RODZINA ZDROWIA

30

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
JESIEN-ZIMA 2024/2025

ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl

Czy Twoje dziecko WŁAŚCIWIE SIĘ ODŻYWIA

s. 48

NIEBEZPIECZNE współczesne nałogi

s. 50

Rehabilitacja KARDIOLOGICZNA

s. 56

TEMAT NUMERU

Jesienna depresja czym jest i jak sobie z nią radzić?

s. 4

Zaburzenia funkcji poznawczych i depresja w chorobie Alzheimera s. 52

NEO.2024.05.05

Każdy ból gardła to neo-anginowy ból gardła!

BEZ CUKRU

Bo neo-angin *działa na różne przyczyny bólu gardła, przynosząc szybką ulgę.**

Działa przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie

Unikalne połączenie 3 substancji czynnych

Hamuje i ogranicza rozwój infekcji

*CHPL neo-angin, neo-angin bez cukru, neo-angin wiśnia: początek działania obserwowano po 5 minutach.

neo-angin® wiśnia, tabletki do ssania. 1 tabletka do ssania zawiera: 1,2 mg alkoholu 2,4-dichlorobenzylowego (Alcohol 2,4-dichlorobenzylicus), 0,6 mg amylometakrezolu (Amylmetacresolum), 5,72 mg lewomentolu (Levomentholum). Wskazania do stosowania: zalecany do wspomagania leczenia stanów zapalnych jamy ustnej i gardła, przebiegających z objawami, takimi jak: ból gardła, zaczerwienienie, obrzęk. Podmiot odpowiedzialny: MCM Klosterfrau Healthcare sp. z o.o.

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

TEMAT NUMERU:

Jesienna depresja czym jest i jak sobie z nią radzić?

4. Jesienna depresja czy tylko chandra?
Jakub Kurowski

Czas jesiennej szarugi nie sprzyja dobremu nastrojowi. Brak słońca i ciepła, krótkie i chłodne dni sprawiają, że odczuwamy apatię, smutek, przygnębienie, ogólne rozdrażnienie oraz mamy problemy ze snem, a to pogłębia złe samopoczucie. Czy to tylko chandra, czy już jesienna depresja?

6. Sposoby na jesienną depresję
Małgorzata Sajdak

Gdy letnie dni odchodzą w zapomnienie, a jesień powoli zagląda w nasze okna, do naszych drzwi puka jesienna depresja. Możemy jej otworzyć drzwi i pozwolić, aby się rozgościła w naszych sercach i umysłach, ale niechcianego gościa wcale nie trzeba wpuszczać. Co zrobić, aby długie jesienno-zimowe południa i wieczory były dla nas dobrym czasem?

8. Byle do wiosny!
Beata Nowak

Jesienią i zimą słońce zachodzi wcześniej. Wraz ze zmianą czasu mamy ciemno po godz. 16, a nie jak latem przed godz. 22. Nie każdy organizm tak gwałtowne zmiany znosi bezboleśnie, szczególnie, jeżeli dołączają się jeszcze inne czynniki. Wielu z nas dotyka sezonowa obniżka nastroju. Jak sobie z nią radzić i dotrwać do wiosny?

ZDROWIE W PIGUŁCE

10. Co to jest wirus RSV i jak się przed nim chronić? — Małgorzata Sajdak
12. Dlaczego warto dobrze się wysypiać? — Jakub Kurowski
16. Jak się nie dać przeziębieniu?
18. Co trzeba wiedzieć o luteinie jesienią i zimą? — Małgorzata Sajdak

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

22. Witaminowa celebrytka — mgr farm. Beata Zięba
26. Bakteryjne zapalenie pęcherza moczowego — lek. med. Artur Kułakowski
28. Jesień alergika — dr n. med. Izabella Pawlik
30. Jak wspomóc sprawność seksualną mężczyzny — lek. med. Artur Kułakowski

DOMOWE SOS

34. Pomóż skórze przetrwać zimę — Beata Nowak

URODA

38. Zadbaj o zdrowie twojego uśmiechu — Beata Nowak

WIEDZA NA ZDROWIE

40. Stopa cukrzycowa – groźne powikłanie cukrzycy — Jakub Kurowski
42. Jedz na zdrowie — Helena Marciniak
44. Osteopatia może pomóc w walce z bólem — Wanda Robak
46. Angina bakteryjna i szkarlatyna – groźne powikłania u dzieci

ZDROWIE NA TALERZU

48. Czy twoje dziecko właściwie się odżywia? — Helena Marciniak

ZDROWIE PSYCHICZNE

50. Niebezpieczne współczesne nałogi — Jakub Kurowski
52. Zaburzenia funkcji poznawczych i depresja w chorobie Alzheimera — Małgorzata Sajdak

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

56. Serce potrzebuje ruchu — Wanda Robak

PO GODZINACH...

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

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

MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA" NR 30 jesień-zima 2024/2025 r. | **KONTAKT:** redakcja@rodzinazdrowia.pl **| WYDAWCA:** Farmacore Sp. z o.o., ul. Rakowiecka 65/67, 50-422 Wrocław
REDAKTOR NACZELNY: Mariusz Kwaśniak **REDAKTOR PROWADZĄCA:** Wiktoria Józefiok, tel. 32 20 80 352 **| BIURO REKLAMY:** reklama@rodzinazdrowia.pl
REALIZACJA: IPSILON Agencja Reklamowo-Wydawnicza, ul. Jawornicka 8/309, 60-161 Poznań **| 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.

JESIENNA DEPRESJA czy tylko chandra?

Jakub Kurowski

Czas jesiennej szarugi nie sprzyja dobremu nastrojowi. Brak słońca i ciepła, krótkie i chłodne dni sprawiają, że odczuwamy apatię, smutek, przygnębienie, ogólne rozdrażnienie oraz mamy problemy ze snem, a to pogłębia złe samopoczucie. Czy to tylko chandra, czy już jesienna depresja?

Jesienne zaburzenia nastroju

Rozpoznajemy je głównie u osób po 30. roku życia. Rzadko kiedy występują u dzieci czy młodzieży. Co ciekawe, u osób w wieku senioralnym, zazwyczaj ustępują samoistnie. Wiele hipotez ich występowania wiąże z postępem cywilizacyjnym, coraz szybszym tempem życia, ze stresem w pracy, z zwiększonymi obowiązkami i, co za tym idzie, brakiem czasu na regenerację organizmu. To wszystko powoduje, że jesienna zmiana pogody jeszcze bardziej pogłębia ten stan. Nie każdy radzi sobie dobrze ze stresem, i coraz popularniejsze stają się tezy, że co czwarty Polak będzie miał problemy ze zdrowiem psychicznym. Powszechnie wiadomo z kolei, że jednym z najczęstszych przypadków problemów ze zdrowiem psychicznym jest właśnie depresja.

Gorsze dni pojawiają się u każdego z nas i jest to normalne zjawisko. Jeżeli jednak stany obniżonego nastroju się utrzymują, zmieniły się wzorce snu i odżywiania, występują uporczywe, „dołujące" myśli oraz pociąg do alkoholu, by się zrelaksować, wtedy konieczna jest konsultacja lekarska. Taka depresja często może nawet nie być widoczna – czasami niektóre osoby przeżywają ją bardzo wewnętrznie i nie dają znać otoczeniu, że są w tak złym stanie. Dopiero gdy wystąpi jakiś akt rozpaczy, jakieś irracjonalne działanie czy próba samobójstwa, zaczyna się analiza problemu.

Przyczyny i objawy chandry, ChAS i depresji częściowo mogą się pokrywać, ale są między nimi wyraźne różnice i wymagają różnego podejścia w zakresie terapii

Choroba afektywna sezonowa

Depresja sezonowa nie jest wyodrębniona jako osobna jednostka chorobowa, jednak trwa dyskusja ekspertów, czy należałoby ją wyróżnić. *Naukowcy wyodrębniają bowiem stan o nazwie choroba afektywna sezonowa (ChAS, ang. SAD – seasonal affective disorder). Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne określiło to jako depresję z przebiegiem sezonowym lub też – o ile po spadku nastroju samoistnie następuje jego znacząca poprawa – chorobę dwubiegunową z przebiegiem sezonowym. Zdaniem Amerykanów, SAD pojawia się jesienią lub zimą, rzadziej na wiosnę* [1]. Według dr n.med. Marlena Sokół-Szawłowskiej, Kierownika Psychiatrycznej Poradni Przyklinicznej w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, od wielu lat specjalizującej się w leczeniu zaburzeń afektywnych – *Rozpowszechnienie (schorzenia – red.) jest trudne do oszacowania, wiadomo jednak, że w obszarach o dużym niedoborze światła słonecznego zimą, problem może dotyczyć jednej na 10 osób* [1].

Część naukowców uważa jednak, że problem depresji jesiennej nie istnieje.Naukowcy z Auburn University w Montgomery po przeprowadzonym badaniu na grupie 34 tys. osób w wieku 18-99 lat – *nie znaleźli związku między objawami depresji a porą roku. Ich zdaniem ludzie po prostu chorują w różnym czasie. Dane te oraz dane z innych, dobrze przeprowadzonych badań wskazują, że SAD czy duża depresja (major depressive disorder - przyp. red.) z przebiegiem sezonowym nie istnieje* – powiedział Serwisowi zdrowie.pap.pl, autor badań, prof. Steven LoBello [1].

Deficyt słońca

Według licznych analiz, jednym z elementów wywołujących jesienno-zimowe stany depresyjne jest niedostateczna ilość światła, zwłaszcza słonecznego.

– *Wśród osób z depresją nawracającą spotyka się sporo pacjentów reagujących na światło* – zwraca uwagę dr n.med. Marlena Sokół-Szawłowska – *Epizod depresji trwa zazwyczaj 3-4 miesiące i ma nasilenie określane przez psychiatrów jako łagodne bądź umiarkowane. Zazwyczaj, niestety, sezonowe zaburzenia nastroju są problemem przewlekłym i u niektórych osób nawracają każdej zimy [1].*

Jaki problem ciebie dotyczy?

Przyczyny i objawy chandry, ChAS i depresji częściowo mogą się pokrywać, ale są między nimi wyraźne różnice i wymagają różnego podejścia w zakresie terapii.

Gdy masz chandrę

- **wyraźnie brakuje ci siły, nie masz motywacji do działania,**
- **masz poczucie nieszczęścia, smutku, załapałeś (-aś) „doła",**
- **stan odczuwania określasz jednak jako łagodny, a okres negatywnego nastroju nie trwa długo, mija po kilku godzinach lub dniach, nie pojawia się cyklicznie,**
- **objawy często mają związek z przeżywaniem życiowych niepowodzeń lub nadmiernym stresem czy zmęczeniem,**
- **nierzadko wpływ ma też zła dieta (chociażby uboga w witaminę D),**
- **co najważniejsze: jesteś w stanie samodzielnie poradzić sobie ze spadkiem nastroju,**
- **cieszą cię spotkania ze znajomymi, słuchanie muzyki, czytanie książki, uprawianie sportu i inne aktywności.**

Gdy dotyka cię ChAS

- **doświadczasz smutku, rozdrażnienia, stałego poczucia zmęczenia,**
- **masz kłopoty ze snem,**
- **nie możesz się skoncentrować,**
- **doświadczasz stałego poczucia winy i niskiego poczucia własnej wartości,**
- **miewasz myśli samobójcze**
- **objawy pojawiają się cyklicznie, o tej samej porze roku, przez okres przynajmniej trzech lat,**
- **złe samopoczucie trwa dłużej i ma wpływ na codzienne funkcjonowanie**
- **pozytywne, radosne wydarzenia nie poprawiają twojego nastroju,**
- **relaks i wypoczynek również nie zmieniają twojego stanu,**
- **nie masz łaknienia lub masz większy apetyt i zajadasz kompulsywnie (oznaczać może utajoną postać schorzenia)**

Depresja

To już jest poważna choroba. Czas trwania jest wydłużony, a chory nie potrafi samodzielnie sobie pomóc. Objawia się silnymi zaburzeniami w codziennym funkcjonowaniu, problemami ze snem, apetytem, koncentracją, utratą radości, motywacji i sił do działania, pojawiają się też myśli samobójcze. Przyczyny są złożone i wielowymiarowe. Wynikają z obciążeń genetycznych oraz zmian w mózgu. U jej źródeł wymienia się też zaburzenia w działaniu neuroprzekaźników odpowiedzialnych za regulacje nastroju, takich jak: serotonina, dopamina i noradrenalina. Nie bez znaczenia są traumatyczne doświadczenie życiowe – bieżące lub z okresu dzieciństwa (przemoc fizyczna czy psychiczna, zaniedbania wychowawcze, używki). Wśród czynników wymienia się także przebyte choroby czy przyjmowane leki. Depresja zawsze wymaga specjalistycznej interwencji i leczenia [2].

Piśmiennictwo:
1. https://zdrowie.pap.pl/psyche/sezonowa-depresja-czyli-jesien-w-emocjach
2. https://www.psychiatrzy.warszawa.pl/czy-chandra-jest-tym-samym-co-depresja

Sposoby na JESIENNĄ DEPRESJĘ

Małgorzata Sajdak

Gdy letnie dni odchodzą w zapomnienie, a jesień powoli zagląda w nasze okna, do naszych drzwi puka jesienna depresja. Możemy jej otworzyć drzwi i pozwolić, aby się rozgościła w naszych sercach i umysłach, ale niechcianego gościa wcale nie trzeba wpuszczać. Co zrobić, aby długie jesienno-zimowe południa i wieczory były dla nas dobrym czasem?

Techniki relaksacyjne – jak złagodzić napięcie i stres?

Gdy myślimy o technikach relaksacyjnych, to pierwszą, która przychodzi nam do głowy, jest medytacja. Regularna, pozwala wyciszyć umysł, zredukować stres i poprawić nastrój. Możemy skorzystać z medytacji transcendentalnej, która opiera się na powtarzaniu tzw. mantry, pomagającej osiągnąć spokój i w pełni się zrelaksować. Taki rodzaj medytacji wykonujemy w spokojnym miejscu, gdzie możemy skupić się na naszym oddechu i powtarzanej frazie. Dobrze, by ten seans trwał około dwudziestu minut. Innym rodzajem jest medytacja prowadzona, która polega na słuchaniu medytacji nagranej lub prowadzonej na żywo przez doświadczonego nauczyciela. Ważne, aby wówczas skupić się na wskazówkach instruktora, a nie na analizowaniu tego, co mówi.

Z medytacją często kojarzy nam się skupienie na oddechu, czyli tzw. ćwiczenia oddechowe. Świadome oddychanie pomaga zrelaksować ciało, uspokoić układ nerwowy i zredukować napięcie emocjonalne. Techniki takie jak głębokie oddychanie przeponowe (*diaphragmatic breathing*), pomagają skupić się na „tu i teraz", co zmniejsza uczucie lęku i niepokoju.

Dobrze może na nas działać także wizualizacja pozytywna. Polega ona na wyobrażaniu sobie tego, czego chcemy. Może być to myślenie o swoich marzeniach lub zadaniach tak, jakby były już w fazie realizacji. Skupiamy się wówczas na najdrobniejszych szczegółach – także na tym co, czujemy, gdy one się spełniają, dając uczucie radości. Możemy także skorzystać z innej techniki, która nazywa się wizualizacją miejsca bezpiecznego. Polega ona na wizualizacji miejsca, w którym czuliśmy się bezpiecznie w naszym życiu albo miejsca, w którym chcielibyśmy się znaleźć, np. las, plaża, szczyt górski.

Gdy zadbaliśmy o nasze myśli, czas rozluźnić mięśnie. Tu z pomocą może nam przyjść joga. To połączenie ruchu, oddechu i medytacji sprawia, że jest ona doskonałą metodą walki z jesiennym spadkiem nastroju. Ćwiczenia jogi pomagają uwolnić napięcia fizyczne oraz poprawiają samopoczucie poprzez uwalnianie endorfin – hormonów szczęścia.

Oprócz jogi możemy skorzystać także z treningu Jacobsona. Technika ta polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni w celu redukcji napięcia i stresu. Wraz z wdechem napinamy wybrany mięsień, utrzymujemy go w napięciu przez 5 sekund, a następnie rozluźniamy go, wydychając powietrze. Inna nazwa tej techniki to progresywna relaksacja mięśni. Systematyczne jej wykonywanie może pomóc w odprężeniu, zwłaszcza w sytuacjach, gdy trudno jest się zrelaksować.

Wsparcie społeczne

Jednym z najważniejszych aspektów walki z jesienną depresją jest utrzymywanie kontaktów społecznych. Wsparcie bliskich osób może być kluczowe w poprawie naszego nastroju oraz samopoczucia. Regularne rozmowy z rodziną i przyjaciółmi pomagają odreagować trudne emocje, podzielić się problemami oraz poczuć się bardziej zrozumianym. Nawet krótka rozmowa telefoniczna może przynieść ulgę, bo często nie chodzi o to, aby ktoś rozwiązał problem powodujący przygnębienie, ale by był obok nas, gdy przeżywamy trudny czas.

Gdy rozmowy z rodziną są niewystarczające, możemy poszukać grupy wsparcia. Osoby przeżywające emocje podobne do naszych lub mierzące się z depresją pomogą nam poczuć się bardziej zrozumianym. Daje to poczucie wspólnoty oraz świadomość, że nie jesteśmy sami z naszym obniżonym nastrojem.

Skutecznym sposobem wsparcia nas samych, jest pomoc innym poprzez wolontariat. Wówczas mamy głowę zajętą czymś innym niż nasze problemy. Gdy nie wiemy, jakie są możliwości w naszym miejscu zamieszkania, możemy udać się tam, gdzie mamy najbliżej: do biblioteki, lokalnego ośrodka kultury czy klubu osiedlowego. Tam na pewno znajdziemy ludzi w podobnym wieku czy sytuacji. A może obudzi to w nas ukryte talenty: aktorski, pedagogiczny, muzyczny lub charytatywny. Jeśli kochamy zwierzęta, znakomitym pomysłem może być wolontariat w schronisku lub fundacji opiekującej się bezdomnymi kotami lub psami. Może znajdziemy tam też czworonożnego przyjaciela?

Dobra przestrzeń wokół nas

Prostym sposobem tworzenia dobrej przestrzeni wokół nas jest kupowanie kolorowych kwiatów i otaczanie się zielenią mimo dominacji czerwonych i pomarańczowych liści za oknem. Dobrą przestrzeń stworzymy także poprzez używanie olejków zapachowych, czyli aromaterapii. Dla wielu ukojeniem będzie muzykoterapia. *Naukowcy z Drexel University przeanalizowali na przykład badania sprawdzające działanie muzyki odtwarzanej przez lekarzy czy pielęgniarki na stan pacjentów chorych na nowotwory. Uwzględnione w analizie projekty sugerują różne pozytywne skutki – m.in. umiarkowaną a nawet silną redukcję lęku, wyraźne łagodzenie bólu czy od małej do umiarkowanej redukcję zmęczenia.* Dr Krzysztof Stachyra, prezes Polskiego Stowarzyszenia Muzykoterapeutów (PSMT) oraz Polskiego Stowarzyszenia Terapii Przez Sztukę, przewodniczący Komisji Akredytacji i Certyfikacji Światowej Federacji mówi – *Nie ma jednego ośrodka odbioru muzyki w mózgu, np., jak ma to miejsce w przypadku mowy. Muzyka jest odbierana praktycznie przez cały mózg. Nawet upośledzenie pracy jego części nie powoduje, że człowiek traci zdolność reakcji na muzykę* (2).

Pomoc i terapia – kiedy warto szukać wsparcia specjalisty?

