w stanie zminimalizować jego skutki. W obszarach, w których nasze geny i choroby nie odcisnęły zbyt dużego piętna, możemy spowolnić to, co nieuchronne.

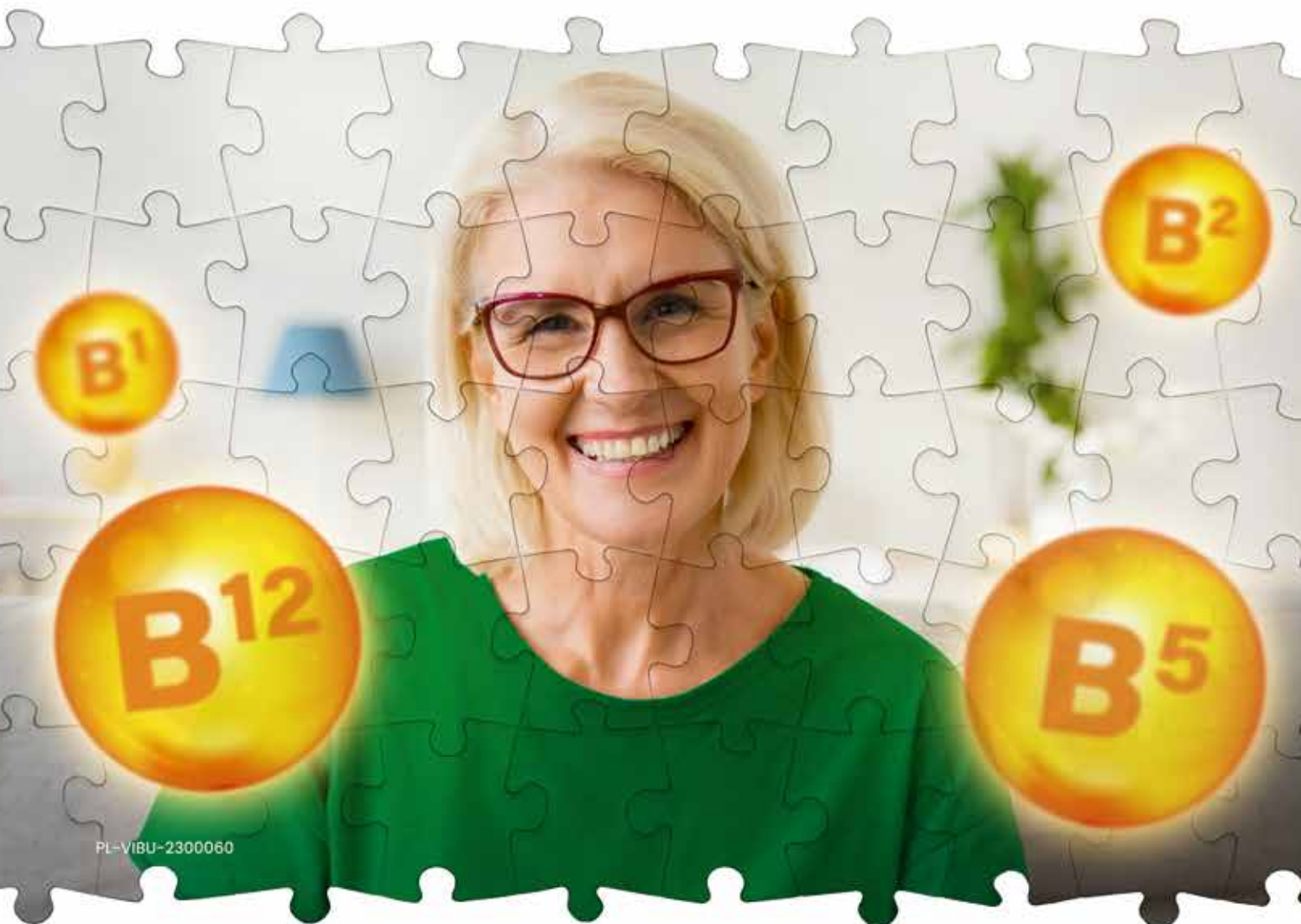
Nie tylko w Polsce coraz więcej osób przekracza sześćdziesiąty piąty rok życia, przybywa seniorów po osiemdziesiątce. Z danych GUS wynika, że osoby w wieku podeszłym, którego dolną granicą jest sześćdziesiąt pięć lat, do roku 2030 stanowić będą ok. 30 proc. naszego społeczeństwa. Z prowadzonych na całym świecie badań wynika, że dożycie co najmniej stu lat jest realne. Badacze podkreślają, że oprócz uwarunkowań genetycznych ważne jest przestrzeganie kilku podstawowych zasad.

Ruszać się, bo zardzewiejesz

Najważniejsza jest aktywność fizyczna – niestety u większości osób obserwuje się wyraźny jej spadek. Seniorzy ograniczają się do codziennych czynności, takich jak zakupy, gotowanie, sprząatanie czy praca. Tymczasem bycie aktywnym relaksacyjnie w starszym wieku jest jednym z czynników prognozujących dłuższe życie. Umożliwia zachowanie niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości życia.

Najbardziej korzystny jest wysiłek dynamiczny – gimnastyka, spacer, marsz, trekking, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, wszelkie gry sportowe wymagające ruchu, także rekreacyjne zajęcia na działce. Przeciwwskazane są obciążające wysiłki fizyczne oraz statyczne, czyli takie, które powodują nadmierne napięcie mięśni. W przypadku występowania różnych schorzeń (np. narządów ruchu, układu krążenia czy innych), lekarz lub fizjoterapeuta powinien indywidualnie zalecić rodzaj aktywności.

VITA
buerlecithin®



PL-VIBU-2300060

Uzupełnia niedobory witamin z grupy b



dodaje
sił i energii



polepsza
jakość snu



poprawia
ogólną kondycję

Vita Buerlecithin, płyn doustny, produkt złożony. **Skład:** substancje czynne: lecytyna sojowa, witamina B2, witamina B6, witamina B12, sodowy D-pantotnian, amid kwasu nikotynowego oraz substancje pomocnicze: m.in. sacharoza, etanol, czerwien koszenilowa (E 124), aromat: (cukier inwertowany, alkohol benzylový (E 1519), etanol, siarczyn (E 220) – śladowe ilości). Produkt zawiera 48 mg sodu w 20 ml płynu. Postać farmaceutyczna: płyn doustny. **Wskazania:** osłabienie pamięci i koncentracji; stany stresowe, nadpobudliwość nerwowa, bezsenność; stany wyczerpania fizycznego i psychicznego (przepracowanie, wyczerpanie, szybkie męczenie się); pomocniczo w dolegliwościach sercowych na tle nerwowym; objawy niedoboru witamin z grupy B; stan rekonwalescencji po przebytej chorobie; pomocniczo u osób w podeszłym wieku; zapobiegawczo w miażdżycy naczyń; zapobiegawczo i pomocniczo przy zwiększonym stężeniu cholesterolu we krwi. **Podmiot odpowiedzialny:** Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania.