Czasami jesienne przygnębienie może przerodzić się w coś poważniejszego, jak depresja sezonowa, wymagająca pomocy specjalisty. Nie należy się wahać, by szukać wsparcia, gdy czujemy, że sami nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z obniżonym nastrojem. Możemy skorzystać np. z terapii poznawczo-behawioralnej.

Przeładowanie emocjonalne – jak radzić sobie z nadmiarem emocji?

Jesienna depresja często wiąże się z uczuciem przytłoczenia emocjonalnego. Nagromadzenie trudnych emocji, takich jak smutek, lęk czy złość, może prowadzić do większego obciążenia psychicznego. Jednym z najlepszych sposobów na radzenie sobie z przeładowaniem emocjonalnym jest regularny ruch. Codzienne spacery pomagają uwalniać endorfiny, które poprawiają nastrój. Warto także wyrazić swoje emocje. Dla jednych rozwiązaniem będzie malowanie obrazów, dla innych pisanie opowiadań, poezji lub komponowanie muzyki. Warto spróbować zapisywać swoich myśli i emocje w tzw. dzienniku emocji, który pozwala na śledzenie naszego nastroju i odkrywanie, co może wywoływać obniżenie samopoczucia.

Bajki terapeutyczne – nie tylko dla dzieci

Czasem wydaje się nam, że bajki terapeutyczne pomagają tylko dzieciom. Warto sięgnąć po nie także w dorosłym życiu, aby zaopiekować się małym dzieckiem, które jest w nas. Bajki te pozwalają nam także odnaleźć siebie oraz mogą być inspiracją do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Piśmiennictwo:
1. https://psychoterapiacotam.pl/jakie-sa-najlepsze-techniki-relaksacyjne-aby-skutecznie-sie-odstresowac/
2. https://zdrowie.pap.pl/psyche/zdrowie-z-muzyka
3. A. Kozak. W poszukiwaniu siebie. Bajki terapeutyczne dla dorosłych.

BYLE DO WIOSNY!

Beata Nowak

Jesienią i zimą słońce zachodzi wcześniej. Wraz ze zmianą czasu mamy ciemno po godz. 16, a nie jak latem przed godz. 22. Nie każdy organizm tak gwałtowne zmiany znosi bezboleśnie, szczególnie, jeżeli dołączają się jeszcze inne czynniki. Wielu znas dotyka sezonowa obniżka nastroju. Jak sobie z nią radzić i dotrwać do wiosny?

Okres jesienno-zimowy w naszym klimacie trwa zbyt długo. Brak słońca i ciepła, krótkie i chłodne dni sprawiają, że odczuwamy apatię, smutek, przygnębienie, ogólne rozdrażnienie oraz mamy problemy ze snem, a to pogłębia złe samopoczucie. Często mówimy potocznie, że dopada nas depresja.

Jesienne zaburzenie nastroju i objawy sezonowego zaburzenia afektywnego można leczyć na wiele sposobów. W zależności od nasilenia objawów stosujemy fototerapię, czy psychoterapię połączoną z technikami relaksacyjnymi. W poważniejszych stanach należy zasięgnąć pomocy specjalisty, który być może wdroży farmakoterapię. Zawsze jednak warto zmienić styl życia na bardziej aktywny i urozmaicić dietę.

Życie w ciemności

Przyczyną tego jesienno-zimowego smutku może być brak słońca. Organizm produkuje wtedy zbyt duże ilości melatoniny, nazywanej hormonem ciemności. Według najnowszych badań, to właśnie on jest odpowiedzialny za stany depresyjne i obniżki nastroju w tych porach roku. Podwyższony poziom melatoniny utrudnia codzienne życie – zaczynamy czuć się bardziej senni, zmęczeni i zniechęceni. Bardzo wiele osób uskarża się też na to, że sen nie daje im poczucia wypoczynku, od rana czują się spowolnieni, potrzebują więcej czasu na tak zwany rozruch. Brak światła wpływa równocześnie na funkcjonowanie struktur mózgowych, a konkretnie na procesy powstawania i regulacji neuroprzekaźników i hormonów niezbędnych do wielu życiowych czynności. Obniża się poziom serotoniny, która odpowiedzialna jest między innymi za utrzymanie dobrego nastroju.

Terapia światłem

Fototerapia to znany i stosowany w wielu schorzeniach sposób terapii bezinwazyjnej. Stosuje się w niej światło widzialne, pozbawione szkodliwego zakresu UV, o natężeniu najlepiej 10 tysięcy luksów. Seanse, trwające w granicach 30 minut dziennie, są w stanie wyregulować nam nastrój. Takie naświetlania można przeprowadzać także w domu. Przy specjalnej lampie możemy np. zjeść posiłek, poczytać książkę czy zagrać w grę planszową.

Nasze nawyki żywieniowe mają niebagatelny wpływ na codzienne samopoczucie. Popularne, szczególnie w chłodnych miesiącach, podjadanie słodyczy i stosowanie bardziej tłustej, kalorycznej diety może wpłynąć negatywnie na nasz nastrój.

Aktywność i małe przyjemności

W radzeniu sobie z sezonową obniżką nastroju pomocne może być unikanie stresujących sytuacji i nienakładanie na siebie zbyt wielu obowiązków – szczególnie takich, którym trudno będzie sprostać. Niepowodzenie zawsze wywołuje frustrację, a jej powinniśmy właśnie teraz unikać. Szczególnie w tym okresie powinniśmy też zadbać o zdrowy tryb życia i aktywność fizyczną. Co prawda, jesienne szarugi i ciemność za oknem nie zachęcają do biegania po parku, jednak trzeba pamiętać, że każdy wysiłek fizyczny wpływa na wytwarzanie serotoniny – hormonu szczęścia. Warto więc pomyśleć o klubie fitness, tańca, tenisie, pływalni, kręglach czy jakiejkolwiek formie ruchu. Coraz popularniejsze są amatorskie rozgrywki drużynowe w różnych dyscyplinach. Jeżeli w firmie nie ma drużyny, to może grają dawni koledzy/koleżanki ze szkoły czy studiów?

Stare porzekadło naszych babć brzmiało, że na chandrę najlepiej coś sobie kupić lub zrobić pranie w domu. Dziś ruch przy tym drugim zastępują nam pralko-suszarki, jednak pomysł na przemeblowanie czy zrobienie w mieszkaniu jakiejś innowacji jest nadal aktualny i skuteczny.

Jesienią rozpoczyna się sezon w koncertowo-teatralno-filmowy. Warto wyłączyć się na kilka godzin z propozycji platform medialnych i pójść na koncert czy na wystawę. Kiedy ostatnio tak spędzaliśmy wolny czas? Każde wyjście z domu w celu innym niż obowiązkowym, pozwoli nam oderwać się od trybów jesiennej codzienności. Bardzo korzystne są też wyjazdy: zimowe na narty – łączymy wtedy sporą dozę ruchu z przebywaniem na skrzących słońcem stokach lub do ciepłych krajów o dużym stopniu nasłonecznienia. Jeśli z różnych powodów nie możemy sobie na to pozwolić, wygospodarujmy chociaż weekend na wizytę w SPA w romantycznym miejscu.

Dieta na dobry humor

Wpływ składników diety na samopoczucie chorych jest od dawna przedmiotem badań naukowców. Niektórzy eksperci zwracają też uwagę na istotną rolę niedoboru witaminy D, jaki może pojawić się w miesiącach jesienno-zimowych – zdecydowana jej większość produkowana jest bowiem w skórze, pod warunkiem, że jest ona eksponowana na światło słoneczne.

Nasze nawyki żywieniowe mają niebagatelny wpływ na codzienne samopoczucie. Popularne, szczególnie w chłodnych miesiącach, podjadanie słodyczy i stosowanie bardziej tłustej, kalorycznej diety może wpłynąć negatywnie na nasz nastrój. Naukowcy

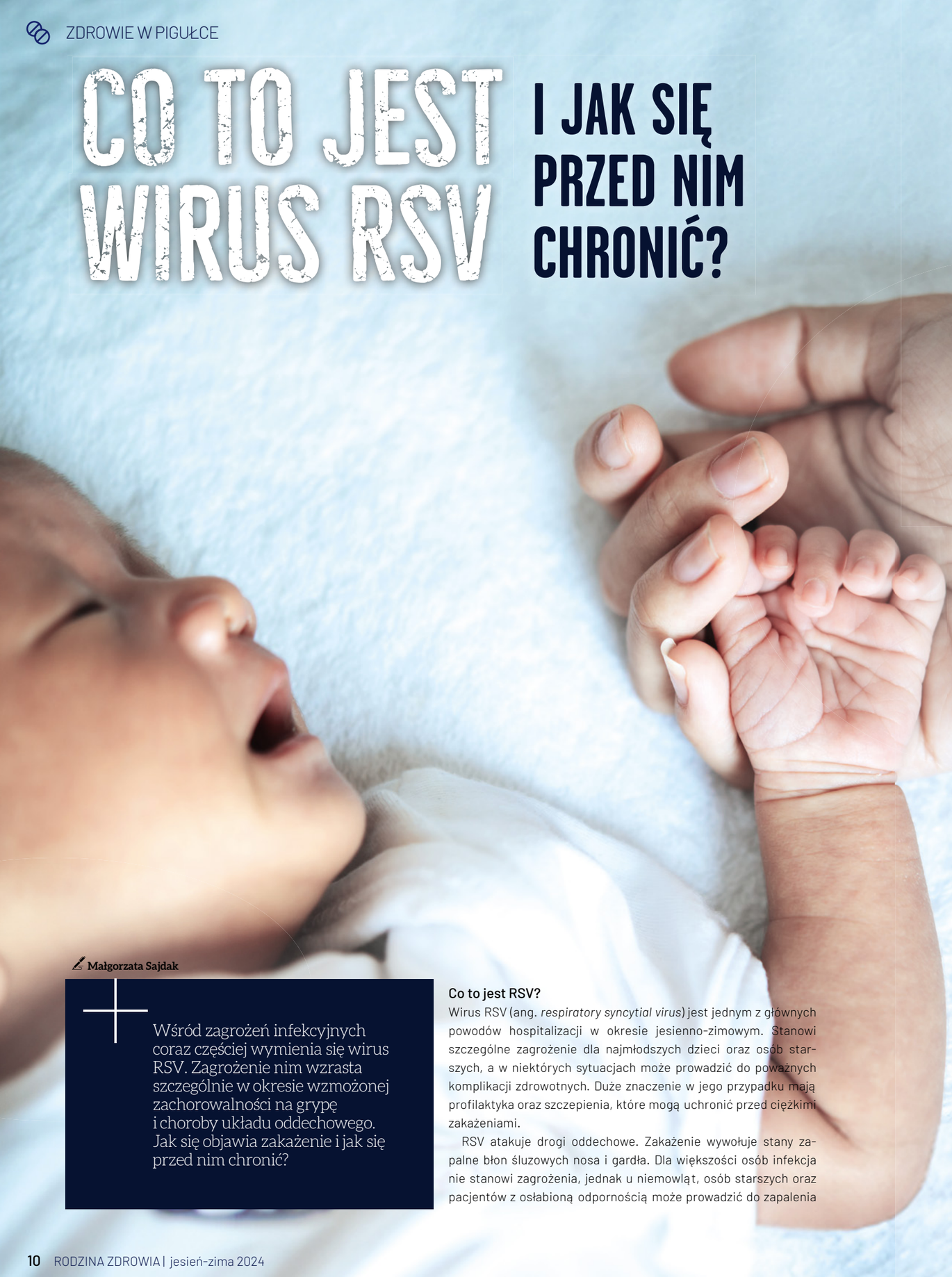
z międzynarodowego zespołu szwedzkiego Instytutu Karolinska dowiedli, że zła dieta może też powodować epizody depresyjne. Analizując wyniki badań przeprowadzonych przez 10 lat na grupie 200 tys. mieszkańców Szwecji (kraju, w którym słońca w zimie jest jeszcze mniej niż u nas) wskazali, że *wysoki poziom glukozy oraz trójglicerydów we krwi podnosi długofalowe ryzyko pojawienia się depresji* [1]. Wysoki poziom glukozy zwiększa zagrożenie depresją, stanami lękowymi i zaburzeniami związanymi ze stresem średnio o 30 proc., a wysokie stężenie trójglicerydów oznacza 15 proc. wzrost ryzyka *późniejszej diagnozy depresji, stanów lękowych, a także zaburzeń związanych ze stresem. Analiza ta dostarcza dalszych dowodów, że deregulacja metaboliczna lub zespół metaboliczny zwiększa ryzyko rozwoju powszechnych zaburzeń psychicznych* – podsumowują autorzy [1].

Analogicznie – sytuacja poprawia się przy wzroście poziomu tzw. dobrego cholesterolu HDL. Do ciekawych wniosków doszli eksperci z University of Melbourne. Badania przeprowadzone w 2023 r. potwierdziły istnienie zależności pomiędzy jakością diety, a stanami lękowymi i zaburzeniami depresyjnymi. Zwrócono uwagę na dobroczynny wpływ diety śródziemnomorskiej. *Wyniki sugerują potencjał diety śródziemnomorskiej jako niedrogiej, bezpiecznej i łatwo modyfikowalnej metody uzupełniającej istniejące terapie depresji* [1] – czytamy we wnioskach.

Ważna jest też estetyka podania. Kolorowe dania lepiej smakują i sprawiają nam większą radość. Zadbajmy, by znalazły się w nich składniki pomagające zmniejszać napięcie i stres: *kwasy tłuszczowe omega-3, obecne m.in. w rybach morskich; witaminy z grupy B (w tym kwas foliowy), który znajdziemy w jarmużu, szpinaku czy sałacie, oraz żelazo, cynk i selen obecne np. w jajach. Pamiętajmy codziennie o owocach i warzywach, orzechach i nasionach, niskotłuszczowych produktach mlecznych, pełnoziarnistych produktach zbożowych suchych nasionach roślin strączkowych oraz rybach, owocach morza i olejach roślinnych* [2]. Nie tylko przeniosą nas mentalnie w cieplejsze rejony Europy, ale także pomogą przetrwać do pierwszych promieni ciepłego wiosennego słońca.

Piśmiennictwo:
Serwis Zdrowie. Postaw na Wiedzę.
1. https://zdrowie.pap.pl/dieta/dieta-i-nastroj-czy-zywienie-wplywa-na-ryzyko-lekow-i-depresji
2. https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/dieta-w-depresji

CO TO JEST WIRUS RSV I JAK SIĘ PRZED NIM CHRONIĆ?



Małgorzata Sajdak

Wśród zagrożeń infekcyjnych coraz częściej wymienia się wirus RSV. Zagrożenie nim wzrasta szczególnie w okresie wzmożonej zachorowalności na grypę i choroby układu oddechowego. Jak się objawia zakażenie i jak się przed nim chronić?

Co to jest RSV?

Wirus RSV (ang. *respiratory syncytial virus*) jest jednym z głównych powodów hospitalizacji w okresie jesienno-zimowym. Stanowi szczególne zagrożenie dla najmłodszych dzieci oraz osób starszych, a w niektórych sytuacjach może prowadzić do poważnych komplikacji zdrowotnych. Duże znaczenie w jego przypadku mają profilaktyka oraz szczepienia, które mogą uchronić przed ciężkimi zakażeniami.

RSV atakuje drogi oddechowe. Zakażenie wywołuje stany zapalne błon śluzowych nosa i gardła. Dla większości osób infekcja nie stanowi zagrożenia, jednak u niemowląt, osób starszych oraz pacjentów z osłabioną odpornością może prowadzić do zapalenia oskrzelików, oskrzeli, a nawet płuc. U tych pacjentów RSV może powodować trudności w oddychaniu, które wymagają hospitalizacji, a nawet wsparcia respiratora.

Jak można zarazić się wirusem RSV?

Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową. Wirus może być przenoszony w czasie kichania, kaszlu, a nawet podczas mówienia, przez osoby zakażone. Przenosi się również przez kontakt z zanieczyszczoną powierzchnią, osadza się np. na: klamkach, zabawkach, ramach łóżeczka, telefonach, na których może utrzymywać się nawet przez kilka dni. Dotknięcie skażonej powierzchni może spowodować przeniesienie wirusa w okolice oczu lub nosa, co może prowadzić do zakażenia.

Choć wirus RSV jest bardzo zakaźny, istnieją sposoby, aby zmniejszyć ryzyko infekcji. W ramach profilaktyki pierwszym krokiem jest zadbanie o higienę rąk poprzez regularne ich mycie – przez co najmniej 20 sekund.

Objawy zakażenia RSV

W większości przypadków objawy zakażenia wirusem RSV przypominają objawy przeziębienia, a więc pojawia się: gorączka, kaszel, katar, ogólne osłabienie. W przypadku osób starszych, z chorobami współistniejącymi, a także w przypadku ciężkiej infekcji (zarówno u dorosłych, jak i dzieci) mogą pojawić się: bóle w klatce piersiowej, dreszcze, duszność, świszczący oddech, zwiększona częstość oddechów, sinica (zmiana zabarwienia błon śluzowych i skóry)(1).

Kto jest najbardziej zagrożony?

Choć RSV może dotknąć każdego, to jednak istnieją grupy osób, dla których zakażenie może być szczególnie niebezpieczne. Do najbardziej zagrożonych należą: niemowlęta i małe dzieci – szczególnie te poniżej 6. miesiąca życia, a zwłaszcza urodzone przedwcześnie. U tych dzieci infekcja może szybko przerodzić się w zapalenie oskrzelików czy płuc, prowadząc do trudności w oddychaniu. U osób starszych – po 65. roku życia, układ odpornościowy zaczyna działać mniej sprawnie, co sprawia, że seniorzy są bardziej narażeni na cięższy przebieg zakażenia RSV. Osoby z obniżoną odpornością – pacjenci z przewlekłymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca, choroby układu sercowo-naczyniowego, choroby układu oddechowego, a także osoby po przeszczepach narządów lub przyjmujące leki immunosupresyjne, mają także większe ryzyko powikłań po zakażeniu. Dzieci z chorobami układu oddechowego – zwłaszcza z astmą, dysplazją oskrzelowo-płucną bądź wrodzonymi wadami serca, które sprawiają, że ich układ oddechowy jest mniej odporny na infekcje, również są w grupie podwyższonego ryzyka.

Jak zapobiegać zakażeniu RSV?

Choć wirus RSV jest bardzo zakaźny, istnieją sposoby, aby zmniejszyć ryzyko infekcji. W ramach profilaktyki pierwszym krokiem jest zadbanie o higienę rąk poprzez regularne ich mycie – przez co najmniej 20 sekund. Drugi krok – to unikanie kontaktu zdrowych osób z osobami chorymi. Z kolei osoby z objawami infekcji powinny unikać kontaktu: z niemowlętami, osobami starszymi oraz osobami z osłabioną odpornością. Trzeci krok – to częste mycie przedmiotów i powierzchni – w domach, w których są małe dzieci, warto regularnie dezynfekować zabawki, klamki, telefony i inne często dotykane powierzchnie. Czwarty krok – to wietrzenie pomieszczeń, które zmniejsza ryzyko rozprzestrzeniania się wirusów.

Profilaktyka bierna i szczepienia

W przypadku dzieci można zastosować profilaktykę bierną w postaci podania gotowych przeciwciał, które zabezpieczają przed wirusem RSV – jest to immunizacja, inaczej uodpornienie, bierne. W przypadku kobiet w ciąży i osób starszych można zastosować szczepienia – jest to uodpornienie czynne. Aktualnie zarejestrowane są dwa przeciwciała monoklonalne, które można stosować jako profilaktykę bierną – paliwizumab i nirsevimab. Obecnie w Polsce dostępny jest paliwizumab dla dzieci, które spełniają kryteria kwalifikacji do programu lekowego (1). Są to dzieci, które:

- *w momencie rozpoczęcia immunizacji nie ukończyły 1. roku życia i urodziły się przedwcześnie, w wieku ciążowym poniżej 28. tygodni*
- *w momencie rozpoczęcia immunizacji nie ukończyły 2. roku życia i mają dysplazję oskrzelowo-płucną*
- *w momencie rozpoczęcia immunizacji nie ukończyły 6. miesiąca życia i spełniają kryterium: - wiek ciążowy 29 - 32 tygodni lub wiek ciążowy ≤ 35 tygodni oraz mała masa urodzeniowa ≤ 1500 gramów*
- *w momencie rozpoczęcia immunizacji nie ukończyły 2. roku życia – dzieci z rdzeniowym zanikiem mięśni (SMA)*
- *w momencie rozpoczęcia immunizacji nie ukończyły 1. roku życia – dzieci z mukowiscydozą*
- *w momencie rozpoczęcia immunizacji nie ukończyły 2. roku życia – dzieci z hemodynamicznie istotną wadą serca z: jawną niewydolnością serca, utrzymującą się pomimo leczenia farmakologicznego lub umiarkowanym lub ciężkim wtórnym nadciśnieniem płucnym lub siniczymi wadami serca, z przezskórnym utlenowaniem krwi tętniczej utrzymującej się <90% (2)*

Podsumowanie

Dane epidemiologiczne Instytutu Pomiarów Medycznych i Narodowego Centrum Statystyk Zdrowotnych (*Institute Health Metric, National Center for Health Statistic*) pokazują, że każdego roku na świecie odnotowuje się ponad 32 miliony zakażeń dolnych dróg oddechowych wywołanych wirusem RSV. Dane mówią o 3,2 milionach hospitalizacji i około 160 tysięcy zgonów. U dzieci poniżej 5. roku życia odpowiednio występuje 3,6 miliona zachorowań i ponad 26 tysięcy zgonów rocznie [1].

Obecnie zakażenie wirusem RSV może zostać potwierdzone testem antygenowym lub testem PCR (ang. *polymerase chain reaction*), które można wykonać w przychodni lub szpitalu. W przypadku stwierdzenia zakażenia łagodzi się jedynie objawy chorobowe.

Piśmiennictwo:
1. www.koalicjadlawczesniaka.pl/ochrona-przed-rsv/co-warto-wiedziec-o-wirusie-rs
2. www.koalicjadlawczesniaka.pl/aktualnosci/kryteria-kwalifikacji-do-programu-profilaktyki-zakazen-rsv-i-lista-osrodkow-realizujacych-program
3. stoprsv.pl
4. https://podyplomie.pl/pediatria/40545,rekomendacje-dotyczace-profilaktyki-biernej-zakazenia-syncytialnym-wirusem-oddechowym-rsv-w Pediatria po Dyplomie Nr 04 (sierpień) / 2024 (dostęp otwarty)

DLACZEGO WARTO DOBRZE SIĘ WYSYPIAĆ?

Jakub Kurowski

Jak sen wpływa na nasze życie i funkcjonowanie naszego organizmu? Jak jego brak odbija się na naszym zdrowiu? Ile powinien trwać sen dziecka, a ile seniora? Czy zwiększona senność w okresie jesienno-zimowym jest naturalnym zjawiskiem?

Ogarniająca nas jesienna chęć do spania nie jest niczym złym. Coraz krótsze dni sprawiają, że nasz organizm przestawia się na tryb zimowy. Każdy z nas ma swój zegar biologiczny, sterowany przez mózg, który reguluje wszystkie procesy fizjologiczne pod kątem zmian dzień-noc. Głównym bodźcem jest światło, a siłami sprawczymi hormony – melatonina i kortyzol. To one sterują procesem budzenia się i zasypiania. Gdy nastaje wieczorna ciemność, obniża się poziom kortyzolu, a wzrost melatoniny przygotowuje organizm do snu. Światło poranka odwraca ten proces.

ISONASIN® SEPTO wyrób medyczny

WSPIERA od pierwszego KATARU

Poznaj produkt w ampułkach, który można bezpiecznie stosować w przeziębieniu i zapaleniu śluzówki nosa i gardła.

Już od 1. dnia życia.

Udrażnia nos

Usuwa wydzielinę

Zmniejsza objawy przeziębienia

Ułatwia oddychanie

Zawiera **kompleks upłynniający, wyciąg z tymianku i miedź.**

ISO/7/9/24

Przewidziane zastosowanie: udrażnianie nosa w przeziębieniu i zapaleniu śluzówki nosa i gardła.
Producent: Gifrer Barbezat, 10 Avenue des Cantus, 69120 Vaulx-en-Velin, Francja.
Podmiot prowadzący reklamę - Dystrybutor: TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Królowej Jadwigi 148a/1a, 30-212 Kraków.

TACTICA PHARMACEUTICALS

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

Ważny czas naszego życia

Człowiek przesypia około jednej trzeciej czasu całego życia. Wydaje się, że to bardzo dużo, ale jest na to naukowe wytłumaczenie. Sen wspomaga przyswajanie informacji, regeneruje i relaksuje ciało, wpływa pozytywnie na urodę, psychikę, zdrowie i samopoczucie. Nieprzypadkowo mówimy – „muszę się przespać z tym problemem". To właśnie podczas spania, nieświadomie rozwiązujemy trudne życiowe zadania. Wiele odkryć naukowych, dzieł literackich, muzycznych czy plastycznych zostało zainspirowanych snami.

Znany jest przykład snu Mendelejewa o tablicy pierwiastków, podobno także Einstein wykorzystywał w pracy własne sny. Swoje obrazy widział we śnie Salvador Dali, Wagner usłyszał pieśni Nibelungów, a Federico Fellini wizje senne przenosił na ekran. Przykłady można mnożyć. Sen usprawnia pracę szarych komórek, ale pomaga także radzić sobie z negatywnymi emocjami.

Sen a układ odpornościowy

Sen to nieodzowny element zdrowego stylu życia, równie ważny jak odpowiednia dieta czy aktywność fizyczna. W ciągu ostatnich dekad, naukowcy coraz intensywniej badają rolę snu w utrzymaniu zdrowia organizmu, ze szczególnym uwzględnieniem jego wpływu na układ odpornościowy. Czy ma rzeczywisty wpływ na naszą odporność, czy działa jedynie na fizyczną odporność organizmu, czy także na psychiczną? Jak różne grupy wiekowe, np. dzieci i dorośli, różnią się w tym zakresie?

Podczas snu organizm przechodzi szereg procesów naprawczych i regeneracyjnych, które mają kluczowe znaczenie dla funkcjonowania układu odpornościowego. Jednym z najważniejszych mechanizmów związanych z odpornością, jest produkcja cytokin – białek, które pomagają w odpowiedzi immunologicznej. Cytokiny są wydzielane przez układ odpornościowy, aby zwalczać infekcje oraz stany zapalne, a ich produkcja intensyfikuje się właśnie w czasie snu, zwłaszcza jego głębokiej fazy (REM).

Niedobór snu prowadzi natomiast do zmniejszenia ich produkcji, co osłabia reakcje obronne organizmu. Badania pokazują, że osoby dorosłe, które regularnie śpią krócej niż zalecane 7-8 godzin na dobę, są bardziej podatne na infekcje, takie jak przeziębienie czy grypa. Niedobór snu osłabia mechanizmy obronne organizmu, prowadzi też do wolniejszego procesu zdrowienia. Osoby śpiące zbyt krótko są również bardziej narażone na wszelkie stany zapalne oraz występowanie przewlekłych chorób, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2 czy choroby serca.

W badaniu opublikowanym przez Michaela Irwina [1], stwierdzono, że osoby, które śpią mniej niż 6 godzin na dobę, mają znacznie większe ryzyko zachorowania na przeziębienie po kontakcie z wirusem, w porównaniu do tych, które śpią co najmniej 7 godzin.

Odporność fizyczna i psychiczna – podwójna wartość snu

Sen wpływa nie tylko na odporność fizyczną, ale także na psychiczną. Jego brak podnosi poziom kortyzolu, hormonu stresu, który w normalnych warunkach, wieczorem, powinien opadać i być zastępowany melatoniną – hormonem ciemności i snu.

Nieregularny, płytki, rwany i zbyt krótki sen zaburza także procesy regulacji emocji, co sprawia, że osoby niewyspane są bardziej podatne na stres, maja negatywne myśli i trudności w radzeniu sobie z wyzwaniami dnia codziennego. Badania sugerują również, że brak odpowiedniej ilości snu zmniejsza zdolność komórek mózgu do regeneracji. We śnie mózg oczyszcza się z toksyn, a niedobór spania hamuje ten proces, co może prowadzić do pogorszenia zdolności poznawczych oraz zmniejszonej odporności psychicznej na stresujące sytuacje. W efekcie, osoby cierpiące na bezsenność mogą częściej doświadczać zaburzeń psychicznych.

Dobry sen dzieci a ich rozwój psychosomatyczny

Dzieci do 14 roku życia, aby ich organizm mógł się prawidłowo rozwijać, wymagają więcej snu niż dorośli. Zalecana ilość snu dla dzieci wynosi od 9 do 11 godzin, co jest konieczne dla wsparcia rozwoju fizycznego, funkcji poznawczych i odporności. W młodym wieku układ immunologiczny jest jeszcze w fazie intensywnego rozwoju, dlatego sen odgrywa szczególnie ważną rolę w ochronie przed infekcjami. Naukowcy są przekonani, że deprywacja snu u dzieci może prowadzić do problemów z koncentracją, pamięcią, a także osłabienia odporności, co może skutkować częstszymi chorobami, zaburzeniami w nauce i w psychice.

W jednym z badań przeprowadzonych na dzieciach w wieku szkolnym wykazano, że te, które regularnie spały mniej niż 8 godzin, były bardziej narażone na infekcje dróg oddechowych niż ich rówieśnicy śpiący dłużej. W przypadku dzieci, nieregularny sen może również prowadzić do trudności w nauce i zaburzeń zachowania, co dodatkowo wpływa na zdrowie psychiczne. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku nastolatków wchodzących w okres dojrzewania i burzy hormonów.

Jak długo powinien trwać zdrowy sen?

Dorośli mają mniejsze zapotrzebowanie na sen niż dzieci, choć nadal potrzebują go co najmniej 7-8 godzin dziennie. Oczywiście istnieją w tym zakresie różnice osobnicze – są osoby, którym wystarcza 6 godzin do pełnej regeneracji, a inne nie są w stanie dobrze funkcjonować nawet po 9 godzinach spania. W wieku senioralnym ta ilość potrzebnego snu się jeszcze zmniejsza. Często osoby w podeszłym wieku skarżą się na nocną bezsenność, nie biorąc pod uwagę „podsypiania" w ciągu dnia.

Podsumowanie

Sen odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zarówno fizycznej, jak i psychicznej odporności.

Równie ważne są długość oraz jakość snu, by przeszedł on przez wszystkie fazy. Dlatego tak istotna jest dbałość o higienę spania – przestrzeganie zegara biologicznego i udawanie się na spoczynek w stałych porach, poprzedzając tę czynność wyciszeniem się.

Brak snu zwiększa ryzyko infekcji i chorób przewlekłych oraz wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne. Różnice w zapotrzebowaniu na sen między dziećmi a dorosłymi dowodzą, jak istotne jest zapewnienie odpowiedniej ilości snu na każdym etapie życia. ❤

Piśmiennictwo:
1. Irwin, M. R. (2015). Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology perspective. Annual Review of Psychology, 66, 143-172.
2. Besedovsky, L., Lange, T., & Born, J. (2012). Sleep and immune function. Pflugers Archiv - European Journal of Physiology, 463(1), 121-137.
3. https://instytut-mikroekologii.pl/sen-jako-obrona-przed-infekcja-higiena-snu--a-odpornosc/
4. https://psychomedic.pl/czy-sen-to-zdrowie/

DENTOLiK
Żel na ząbkowanie

Bo ząbkowanie nie musi boleć

ŁAGODZI OBJAWY ZĄBKOWANIA:
1. zaczerwienienie
2. obrzmienie
3. swędzenie
4. ból

od 2. miesiąca życia

DOSTĘPNY W APTECE I ONLINE

HIALURONIAN SODU – działa przeciwzapalnie
ALOES – łagodzi podrażnienia
KSYLITOL – hamuje wzrost bakterii

Więcej informacji o produkcie na **www.silesianpharma.pl**

Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k.; **Podmiot prowadzący reklamę:** Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice

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

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Jak nie dać się PRZEZIĘBIENIU?

Jesienią warto zmienić kilka nawyków, które mogą być pomocne we wzmocnieniu odporności. Dzięki temu jest szansa, że przez okres przeziębień przejdziemy zdecydowanie pewniejszym krokiem.

Odejdź od komputera

Od czasów pandemii coraz więcej z nas pracuje w trybie hybrydowym. Ta nowa rzeczywistość nie ma jednak dobrego wpływu na nasz organizm. Okazuje się, że praca zdalna może bowiem powodować komunikacyjne przebodźcowanie, które powoduje tzw. cyfrowy stres. Badania trwały niemal dwa lata i wynikło z nich, że aż jedna trzecia osób pracujących z domu często wysyła maile po godz. 20, czyli w momencie, gdy już należałoby odpocząć. Epidemiolog prof. William Daab stwierdził, że moment, w którym ilość informacji nas przytłacza jest niepokojący. Dodał też, że skutkiem stresu cyfrowego jest pogorszenie zdrowia psychicznego, wzrost ryzyka chorób naczyniowych, a także spadek odporności. [1] Aby jednak zachować Work-life Balance warto jest ustalić sobie konkretny czas pracy i nawet, gdy nas kusi nie zaglądać do prezentacji po godzinach, ani nie odpisywać na maile. Lepiej jest ten czas spędzić z rodziną, grając w planszówki, czy nawet wspólnie oglądając film. Zdecydowanie najlepszym rozwiązaniem jest jednak zawsze wyjście na spacer, nawet gdy nie ma pogody. Z badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Michigan (USA) już 20-30 minut marszu pomaga obniżyć poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu we krwi. [2] Warto więc ustawić sobie nawet przypomnienie i przeznaczyć pół godziny dziennie na krótki spacer.

Przygotuj „superbowl"

To ważne, by jesienią podkręcić jadłospis i wprowadzić do niego produkty, poprawiające odporność. Dlatego na naszych talerzach częściej powinny znaleźć się warzywa i owoce, bo te są dostępne przez cały rok. Szczególnie warto sięgać po te, które zawierają witaminę C. Ten składnik znajdziemy m.in. w brukselce, jarmużu, czy czerwonej papryce oraz owocach cytrusowych i kiwi. Warto też przekonać się do jedzenia czosnku na surowo, np. w towarzystwie pomidorów. Ten składnik po pokrojeniu wydziela substancję zwaną allicyną, która ma silne działanie bakteriobójcze i przeciwwirusowe, więc jest „naturalnym lekiem" na przeziębienie. Dla lepszej odporności warto też sięgać po tłuste ryby morskie, tj. łosoś czy śledź, które są bogate w witaminę D3. Dodatkowo zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, dzięki którym organizm lepiej broni się przed infekcjami. Jesienią na talerzu częściej powinny lądować też kiszonki, które zawierają kwas mlekowy. Ten z kolei wpływa na rozwój dobrych bakterii jelitowych, co wpływa korzystnie na organizm.[3] Dlatego świetnym pomysłem na zdrowy lunch jest sałatka ze śledziem i ogórkiem kiszonym, albo bowl skomponowany na bazie świeżych warzyw i łososia. Do pracy warto z kolei zabierać ze sobą na przekąskę np. orzechy. Te z kolei zawierają cynk, którego niedobór zwiększa ryzyko infekcji.

Zacznij się hartować

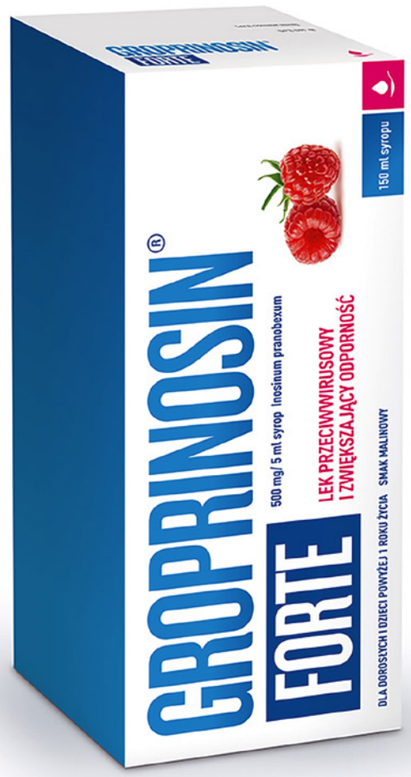
Gdy przebywamy ciągle w mieszkaniu, gdzie kaloryfery są rozkręcone na maksa, organizm słabiej radzi sobie z szokiem temperaturowym po wyjściu na dwór. To jeden z powodów, dla których szybciej łapiemy wirusy. Dlatego warto uczyć ciało, jak radzić sobie z różnicami temperatur. W tym celu specjaliści zalecają jego hartowanie. [4] Nie oznacza to jednak, że od razu musimy zacząć morsować. Na początek wystarczą naprzemienne prysznice. Wystarczy przez kilka minut polewać ciało raz ciepłą, raz zimną wodą, by stopniowo przyzwyczajać je do zmiany temperatur. Taki zabieg nie tylko wpływa na poprawę odporności, ale także ujędrnia skórę i poprawia krążenie krwi. Można też moczyć stopy w chłodnej wodzie, np. podczas oglądania telewizji. Warto też pamiętać, że jednym z ważniejszych nawyków jesienią powinno być regularne wietrzenie mieszkania. Gdy powietrze we wnętrzach jest zbyt suche, bardziej wysusza śluzówkę w nosie, przez co łatwiej o atak drobnoustrojów. Codzienne otwieranie okien w domu poprawia jakość oddychania, a co więcej często także samopoczucie.

Miej pod ręką preparat z apteki

Sposobem na zwiększenie odporności i skrócenie czasu trwania [5] choroby może być zastosowanie już przy pierwszych objawach wirusowych infekcji górnych dróg oddechowych produktu leczniczego wspomagającego odporność Groprinosin® lub Groprinosin® Forte. Produkt leczniczy pomocny jest też w leczeniu opryszczki warg i skóry twarzy wywołanych przez wirusa opryszczki pospolitej (Herpes simplex). ❤

Piśmiennictwo:
1. https://www.pap.pl/aktualnosci/news,1584209,ciemna-strona-pracy-zdalnej--wzmaga-grozny-dla-zdrowia-cyfrowy-stres-kiedy
2. https://zdrowie.pap.pl/ruch/korzystaj-z-pogody-wybierz-sie-na-spacer
3. dr n. med. Dominika Wnęk, dietetyk - Co jeść na odporność: 7 produktów żywnościowych wspomagających odporność - https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/138515,7-produktow-zywnosciowych-wspomagajacych-odpornosc
4. https://www.medme.pl/artykuly/hartowanie-ciala-sposob-na-odpornosc-zima,35630.html
5. Simovanyan E.N., Badalyants E.E., Sizyakina L.P., Lebedenko A. A., Denisenko V.B., Kim M.A., An improvement of the child acute respiratory infection treatment program, Pediatric pharmacology, 2013; 10(1):83-90"

TWOJE WSPARCIE W WALCE Z WIRUSAMI



GROPRINOSIN Forte 500 mg/5 ml, syrop; GROPRINOSIN Forte 1000 mg, granulat do sporządzania roztworu doustnego (*Inosinum pranobexum*) **Skład:** GROPRINOSIN Forte 500 mg/5 ml, syrop: 1 ml syropu zawiera 100,0 mg inozyny pranobeks: kompleksu zawierającego inozynę oraz 4-acetamidobenzoesan 2-hydroksypropylodimetyloamoniowy w stosunku molarnym 1:3. Substancje pomocnicze o znanym działaniu 1 ml syropu zawiera: 420 mg maltitolu ciekłego (E965), 1,8 mg metylu parahydroksybenzoesanu (E 218), 0,2 mg propylu parahydroksybenzoesanu (E 216). GROPRINOSIN Forte 1000 mg, granulat do sporządzania roztworu doustnego: Jedna saszetka zawiera 1000 mg inozyny pranobeksu: kompleksu zawierającego inozynę oraz 4-acetamidobenzoesan 2-hydroksypropylodimetyloamoniowy w stosunku molarnym 1:3. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: jedna saszetka (1800mg) zawiera 0,68mg sacharozy, 762mg izomaltu (E953). **Postać farmaceutyczna:** GROPRINOSIN Forte 500 mg/5 ml, syrop: Przejrzysty, bezbarwny lub różowawy syrop o smaku i zapachu malinowym. GROPRINOSIN Forte 1000 mg, granulat do sporządzania roztworu doustnego: Granulat do sporządzania roztworu doustnego. Granulat barwy białej do kremowej o cytrynowym smaku i zapachu. **Wskazania:** Wspomagająco u osób o obniżonej odporności, w przypadku nawracających infekcji górnych dróg oddechowych. W leczeniu opryszczki warg i skóry twarzy wywołanych przez wirus opryszczki pospolitej (*Herpes simplex*). **Podmiot odpowiedzialny:** Gedeon Richter Polska Spółka z o.o. ul. ks. J. Poniatowskiego 5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki. **Aktualizacja:** 2022.08.12

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.