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.



Osoby po 60. roku życia podczas ruchu nie powinny przekraczać tzw. tętna maksymalnego. Obliczamy je w następujący sposób: od liczby 220 odejmujemy wartość wieku. Na przykładzie osoby siedemdziesięcioletniej: $220 - 70 = 150$. Z otrzymanej wartości obliczamy 70 procent, co daje 105. Oznacza to, że tętno u 70-latka podczas wysiłku fizycznego nie powinno przekraczać 105 uderzeń na minutę.

Na długowieczność mają też szansę osoby, których siła uścisku dłoni przekracza 42 kilogramy. Od dobrej kondycji mięśni zależy bowiem między innymi utrzymanie właściwej postawy i regulacja temperatury ciała. Sposobem zaś na wzmocnienie mięśni są regularne ćwiczenia. Najlepiej wykonywać je 3 do 5 razy w tygodniu. Aby rezultaty były zadowalające, każdy taki trening powinien trwać minimum 30 minut.



Aktywność fizyczna może przyczynić się do poprawy samopoczucia poprzez wzrost poziomu istotnych neuroprzekaźników – serotoniny, dopaminy i noradrenaliny. Osoby starsze, które regularnie się ruszają, często doświadczają mniejszego poziomu stresu i depresji, co zapobiega schorzeniom o podłożu psychosomatycznym

Nie daj się miażdżycy

Prawidłowa praca serca jest warunkiem sprawności całego organizmu. Mięsień sercowy cały czas potrzebuje krwi bogatej w tlen i składniki odżywcze. Te dostawy zapewnia sieć tętnic wieńcowych. Ich sprawne funkcjonowanie może jednak ulec zakłóceniu, najczęściej wskutek miażdżycy. Prowadzi do niej podwyższony poziom cholesterolu.

Miażdżycą jest chorobą całego organizmu. To choroba wszystkich naczyń: wieńcowych, mózgowych, a także dolnych i górnych kończyn. Prowadząc zdrowy tryb życia, stosując właściwą dietę i praktykując wysiłek fizyczny, przed rozwojem miażdżycy chronimy cały organizm. Aktywność człowieka, chodzenie na spacer, ma duży wpływ na płuca, serce i cały układ krążenia. Stawy zaczynają lepiej pracować, dotleniamy wszystkie narządy i organy.

Dbaj o wagę

Otyłość obciąża i upośledza system trawienny. Powoduje nieprawidłową przemianę materii. Nadmierne kilogramy dodają też lat. Ograniczają sprawność i wytrzymałość na wysiłek fizyczny. Otyłość przeciąża i nadmiernie eksploatuje narządy i stawy. Wpływa też na nadciśnienie i cukrzycę typu 2. Nieracjonalne odżywianie to jedna z głównych przyczyn zachorowalności na otyłość. Tłuste potrawy, za mało warzyw, za dużo soli – przeciętnie zużywamy jej dziennie ponad dwa razy więcej, niż określają to normy żywieniowe. Wiele osób zachowuje nawyki żywieniowe jeszcze z okresu pełnej sprawności fizycznej. Ten nadmiar kalorii, której senior nie jest w stanie spalić, odkłada się w tkance tłuszczowej, dlatego tak ważna jest każda forma utrzymania aktywności fizycznej.

Funkcje poznawcze

Ruch wpływa też na zachowanie funkcji poznawczych. Mózg dotleniony funkcjonuje lepiej. Bardzo często symptomem pojawiania się trudności w codziennym funkcjonowaniu jest nieumiejętność zaplanowania określonych działań. Nauka, ciekawość świata, czytanie i rozwiązywanie łamigłówek, to doskonały trening dla mózgu. Im sprawniejszy jest umysł, tym mniejsze jest niebezpieczeństwo wystąpienia choroby Alzheimera i innych form otępienia starczego. Uwaga, koncentracja, selektywność, czujność procesów uwagowych, refleks, zapamiętywanie, proces uczenia – te funkcje często osłabiają się z wiekiem, także z powodu problemów krążeniowych. Aktywność fizyczna sprzyja ćwiczeniom pamięci, koncentracji, uwagi czy planowania.

Šzczęśliwi żyją dłużej

Aktywność fizyczna może przyczynić się do poprawy samopoczucia poprzez wzrost poziomu istotnych neuroprzekaźników – serotoniny, dopaminy i noradrenaliny. Osoby starsze, które regularnie się ruszają, często doświadczają mniejszego poziomu stresu i depresji, co zapobiega schorzeniom o podłożu psychosomatycznym.

Żeby długo żyć, trzeba robić to, co sprawia przyjemność. Dla jednych może to być praca w ogródku, dla innych spacer, wycieczka, zabawa z wnukami czy łowienie ryb. Gdy robimy coś, co nas uszczęśliwia, w naszych mózgach wydzielą się duża ilość relaksujących endorfin. Obniżają one ciśnienie krwi i spowalniają pracę serca. Do tego aktywność fizyczna – na przykład pelenie grządek czy długie spacer, wzmacniają kości, zapobiegając osteoporozie. ♥



FERVEX

RÓŻNE SYMPTOMY, JEDNO ROZWIĄZANIE

KATAR
KICHANIE
GORĄCZKA
BÓL
GŁOWY



Fervex, Fervex o smaku malinowym, Fervex Junior (*Paracetamolum + Acidum ascorbicum + Pheniramin maleas*), granulat do sporządzania roztworu doustnego

Skład: paracetamol 280 mg, kwas askorbowy 100 mg, maleinian feniraminy 10 mg oraz subst. pomoc. o znanym działaniu: 2,26 g mannitolu, 6,99 mg potasu, 0,3 mg alkoholu benzylowego oraz śladowe ilości czerwieni Allura AC, żółci pomarańczowej FCF, etanolu, benzoenu sodu i glikolu propylenowego z aromatu.

Wskazania do stosowania: doraźne leczenie objawów grypy, przeziębienia i stanów grypopodobnych (ból głowy, gorączka, zapalenie błony śluzowej nosa i gardła) u dzieci powyżej 6 lat **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na subst. czynne lub którąkolwiek subst. pomocniczą; ciężka niewydolność wątroby lub nerek; jaskra z wąskim kątem;

rozrost gruczołu krokowego z towarzyszącą retencją moczu; dzieci poniżej 6 lat **Podmiot odpowiedzialny:** UPSA SAS, 3 rue Joseph Monier, 92500 Rueil-Malmaison, Francja

2023/09/Fervex/K/IL/11, data oprac. wrzesień 2023

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.