KEDP/DAFAEV 21.11.2023

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O LUTEINIE JESIENIĄ I ZIMĄ?

Małgorzata Sajdak

Oczy nie mają łatwo w sezonie jesienno-zimowym. Krótkie dni, sztuczne oświetlenie, powroty po zmroku, suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach oraz smog powodują, że są bardziej wrażliwe i szybciej się męczą. Z pomocą może przyjść nam wtedy luteina. Co to jest? W jakich produktach występuje? Jak może pomóc naszym oczom?

Co to jest luteina?

Z terminem luteina spotkamy się w trzech kontekstach. Jest to barwnik obecny w osoczu, a jej największe stężenie występuje w plamce żółtej oka. Organizm ludzki nie potrafi sam jej wytworzyć, dlatego konieczne jest dostarczenie jej wraz z dietą lub poprzez suplementy.

Ponadto jest to też potoczna nazwa progesteronu, tj. hormonu, który u kobiet jest odpowiedzialny za prawidłowy przebieg cyklu menstruacyjnego oraz za zaistnienie i utrzymanie ciąży. U mężczyzn odpowiada za hamowanie przekształcenia testosteronu w dihydrotestosteron. Jego oznaczenie przeprowadza się u mężczyzn borykających się z zaburzeniami płodności.

Luteinę spotkamy także w formie syntetycznej pod postacią leku i jest ona podawana: w profilaktyce poronień, w krwawieniach w ciąży, po zapłodnieniu pozaustrojowym, w profilaktyce i leczeniu porodu przedwczesnego, w okresie klimakterium oraz podczas leczenia rozrostów i raka endometrium oraz w hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)(1).

Żółta plamka

Luteina jest jednym z głównych pigmentów występujących w centralnej części siatkówki – plamce żółtej oka, gdzie występuje razem z zeaksantyną i mezoksantyną. Plamka żółta pełni bardzo ważną funkcję w procesie widzenia, ponieważ odpowiada za ostrość wzroku. Przyczynia się do ochrony siatkówki, na którą działa jak naturalny filtr niebieskiego światła oraz chroni przed promieniowaniem UV (3). Może zapobiegać chorobom oczu, to znaczy znacząco zmniejsza ryzyko rozwoju AMD, czyli zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem (2).

Dieta dla oczu

Po pierwsze profilaktyka – słyszeliśmy to już nie raz. Zatem nie dziwi powtarzanie tej frazy również w kontekście troski o nasze oczy. Ważne, aby w naszym jadłospisie pojawiły się warzywa i owoce bogate w luteinę, która występuje w zielonych liściach

3M

Viscoplast™

NAUKA *w trosce* O CIEBIE

Viscoplast™ Max Hold

Przepuszczające powietrze, elastyczne i wodoszczelne plastry.

Utrzymują się na skórze do 48 godzin.

Ochrona 360 stopni pomaga zapobiegać zakażeniom.

Plastry chronią przed wodą, brudem i zarazkami.

Opakowanie zawiera 12 wodoszczelnych plastrów.

OCHRONA DOOKOŁA RANY

Plastry Viscoplast™ Max Hold. **Przewidziane zastosowanie:** Do opatrywania i zabezpieczania drobnych ran.
Producent: 3M Company, 2510 Conway Avenue, St. Paul, MN 55144 USA. **Upoważniony przedstawiciel:** 3M Deutschland GmbH, Health Care Business, Carl-Schurz-Str. 1, 41453 Neuss, Germany.
Podmiot prowadzący reklamę: 3M Poland Sp. z o.o., Al. Katowicka 117 Kajetany, 05-830 Nadarzyn.

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

warzyw oraz w owocach. Najwięcej jest jej w: jarmużu oraz szpinaku. Jest obecna także w natce pietruszki, cukinii, papryce, sałacie, brokułach, dyni, brukselce, groszku zielonym, kukurydzy, fasoli szparagowej, marchwi i kapuście. Najwyższe zawartości luteiny w owocach odnotowano w: nektarynkach, jeżynach, agreście, awokado, kiwi, malinach i czarnych porzeczkach. Gromadzi się w skórce i miąższu owoców oraz warzyw. Jest także obecna w żółtkach jaj (4).

Przyjmowanie luteiny poprawia także funkcjonowanie wzroku u osób długo pracujących przed komputerem.

Luteina zimą

Oczy zimą nie mają łatwo: mroźny wiatr i niedostateczne nawodnienie często powodują, że oczy mogą łzawić, piec, a nawet boleć. Długie siedzenie przed komputerem w pracy oraz wieczorne powroty sprawiają, że nasz wzrok musi sobie radzić przy sztucznym oświetleniu oraz po zmroku. Także promienie słoneczne odbite od śniegu czy lodu trafiają do naszych oczu, co może być dla nich niebezpieczne. Warto pamiętać, że możemy o nie zadbać nie tylko zimą, ale i przez cały rok poprzez regularne spożywanie luteiny, która, jak wykazały badania, może przyczynić się do poprawy ostrości wzroku oraz jego zdolności adaptacyjnych do różnych warunków – także przy słabym oświetleniu oraz nocą (5). Przyjmowanie luteiny poprawia także funkcjonowanie wzroku u osób długo pracujących przed komputerem (6). Na rynku leków i suplementów jest dostępnych wiele produktów, które zawierają luteinę np. z aksamitki wzniesionej. Należy pamiętać o tym, aby produkty te zawierały również kwas dokozaheksaenowy (DHA), który przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia.

Drugi czwartek października

Od 24 lat w drugi czwartek października obchodzimy Światowy Dzień Wzroku. Jest on organizowany w celu promocji wiedzy na temat wad wzroku, a także, aby podkreślić znaczenie profilaktyki w zapobieganiu i wczesnym wykrywaniu chorób oczu przez międzynarodową koalicję VISION 2020, zrzeszającą 26 organizacji, w tym Międzynarodową Agencję do Zapobiegania Ślepocie (IAPB) oraz Światową Organizację Zdrowia (WHO). Jak podaje WHO, *około 284 miliony ludzi na co dzień musi żyć z wadami wzroku lub jest całkowicie niewidoma. Co gorsza, odpowiednie leczenie i profilaktyka wystarczyłyby, aby uniknąć ślepoty u 80% chorych. W Polsce pod tym względem nie jest optymistycznie - prawie 50% społeczeństwa w wieku 16-54 lat nie widzi poprawnie (7).*

Podsumowanie

Luteina to nie tylko żółty barwnik, ale także potoczna nazwa progesteronu. Warto o tym pamiętać, gdy chcemy dowiedzieć się, dlaczego lekarz poleca nam ją przyjmować lub zaleca zbadać jej poziom. O oczy dbajmy każdego dnia – zarówno poprzez właściwą dietę, kiedy trzeba przez suplementację, a przede wszystkim nawadniając organizm i pijąc odpowiednią ilość płynów (przynajmniej 2 litry dziennie). Gdy oczy są suche, użyjmy kropli nawilżających lub soli fizjologicznej. Pamiętajmy także o właściwej ilości snu, która pozwoli naszym oczom w pełni odpocząć.

1. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego dotyczące stosowania progesteronu w ginekologii i położnictwie.
2. www.mp.pl/pacjent/okulistyka/zdroweoczy/151481,jak-dbac-o-wzrok
3. Edyta Kwiatkowska. Luteina źródła i potencjalna rola prozdrowotna. Postępy fitoterapii 2/2010, s. 97-100.
4. Iwona Wawer, Katarzyna Paradowska. Luteina i astaksantyna jako dietetyczne wsparcie terapii. Postępy Fitoterapii 1/2022, s. 33-39.
5. Ma L, Lin XM, Zou ZY i wsp. A 12-week lutein supplementation improves visual function in Chinese people with long-term computer display light exposure. Br J Nutr 2009; 102(2):186-90.
6. Ma L, Lin XM, Zou ZY i wsp. A 12-week lutein supplementation improves visual function in Chinese people with long-term computer display light exposure. Br J Nutr 2009; 102(2):186-90.
7. www.gov.pl/web/psse-swidwin/swiatowy-dzien-wzroku

WITAMINOWA CELEBRYTKA

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.

Dlaczego jesienią i zimą należy suplementować witaminę D? Czy zimą dawki powinny być wyższe? Jaka doza jest optymalna i co wpływa na jej przyswajalność?

Witamina D3 to „witaminowa celebrytka". Od kilku lat rekomenduje się jej stosowanie w wielu jednostkach chorobowych, zarówno profilaktycznie, jak i w celach leczniczych. Wyniki prowadzonych badań naukowych potwierdzają zasadność tej suplementacji i wykazują olbrzymi wpływ witaminy D3 na kondycję organizmu. Wspomaga nie tylko odporność (istotną w okresie jesienno-zimowych infekcji), samopoczucie psychiczne, stabilizację wagi, siłę mięśni, ładną skórę czy zdrowe kości. Jest już wiele publikacji wskazujących na to, że odpowiedni poziom witaminy D3 prowadzi do spadku zachorowań na niektóre typy nowotworów. Wspomaga walkę z demencją, depresją czy chorobą Alzheimera.

Składnik deficytowy

W naszej szerokości geograficznej, około 80 proc. populacji wykazuje niedobory witaminy D3. Nawet w lecie, żeby zsyntetyzować jej ilość, zabezpieczającą potrzeby organizmu, powinniśmy – przez minimum 15 minut dziennie – poddawać się kąpielom słonecznym przy odsłoniętej w ok. 25 proc. powierzchni ciała – w praktyce oznacza to kończyny górne i dolne. Większość osób pracujących (z wyjątkiem pracujących na zewnątrz), nie może sobie raczej pozwolić na taką codzienną, słoneczną ekspozycję. Wielogodzinna praca w zamkniętych pomieszczeniach, przemieszczanie się środkami komunikacji czy zakupy w zabudowanych galeriach wykluczają tak częsty kontakt ze słońcem. Zostają 2-3 tygodnie urlopu, ewentualnie weekendy. To niezbyt wiele.

W ostatnich latach pogoda nas rozpieszcza i mamy bardzo dużo słonecznych, gorących dni, ale to też ma swoje minusy. Ekstremalne nasłonecznienie wymaga stosowania wysokich filtrów UV, a te z kolei zaburzają metabolizm cholekalcyferolu.

Źródła suplementacji

Źródłem witaminy D3, oprócz słońca, są też produkty odzwierzęce (tłuste ryby, trany, żółtka jaj, masło). Za jedną z najlepiej przyswajalnych uważa się witaminę D3 pozyskiwaną z lanoliny. Uzyskuje się ją z owczej wełny podczas procesu jej oczyszczania. Witamina D3 w lanolinie powstaje podobnie jak w naszej skórze – pod wpływem działania promieni słonecznych. Badania wykazały, że cholekalcyferol wyizolowany z lanoliny jest o 87% lepiej wchłaniany przez organizm ludzki niż ten otrzymywany z innych źródeł.

Vitrum® D3
Suplement diety

Jedyna witamina D rekomendowana przez **Polskie Towarzystwo Dietetyki**

JAKOŚĆ
na pierwszym miejscu!
(regularnie badamy zawartość substancji czynnej, czystość mikrobiologiczną i inne)

Ponad 10 lat na rynku

malutka kapsułka

witamina D naturalnego pochodzenia

olej zwiększający przyswajalność
(z krokosza barwierskiego, słonecznikowy)

prosty skład

1000, 2000 lub 4000 j.m.

ORIFARM

Since 1986

Suplement diety

PL-VID3-240009

Jeszcze do niedawna dla wegan nie było żadnej oferty suplementacji. Stosowano ergokalcyferol, czyli witaminę D2, która różni się budową chemiczną i może być pozyskiwana np. z pieczarek naświetlanych promieniami UV. Jest ona jednak mniej skuteczna od cholekalcyferolu. Na szczęście, odkryto źródło roślinnej witaminy D3, co rozwiązało problem. Udało się ją otrzymać z alg morskich – z porównywalnym składem do tej, pozyskiwanej z lanoliny.

Kiedy organizm wymaga suplementacji?

Najprościej mówiąc, wtedy, gdy jest stwierdzony zbyt niski poziom metabolitu witaminy D3 we krwi. Warto wykonać takie badanie, ponieważ jej nadmiar jest równie szkodliwy, jak niedobór. Prawidłowy poziom to 50-80 ng/ml, utrzymany przez cały rok. Zdrowa, dorosła osoba potrzebuje ok. 4000-5000 IU/dzień zimą i 1000-3000 IU/dzień latem. Jeżeli wynik oscyluje poniżej 15 ng/ml, konieczne jest zastosowanie leczniczej dawki uderzeniowej – w Stanach Zjednoczonych stosuje się nawet preparaty zawierające 50 000 IU(!).

U niemowląt suplementuje się witaminę D3 od pierwszych dni życia – jako profilaktykę krzywicy. Zgodnie z zaleceniami, dobowa dawka dla noworodków i niemowląt to 400IU – 1000 IU, w zależności od wagi; dla dzieci od 1 do 10 lat – do 2000 IU na dobę.

Organizm osób starszych ma mniejsze zdolności syntetyzowania witaminy D3, dlatego suplementacja powinna być prowadzona przez cały rok na poziomie minimum 2000 IU/ dzień. W okresach jesienno-zimowych, gdy słońca jest coraz mniej i gdy krócej przebywamy na świeżym powietrzu, należy rozważyć zwiększenie przyjmowanej dawki lub zweryfikować dietę, wzbogacając ją w produkty bogate w witaminę D3.

Pamiętajmy zatem, że zdrowotna bioaktywność witaminy D3 jest procesem zależnym od poziomu magnezu w organizmie

Co lubi witamina D3?

Według „Journal of Osteopathic Association" nie jest możliwe metabolizowanie witaminy D3 przy zbyt niskim poziomie magnezu, który przyśpieszając przemiany metaboliczne witaminy D3, pomaga utrzymać we krwi jej prawidłowe stężenie. Z kolei witamina D3 stymuluje wchłanianie magnezu w jelicie cienkim. Dzięki ich wspólnej obecności i interakcji, organizm może efektywniej wykorzystywać oba składniki. Należy o tym pamiętać, bowiem może się zdarzyć tak, że mimo przyjmowania witaminy D3, nie będzie rósł jej poziom, a tym samym nie uzyska się efektów leczniczych. Będzie to skutkiem zbyt niskiego poziomu magnezu. Pamiętajmy zatem, że zdrowotna bioaktywność witaminy D3 jest procesem zależnym od poziomu magnezu w organizmie.

Warto pamiętać też o tym, że jest to witamina rozpuszczalna w tłuszczach, dlatego należy przyjmować ją z posiłkiem lub tuż po nim. Innym optymalnym połączeniem jest witamina D3 + K. Obie są rozpuszczalne w tłuszczach. Witaminy te wspomagają produkcję i aktywację białka GLA Matrix (MGP), które zapobiega zwapnianiu i pękaniu naczyń krwionośnych. Poprawiają również wchłanianie wapnia i fosforu, co ma olbrzymie znaczenie dla zdrowych zębów i kości.

Czego nie lubi witamina D3?

Nie zaleca się jej łączenia z witaminami A i E oraz błonnikiem. Te połączenia zmniejszają przyswajalność. Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej blokuje natomiast dostępność do innych tkanek i komórek. Tłuszcz, kolokwialnie mówiąc, wchłania kalcyferol.

Podsumowanie

Dbanie o odpowiedni poziom witaminy D3 w organizmie jest bardzo ważne dla naszego zdrowia, zwłaszcza, że zjawisko jej niedoboru osiąga już rozmiar pandemii, głównie wśród osób dorosłych. Warto także zadbać o prawidłowo zbilansowaną dietę oraz regularny ruch na świeżym powietrzu, który ułatwi zwiększenie ekspozycji na słońce. Nie należy ulegać niebezpiecznej modzie przyjmowania witaminy D3 pod postacią suplementów weterynaryjnych. Są to preparaty dedykowane koniom lub psom. Dawki witaminy D3 w nich zawarte są czasami kilkadziesiąt razy wyższe niż przeznaczone dla ludzi. Mają również w składzie substancje pomocnicze, które mogą być szkodliwe dla organizmu ludzkiego.

Piśmiennictwo:
Marklowska-Dzierżak M., Witamina D: coraz więcej badań potwierdza jej wpływ na cały organizm, Puls Medycyny 2017, [on-line:] https://pulsmedycyny.pl/coraz-wiecej-badan-potwierdza-wplyw-witaminy-d-na-caly-organizm-886011 – 21 IX 2018.
Holick M.F., The Role of Vitamin D for Bone Health and Fracture Prevention, Current Osteoporosis Reports 2006; 4: 96-102.

Suplement diety
CEVISUN
2000 mg WITAMINY C w 1 tabletce

CAŁKIEM
DUŻA DAWKA
WITAMINY C!

CEVISUN, suplement diety w formie tabletek musujących, do stosowania:

- w celu uzupełnienia poziomu witaminy C w organizmie
- w okresach zwiększonego zapotrzebowania na witaminę C (okres jesienno–zimowy)
- w okresach rekonwalescencji, np. po chorobach infekcyjnych
- dla osób chcących utrzymać prawidłową odporność
- dla osób narażonych na stres czy palących papierosy
- dla osób aktywnych fizycznie

Suplement diety
CEVISUN
zawiera witaminę C, która wspomaga:

- ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, także w trakcie intensywnych ćwiczeń fizycznych i po nich
- zmniejszenie poczucia zmęczenia oraz znużenia
- prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego

aż 2000 mg witaminy C w 1 tabletce musującej

nie zawiera cukru

ma pyszny, **pomarańczowy smak**

1 opakowanie to **aż 40 dni suplementacji**

CEV/8.2024

Dystrybutor: Ranbaxy (Poland) Sp. z o.o., ul. Idzikowskiego 16, 00-710 Warszawa.

BAKTERYJNE ZAPALENIA pęcherza moczowego

Artur Kułakowski
lekarz medycyny, specjalista urolog,
Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu

Jesienno-zimowe zmiany temperatur osłabiają odporność organizmu i sprzyjają różnego rodzaju infekcjom. Zapalenie pęcherza moczowego jest jedną z najczęściej nawracających w tym okresie dolegliwości. Na problemy z pęcherzem narażone są osoby, których układ odpornościowy działa słabiej i o wiele wolniej reaguje na wnikające do organizmu zarazki. Częste przeziębienia, wychłodzenie to pierwszy krok, aby zachorować na tę dolegliwość. Zapalenia pęcherza możemy nabawić się przez cały rok, jednak okres jesienno-zimowy sprzyja temu szczególnie.

Panie w grupie ryzyka

Zakażenie dróg moczowych prowadzące do zapalenia pęcherza najczęściej dotyczy kobiet. Wynika to z budowy anatomicznej i niewielkiej odległości pomiędzy odbytem a ujściem cewki moczowej, która jest znacznie krótsza u kobiet niż u mężczyzn. Przeciętnie, cewka moczowa męska ma od 15 do 20 cm długości, kobieca od 2 do 3 cm.

Higiena przede wszystkim

Drugim czynnikiem jest bakteria, którą określamy jako dobrą i złą. To pałeczki Gram (-) z rodziny *Enterobacteriaceae*, odpowiadające za zdecydowaną większość przypadków zakażeń, a wśród nich dominuje bakteria *Escherichia coli*. Znajduje się w końcowym odcinku jelita grubego i tam spełnia swoją pożyteczną funkcję. Wchodzi bowiem w skład mikrobioty jelitowej i bierze udział przy rozkładzie pokarmu oraz przy syntezie witamin z grupy B, K i kwasu foliowego. Ponadto, bakterie te są też barierą dla zasiedlania jelita przez organizmy patogenne.

Ta sama bakteria, gdy opuści jelito grube i zostanie przeniesiona do cewki moczowej, a dalej do pęcherza, powoduje już stany zapalne. Czynnikami sprawczymi w największym stopniu są te związane z niedostatecznym przestrzeganiem codziennej higieny, w tym nieprawidłowym podcieraniu miejsc intymnych. Można się też zainfekować podczas kontaktu z deską klozetową. Duże znaczenie ma także higiena bezpośrednio po stosunku płciowym. Aktywność seksualna zwiększa ryzyko możliwości wniknięcia bakterii do cewki moczowej, a w skutkach – wystąpienia zakażeń układu moczowego. Dodatkowo narażone są też osoby noszące obcisłą odzież i bieliznę wykonaną ze sztucznych materiałów, nieprzepuszczających powietrza, sprzyjających wytwarzaniu się dodatkowego ciepła – to bardzo sprzyja rozwojowi bakterii.

Objawy

Manifestacje kliniczne, z jakimi zmagają się przede wszystkim panie, to konieczność częstego oddawania moczu – nagła nawracająca potrzeba wizyty w toalecie, oraz pieczenie i ból podczas mikcji. Mogą temu towarzyszyć także bóle podbrzusza, stany podgorączkowe lub wysoka gorączka.

Zapalenie pęcherza u mężczyzn występuje zdecydowanie rzadziej, natomiast jest uzależnione od pewnych współistniejących schorzeń. Należą do nich: spadek odporności, cukrzyca czy przerost gruczołu krokowego.

Podkreślam, że zapalenie pęcherza moczowego u mężczyzn, chorych na cukrzycę, kobiet w ciąży oraz osób chorych na kamicę nerkową trzeba traktować ze szczególną uwagą. Możemy bowiem wtedy mieć do czynienia z powikłanymi zakażeniami układu moczowego. W tego typu zakażeniach zmniejsza się procent *Escherichia coli*, wzrasta natomiast odsetek innych chorobotwórczych drobnoustrojów i należy rozszerzyć zakres diagnostyki.

Diagnostyka i leczenie

Już przy pierwszym epizodzie choroby należy wykonać badanie ogólne moczu (BOM) i rozważyć wdrożenie rozszerzonej diagnostyki o posiew moczu i badanie ultrasonograficzne. Zapalenie pęcherza jest chorobą, która nieleczona, może doprowadzić do bardzo niebezpiecznych powikłań. Często spotykamy się z nawracającymi zapaleniami pęcherza, może również dojść do odmiedniczkowego zapalenia nerek (OZN). Dzieje się to wtedy, gdy infekcja bakteryjna ma tendencję wstępującą – z pęcherza następuje cofanie się moczu (refluks) w kierunku nerek. Istotnym czynnikiem ryzyka rozwoju choroby jest też zaleganie moczu w pęcherzu z powodu braku możliwości odpływu. W takiej sytuacji drobnoustroje, drogą wstępującą z dołu do góry, atakują kolejne struktury anatomiczne układu moczowego.

Może to doprowadzić do silnego zapalenia, charakteryzującego się bólami w okolicy lędźwiowej i bardzo wysoką temperaturą. Taka postać wymaga już intensywnego leczenia, głównie za pomocą antybiotyków. Wykonując posiew moczu możemy określić, jakie bakterie są przyczyną choroby. Dzięki temu możliwe jest leczenie celowane, polegające na doborze, w oparciu o biogram, antybiotyku niszczącego konkretne bakterie oraz zastosowaniu odpowiednich środków leczniczych.

W tym punkcie trzeba nadmienić, że zapalenie pęcherza nie jest jedyną chorobą dającą wymienione objawy. Dlatego podkreślam konieczność nieczekania i niezwłocznego udania się do urologa. W przypadku pań należy wykluczyć chociażby zapalenie pochwy lub/i zespół pęcherza nadreaktywnego.

W okresie występowania objawów i leczenia infekcji wskazana jest wstrzemięźliwość seksualna, zarówno przez panie jak i panów. Współżycie podczas tego schorzenia może nasilić tę dolegliwość.

Profilatyka

Oprócz zachowania wspomnianej higieny, można dodatkowo wspomóc leczenie infekcji. Gdy wystąpią pierwsze nieprzyjemne objawy, trzeba zacząć działać, żeby nie dopuścić do rozszerzenia się zakażenia. Jedną z rzeczy, która fizjologicznie broni nas przed zapaleniami pęcherza, jest kwaśny odczyn moczu. Jeżeli na podstawie badania ogólnego, otrzymamy informację, że mocz ma odczyn obojętny albo lekko zasadowy, trzeba go zakwasić. W tym celu stosujemy różnego rodzaju preparaty. Od witaminy C, poprzez preparaty żurawinowe, po herbaty ziołowe. Jeżeli po dwóch dniach domowej kuracji dolegliwości nie ustąpią, a zwłaszcza, gdy utrzymuje się gorączka i pojawią nudności oraz wymioty czy bóle w okolicy nerek, koniecznie trzeba skontaktować się z lekarzem urologiem.

Alarmowym sygnałem powinna być ropna wydzielina z cewki moczowej lub krew w moczu. To może bowiem oznaczać inne, jeszcze poważniejsze schorzenia, w tym o podłożu nowotworowym.

Unikanie zmian temperatur

Jedną z przyczyn sprzyjającą występowaniu zapaleń pęcherza moczowego jest nagła różnica temperatur. Jako lekarze odradzamy podgrzewanie foteli samochodowych. Różnice w odczuwanej ciepłocie po wyjściu z auta są zagrożeniem dla nerek i układu moczowego. Kiedyś babcie nam mówiły: „nie siadaj na zimnym, bo dostaniesz wilka". A ten „wilk" w przypadku kobiet, to jest właśnie zapalenie pęcherza moczowego. Tak więc – nagłe wyziębienie latem i zbyt duże ciepło zimą to czynniki sprzyjające. W nadchodzących miesiącach – wszelka zbyt skąpa odzież, zbyt krótkie kurtki i spodnie typu niskie biodrówki nie są też raczej wskazane.

JESIEŃ ALERGIKA

Izabella Pawlik
dr n. med., specjalista alergolog, przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Alergologicznego Okręg Wielkopolska

Okres jesienno-zimowy nie przynosi ulgi pacjentom dotkniętym schorzeniami alergicznymi. Niektóre osoby mogą wręcz odczuwać nasilenie objawów. Jak się przed nimi ustrzec, a co powinno szczególnie zaniepokoić i zmotywować do konsultacji w gabinecie alergologa?

Alergie w większości są chorobami determinowanymi genetycznie. Jeżeli któreś z rodziców miało schorzenie atopowe (alergiczne), to prawdopodobieństwo wystąpienia jego u kolejnego pokolenia jest na poziomie 45-50 proc. Istotne jest zatem, by nie bagatelizować objawów.

Całoroczne alergeny wziewne

To najczęstsze przyczyny alergii. W etiopatogenezie chorób alergicznych układu oddechowego, najważniejsze są alergeny wziewne, inhalacyjne, występujące pospolicie w środowisku. Do aktywnych przez cały rok należą: roztocza kurzu domowego, roztocza mączne, sierść zwierząt – szczególnie psa i kota – oraz zarodniki grzybów pleśniowych. U progu jesieni zwracam szczególnie uwagę, że w tej grupie występuje pewna sezonowość ich zwiększonej obecności i co za tym idzie, manifestacji dolegliwości ze strony układu oddechowego.

I tak, zwiększoną aktywność zarodników grzybów pleśniowych notujemy zazwyczaj już w sierpniu i dalej, na przełomie lata i jesieni, a w przypadku roztoczy kurzu domowego i roztoczy mącznych, zwiększona ilość tych alergenów związana jest z okresem grzewczym – zaczyna się na przełomie września i października i trwa mniej więcej do kwietnia.

W kontekście późniejszego okresu – zimowego, trzeba też wymienić drugą grupę – alergeny występujące sezonowo, czyli pyłki roślin. W naszym klimacie, już na przełomie stycznia i lutego zaczyna pylić leszczyna, a pod koniec lutego i na początku marca olcha.

Czas infekcji

Okres zwiększonej zachorowalności na przeziębienie i choroby układu oddechowego jest szczególnie niebezpieczny dla alergików. Wirusy i bakterie mogą uszkodzić naszą naturalną barierę ochronną i alergeny mają ułatwiony dostęp do naszych komórek.

W sytuacji, gdy zgłasza się pacjent po przebytej infekcji, skarżąc się na kaszel, niekiedy trudno jest ocenić, czy dolegliwość ta jest wynikiem poinfekcyjnej nadreaktywności górnych dróg oddechowych, czy wskutek uszkodzonej bariery, właśnie rozpoczęło się penetrowanie organizmu przez alergeny. Dla przykładu: pacjent w minionych sezonach nie miał infekcji wirusowej czy bakteryjnej i nie reagował też w żaden sposób na pylące w okresie przeziębień, leszczynę czy olchę; nagle w bieżącym sezonie, na przykład w połowie stycznia, przejdzie silną infekcję – i będzie zaskoczony, że mu się te dolegliwości uaktywniły.

W takich przypadkach zalecam bezzwłoczną konsultację u alergologa, aby szybko wdrożyć właściwe leczenie, zwłaszcza że można w ten sposób zahamować progresję choroby alergicznej.

Nie tylko smog

Z mojego doświadczenia wynika, że informacja o miejscu zamieszkania i wykonywania pracy przez pacjenta ma znaczenie przy określaniu immunoterapii.

Dla przykładu: inny poziom poszczególnych alergenów występuje w nowym i starym budownictwie, w bibliotekach, archiwach i muzeach czy na wsi. Należy mieć świadomość, że duże kompleksy urbanistyczne czy industrialne, generujące zanieczyszczenie środowiska mogą, poprzez chroniczne drażnienie końcówek nerwowych układu oddechowego, powodować zmniejszenie bądź uszkodzenie ochronnej bariery i ułatwiać wniknięcie alergenu do organizmu.

Wszystkie występujące w danym środowisku alergeny wziewne mogą generować schorzenia układu oddechowego, od atopowego nieżytu nosa, po atopową astmę oskrzelową. Wpływ konkretnego alergenu na pojawienie się objawów zależy wyłącznie od indywidualnej wrażliwości chorego.

Uwaga na zimno

Osoby o skłonnościach alergicznych mogą być dodatkowo wrażliwe na zmiany temperatur.

Jest grupa osób, która jest uczulona na zimno. W początkowej fazie choroby, często na odkrytych częściach ciała, czyli dłoniach czy twarzy, zimne powietrze jest w stanie wygenerować zmiany skórne – pokrzywkę. Innymi objawami może być kaszel czy spazm oskrzeli – chorego przy nagłej zmianie temperatur „zatyka". Szybkie ogrzanie – udanie się do ciepłego pomieszczenia, powoduje natomiast automatycznie rozkurcz oskrzeli i ustąpienie napadu kaszlu i duszności. Gdy mimo tego objawy nie ustępują, może to wskazywać na chorobę o innym, np. kardiogennym podłożu.

Pacjenci cierpiący na astmę oskrzelową z reguły są bardziej wrażliwi na działanie zimnego powietrza. Cechą astmy jest nadreaktywność drzewa oskrzelowego objawiająca się odwracalnym jego skurczem. Ten skurcz może być wywołany albo alergenem, albo bakterią, albo wirusem, albo zimnym powietrzem.

Chorzy o stwierdzonej alergii na zimno mogą być narażeni na niebezpieczne w skutkach objawy spazmu krtani. To duszność zwana stridorem, objawiająca się charakterystycznym świstem przy wdychaniu powietrza z wysokości krtań – tchawica; w skrajnych przypadkach może wywołać wstrząs anafilaktyczny. Chorzy nie powinni spożywać zimnych napojów z lodówki, lodów i niczego co jest zimne, bowiem każdy rodzaj zimna może wywołać różnorakie objawy alergii miejscowej albo alergii uogólnionej, z powstaniem niebezpieczeństwa dla życia, włącznie.

Kłopoty ze skórą

Za chwilę ubierzemy się w cieplejszą odzież, często wełnianą, której nie nosiliśmy w ciepłe, letnie dni. W ślad za tym, niektóre osoby mogą zacząć uskarżać się na świąd skóry. Taki objaw po założeniu swetra, nie zawsze oznacza stricte, alergię na wełnę czy bawełnę. Problem może wywoływać podwyższona ciepłota ciała. Dokuczliwe symptomy pojawiają się zazwyczaj, gdy w ciepłym swetrze przebywamy w nagrzanym pomieszczeniu.

Zaczyna nam być gorąco, wtedy może pojawić się świąd. Gdy odruchowo podrapiemy skórę, pojawia się efekt addycyjny – skutkiem może być pokrzywka, a ciepło i pot dodatkowo powodują wydzielanie się histaminy.

Świąteczny stół

Okres świąt i karnawału może stwarzać dodatkowe zagrożenia dla pacjentów alergicznych.

Jednym z nich jest dieta, a właściwie jej brak. Bogactwo i wieloskładnikowość posiłków jest wpisana w tradycje tego okresu. Pojawia się wiele potraw i składników, wśród nich te silnie alergizujące, jak orzechy, migdały, czekolada, niektóre owoce i warzywa oraz owoce morza. Zdarzają się też alergie na różne chemiczne dodatki dodawane do pokarmów. Wtedy nie sam produkt uczula, a środki dodane w procesie produkcji. Podobnie rzecz się ma z łączeniem pokarmów w potrawie. Dla przykładu osoba nieuczulona na ryż, może mieć reakcję alergiczną wywołaną dodatkiem do jego przyprawienia. Przypominam też o reakcjach krzyżowych. Zima, to „szczyt sezonu" roztoczy kurzu domowego, które często wywołują reakcję krzyżową ze skorupiakami, w tym z owocami morza.

Czas spotkań i prezentów

Jesienne czy zimowe imprezy są często motywacją do zmiany koloru włosów czy makijażu. Dlatego przypominam, że osoby dotknięte atopią mają też większą skłonność do odpowiedzi alergicznej na wszelkie środki kosmetyczne – myjące, pielęgnacyjne i służące do zabiegów upiększających oraz perfumy, i w związku z tym, stosowanie nowych farb do włosów, podkładów, maskar, pomadek i innych produktów, zawsze powinno być poprzedzone próbną aplikacją za uchem lub na przedramieniu. W tych przypadkach dojść bowiem może do reakcji typu opóźnionego, nawet po 72 godzinach. Zalecam też dużą ostrożność przy używaniu sztucznych rzęs – uczulać mogą zarówno one, zwłaszcza gdy są wykonane z sierści, jak i klej do ich doklejania.

JAK WSPOMÓC SPRAWNOŚĆ SEKSUALNĄ MĘŻCZYZNY?

Artur Kułakowski
lekarz medycyny, specjalista urolog,
Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu

Sprawność seksualna jest jedną z istotnych, z punktu widzenia fizjologii i komfortu psychicznego, formą aktywności mężczyzn. Niestety, zwiększa się liczba pacjentów mających problemy z tą sferą życia. Na szczęście, w większości przypadków można temu skutecznie zapobiec, stosując odpowiednie farmaceutyki.

Ważna sfera życia

Naturalna seksualna aktywność mężczyzn nie jest przypisana do wieku. Ta istotna sfera życia daje poczucie szczęścia poprzez bliskość drugiej osoby i umacnia więzi emocjonalne. Uczucia wyrażane przez dotyk, przytulanie się i inne formy czułości są bardzo istotne podczas całego naszego dorosłego życia. Dlatego sprawność seksualna mężczyzny jest istotną, z punktu widzenia fizjologii i komfortu psychicznego, formą aktywności. Nierzadko zdarza się, że problemy ze współżyciem powodują poczucie niskiej wartości i braku samoakceptacji oraz wynikające z tego problemy w funkcjonowaniu, nie tylko w związku, ale też w szerszym aspekcie społecznym.

Nie tylko przywilej młodych

Potocznie uważa się, że sprawność seksualna obniża się z wiekiem. W niektórych środowiskach panuje wręcz przekonanie, że w pewnym wieku nie powinno się być aktywnym w pożyciu intymnym. Nie zgadzam się z tą opinią. W mojej długoletniej praktyce lekarskiej spotykałem pacjentów w wieku senioralnym, posiadających wysoki poziom sprawności i wydolności organizmu, z naturalną aktywnością także w sferze intymnej. Są osoby o konstrukcjach neurohormonalnych, które mają potrzebę aktywności do późnego wieku i mają zachowany naturalny popęd. Jednocześnie zgłaszają się też młodzi mężczyźni, skarżący się na problemy z erekcją.

Przyczyn tego stanu rzeczy jest wiele, począwszy od niehigienicznego stylu życia, złych nawyków żywieniowych, braku ruchu na świeżym powietrzu i nadużywania używek. Są też jednak też inne przyczyny i najlepiej, by lekarz specjalista nakreślił ścieżkę terapii.

U wielu pacjentów występuje dodatkowo poczucie wstydu lub przekonanie o starzeniu się czy nieatrakcyjności seksualnej. Uważam jednak, że jeżeli pacjent nie ma ewidentnych wad fizjologicznych lub stwierdzonych klinicznie przeciwskazań do aktywności seksualnej (np. ciężkich schorzeń układu sercowo-naczyniowego, takich jak niestabilna dławica piersiowa czy ciężka niewydolność serca), powinien udać się do gabinetu specjalisty i podjąć próbę leczenia w tym zakresie. Jedną z form jest farmakoterapia.

Najdłużej stosowany lek na rynku

Obecnie jest na rynku aptecznym dostępnych wiele specyfików. Część z nich, zawierających mniejsze dawki substancji czynnej, można nabyć bez recepty. Jednak podkreślam z całą mocą, że przyjmowanie jakichkolwiek lekarstw nie jest obojętne dla zdrowia i decyzja o ich przyjmowaniu powinna być podjęta podczas wizyty lekarskiej.

Najbardziej znane i najczęściej stosowane są preparaty zawierające substancję czynną sildenafil. W naturalnych warunkach, tzn. w odpowiedzi na pobudzenie seksualne, przywraca on zaburzony mechanizm erekcji poprzez zwiększenie dopływu krwi do prącia.