RUCH W WALCE

Z CHOROBA

ALZHEIMERA

✍ Małgorzata Sajdak

Na widok słońca przebijającego się przez chmury nasz nastrój poprawia się. Nie od dziś wiadomo bowiem, że ruch to zdrowie i nie chodzi tu wcale o wyczynowe uprawianie sportu czy bieganie maratonów, ale o zwykły spacer czy proste ćwiczenia na siłowni pod chmurką. Ruch wpływa pozytywnie nie tylko na naszą kondycję fizyczną, ale także i psychiczną. Dotleniony mózg lepiej pracuje i sprawniej przetwarza informacje.

Gdy mózg zaczyna chorować

Choroba Alzheimera (*Alzheimer's disease*, AD) jest chorobą zwyrodnieniową mózgu, charakteryzującą się postępującymi zaburzeniami pamięci oraz zachowania, które z czasem całkowicie uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie chorego w codziennym życiu, wykonywanie pracy oraz zaburzają kontakty społeczne [1]. Początek tej choroby łatwo przegapić, bo chory wydaje się nad wyraz rozkojarzony: odkłada przedmioty, ale nie umie przypomnieć sobie, gdzie je położył. Zadaje pytania, na które uzyskał już odpowiedź, traci wątek w rozmowie lub powtarza to, co już powiedział. Ma trudności w obsłudze nowych urządzeń. Zapomina, dokąd i po co idzie. W drugiej fazie choroby mogą wystąpić urojenia, chodzenie bez celu. Chory nie rozpoznaje osób ze swojego najbliższego otoczenia. Zdarza się, że występuje wobec nich agresja słowna lub fizyczna, np. w czasie udzielania mu pomocy w codziennych czynnościach, takich jak: ubranie się, jedzenie czy czynności higieniczne. Najtrudniejszy, zarówno dla chorego, jak i jego najbliższych, jest trzeci etap choroby. Zaburzenia ruchowe, brak pełnej kontroli czynności fizjologicznych, trudności w komunikacji swoich potrzeb oraz niemożność ich wykonywania, zaniki pamięci oraz utrata własnej tożsamości sprawiają, że chory traci całkowity kontakt ze światem.

W chwili obecnej nie ma leku na tę chorobę. Preparaty podawane w jej przebiegu działają jedynie objawowo, co oznacza, że nie likwidują przyczyn schorzenia, a jedynie łagodzą jego objawy.

Terapia multimodalna

Tomasz Gabryelewicz i Monika Mandecka z Instytutu Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej im. M. Mossakowskiego PAN podkreślają, że: *najbardziej skuteczną metodą interwencji nefarmakologicznej w zaburzeniach poznawczych wieku podeszłego jest terapia multimodalna, czyli połączenie stymulacji intelektualnej, aktywności społecznej i ćwiczeń fizycznych* [2]. W zaleceniach profilaktycznych dotyczących zaburzeń poznawczych oraz choroby Alzheimera podkreśla się, że niezwykle ważne znaczenie mają: dieta oraz aktywność umysłowa i fizyczna. Badania pokazują, że ruch może wpływać również na spowolnienie przebiegu choroby Alzheimera i opóźnienie fazy otępienia, które jej towarzyszy.

Ćwiczenia fizyczne mogą pełnić też funkcję terapeutyczną dla pacjentów, którzy na co dzień zmagają się z tą chorobą. Obniżają bowiem ciśnienie, poprawiają kondycję oraz mogą przyczynić się do zmniejszenia nadmiaru kilogramów lub odbudowania masy mięśniowej, której brak często dotyka część osób w podeszłym wieku. Mocne stawy i sprawne mięśnie ułatwiają poruszanie się, wykonywanie codziennych czynności i chronią przed zaburzeniami równowagi, które mogą prowadzić do niebezpiecznych dla życia, niekontrolowanych upadków.

Ćwiczenia poprawiają nastrój

Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie także na układ nerwowy i powoduje zwiększenie produkcji endorfin w organizmie. Jak podaje



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, bezpośrednio po treningu wzrasta poziom ważnych neuroprzekaźników. Należą do nich dopamina, serotonina, noradrenalina. Wzrost poziomu dopaminy sprzyja poprawie pamięci oraz zdolności przyswajania nowych informacji. Serotonina poprawia zdolność odbioru informacji i polepsza nastrój. Noradrenalina wpływa na koncentrację uwagi, zapamiętywanie, szybkość przetwarzania informacji. Stężenie tych wszystkich substancji podnosi się bezpośrednio po treningu [3]. Ruch sprawia, że mózg lepiej pracuje, a człowiek wykazuje się większą odpornością na trudne sytuacje. Dzięki aktywności fizycznej wzrasta aktywność społeczna, a częsty kontakt z innymi ludźmi i dobre relacje sprawiają, że zmniejsza się poczucie osamotnienia.

Pomoc fizjoterapeuty w chorobie Alzheimera

Ćwiczenia usprawniają funkcjonowanie mózgu. Dobrze, aby nie bać się i jeśli trzeba – skorzystać z pomocy fizjoterapeuty, który zadba o ćwiczenia wzmacniające, pomagające w utrzymaniu kondycji fizycznej na odpowiednim poziomie. Przyczynią się one do poprawy krążenia, będą przeciwdziałać zaburzeniom równowagi i usprawnią pracę rąk i nóg. Ćwiczenia pozwolą zapanować nad niekontrolowanymi sytuacjami fizjologicznymi. Do ćwiczeń, które warto wykonywać w godzinach popołudniowych, można również włączyć muzykoterapię.

Nowe synapsy

Codzienny trening pamięci może polegać na rozwiązywaniu krzyżówek czy łamigłówek. Dobrym treningiem dla mózgu jest również nauka nowych umiejętności, np. gry na gitarze lub nowego języka. Będą one okazją do stymulacji mózgu, który zmienia się w odpowiedzi na nowe doświadczenia i rozwój. Zdolność neuronów i sieci neuronowych w mózgu do zmieniania swoich połączeń i zachowań zwana jest neuroplastycznością. Jednym z jej mechanizmów jest synaptogeneza, tłumaczona jako tworzenie się nowych synaps, czyli połączeń między neuronami. Dzięki plastyczności mózgu możemy uczyć się przez całe życie.

Niestety, nie możemy przewidzieć, na jakie choroby zachorujemy. Możemy jednak aktywnie stymulować nasz mózg do codziennego ruchu neuronów. Jeśli dołożymy do tego regularne ćwiczenia fizyczne i będziemy spotykać się z innymi ludźmi, to możemy zniwelować skutki siedzącego trybu życia. Warto zadbać również o dietę bogatą w kwasy omega-3. Jeśli ktoś z naszych bliskich będzie potrzebował pomocy, warto zgłosić się do odpowiednich instytucji. Jedną z nich jest Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera. 