Fizjologicznym mechanizmem odpowiedzialnym za erekcję prącia jest uwalnianie tlenku azotu (NO) w ciałach jamistych w czasie pobudzenia seksualnego. Tlenek azotu następnie aktywuje enzym – cyklazę guanylową, co zwiększa poziom cyklicznego guanozynomonofosforanu (cGMP). Powoduje to rozkurcz mięśni gładkich w ciałach jamistych i umożliwia napływ krwi do prącia. Sildenafil to najbardziej znany i najdłużej stosowany składnik. Nazwa handlowa zawierającego go produktu stała się potocznym synonimem określania leków na potencję. Ta substancja czynna została najlepiej przebadana wśród wszystkich podobnie działających środków i obecnie dostępna jest pod wieloma nazwami handlowymi wielu producentów.

Długie badania i przypadkowe odkrycie

Prace nad skutecznym środkiem na erekcję prowadzone były już w latach 50. XX wieku. Ciekawostką jest, że efekt leczniczy specyfiku na potencję został odkryty w latach 80., niejako przypadkowo, jako efekt uboczny, bowiem lek ten był pierwotnie badany w kierunku leczenia dusznicy bolesnej. W latach 90. rozpoczęto badania kliniczne nad jego skutecznością w leczeniu zaburzeń erekcji. Po potwierdzeniu skuteczności, został wprowadzony do handlu, najpierw w Stanach Zjednoczonych – w 1998 roku. Na początku XXI wieku sildenafil jako skuteczny lek na potencję, został zatwierdzony w większości krajów na świecie.

Pacjent powinien podczas wizyty poinformować o wszelkich schorzeniach i co istotne, bo nie wszyscy o tym pamiętają, o przyjmowanych lekarstwach.

Skuteczność działania

Sildenafil jest skuteczny w leczeniu zaburzeń wzwodu, rozumianych jako niezdolność uzyskania lub/i utrzymania erekcji prącia oraz stopnia twardości wystarczającej do odbycia stosunku płciowego.

Czas jego aktywnego działania wynosi ok. 4-5 h. Zażywanie zaleca się w zależności od sytuacji, na około godzinę przed planowaną aktywnością seksualną. Reakcje organizmu są osobnicze, jednak skuteczność obserwuje się niekiedy już po ok. 20 minutach. Co istotne, środek wpływa też pozytywnie na czas trwania stosunku, bez względu na wiek pacjenta. Warunkiem oczekiwanego efektu działania leku jest jednak stymulacja seksualna.

Skuteczność sildenafilu jest potwierdzona wieloma badaniami klinicznymi. Co ważne, poszczególne badania wykazały pozytywne działanie u pacjentów z różnymi chorobami współwystępującymi, m.in. takimi jak cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe, choroby naczyń obwodowych, nadciśnienie tętnicze, niewydolność nerek, a także u pacjentów poddanych leczeniu chirurgicznemu łagodnego przerostu stercza, oraz po wykonaniu zabiegu (z powodu raka stercza) obustronnej nerwooszczędzającej prostatektomii radykalnej. Pozytywne skutki przynosi też stosowanie u chorych z depresją.

Ważne – nie przedawkować

Producenci nie zalecają stosowania produktu leczniczego częściej niż raz na dobę i w dawce nie większej niż zalecił lekarz. Lek nie jest też wskazany dla osób w wieku poniżej 18. roku życia.

Podkreślam, że zawsze o zastosowaniu konkretnego środka powinien decydować lekarz specjalista, który w zależności wieku, ogólnego stanu zdrowia pacjenta i przyjmowanych na stałe leków, ustali optymalną dawkę. Pacjent powinien podczas wizyty poinformować o wszelkich schorzeniach i, co istotne, bo nie wszyscy o tym pamiętają, o przyjmowanych lekarstwach. Niektóre schorzenia i leki wykluczają możliwość bezpiecznego stosowania preparatów zawierających sildenafil.

Wielu mężczyzn w przedziale wiekowym 30-60 lat uzyskuje satysfakcjonujące efekty terapeutyczne już po zastosowaniu minimalnej dawki – 25 mg. Są jednak pacjenci, którzy pomimo zastosowania maksymalnej dawki dobowej są nadal niezdolni do odbycia stosunku. Zaleca się wtedy powtarzanie dawek przez dłuższy czas (nie przekraczając maksymalnej dawki dziennej).

Przestrzegam też przed przedawkowaniem. To związek chemiczny, którego działanie nie jest obojętne na ludzki organizm. Zwiększenie dawki wcale nie wzmacnia efektu terapeutycznego, a może doprowadzić do bardzo przykrych i bolesnych konsekwencji zdrowotnych.

SILESIANPHARMA

Grupa Farmacol

MenUp

STAŃ NA WYSOKOŚCI ZADANIA

➤ Nowe marki leków bez recepty
MenUp i MenUp Forte
➤ Dostępne bez recepty

MenUp, 25 mg, tabletki powlekane, Każda tabletka powlekana zawiera 25 mg syldenafilu w postaci syldenafilu cytrynianu. **Wskazania do stosowania:** Lek MenUp jest stosowany w leczeniu zaburzeń wzwodu u dorosłych mężczyzn, czyli impotencji. Jest to niemożność uzyskania lub utrzymania erekcji prącia wystarczającej do odbycia stosunku płciowego. MenUp pomaga osiągnąć wzwód jedynie pod warunkiem uprzedniego pobudzenia seksualnego. **Podmiot odpowiedzialny:** Silesian Pharma Sp. z o.o. ul. Szopienicka 77 40-431 Katowice

MenUp Forte, 50 mg, tabletki powlekane, Każda tabletka powlekana zawiera 50 mg syldenafilu w postaci syldenafilu cytrynianu. **Wskazania do stosowania:** do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji prącia wystarczającej do odbycia stosunku płciowego. W celu skutecznego działania produktu leczniczego MenUp Forte niezbędna jest stymulacja seksualna. **Podmiot odpowiedzialny:** Silesian Pharma Sp. z o.o. ul. Szopienicka 77 40-431 Katowice

www.silesianpharma.pl

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

POMÓŻ SKÓRZE

PRZETRWAĆ ZIMĘ

Beata Nowak

W naszym klimacie skóra nie ma łatwo. Ledwo skończyły się wakacje – pełne gorącego słońca, słonej morskiej bryzy i chloru w aquaparkach, a już wchodzimy w równie wymagający okres – jesiennej szarugi i zimowego mrozu.

W tym okresie powinniśmy szczególnie o skórę zadbać, narażamy ją bowiem, też na smog. Nie miejmy złudzeń – czerwone alerty stacji pomiarowych nie tylko mają na uwadze zdrowie naszych płuc. Niewidoczne cząstki osiadają też na naszej twarzy, dekolcie i dłoniach; toksyny zaczynają penetrować nasze skórne pory. Do tego nakłada się czas pracy, w którym z reguły przebywamy w zbyt suchych pomieszczeniach – nawiewy klimatyzacyjne nie sprzyjają naszej skórze.

Poznaj swoją skórę

Żeby zrozumieć potrzeby swojej skóry i mechanizmy pielęgnacji, powinniśmy ją lepiej poznać.

Ten największy narząd człowieka składa się z trzech warstw:

- **najbardziej zewnętrznej – zwanej naskórkiem, w której wyodrębniamy jeszcze warstwę rogową naskórka,**
- **skóry właściwej – w której odbywa się większość procesów fizjologicznych przypisywanych skórze,**
- **tkanki podskórnej, łączącej się z tkanką mięśniową.**

W potocznym rozumieniu słowa „skóra", większość z nas ma na myśli tę najbardziej zewnętrzną, naskórkową warstwę. Skóra właściwa jest często mylnie traktowana jako tkanka należąca do innego narządu naszego organizmu. Tymczasem właśnie w niej znajdują się m.in. naczynia włosowate naszego systemu krwionośnego, zakończenia włókien nerwowych, cebulki włosa, gruczoły łojowe, gruczoły potowe i brodawki skórne.

Skóra jest nie tylko „opakowaniem" naszego organizmu. Łączy w sobie funkcje konieczne do życia, w tym najważniejszą – ochronną. To dzięki niej, nasze narządy nie są narażone na działanie środowiska zewnętrznego. Reguluje temperaturę, poziom wody w organizmie, chroni przed promieniowaniem UV i co najważniejsze – zabezpiecza przed wnikaniem chorobotwórczych drobnoustrojów. Wygląd skóry jest obrazem zdrowia całego naszego organizmu.

Dlaczego bariera hydrolipidowa jest tak ważna?

To pierwsza linia ochronna naszego organizmu. Płaszcz kwasowo-lipidowy, to wytworzona z gruczołów łojowych i potowych cienka bariera

SilMed
Kokoro®
mamy serce do nosków

wygodne etui do przechowywania
0+ już od 1. dnia życia
Regulacja siły ssącej
2 końcówki
W pełni rozkładany
Miękka nasadka
aspirator kataru do odkurzacza
Moje Pierwsze Przeziębienie
Mamo, Tato, Pobierz DARMOWY PORADNIK
Przewidziane zastosowanie wyrobu: Silmed Kokoro Aspirator kataru do odkurzacza to urządzenie służące do odciągania wydzieliny z nosa u niemowląt i dzieci.
Producent: JO-VITAL JOWITA WIETECHA, ul. Spacerowiczów 49, 30-444 Libertów, Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice
Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl
To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

zapobiegająca wnikaniu wewnątrz organizmu szkodliwych składników. Jej kondycji zawdzięczamy młody lub zmęczony wygląd, zdrowie lub stan zapalny skóry. Wszelkie zabiegi pielęgnacyjne i procesy naprawcze zawsze zaczynają się od wzmocnienia tej naskórkowej warstwy, składającej się z lipidów, wody i warstwy rogowej naskórka.

Co wywołuje suchość skóry

Przyczyny suchości skóry nie są jednoznaczne. Jeśli wykluczymy podłoże chorobowe, najczęściej wynika ono z odwodnienia – jest to stan określany jako przejściowy i wyleczalny.

Pojawia się, gdy w organizmie (i w skórze) brakuje wody. Jej prawidłowa zawartość w warstwie rogowej naskórka (tej najbardziej narażonej na czynniki zewnętrzne), powinna oscylować między 12 a 15%, natomiast w skórze właściwej powinna wynosić między 70 a 80%. Spadek poziomu nawodnienia, zaburza szereg zachodzących w skórze fizjologicznych procesów biochemicznych. Skutkiem jest spadek jej elastyczności i jędrności, nadmierne łuszczenie się i rogowacenie. To z kolei – komplikuje terapie, gdyż zmienione komórki nie wchłaniają aplikowanych specyfików nawilżających.

A co się dzieje zimą?

Suchość skóry staje się powszechnym problemem. Po wyjściu na zewnątrz, szczególnie gdy temperatura spada poniżej 0°C, pory skóry obkurczają się, wydziela się mniej potu, a gruczoły łojowe nie zapewniają odpowiedniego natłuszczenia. Zmniejsza się płaszcz lipidowy, będący jej naturalną barierą ochronną. Do tego dochodzi deficyt naturalnego światła słonecznego i słabe dotlenienie. Dlatego zima to ciężki okres szczególnie dla osób ze stwierdzoną suchością skóry, skłonnością do schorzeń atopowych i cierpiących na kruchość naczyń włosowatych. Ta tzw. cera naczynkowa jest szczególnie narażona na doświadczanie kilkudziesięciostopniowych zmian temperatur – wyjście z ciepłego pomieszczenia na mróz i ponowne wejście w ciepło. Dodatkowo, zimowa dieta jest z reguły bogatsza w węglowodany, a uboższa w witaminy i mikroelementy. To sprawia, że cera robi się szara, zmęczona, szorstka i zwiotczała. Chcąc poprawić jej kondycję powinnyśmy wspomóc ją wieloma składnikami odżywczymi. Dotyczy to zarówno diety jak i zabiegów pielęgnacyjnych oraz leczniczych.

Częstym błędem w tym okresie pielęgnacyjnym, jest stosowanie niewłaściwych kosmetyków. Ten sam krem czy emulsja, używane z powodzeniem latem, czy wczesną jesienią, absolutnie nie zda egzaminu przy mroźnym wietrze.

Jak pielęgnować?

Warto stosować preparaty z ceramidami i lipidami – aby odbudować płaszcz hydrolipidowy naskórka. Środki pielęgnujące powinny zawierać też witaminy A, C, D oraz E. Ich wielokierunkowe działanie, pomaga w regeneracji, natłuszczaniu, nawilżaniu i zwiększaniu elastyczności. Regulują też procesy keratynizacji naskórka, a także blokują powstawanie szkodliwych związków w skórze. Pamiętaj, że podstawą każdej pielęgnacji jest właściwe nawilżenie. Stosuj zatem produkty, które wspomagają funkcję ochronną sebum, kremy zapobiegające odparowywaniu wody, utrzymujące elastyczność. Przy dłuższym przebywaniu na zewnątrz, szczególnie przy ujemnych temperaturach, należy stosować kremy natłuszczające. I co najważniejsze – wszelkie składniki kosmetyczne powinny mieć czas na dobre wchłonięcie. Nie aplikuj kremów tuż przed wyjściem. Daj skórze przynajmniej kwadrans w pokojowej temperaturze. Pamiętaj też, że w zimie szczególnie bez ochrony pozostają usta, które nie posiadają w sobie gruczołów łojowych. Aby zapobiec ich łuszczeniu i bolesnym pęknięciom, stosuj ochronne, tłuste pomadki lub najprostszą wazelinę. Pamiętaj też o wyborze odpowiednich mleczek do mycia i zawierających emolienty emulsji do pielęgnacji całego ciała. Nie zapomnij o dłoniach – one są najbardziej narażone na pierzchnięcie i bolesne zaczerwienienia. Dobrym pomysłem jest krem z zawartością witamin A i E.

Domowe sposoby na suchą skórę

Nie trzeba wydawać fortuny, by zapewnić skórze dobrą kondycję. Stosując odpowiednią dietę, unikając używek i zapewniając organizmowi spokojny sen, na pewno jej pomożemy, także zimą. Ważna jest też codzienna pielęgnacja. Używajmy dedykowanych do suchej skóry specyfików – bez mydła, substancji zapachowych, parabenów i czynników drażniących. W utrzymaniu jej dobrej kondycji pomogą emolienty zawierające glicerynę, która nawilża oraz wazelinę i parafinę, które pełnią rolę ochronną.

SensOlium

Pielęgnacja suchej skóry skłonnej do zmian łuszczycowych i atopowego zapalenia skóry dla dzieci i dorosłych

Czym się wyróżnia?
- delikatna i skuteczna kompozycja składników aktywnych
- linia bogata w naturalne emolienty i składniki aktywne

bezzapachowe

przebadane dermatologicznie

Więcej informacji o produktach na www.sensolium.pl

ZADBAJ O ZDROWIE twojego uśmiechu

Beata Nowak

Dbając o zęby, warto zadbać także o ich wygląd, gdyż tajemnica zdrowego uśmiechu tkwi również w ich kolorze. Wielu z nas boryka się z problemem ich przebarwień. To może wpływać na nasze samopoczucie i pewność siebie, ale też być przyczyną kłopotów zdrowotnych. Skąd biorą się te przebarwienia i jak można im zapobiegać?

Olśniewający uśmiech, w którym pokazujemy nasze piękne i białe zęby, ma bezcenną moc. Daje poczucie pewności siebie, otwartości, pozwala bardziej cieszyć się życiem, pomaga zdobyć sympatię i zaufanie. Gdy zęby zaczynają zmieniać barwę pojawiają się problemy. Oprócz złego wizerunku – osoby zaniedbanej, kamień nazębny przyczynia się do rozwoju próchnicy, a także uniemożliwia jej wczesne rozpoznanie.

Przebarwienia mogą dotyczyć zębów mlecznych, stałych, wybranej grupy zębów lub zęba pojedyńczego. Wśród czynników, które je powodują, wyróżniamy czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Do zewnętrznych zaliczamy złą higienę jamy ustnej, która skutkuje odkładaniu się płytki nazębnej i kamienia nazębnego. Są to przebarwienia, które powstają na powierzchni szkliwa zębów. Zewnętrzne plamy pojawiają się z biegiem czasu, a ich nasilenie zależy także od diety.

Zła higiena

Jest jedną z głównych przyczyn. Wiele osób podchodzi do mycia zębów w sposób rutynowy, nie zważając na stan szczoteczki i stosowane pasty oraz płyny do płukania. Na tym etapie powstaje sporo zaniedbań. Stomatolodzy zwracają uwagę, że wiele osób myje zęby szczoteczką, której stan się do tego nie już nadaje (powinno się ją zmieniać średnio, co kwartał). To samo dotyczy długości szczotkowania – 2 minuty, chociaż pojawiają się opinie, że w zależności od rodzaju szczoteczki, czas należy wydłużyć do 3 minut. Istotna jest też technika szczotkowania – przy użyciu szczoteczek ręcznych – ruchem wymiatającym od nasady zęba.

Dieta i nałogi

Niektóre napoje i pokarmy zawierają pigmenty, które osadzają się na szkliwie zębów. Kawa, herbata, niektóre zioła i czerwone wino są jednymi z głównych winowajców. Także niektóre owoce i warzywa takie jak buraki, jagody, maliny, wiśnie czy przyprawy (np. kurkuma czy szafran) również mogą przyczyniać się do zmiany koloru zębów. Dodatkowo, ich kwasowość rodzi niebezpieczeństwo erozji szkliwa, co ułatwia osadzanie się barwników.

Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn przebarwień zębów. Substancje smoliste oraz nikotyna pozostawiają na zębach charakterystyczne żółte plamy, które z czasem stają się trudniejsze do usunięcia. U osób palących, ryzyko przebarwień jest znacznie większe niż u niepalących.

Przyczyny wewnętrzne

Takie zmiany powstają po zażywaniu antybiotyków w starszym wieku, po urazie zębów, gdy zęby posiadają za dużo fluoru lub są zaatakowane próchnicą. Niektóre leki, takie jak tetracykliny, mogą prowadzić do trwałych przebarwień uzębienia, zwłaszcza jeśli są stosowane u dzieci w okresie formowania się szkliwa. Również niektóre płukanki do ust, zawierające chlorheksydynę, mogą powodować ciemniejsze plamy na zębach.

Zmiany związane z wiekiem

Z wiekiem zęby naturalnie stają się ciemniejsze. Jest to związane z procesem erozji szkliwa, które staje się cieńsze, przez co wewnętrzna warstwa zębiny – o żółtej barwie – jest bardziej widoczna. Proces ten jest nieunikniony, choć jego tempo można spowolnić dzięki odpowiedniej higienie i regularnym wizytom u stomatologa.

Urazy i choroby

Urazy mechaniczne, takie jak pęknięcia czy złamania, mogą prowadzić do martwicy miazgi, co z kolei powoduje ciemnienie zęba. Ponadto, niektóre choroby, takie jak zaburzenia metabolizmu, mogą wpływać na strukturę zębów i ich kolor. Są osoby, które naturalnie mają zęby o bardziej żółtym odcieniu, co jest związane z genetyką. Geny mogą wpływać na grubość szkliwa oraz na naturalną barwę zębiny, co sprawia, że u tych osób przebarwienia pojawiają się szybciej niż u innych.

W przypadku odłożenia się kamienia nazębnego, czy też przebarwień związanych ze spożywaniem płynów i produktów barwiących, należy przeprowadzić w gabinecie stomatologicznym zabiegi higienizacji

Profilaktyka

Mycie zębów po posiłkach, picie wody po kawie, herbacie czy używanie bezcukrowych gum do żucia, powinno pomóc w zapobieganiu powstawania przebarwień na zębach. Także podgryzanie surowych produktów, takich jak jabłka, gruszki, marchew czy seler jest w tym pomocne. Podczas chrupania, łamią się one na mniejsze kawałki i ocierają o zęby, co pomaga usunąć drobne cząsteczki jedzenia pozostałego między nimi i czyszczą powierzchnię zęba. Dodatkowa zaleta – są zdrowe. Dieta bogata w wapń i fosfor wpływa korzystnie na stan szkliwa. Mleko, sery, jogurty oraz warzywa liściaste wzmacniają zęby i sprawiają, że są one mniej podatne na erozję i przebarwienia. Orzechy i nasiona zawierają zdrowe tłuszcze, które również chronią nasz uzębienie.

Na rynku jest dostępnych wiele past oraz pasków wybielających, które mogą pomóc w redukcji przebarwień. Efekty tych metod są jednak często ograniczone, a stosowanie ich przez dłuższy czas może prowadzić do nadwrażliwości zębów.

Leczenie gabinetowe

Stomatologia estetyczna pozwala nam zadbać o estetykę naszego uzębienia. Obejmuje ona wiele zabiegów poprawiających kolor zębów, ich kształt oraz odbudowę ubytków i wypełnienie przestrzeni międzyzębowych.

W przypadku odłożenia się kamienia nazębnego, czy też przebarwień związanych ze spożywaniem płynów i produktów barwiących, należy przeprowadzić w gabinecie stomatologicznym zabiegi higienizacji. Zaliczamy do nich skaling, czyli usunięcie kamienia nazębnego oraz piaskowanie. Skaling wykonuje się przy pomocy ultradźwięków, które powodują jego rozkruszanie. Piaskowanie wykonuje się przy użyciu piaskarki.

Bardziej zaawansowaną metodą jest wybielanie zębów. Lekarz aplikuje na zęby żel wybielający, który aktywuje przy pomocy specjalnego światła. Stosuje się też wybielanie laserowe lub nakładkowe. Wybór metody uzależniony jest od stanu uzębienia, wrażliwości zębów oraz stanu przyzębia.

Wybielanie nakładkowe, zwane nocnym, wymaga zastosowania u pacjentów szyn nakładkowych. Po uprzednim wykonaniu wycisków zębów pacjenta, zostają one (te wyciski), odesłane do techników, którzy wykonują model diagnostyczny, na bazie którego zostanie zrobiona szyna nakładkowa. Wybielanie nocne stosuje się u osób z dużą wrażliwością uzębienia. Można przy nim użyć żelu wybielającego o niższym stężeniu czynnika aktywnego, jakim jest nadtlenek karbamidu. Ponadto, metoda ta pozwala również na zastosowanie dodatkowego żelu łagodzącego w przypadku dużej nadwrażliwości zębów.

STOPA CUKRZYCOWA

– GROŹNE POWIKŁANIE CUKRZYCY

Jakub Kurowski

Nieleczona cukrzyca jest chorobą o bardzo poważnych konsekwencjach zdrowotnych. Jedną z najniebezpieczniejszych jest tzw. stopa cukrzycowa, która w skrajnych przypadkach grozi amputacją kończyny. Czy można temu zapobiec?

Glukoza jest podstawowym składnikiem energetycznym dla całego organizmu, odżywia każdą komórkę, każdy narząd, w tym mózg. Cukier, gdy jego poziom jest zbyt wysoki, wywołuje bardzo niekorzystne zjawiska w naczyniach krwionośnych, a co za tym idzie w najróżniejszych organach naszego organizmu.

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną. Powoduje zaburzenia przemiany materii, głównie w obszarze gospodarki węglowodanowej. W wyniku nieprawidłowego wydzielania lub nieprawidłowego działania insuliny – hormonu obniżającego stężenie glukozy we krwi, dochodzi do przewlekłej hiperglikemii, czyli zbyt wysokiego poziomu cukru w surowicy krwi. Postęp choroby można zatrzymać. Wszystko zależy jednak od szybkiej diagnozy i zastosowania odpowiedniego leczenia i diety. Zaniedbana cukrzyca prowadzi do wielu poważnych powikłań w obrębie nie tylko naczyń krwionośnych i włókien nerwowych, ale też takich narządów jak np. serce, oczy, nerki czy kończyny.

Dlaczego cukrzyca jest groźna

Kiedy mamy do czynienia ze zbyt wysokim poziomem cukru, dochodzi do przyśpieszenia zmian o typie zmian miażdżycowych, czyli do zwężenia naczyń krwionośnych i niedokrwienia poszczególnych narządów. Za tym idzie upośledzenie ich czynności. Na przykład, w przypadku serca, jeżeli zwężą się naczynia krwionośne doprowadzające krew do tego najważniejszego narządu naszego ciała. Mamy wówczas do czynienia z chorobą niedokrwienną serca, która może doprowadzić nawet do zawału.

Spirala zdarzeń medycznych

To oczywiście nie wszystko, co cukrzyca, może nam złego zafundować. Choroba ta powoduje także zaburzenia układu odpornościowego, procesów regeneracji organizmu, powoduje zaburzenia w układzie kostno-stawowym, zaburzenia metaboliczne, doprowadza do zaburzeń dystrybucji tkanki tłuszczowej. Przez to pacjenci często cierpią na otyłość i w konsekwencji, powstaje z tego nakręcająca się spirala negatywnych zjawisk medycznych.

Trzeba bowiem pamiętać, że nadwaga i otyłość, są (obok predyspozycji genetycznych) jedną z głównych przyczyn powstawania cukrzycy typu II.

Największymi problemami, które mogą spowodować wystąpienie stopy cukrzycowej, są rozwijająca się angiopatia, zwyrodnienie tętnic, zmiany o charakterze miażdżycowym i zwyrodnienie nerwów.

Czym jest stopa cukrzycowa

Stopa cukrzycowa jest wynikiem powikłania cukrzycy. Objawia się zmniejszeniem wrażliwości stóp na ból, wywołuje ich owrzodzenie i utrudnia gojenie się ran. W konsekwencji może spowodować też deformację stopy, która uniemożliwi chodzenie. Nieleczona, często doprowadza do amputacji kończyny.

Ryzyko tego powikłania dotyczy wszystkich chorych na cukrzycę, dlatego tak ważna jest stała kontrola poziomu cukru we krwi i stosowanie się do zaleceń lekarza w zakresie odżywiania i stylu życia.

Jak powstaje stopa cukrzycowa

Największymi problemami, które mogą spowodować wystąpienie stopy cukrzycowej, są rozwijająca się angiopatia, zwyrodnienie tętnic, zmiany o charakterze miażdżycowym i zwyrodnienie nerwów. Angiopatia cukrzycowa to uszkodzenie układu naczyniowego na różnych jego piętrach. Dotyczy ona zarówno dużych naczyń, jak i także – a nawet przede wszystkim, naczyń drobnych, przez co gojenie staje się dużo trudniejsze.

Zmiany miażdżycowe wiążą się z niedokrwieniem. Skutkuje to obumieraniem tkanek oraz miejscową osteoporozą. Może dojść do zapalenia kości, złamań i zwichnień stawów powodujących znaczne zniekształcenia.

Uszkodzenie nerwów prowadzi natomiast do zaniku mięśni w obrębie stopy, upośledzenia czucia, bólu, dotyku, co naraża ją na liczne otarcia czy urazy, których chory nie zauważa. Nie następuje też ich prawidłowa regeneracja. Ma to związek z tym, że cukrzyca uszkadza także sam odczyn regeneracyjny – odpowiedź immunologiczną, i nawet w przypadku potencjalnej możliwości takiej regeneracji (gdy organizm jest zdrowy), to fakt istnienia zaburzeń ze strony tego układu, doprowadza do permanentnego otwierania się rany i tym samym dalszego ryzyka rozwoju zakażenia i amputacji.

Leczenie

Ważnym elementem profilaktyki i leczenia tego schorzenia jest przede wszystkim konsekwentnie prowadzona terapia obniżająca poziom cukru we krwi oraz szczególna dbałość o zdrowie i dobrą kondycję stóp. Chorzy na cukrzycę muszą dbać o swoje stopy i dokładnie je oglądać. Powinien ich zaniepokoić nawet objaw mrowienia czy fakt, że są ciągle zimne.

Każda zmiana, szczególnie skaleczenia, otarcia czy owrzodzenia, powinny być natychmiast konsultowane ze specjalistą. To właśnie ten pierwszy moment, gdy chory jest zdiagnozowany cukrzycowo i pojawia się zmiana na nodze. Brak czujności i odpowiedniej reakcji może prowadzić do tego, że w konsekwencji tej zmiany, chory straci kończynę. Niestety, często pacjenci zgłaszają się do specjalistów dopiero wtedy, kiedy stopy są zdeformowane, uniemożliwiają chodzenie, są na nich otwarte rany.

W terapii przypadków stopy cukrzycowej występuje bardzo dużo metod leczenia miejscowego owrzodzeń i ran. Stosuje się preparaty zawierające srebro, opatrunki z podciśnieniem czy seanse w tlenowych komorach hiperbarycznych. Wielość metod wskazuje jednak na trudności lecznicze i brak idealnych środków gojących rany.

W leczeniu inwazyjnym, w zależności od stanu pacjenta i zaawansowania oraz typu zmian chorobowych, można zastosować zarówno metody typowo chirurgiczne, jak i metody wewnątrznaczyniowe, czyli inaczej mówiąc założyć stent, tak jak w zawale serca, można też poszerzyć tętnice. W tej dziedzinie medycyny nastąpił w ostatnim dziesięcioleciu ogromny postęp, dzięki czemu, coraz mniej chorych traci kończyny.

Ważna codzienna pielęgnacja

Coraz więcej osób, korzysta z usług podologów – specjalistów zajmujących się kondycją stóp. Ta dbałość jest bardzo polecana wszystkim, jednak szczególnie osobom chorym na cukrzycę – to bardzo ważny element profilaktyki stosowanej na co dzień.

Codzienna pielęgnacja stóp – taka jak obcinanie paznokci, korekcja ich wrastania czy likwidowanie modzeli (mogą być objawem stopy cukrzycowej), powinna być prowadzona przez specjalistę z największą ostrożnością. Jeśli pacjent ma stwierdzoną neuropatię czy niedokrwienie, powinien o tym poinformować przed zabiegiem. Podolog jest w stanie dostrzec nawet niewielkie zmiany, drobne pęknięcia czy inne elementy, które świadczą o postępie choroby i nieleczone kompleksowo, mogą doprowadzić do amputacji kończyn.

W profilaktyce ważne jest też wygodne obuwie wykonane z naturalnych materiałów, dobrze wyprofilowane, nieco luźniejsze, żeby nie powodować otarć. Chorzy powinni unikać butów otwartych, sandałów, klapek, ponieważ z powodu ograniczonego odczuwania bólu mogą nie zauważyć, że dostał się do nich na przykład mały kamień, który może poważnie zranić stopę, czego pacjent może zupełnie nie odczuwać. Podobnie, chorzy powinni unikać gorących kąpieli i innych czynników powodujących oparzenia lub zmiany skóry.

Jedz na ZDROWIE!

Helena Marciniak

Jesień i zima to pory roku, w których jesteśmy najbardziej narażeni na niedobory witamin i mikroelementów. Przyczyną jest nie tylko dieta uboga w warzywa i owoce, ale także mniejsza ekspozycja na światło słoneczne. Niedobory witamin skutkują spadkiem odporności, osłabieniem organizmu, a także zwiększonym ryzykiem zapadalności na infekcje sezonowe.

Odpowiednio skomponowana dieta powinna dostarczać wszystkich niezbędnych dla zachowania zdrowia składników, w tym witamin i minerałów. Wprawdzie nie są one nośnikiem energii, ale decydują o prawidłowym funkcjonowaniu organizmu.

Skutkiem niewłaściwej, ubogiej w składniki odżywczej, diety, jest spadek odporności, pogorszenie samopoczucia, zaburzenia koncentracji i kłopoty z pamięcią, a także zmęczenie, osłabienie, wypadanie włosów, pogorszenie stanu skóry i paznokci oraz niedokrwistość i zmniejszenie gęstości kości.

Przykładem skutków deficytu witamin, jest brak witaminy D. Przez ciepłą część roku powstaje ona w skórze pod wpływem działania promieniowania słonecznego – przebywamy wtedy długo na słońcu, na świeżym powietrzu, co najczęściej w pełni pokrywa zapotrzebowanie organizmu. Jednak od października do kwietnia, kąt padania promieni słonecznych oraz mała ekspozycja na światło powodują, że ta synteza odbywa się tylko i wyłącznie na dłoniach, twarzy i na dekolcie, a ilość uzyskanej w ten sposób witaminy jest niewystarczająca. Dlatego jesień i zima to czas, w którym konieczna staje się jej suplementacja. W przypadku niedoboru witaminy D może wystąpić osteopenia i osteoporoza, czyli demineralizacja kości. U dzieci brak witaminy D powoduje krzywicę. Ostatnie badania dowodzą też, że jej deficyt ma duży wpływ na powstawanie niektórych nowotworów.

Owoce jagodowe są dlatego tak cenne, gdyż mają bardzo wysokie stężenie związków bioaktywnych, jak na swoją małą objętość. Dlatego nazywamy je superjagodami i superowocami – podkreśla prof. n. farm. Iwona Wawer

Przygotowanie jadłospisu do zimy

W nadchodzącym okresie szczególnie istotna będzie też dieta bogata w inne składniki: m.in. w witaminę C, prowitaminę i witaminę A, witaminę E. Duża część wymienionych związków organicznych ma właściwości antyoksydacyjne, co oznacza, że wpływają one na podniesienie odporności organizmu i obniżenie ryzyka wielu chorób, w tym infekcji sezonowych. Wpływają one korzystnie również na ogólne samopoczucie oraz stopień koncentracji, a także na pamięć.

Jak zadbać o uzupełnianie niedoborów witaminowych w codziennej diecie? Przede wszystkim urozmaicając ją i pilnując, by w codziennym posiłku, znalazły się źródła witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli wszystkie nienasycone tłuszcze, oleje zimno tłoczone, orzechy czy jadalne pestki. Ważnym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach są też kiszonki. Ten najstarszy sposób konserwacji żywności jest bogatym źródłem magnezu, prowitaminy K, która wpływa na krzepliwość krwi i na odporność organizmu, oraz probiotyków – bakterii fermentacji mlekowej, regulujących naszą florę jelitową. *Jedynym przeciwskazaniem ich spożywania jest konieczność zachowania diety niskosodowej przez osoby z nadciśnieniem tętniczym czy z niewydolnością nerek. Wtedy pomocne w dostarczaniu bakterii fermentacji mlekowej mogą być produkty mleczne, takie jak jogurt czy kefir* [1].

Superowoce

Jesteśmy w tej szczęśliwej sytuacji, że Polska należy do największych ich producentów na świecie! Mowa oczywiście o borówkach, jagodach, malinach, aroniach, porzeczkach i jeżynach. Eksperci są zgodni, że ich spożywanie wzmacnia naturalnie naszą odporność.

– *Jemy je przede wszystkim ze względu na wysoką zawartość związków polifenolowych (antocyjanów, flawonoidów, kwasów fenolowych), które są bardzo ważne z punktu widzenia odporności. Stymulują one układ immunologiczny, np. fagocyty, czyli komórki żerne, a także różne szlaki sygnałowe. Owoce jagodowe są dlatego tak cenne, gdyż mają bardzo wysokie stężenie związków bioaktywnych, jak na swoją małą objętość. Dlatego nazywamy je superjagodami i superowocami* – podkreśla prof. n. farm. Iwona Wawer, specjalistka chemii fizycznej, wieloletni pracownik Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego i kierownik Zakładu Zielarstwa w Karpackiej Państwowej Uczelni w Krośnie, i dodaje – *szczególnie w kontekście wspierania odporności warto też wiedzieć, że niektóre składniki owoców jagodowych, np. pochodne kwercetyny, działają wprost przeciwwirusowo* [2].

Niedoceniane warzywa

Witamina C podnosi odporność. Chcąc uzupełnić jej braki, trzeba sięgnąć po świeże owoce i warzywa. Zmęczenie, ból mięśni, suchość skóry, problemy z dziąsłami to objawy niedoboru witaminy C. Znajdziemy ją nie tylko w owocach, ale przede wszystkim we wszystkich warzywach sezonowych. Warto sięgnąć po jarzyny korzeniowe, które są wystarczającym źródłem witaminy C, a także wszelkich mikro- i makroelementów. Dobrym jej źródłem w naszym klimacie jest popularny ziemniak krótko gotowany.

Superfoods

Istotnym wzbogaceniem posiłków mogą być produkty, znane ze swoich prozdrowotnych właściwości. Określane jako superfoods są źródłem wyjątkowo wielu cennych składników – witamin, minerałów oraz substancji bioaktywnych. Wspierają lub stymulują odporność, niektóre też dodatkowo rozgrzewają w chłodne dni, a należą do nich imbir, kurkuma, kakao, miód, zielona herbata, pestki dyni, dzika róża, cynamon i czosnek [3].

Piśmiennictwo:
1. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/353316,ogorki-kiszone-wartosci-odzywcze-czy-sa-zdrowe
2. https://zdrowie.pap.pl/dieta/owoce-jagodowe-odpornosc-co-warto-wiedziec
3. https://zdrowie.pap.pl/dieta/jak-dieta-wplywac-na-odpornosc-organizmu
https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/

SUPLEMENT DIETY
FLEXI STAV XTRA
STAWY 10/10
10 AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW DLA TWOICH STAWÓW
ZAWIERA 10 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH
10/10
ZAWIERA 10 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH
ZDROWE I MOCNE STAWY
Zawiera kolagen, glukozaminę i siarczan chondroityny
Kadzidłowiec indyjski wspomaga elastyczność stawów
Imbir lekarski utrzymuje mobilność stawów
1 SASZETKA DZIENNIE
30 SASZETEK (420 g)
Suplement diety
FLEXI STAV XTRA
AUROVITAS
AUROVITAS®
Produkt nie posiada właściwości leczniczych.
Przeznaczony dla osób zdrowych chcących uzupełnić swoją dietę.
AURO/FH/FELX-X/04/06/24

OSTEOPATIA
może pomóc w walce z bólem

Wanda Robak

Ból to jedna z najczęstszych dolegliwości. Nie wolno go lekceważyć, bo może być objawem wielu bardzo poważnych chorób. W zdiagnozowaniu jego źródeł może pomóc osteopatia. Ta niekonwencjonalna, holistyczna metoda leczenia, wykorzystuje w terapii metody manualne.

Osteopatia powstała w oparciu o teorię, że tylko harmonijnie działający organizm jest w stanie prawidłowo funkcjonować. To rodzaj terapii, której celem jest praca z pacjentem w taki sposób, żeby zadbać o jego ciało, emocje, nawyki żywieniowe oraz samopoczucie. Osteopata diagnozuje zaburzenia funkcji organizmu i ich wpływ na wystąpienie konkretnych objawów chorobowych. Nie skupia się przy tym wyłącznie na szukaniu przyczyn bólu czy dysfunkcji organu tylko w jego obrębie. Ocenia jakość tkanek chorego i pobudza procesy naprawcze organizmu. Ogromną wagę przykłada do narządów wewnętrznych, uznawanych za bardzo częste źródła wielu dolegliwości. Podczas badania potrafi wyczuć wrodzoną ruchomość wątroby, nerek, płuc i innych narządów, oceniając ich fizjologię i powiązania z dolegliwościami. Osteopatia korzysta z terapii manualnej oraz współpracuje z innymi specjalnościami, na przykład dietetyką czy rehabilitacją.

Bóle głowy a odcinek szyjny kręgosłupa

Często są tak silne, że nie możemy normalnie funkcjonować. Zazwyczaj sądzimy, że pojawiają się bez konkretnego powodu lub że ich przyczynami są przemęczenie, stres czy silne emocje. Bardzo rzadko kojarzymy ból i zawroty głowy z chorym kręgosłupem. Tymczasem to właśnie on może powodować te długotrwałe uporczywe dolegliwości.