Pięśmiennictwo:

1. <https://www.mp.pl/pacjent/neurologia/choroby/151134,choroba-alzheimera>
2. Gabryelewicz T., Mandecka M.: Wpływ aktywności fizycznej na sprawność funkcji poznawczych osób w podeszłym wieku i na przebieg choroby Alzheimera w: *Aktualności Neurologiczne* 2013, 13 (1), p. 56-61
3. <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/aktywnosc-fizyczna-w-profilaktyce-chorob-wieku-starszego>



AKCJA-REGENERACJA,

czyli plan naprawczy dla włosów

✍ Marta Nowacka

Włosy to znaczący element naszego wyglądu i osobowości. Każdy z nas pragnie mieć na głowie lśniąca i pełną życia fryzurę. Niestety, codzienne narażanie na czynniki zewnętrzne, stosowanie produktów chemicznych oraz niedobory składników odżywczych mogą prowadzić do osłabienia i zniszczenia naszych kosmyków. W takich chwilach potrzebujemy planu naprawczego, który przywróci włosom utraconą siłę i blask.

Przygotowanie i skuteczne wdrożenie takiego planu wymaga zaangażowania w proces oraz regularnego podejmowania działań związanych z codzienną pielęgnacją i regeneracją. Ale pierwszym krokiem, bez którego trudno o dalsze, spersonalizowane wytyczne, powinien być dokładny przegląd stanu włosów oraz identyfikacja problemów, z którymi się borykają.

Ocena aktualnej sytuacji

Kondycja włosów odzwierciedla zarówno ogólny stan naszego zdrowia, jak i rozmaite czynniki zewnętrzne, włączając w to ewentualne błędy popełniane w pielęgnacji. Aby wprowadzić skuteczny plan naprawczy, należy przede wszystkim zdiagnozować, co wymaga poprawy. Czy włosy są odpowiednio odżywione, a może brakuje im istotnych witamin i minerałów?

Analiza witalności włosów uwzględni wiele czynników, które mogą być trudne do weryfikacji w warunkach domowych. Pomocna może być wówczas konsultacja trychologiczna – specjalista przeprowadzi wywiad dotyczący kondycji włosów, wykona badanie fizykalne i trichoskopowe, a także przeanalizuje wyniki badań laboratoryjnych pod kątem poziomu żelaza oraz innych składników, mających wpływ na ich stan. Może też zalecić dalsze konsultacje specjalistyczne, jeśli zajdzie potrzeba dokładniejszej oceny.

Vitabella

Odżywianie
od wewnątrz
**włosów, skóry
i paznokci***

- 2 kapsułki
dziennie
- 13 aktywnych
składników
- 45 dni
stosowania



aminokwasy



ekstrakty roślinne
i z drożdży



witaminy



składniki
mineralne

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

***Cynk pomaga zachować zdrowie: skórę, włosy i paznokcie**

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

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.

Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.



Skóra głowy

Witalność włosów w dużej mierze zależy od kondycji skóry głowy, co często jest pomijane przez wiele osób, które skupiają się jedynie na pielęgnacji i regeneracji włosów. To nie wystarczy, by właściwie zadbać o skórę głowy i cieszyć się pięknymi, zdrowymi włosami.

- Peeling skóry głowy jest niezwykle ważnym, a często bagatelizowanym zabiegiem. Zdrowe i piękne włosy są wytworem czystej, zrównoważonej skóry głowy, a dokładnie jej naskórka. Stosowanie peelingu zapewnia redukcję zrogowaciałego naskórka, eliminację grudek łojowych oraz dotlenienie skóry głowy – tłumaczy Anna Mackojć.

Peeling skóry głowy należy stosować regularnie, dobierając preparat odpowiedni do jej typu i problemów. Ważnym czynnikiem jest również pH produktu, które powinno mieścić się w przedziale od 3,0 do 5,5. Odpowiedni odczyn zapewnia kwaśne lub lekko kwaśne środowisko, które korzystnie wpływa na kwasowość płaszcza hydrolipidowego skóry oraz skutecznie usuwa pozostałości środków do stylizacji włosów. Systematyczne i prawidłowe wykonywanie zabiegu oczyszczania skóry głowy umożliwia lepsze wchłanianie składników aktywnych, stosowanych w kolejnych etapach pielęgnacji.

Odpowiednia dieta

Zewnętrzna pielęgnacja i regeneracja są bardzo istotne, lecz również dieta odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowych włosów. Powinna być bogata w witaminy oraz mikro- i makroelementy. Zapewnienie organizmowi odpowiedniej ilości witamin A, D, E, K oraz z grupy B korzystnie wpływa na stan włosów. Niezbędne dla ich zdrowia są również minerały, takie jak miedź, cynk i żelazo. Te wszystkie składniki, a także bogactwo antyoksydantów, znajdziemy przede wszystkim w świeżych warzywach i owocach, których nie powinno zabraknąć w codziennym jadłospisie. Zbilansowana dieta zapobiega bowiem niedoborom, które negatywnie odbijają się na kondycji włosów, powodując ich osłabienie czy wypadanie.

- Odżywianie powinno być dobrze zbilansowane, wówczas nasze włosy będą prawidłowo nawilżone i odżywione od środka, a w efekcie zachowają zdrowy wygląd. Warto zdawać sobie sprawę, że źle zbilansowane diety mogą zaburzać homeostazę organizmu, czyli równowagę m.in. procesów biochemicznych w ludzkim ciele i prowadzić do niedoborów witamin oraz składników mineralnych. W efekcie może to powodować niedostateczne odżywianie mieszków włosowych i przyczyniać się do ogólnej złej kondycji całej struktury włosa. Włosy mogą zacząć wypadać z powodu braku odpowiedniej ilości składników odżywczych – podkreśla Anna Mackojć z Instytutu Trychologii.

Regeneracja domowa i profesjonalna

W zależności od dostępnego czasu, budżetu, a także potrzeb, zabiegi regeneracyjne można przygotować samodzielnie, wykorzystując do tego np. wybrane olejki, owoce lub zioła. Można też skorzystać z zabiegów w gabinecie trychologicznym – stosowane tam profesjonalne produkty posiadają przeważnie wyższe stężenie składników aktywnych oraz zapewniają kompleksowe działanie. Specjalista ma też możliwość dostosowania terapii do indywidualnych potrzeb klienta, wykorzystując różne zabiegi, np. mezoterapię, terapię osoczem bogatopłytkowym, infuzję tlenową, laseroterapię czy ledoterapię.

Jeśli zaś stawiamy na regenerację w warunkach domowych, warto najpierw dokładnie przeanalizować skład i działanie preparatów oraz kosmetyków, które zamierzamy użyć. Wybierając produkty, które są odpowiednio dopasowane do potrzeb włosów, skutecznie wspomozemy proces regeneracji.

Regularne podcinanie włosów również może być istotne w procesie ich naprawy, ponieważ usuwanie uszkodzonych końcówek zachęca do ich dalszego wzrostu. Wdrażając plan naprawczy pamiętajmy też, że ważne jest także monitorowanie jego postępów oraz – w razie potrzeby – dostosowywanie strategii tak, by osiągnąć oczekiwane rezultaty. ♥

Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.

Co to jest trichoskopia?

To kluczowe badanie, które pomaga w identyfikacji przyczyn problemów związanych zarówno z włosami, jak i skórą głowy. Trichoskopia jest niezwykle przydatną procedurą diagnostyczną, ponieważ umożliwia szczegółową analizę kondycji skóry głowy, gęstości i grubości włosów, jakości cebulek oraz wielu innych aspektów, takich jak stopień uszkodzenia łodygi włosa przez chemiczne i termiczne zabiegi.

- Idealnie jest, gdy kamerę do diagnostyki trichoskopowej wyposażono w odpowiednio dobrane technologie świetlne, np. światło spolaryzowane, które umożliwia ocenę m.in. naczynek krwionośnych, czy światło sfokusowane na ocenę warstwy rogowej. Z kolei światło UV umożliwia analizę ujęść gruczołów łojowych – wyjaśnia Anna Mackojć z Instytutu Trychologii.

Skorzystanie z trichoskopii może być bardzo przydatne, szczególnie dla osób borykających się z różnego rodzaju dolegliwościami skóry głowy czy włosów oraz dla tych, którzy pragną dbać o nie w sposób kompleksowy i skuteczny. Specjalista, analizując zewnętrzną strukturę łodygi włosa pod trichoskopem przy użyciu 700-krotnego powiększenia, może również pomóc w doborze spersonalizowanej pielęgnacji.

Potrzeby włosów

Pielęgnacja, nawet stosowana regularnie, jest skuteczna i przynosi pożądane rezultaty jedynie pod warunkiem, że została właściwie dobrana i dopasowana do potrzeb. Dlatego indywidualna konsultacja z trychologiem, który nie tylko oceni kondycję skóry głowy i włosów, ale także udzieli cennych wskazówek dotyczących codziennych zabiegów kosmetycznych, może być bardzo pomocna.

Istotne jest również zachowanie równowagi PEH (ang. *Protein, Emollients, Humectants*) w pielęgnacji, dostarczając włosom odpowiednie ilości protein, emolientów i humektantów. Składniki aktywne zawarte w szamponach, odżywkach czy maskach, stosowane zgodnie z zasadą PEH, przynoszą włosom korzyści w postaci właściwej ochrony, regeneracji i nawilżenia. Kluczowe jest jednak dopasowanie pielęgnacji do indywidualnych potrzeb włosów.

- Mamy różny stopień porowatości i ubytków w strukturze włosów, dlatego podstawą stosowania pielęgnacji PEH powinna być dobra analiza ich jakości i znajomość składu danego preparatu. Wiedząc jak działają poszczególne składniki aktywne w produktach do włosów, możemy ułożyć lepszy plan pielęgnacji i uzyskać równowagę w stosowaniu protein, emolientów i humektantów – podkreśla trycholog.

Skuteczne NAWODNIENIE

Aqualit – elektrolity
dla dorosłych i dzieci



dla
dorośłych

248
mOsm/l
osmolarność

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego



Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego

od 3.
roku życia

225
mOsm/l
osmolarność

**Uzupełnienie
elektrolitów**

**Uzupełnienie
płynów**

**Skład
opracowany
zgodnie
z zaleceniami
WHO**

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, do postępowania dietetycznego w stanach odwodnienia organizmu, szczególnie podczas biegunki i wymiotów oraz w sytuacjach, w których występuje ryzyko odwodnienia.

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

7. BNP Paribas Green Film Festival

12-18.08.2024, Kraków
www.greenfestival.pl



Green Film Festival to międzynarodowy festiwal filmów o tematyce ekologicznej, a zarazem święto kina i ludzi, którym nie są obojętne losy naszej planety. To unikatowe w skali Polski wydarzenie, które łączy ze sobą wysoki poziom artystyczny filmów, sztukę oraz edukację ekologiczną.

Siedem dni pokazów w kilku plenerowych kinach, kilkaset godzin filmów, warsztatów, prelekcji oraz dyskusji na temat problemów, z jakimi mierzy się nasza planeta – Kraków po raz kolejny stanie się filmową stolicą ekologicznego kina!

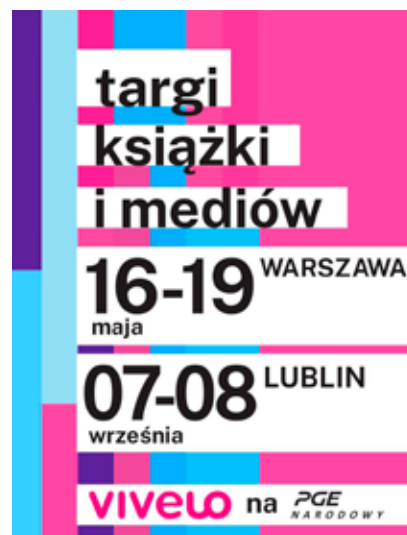
Centralnym miejscem festiwalu jest Miasteczko Festiwalowe, zlokalizowane na Bulwarach Wiślanych u podnóża Wawelu, gdzie mają miejsce warsztaty, panele dyskusyjne oraz inne wydarzenia towarzyszące. Filmy festiwalowe będzie można oglądać również online, w serwisie VOD GREEN FESTIVAL.

2. Targi Książki i Mediów Vivelu

16-19.05.2024, Warszawa; 07-08.09.2024, Lublin
<https://targivivelo.pl/>

Targi VIVELU to czterodniowe, multimedialne święto książek i mediów. Celem wydarzenia jest stworzenie przestrzeni zarówno dla przedstawicieli branży, jak i twórców, youtuberów i influencerów, a także nowatorskiego forum dyskusyjnego dla czytelników.

Podczas zeszłorocznej, pierwszej edycji, Targi odwiedziło blisko 40 tys. osób, które wzięły udział w ponad 550 spotkaniach z autorami najpoczytniejszych książek oraz twórcami internetowymi. Organizatorzy na terenie PGE Narodowego stworzyli aż 11 stref tematycznych, na których odbyło się ok. 100 wydarzeń towarzyszących: pokazów, warsztatów, paneli i prezentacji. Swoją ofertę zaprezentowały wiodące wydawnictwa, jak również księgarnie, organizacje branżowe, platformy cyfrowe oraz media tradycyjne. Druga edycja Targów to nowe strefy tematyczne oraz jeszcze bogatszy program wydarzeń.



10. Nocny Wrocław Półmaraton

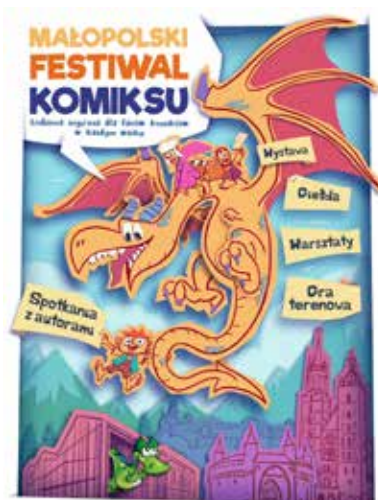
15.06.2024, Wrocław
<https://mcs.wroc.pl/polmaraton>



Wrocław to piękne miasto, a szczególnie magiczne jest nocą. Wtedy właśnie ma miejsce niezwykła impreza biegowa, podczas której jego ulicami zawładnie 10 tysięcy biegaczy. Trasa tegorocznego Nocnego Półmaratonu Wrocławskiego będzie atrakcyjna wizualnie, turystycznie oraz jak najmniej uciążliwa dla ruchu kołowego i mieszkańców. Organizatorzy planują jedną pętlę biegnącą najbardziej urokliwymi ulicami miasta. Dodatkowym atutem będzie możliwość podziwiania Wrocławia nocą, w tym pięknych iluminacji Uniwersytetu Wrocławskiego, Ostrowa Tumskiego.

Małopolski Festiwal Komiksu

8-9.06.2024, Kraków

www.facebook.com/MalopolskieStudioKomiksu

Małopolski Festiwal Komiksu to dwudniowa impreza o rodzinnym charakterze – czytelnicy i miłośnicy komiksów w każdym wieku znajdą tu coś dla siebie. Na najmłodszych czekają warsztaty komiksowe, spotkania z autorami popularnych serii oraz gra miejska. Starsi będą mogli brać udział w panelach dyskusyjnych oraz spotkaniach z twórcami z Polski i zagranicy.

Festiwal już od kilkunastu lat jest miejscem, gdzie spotykają się zarówno osoby, które od dawna interesują się komiksem, jak i ci, którzy dopiero rozpoczynają przygodę z tym medium. Każdy, kto będzie chciał uzupełnić komiksową kolekcję, będzie mógł poszperać na giełdzie z mnóstwem tytułów do wyboru – zarówno spośród pozycji archiwalnych, jak i najnowszych premier. Odbędzie się również wystawa oryginalnych prac polskich autorów, które będzie można zakupić w okazyjnych cenach.



Mammy Doriska

Blog parentingowy

<https://www.youtube.com/@mammydoriska>

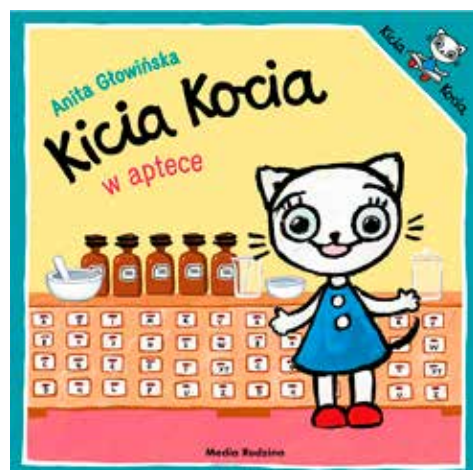
Dorota to zawsze uśmiechnięta, pełna energii, kreatywna optymistka, miłośniczka psów rasy Husky oraz mama dwóch dziewczynek – Lillii i Mii. Na swoich kanałach na YouTube opowiada o życiu swojej rodziny, z którą mieszka w Irlandii. Porusza na nich nie tylko kwestie parentingowe, dotyczące macierzyństwa czy wychowania dzieci oraz wiążących z tym trudów dnia codziennego. Publikuje także treści przeznaczone dla kobiet, związane z kosmetykami i modą.



Kicia Kocia w aptece

Anita Głowińska

Wydawnictwo Media Rodzina



Kicia Kocia to seria kwadratowych książek dla dzieci w wieku 2–5 lat. Ich bohaterka – biała kotka, ulubienica maluchów, z odwagą poznaje świat, uczy się samodzielności i przeżywa przygody wraz z braciszkiem Nunusiem i przyjaciółmi. Lektura książeczek pomaga najmłodszym odnaleźć się w nowej sytuacji, np. na lotnisku, basenie czy u dentysty.

Kicia Kocia w aptece to kolejna pozycja z tej serii, ukazująca pracę farmaceutów. Tym razem Kicia Kocia spędza cały dzień w aptece i opowiada swojemu przyjacielowi Packowi, czego się dowiedziała. Potem, wraz z pozostałymi kompanami, bawią się w aptekę. Dzieci lubią te książeczki za wyraziste ilustracje oraz ciekawe przygody i bohaterów, z którymi najmłodsi czytelnicy mogą się łatwo utożsamić.

BAJKI CIOCI KRYSI

Farminka i owoce

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

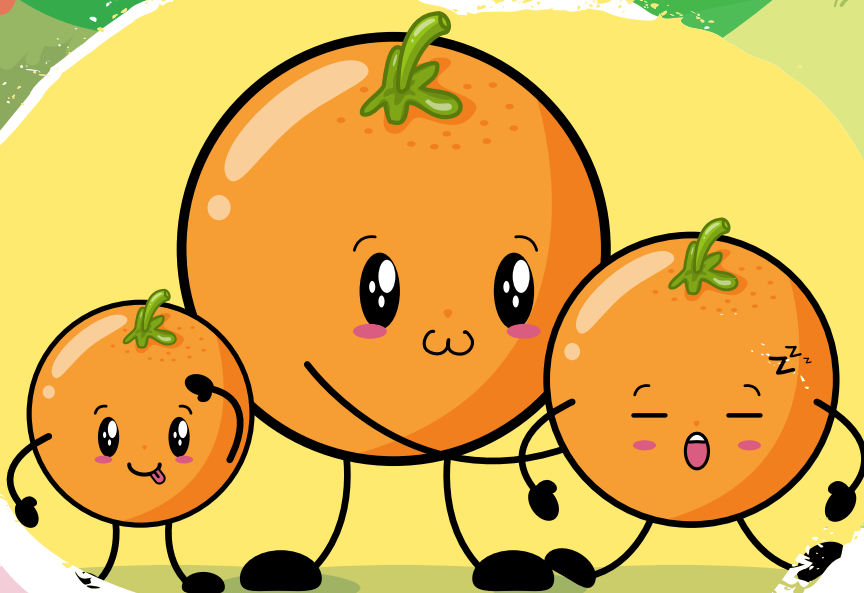
Co dzień nowe ma przygody,
Niezależnie od pogody.
Wiosna wkoło cieszy dzieci,
Słońko coraz dłużej świeci.

Czas wyjść z domu i pobiegać,
Mięśnie, stawy porozgrzewać.
Żeby wszystko było zdrowe,
Do zabawy wciąż gotowe.

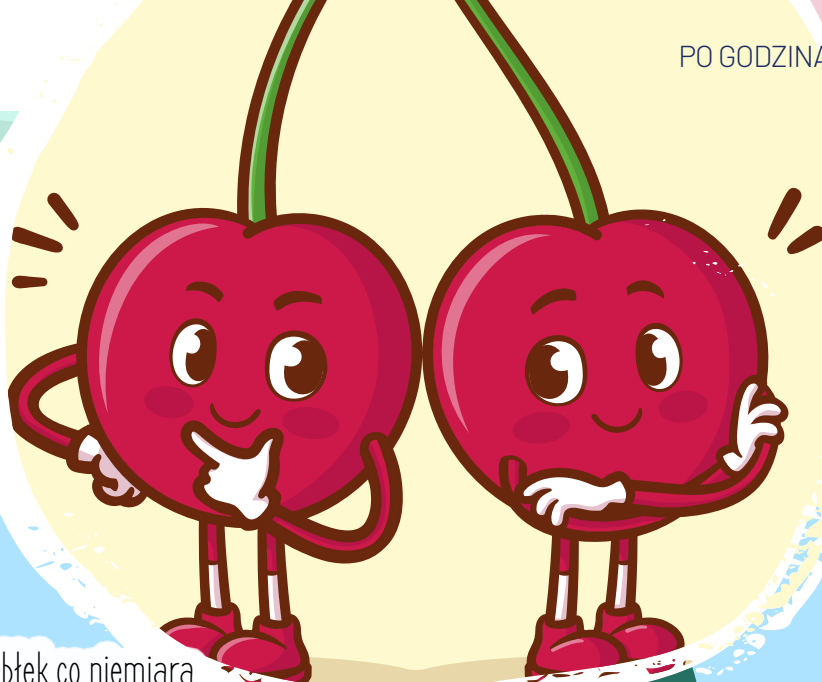
Trzeba zdrowo się odżywiać,
Na słońcu dużo przebywać.
Jeść owoce i warzywa,
Od nich wszak zdrowia przybywa.

Trzeba wybrać się na rynek
I poszukać witaminek.
Z daleka widać cytryny,
Znane są z C - witaminy.

Obok mnóstwo pomarańczy.
Farminka z radości tańczy.
Bo są słodkie i kwaskowe,
Do zjedzenia wciąż gotowe.

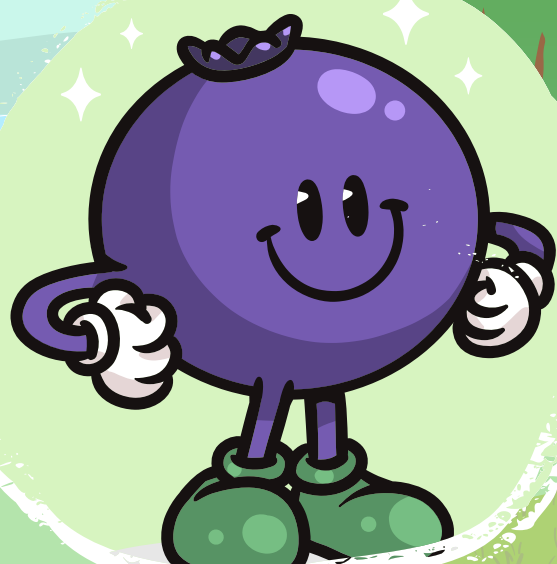


Także małe mandarynki
Wzbudzają radość dziewczynki,
Podobnie jak banany,
Wzbudzają radość jej mamy.



Pysznych jabłek co niemiara
Farminka też jeść się stara.
Za chwilę będą truskawki,
Niczym czerwone zabawki.

W kwietniu trochę za wcześnie,
By już pytać o czereśnie,
Tę będą w czerwcu dojrzałe,
Na deser – doskonałe.



A kto nie lubi wiśni?
Tort z nimi nie raz się przyśni.
Podobnie jak czarne jagody,
Co smak mają leśnej przygody.

Farminka uwielbia owoce,
Śnią się jej przez całe noce.
Smaczniejsze są od słodczy,
Tych sobie Farminka nie życzy.

Nie wsmak jej słodkie łakocie,
Cukierki, których są krocie,
Ciastka czy inne lizaki,
Co zębom się dają we znaki.

Słodocze nie są na zdrowie,
To zawsze Farminka powie.
Niech więc chłopcy i dziewczynki
W owocach jedzą witaminki!





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

1. Kofeina zawarta w popularnych energetykach jest dla zdrowia:

- a) obojętna – jest smaczna i zdrowa
- b) szkodliwa – w nadmiarze może nawet skutkować zatruciem
- c) pożądana – daje energię i poczucie szczęścia

2. Aktywność fizyczna seniorów:

- a) jest zalecana w zakresie wskazanym przez lekarzy
- b) jest bez znaczenia dla zdrowia – to wymysł marketingowy
- c) jest szkodliwa – senior powinien bezpiecznie siedzieć w mieszkaniu

3. Na rozwój choroby Ahlzheimer:

- a) ma wpływ brak aktywności fizycznej
- b) ma wpływ nadmierna aktywność fizyczna
- c) aktywność fizyczna pacjentów nie ma znaczenia

4. Fizjologiczna żółtaczka u noworodków:

- a) to groźna choroba
- b) jest częstą, naturalną reakcją organizmu
- c) zależy od karnacji skóry matki

5. Dieta owocowo-warzywna:

- a) jest dla każdego i w każdym wieku
- b) zapobiega powstawaniu haluksów i cellulitu
- c) wymaga konsultacji z dietetykiem

6. Stres:

- a) jest obojętny dla organizmu
- b) wpływa pozytywnie na system odpornościowy organizmu
- c) ma wpływ na powstawanie i rokowanie wielu chorób

7. Cukrzyca typu 1 i 2:

- a) to takie same choroby – różnią się stadium rozwoju
- b) to choroby zakaźne
- c) to dwie różne choroby – różnią się mechanizmem powstawania i rokowaniami

8. Suplementacja na wiośnie:

- a) może zastąpić zróżnicowaną dietę
- b) wspomaga organizm, lecz należy stosować ją z umiarem
- c) nie ma wpływu na nasze zdrowie

9. Alergia w okolicach krocza:

- a) występuje dość często i wynika np. z uczulenia na środki czystości
- b) nie występuje – świad powoduje wyłącznie brak higieny
- c) jest skutkiem wstrzemięźliwości seksualnej

10. Kinetoz to inaczej:

- a) choroba lokomocyjna
- b) choroba narządów ruchu
- c) specjalistyczne określenie protezy zębowej

11. Jet lag dopada nas:

- a) podczas podróży w inne strefy czasowe
- b) podczas podróży w inne strefy klimatyczne
- c) podczas startów i lądowań samolotu

12. Niealkoholowe stłuszczenie wątroby:

- a) to inna nazwa zapalenia pęcherzyka żółciowego
- b) spowodowane jest złą dietą
- c) dotyczy wyłącznie osób z przebytem wirusowym zapaleniem wątroby

13. Częste spożywanie energetyków:

- a) szkodzi nie tylko dzieciom, ale też dorosłym
- b) szkodzi wyłącznie dzieciom i młodzieży
- c) nie szkodzi, jeśli w składzie nie ma cukru

14. Kwiaty cukinii:

- a) są trujące
- b) są obojętne dla zdrowia, ale niesmaczne
- c) mogą być stosowane w kuchni w różnym charakterze

15. Objawy wczesnej boreliozy mogą przypominać:

- a) przeziębienie
- b) refluks
- c) zącmę

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

KĄCIK MALUCHA



ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC!

KRZYŻÓWKA

OPOWIADA- JĄCA BASNIE REŻYSER FILMU "CWAŁ"	WSZECHOBEC- NA W SLUMSACH	"... I EKSTAZA" TO POWIEŚĆ O ŻYCIU MI- CHAŁA ANIOŁA	LECI NA SZCZECIN	ŻONA WARSZA	PORAŻKA	ROŚŁÓ	BUDYNEK STRAŻY POŻARNEJ	IMIE AKTORA ZBOROWSKIEGO GLENN... - AKTORKA	BRODZI KRWIĄ TRZASK, HUK	9
					21		22	5		
BABA JAGA PRACOWNICZ- KA DZIAŁU KADR					PRZECIĄGŁY, DŁUGI SZMER OBOK PASYWÓW	1		SERIAL TELE- WIZYJNY Z TO- MASZEM STO- CKINGEREM		
				27	DŁUGI, ZWYKLE NUDNY LIST			14	2	
GRZYB ZALICZANY DO GRUPY POROSTÓW					ARGON			LATA KOŁO NOSA PIERWSZY KOSMONAUTA	3	KOŃ BIAŁEJ MAŚCI W PŁAMY
PIŁKARZ BRAZYLJSKI, POMOCNIK, DAWNY ZAWODNIK AC MILAN I REALU MADRYT				KRÓTKO- TRWAŁA WYCIECZKA	DZIDA, LANCA	25	KRZEW OGRODOWY GÓRA DOMU			
		RACZKA, REKÓJEŚĆ		NAZWISKO DAWNYCH KSIEGARZY I WYDAWCÓW			24	WOREK UŻYWANY DO TRANSPORTU NA GRZBIECIE ZWIERZĘCIA JUCZNEGO		PIOSENKARZ AZERSKI, LAUREAT FESTIWALU PIOSENKI W SÓPOCIE W 1969 ROKU
CZEŚĆ SKŁADOWA TAŚMY FILMOWEJ	PRZYRZĄD STAŁOWY W KSZTAŁCIE KA- TA PROSTEGO		STOLICA SYRII	CIAŻY NA SPRAWCY PRZESTĘP- STWA				FRANCUSKI BURMISTRZ	7	OKRES W DZIEJACH ZIEMI
MEŻCZYZNA O DŁUGICH WĄSACH				POTOCZNA NA- ZWA ROBINII WAROWNA BUDOWLA			10	PAPUGA DZIELNICA WILLOWA W WARSZAWIE		
15				17	23	RYBA MORSKA	8	ORKAN WARCABY		
BEBEN PLEMION AFRYKAŃ- SKICH				19		JEDNOSTKA NATEŻENIA PRĄDU ELEK- TRYCZNEGO		BUDYNEK Z EKRANEM UMOWA O PRACĘ		11
12	18			TAŚMA Z PODZIAŁKĄ INDYJSKI OBYCZAJ				AUREOLA MIEJSCOWOŚĆ KOŁO NEAPOLU		ZIMNY W PIOSENCE EUGENIUSZA BODO
CICHA... BRZEGI RWIE PRZEWODNI- CZA KOMISJI ŚLEDCZEJ DO SPRAW AMBER GOLD					13			OLEJEK AROMATYCZ- NY		
							PO STRZALE PIEKARZA		16	WĄWÓZ, KANION
					PAŃSTWO W HIMALAJACH		6	BITKA KARCIANA		
KAWAŁEK RYBY BEZ OŚCI							DAWNY STUDENT			ZAPACH, AROMAT
										26
										4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj nagrodę w postaci książki pt.: „Dieta wzmacniająca odporność”. Zwycięzcą zostanie osoba, która jako pierwsza prześle nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres: redakcja@rodzinzazdrowia.pl w tytule wiadomości wpisując „Krzyżówka – wiosna/lato 2024”.

Oprócz hasła, w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na Państwa zgłoszenia czekamy **do końca maja 2024 roku**. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym numerze naszego magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną.

Regulamin konkursu znajduje się na stronie www.RodzinaZdrowia.pl w zakładce „Regulaminy konkursowe”. Życzymy powodzenia!



Nagroda z poprzedniej edycji trafiła do
Pana Sebastiana
z miejscowości Porosły.
Gratulujemy!

FERVEX PHYTO®

POŁĄCZENIE NATURY I NAUKI

NOWOŚĆ

KOMPLEKSOWE WSPARCIE DLA CAŁEJ
RODZINY PODCZAS GRYPY I PRZEZIĘBIENIA



KASZEL



KATAR



BÓL GARDŁA



WYROBY MEDYCZNE

PRODUCENT: VITROBIO SAS, ZAC de Lavour, 63500 Issoire, FRANCJA (spray do gardła, spray do nosa); LABOMAR SPA, Via N. Sauro 35 Istrana (TV), WŁOCHY (syrop, pastylki do ssania);
PODMIOT PROWADZĄCY REKLAMĘ: MAGNAPHARM POLAND SP. Z O.O., UL. INFLANCKA 4, 00-189 WARSZAWA

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



Wybierz sprawdzony lek z lecytyną na pamięć i koncentrację



Vita Buerlecithin, płyn doustny, produkt złożony. **Skład:** substancje czynne: lecytyna sojowa, witamina B2, witamina B6, witamina B12, sodowy D-pantotenuian, amid kwasu nikotynowego oraz substancje pomocnicze: m.in. sacharoza, etanol, czerwień koszenilowa (E 124), aromat: (cukier inwertowany, alkohol benzylowy (E 1519), etanol, siarczyn (E 220) – śladowe ilości). Produkt zawiera 48 mg sodu w 20 ml płynu. Postać farmaceutyczna: płyn doustny. **Wskazania:** osłabienie pamięci i koncentracji; stany stresowe, nadpobudliwość nerwowa, bezsenność; stany wyczerpania fizycznego i psychicznego (przepracowanie, wyczerpanie, szybkie męczenie się); pomocniczo w dolegliwościach sercowych na tle nerwowym; objawy niedoboru witamin z grupy B; stan rekonwalescencji po przebytej chorobie; pomocniczo u osób w podeszłym wieku; zapobiegawczo w miażdżycy naczyń; zapobiegawczo i pomocniczo przy zwiększonym stężeniu cholesterolu we krwi. **Podmiot odpowiedzialny:** Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania.

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.