Bóle głowy pochodzenia kręgosłupowego często łączy się z innymi chorobami, które wywołują podobne objawy. Odcinek szyjny kręgosłupa pełni niezwykle ważną funkcję. Od stanu kręgów szyjnych zależy m.in. sprawność zmysłów – równowagi i wzroku.

Tę delikatną konstrukcję, łączącą głowę z klatką piersiową tworzy 7 kręgów, które układają się w lekko wygięty do przodu łuk. Są one mniejsze niż pozostałe kręgi, ale pełnią bardzo ważną rolę. Pierwszy – szczytowy, podtrzymuje czaszkę. Drugi – obrotowy, umożliwia poruszanie głową w górę, w dół i na boki.

Z wiekiem, najczęściej ten odcinek ulega zwyrodnieniom, które mogą powodować m.in. bóle i zawroty głowy, a także drętwienie karku. Takie bóle czasem określa się mianem objawu kasku. Promieniują od okolicy potylicznej do okolic skroniowych i oczodołowych. Mogą im towarzyszyć nudności, światłowstręt – tak jak przy migrenie, jednak w odróżnieniu od niej, nie jest to objaw stały. Zazwyczaj są kojarzone z ruchem głowy i nasilają się przy odchyleniu jej do przodu lub do tyłu. Często towarzyszy im też sztywność karku. Mają charakter stały, z zaostrzeniami. Najbardziej narażone na szyjno-pochodny ból głowy są osoby po 40-tym roku życia i czterokrotnie częściej występuje on u pań.

W poszukiwaniu źródeł bólu

Diagnozę poprzedza dokładna analiza sylwetki całego ciała. W terapii manualnej, określa się topografię bólu głowy. Na jej podstawie, lokalizując miejsca i charakter dolegliwości, specjaliści są w stanie ocenić skąd, z jakiego odcinka kręgosłupa, czy z jakich innych narządów ruchu, pochodzi dany ból głowy.

Jeżeli, np., ból dotyczy czubka głowy, okolic potylicy w obszarze o charakterze czepca, to najczęściej przyczyną są dysfunkcje w obrębie odcinka szyjnego kręgosłupa oraz miednicy.

Wyróżnia się również inne dolegliwości, takie jak, połowicze bóle głowy – bardzo charakterystyczne u osób, pracujących dużo przy taśmach produkcyjnych, w sklepach, przy komputerach, a także u kierowców czy stomatologów – tych wszystkich, którzy mają wymuszoną pozycję. Te charakterystyczne dolegliwości bólowe związane są najczęściej z asymetrią miednicy, czyli ze stawami krzyżowo-biodrowymi, w których to rejonach znajdują się tzw. ośrodki migrenowo-wegetatywne, mające olbrzymi wpływ na odczuwanie bólu.

Innym typem jest tzw. ból boczny w okolicy skroni i oczu, przy którym często występuje tzw. efekt wypychania oczu. Dotyka on przede wszystkim tych pacjentów, którzy podczas czynności, notorycznie wyciągają głowę do przodu, przeciążając ten odcinek kręgosłupa. Dochodzi wtedy do ewidentnych zaburzeń, których efektem jest notoryczny ból głowy, występujący szczególnie po dłuższym siedzeniu, np., przy komputerze czy za kierownicą.

Gdy pojawia się ból narządów ruchu

Częstym problemem, który dotyka szczególnie starsze pacjentki, są bóle zlokalizowane w okolicach ud i stawów biodrowych. Odczuwane są podczas wchodzenia po schodach i szczególnie nasilają się w nocy, powodując kłopot ze snem. Ból odczuwalny w rejonie stawu biodrowego wcale nie musi oznaczać, że tam jest jego główne źródło. Specjalista sprawdza, co się dzieje na poziomie całego ciała. Analizuje się zakres całego kręgosłupa i ruchomości miednicy. Może się bowiem okazać, że problem leży w np. ruchomości kości krzyżowej w stosunku do talerzy biodrowych. Osteopata sprawdza też napięcie na poziomie przepony, które rzutuje na zaburzenie napięcia innych narządów wewnętrznych.

Osteopatia podczas ciąży

Jakkolwiek pierwsze miesiące ciąży są przeciwwskazaniem do terapii, to w okresie późniejszym, zabiegi osteopatyczne mogą pomóc wzmocnić odporność całego organizmu oraz wesprzeć przyszłe mamy w walce z męczącymi je dolegliwościami, takimi jak, obrzęki nóg, bóle pleców i pachwin. Należy jednak ich przeprowadzenie skonsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem. U pań w ciąży leczenie polega głównie na ustawieniu w prawidłowy sposób macicy, poprzez wyrównanie napięcia na poziomie wszystkich więzadeł, czyli więzadła obłego, więzadła najszerszego macicy, a także krzyżowo-macicznego. To powoduje też lepsze warunki do prawidłowego rozwoju dziecka. Podczas oceny osteopatycznej ważne jest rozluźnienie wszystkich struktur w rejonie miednicy, co powoduje pozbycie się napięcia na poziomie odcinka lędźwiowego, z którym często pacjentki mają problem. Wiele pań dotyka bowiem rwa kulszowa, która wynika m.in. z napięcia na poziomie powięzi lędźwiowo-krzyżowej, skutkując bolesnym promieniowaniem do kończyny.

Terapia może też pomóc w powrocie do aktywności po porodzie. Poprzez zbalansowanie wszystkich systemów w ciele, przywraca się właściwie funkcjonowanie stawów i mięśni, wszystkich narządów wewnętrznych i układu nerwowego.

Podsumowanie

Ludzkie ciało jest systemem naczyń połączonych. Szersze spojrzenie jest o tyle istotne, że eliminacja bólu nie zawsze równa się usunięciu jego przyczyny. A właśnie to powinno być podstawą leczenia. Udowodniono, że organizm posiada zdolności do samoleczenia i samoregulacji. Pobudzony układ odpornościowy i rozluźnione mięśnie pozwalają na swobodne krążenie limfy, dostarczanie do tkanek składników odżywczych i odprowadzanie z nich toksyn. Ważną rolę w tym procesie odgrywa umysł i emocje, które są ściśle powiązane z narządami anatomicznymi człowieka. Takie całościowe podejście do terapii pozwala osiągnąć niezbędną w zdrowieniu równowagę.

ANGINA BAKTERYJNA I SZKARLATYNA - groźne powikłania u dzieci

(Zespół PANDAS, kłębuszkowe zapalenie nerek, wady serca)

Anginę ropną, czyli zapalenie gardła i migdałków podniebiennych wywołuje w 95% bakteria – paciorkowiec β-hemolizujący grupy A (S.pyogenes). Ta sama bakteria jest odpowiedzialna za wywoływanie u dzieci szkarlatyny (płonicy). W przypadku, gdy zakażenie paciorkowcami gr A nie zostanie prawidłowo zdiagnozowane i nie zostanie wdrożona antybiotykoterapia istnieje bardzo duże ryzyko rozwoju ciężkich powikłań.

Zespół PANDAS u dzieci po anginie – tiki i zachowania

Na skutek anginy – układ odpornościowy dziecka wytwarza cząsteczki (przeciwciała), które mają zwalczyć patogen. Niestety, przeciwciała atakują nie tylko bakterie, lecz również komórki mózgu!

Zespół PANDAS to poinfekcyjne, ostre zaburzenie neuropsychiatryczne u dzieci – często przypominające objawami autyzm. Skrót PANDAS oznacza autoimmunologiczne zaburzenia neuropsychiatryczne u dzieci, które są efektem zakażenia paciorkowcami (streptokoki). Pojawienie się PANDAS nieodłącznie związane jest z wcześniejszą infekcją gardła przez paciorkowce (angina).

Jakie zachowanie dziecka powinno wzbudzać niepokój?

Nagła i gwałtowna zmiana zachowania, to najczęściej obserwowany objaw. Zdrowe dzieci nagle zaczynają być nadpobudliwe, agresywne, niespokojne, kapryśne, rozdrażnione, mają tiki nerwowe.

Często u dzieci pojawiają się napady lęku. W pierwszej kolejności symptomy są najczęściej przypisywane jako skutek stresu. Bardzo często również najmłodsze dzieci są diagnozowane jako autystyczne, ponieważ część objawów PANDAS imituje objawy ze spektrum autyzmu.

Na PANDAS wskazują:

1. **Obecność tików lub/i zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych (natręctw)**
2. **Początek choroby w dzieciństwie (najczęściej od 3 roku życia do okresu dojrzewania)**
3. **Ostry początek lub nagłe zaostrzenie się objawów (nagłe pojawienie się objawów, często zauważane przez rodziców lub znaczące nasilenie się objawów, które występowały wcześniej)**
4. **Udowodniony i wyraźny związek czasowy z infekcją gardła wywołaną przez paciorkowce grupy A (pozytywne wyniki posiewu z gardła / szybkich testów Strep A / wzrost miana przeciwciał przeciwpaciorkowcowych – badanie ASO)**
5. **Objawy neurologiczne (nadruchliwość, ruchy przypominające pląsawicę). U dzieci mogą występować również zmiany nastroju, kłopoty ze snem czy lęki.**

Angina i szkarlatyna mogą skończyć się poinfekcyjnym zapaleniem nerek

Obecność krwi w moczu u dzieci bardzo często jest wynikiem ostrego kłębuszkowego zapalenia nerek (poinfekcyjnego, postreptokokowego). Choroba pojawia się nagle, w krótkim czasie po przebyciu anginy lub szkarlatyny, które wywołują paciorkowce grupy A.

Dzieci chorują znacznie częściej niż dorośli, narażeni są szczególnie chłopcy. Kłębuszkowe zapalenie nerek jest główną przyczyną niewydolności nerek u dzieci w wieku szkolnym – pomiędzy 7 a 10 rokiem życia. Objawami są obrzęki, nadciśnienie tętnicze i zmiany w wynikach badań laboratoryjnych moczu oraz krwi.

Ostre kłębuszkowe zapalenie nerek po anginie pojawia się w krótkim czasie po przebyciu infekcji:

- **po 1-3 tygodniach od anginy ropnej**
- **po 2-3 tygodni od szkarlatyny (zmian skórnych) wywołanych przez paciorkowce**

Dzieci chorują znacznie częściej niż dorośli. Poanginowe kłębuszkowe uszkodzenie nerek stanowi 10-15% wszystkich typów zapaleń nerek.

Stwierdza się je u 5 na 100 000 chorych dzieci w ciągu roku. Jednak biorąc pod uwagę jak często dzieci chorują na szkarlatynę oraz anginę ropną – jest to poważny problem, którego nie należy bagatelizować.

Gorączka reumatyczna – zapalenie serca po zakażeniu gardła

Gorączka reumatyczna to wielonarządowa choroba zapalna o podłożu autoimmunologicznym, która dotyka najczęściej dzieci w wieku od 6 do 15 roku życia. Jest to poważne zaburzenie działania układu odpornościowego, które jest powikłaniem po niezdiagnozowanej i nieleczonej anginie ropnej. W przebiegu gorączki reumatycznej dochodzi do uszkodzenia wielu narządów – głównie serca, stawów oraz ośrodkowego układu nerwowego.

Jakie są objawy gorączki reumatycznej i co robić, aby zapobiec chorobie? Zapalenie serca jest powikłaniem, które występuje nawet u 50% osób.Trwałym następstwem przebytej gorączki reumatycznej jest nabyta wada serca. Zmiany w sercu prowadzą głównie do niedomykalności zastawki mitralnej. Niestety objawy sercowe nie zawsze są intensywne i charakterystyczne, dlatego chory może je przegapić – szczególnie, gdy choroba dotyczy dziecka. Poza odczuwalnym osłabieniem i dusznością może pojawić się ból w okolicy klatki piersiowej oraz szybki lub nierównomierny rytm serca. Ponadto obrzęk w okolicy nóg – szczególnie łydek i kostek.

REKLAMA

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

CZY TWOJE DZIECKO WŁAŚCIWIE SIĘ ODŻYWIA?

Helena Marciniak

Edukacja przedszkolna i szkolna dziecka ma wpływ na jego przyszłość – pracę, rozwój zawodowy i środowiskowy. Wszyscy staramy się o jej najlepsze wyniki. Czy równolegle do tego, dbamy o wpojenie naszym pociechom właściwych nawyków żywieniowych?

U progu nowego roku szkolnego zwracamy uwagę na wiele kwestii związanych z rozwojem dzieci: dbamy o dobrą naukę, właściwe środowisko oraz indywidualny rozwój pasji i zainteresowań. Czy podobną wagę przykładamy do kreacji właściwych wyborów posiłków i nawyków żywieniowych?

Zadbaj o wagę

Odpowiedz sobie na pytanie, czy chcesz by twoje dziecko było zdrowe i dobrze się rozwijało, czy wolisz, by za kilka lat było młodą, otyłą osobą, z problemami przemiany materii i ze wszelkimi tego zdrowotnymi i psychicznymi konsekwencjami?

Szczęśliwie minęły już czasy, gdy dziecko „dobrze wyglądające" kojarzone było z zaokrągloną buzią i nadmiernymi fałdami na brzuchu. Paradoksalnie jednak, to właśnie obecnie doświadczamy wzrostu problemu nadwagi u najmłodszych.

Epidemia nadwagi

Musisz sobie uświadomić, że nadwaga i otyłość są współcześnie uznane za epidemię wszystkich rozwiniętych społeczeństw, a dzieci w Polsce należą w tym niechlubnym rankingu do absolutnej europejskiej czołówki. Tymczasem, naukowcy są zgodni, że *otyłość jest to patologiczne zwiększenie masy tkanki tłuszczowej w organizmie, co prowadzi do upośledzenia funkcji różnych narządów i w rezultacie do wzrostu ryzyka chorobowości. Otyłości prostej nie towarzyszą inne objawy chorobowe, rozpoznawana jest u blisko 90% dzieci i dorosłych, u których zdiagnozowano otyłość. Ten rodzaj otyłości powstaje na skutek zaburzenia równowagi między ilością energii dostarczonej wraz z pożywieniem a wydatkowaną przez organizm* [1].

Zaczyna się niewinnie – ciasteczko do rączki w wózku, słodki batonik czy lód na spacerze, słodzony, gazowany napój „do picia" i wysoko przetworzone wędliny lub gotowe burgery na obiad czy kolację. Niszczymy organizm dziecka, przekonani, że to nieszkodliwe. A przecież, globalni wytwórcy żywności mają sztaby specjalistów od takiego komponowania i wzmacniania smaku, by właśnie taki posiłek wydawał się smaczny i pożywny.

Zdrowe alternatywy

Na szczęście istnieje też inny rynek – żywności zdrowszej, bardziej naturalnej, produkowanej mniej masowo. Warto więc otworzyć się na nowe smaki i zaprosić do tej degustacji dzieci.

– Dlaczego nie jesz sałatki?

– Bo nie lubię.

–A próbowałeś (-aś)?

– Nie!

Ten trywialny dialog ma w sobie wiele prawdy. Dzieci nie jedzą nowych produktów, bo ich nie znają, bo nie miały okazji sprawdzić, czy ten smak im odpowiada, czy nie. Ponadto, smak dziecka ewoluuje przez lata – pewne składniki czy przyprawy (zwłaszcza bardziej ostre i intensywne w smaku) w pewnym wieku nie będą akceptowane, lecz za kilka lat może się to zmienić. Trzeba tylko próbować i zaprosić dziecko do wspólnych wyborów zakupowych – na zasadzie „może dzisiaj wybierzemy „to" i sprawdzimy, jak smakuje".

Smakowa ewolucja

Na początku powinno się wykluczyć spożywanie produktów z wysoką zawartością cukru dodanego, soli, tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans, czyli wszelkiego rodzaju zup czy sosów typu instant, wytwarzanych przemysłowo dodatków śniadaniowych, deserów, słodyczy i ciastek, wieloskładnikowych wędlin, słodzonych napojów, chipsów itp.[2].

Nie róbmy rewolucji w kuchni, jeśli sami nie jesteśmy do niej przekonani. Dzieci wyczują ten fałsz. Wpajając dobre nawyki żywieniowe, sami musimy świecić przykładem – wyjdzie to z pewnością wszystkim na zdrowie. Zacznij od rzeczy najprostszej – czyli pieczywa i produktów zbożowych. Zamiast kupować wypiekane w marketach z mrożonych półproduktów pieczywo z białej, pozbawionej mikroelementów mąki, wybierz to razowe, z mąki z pełnego przemiału, najlepiej (choć o to coraz trudniej) z lokalnej piekarni. To samo dotyczy makaronu – zamiast białego, wybierz z pełnego przemiału czy ryżu – kup odmianę z naturalną zawartością mikroskładników.

Czytaj etykiety – nie kupuj słodzonych i wysoko przetworzonych płatków śniadaniowych, wybierz te o najprostszym składzie – jaglane, owsiane czy żytnie. Dzieci lubią smak czekolady? Zamiast tuczących, słodkich, brązowych kulek o składzie z tablicy Mendelejewa, przyrządź płatki zalane naturalnym kakao na mleku czy wodzie, a w przypadku konieczności osłodzenia, użyj naturalnego miodu.

Gra w kolory

Nie od dziś wiadomo, że „jemy oczami". Wiedzą to specjaliści od oświetlenia stoisk z artykułami świeżymi (owocami, warzywami, serami, wędlinami i mięsem) i szefowie kuchni każdej lepszej restauracji. Także dziecko sięgnie chętniej po atrakcyjną i kolorową przekąskę.

Tak się dobrze składa, że najbardziej kolorowe są produkty naturalne, których w jadłospisie najmłodszych nigdy nie powinno zabraknąć – owoce i warzywa. Są one bogatym źródłem witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy i błonnika pokarmowego, a co najważniejsze – w najzdrowszej, bo naturalnej i nie przetworzonej formie!

Zalecana ilość dzienna – to minimum 400 g, z czego większość powinny stanowić warzywa. Każde kolejne zjedzone jabłko czy schrupana marchewka to dodatkowa korzyść dla dziecka. Istotne jest, by zmieniać jadłospis, bo każdy produkt zawiera inną proporcję ważnych składników. Dzieci nie zawsze przepadają za fasolą czy szpinakiem – można wtedy je zastąpić innymi warzywami – ważne by zachować różnorodność i stałą ich ilość w codziennych posiłkach. I, co bardzo istotne – jedzenie niech sprawia przyjemność. Spożywanie posiłków z apetytem poprawia ich przyswajalność przez organizm – są lepiej i szybciej trawione.

Pomysły na jesień

Mamy teraz czas największego wyboru najlepszych produktów od lokalnych dostawców. Rodzime owoce i warzywa nie pokonują setek czy tysięcy kilometrów w chłodniach kontenerowych, lecz rosną czasami w promieniu kilkudziesięciu kilometrów od sklepu czy straganu. Dłużej dojrzewają w naturalnych warunkach, przez co mają więcej wartości odżywczych, a krótki transport i czas magazynowania, pozwala do minimum ograniczyć środki konserwujące.

Sposobów na ich podanie jest mnóstwo – zaczynając od obkładu klasycznych kanapek – z pomidorem, ogórkiem czy papryką, poprzez owocowe dodatki do nabiału: serków, jogurtów i koktajli, na przegryzkach kończąc. Na obiad – zupa z dyni, z ogórków lub ze świeżych pomidorów; na drugie danie – zapiekana cukinia, bakłażan lub fasola z ziemniakami (nie frytkami). Ktoś nie przepada za ziemniakami? Można podać cieciorkę czy ciecierzycę. Z warzyw lub owoców zrobimy też pyszne farsze do naleśników, omletów czy pierogów. Trzeba tylko chcieć! A może warzywne szaszłyki? Zawsze są też aktualne sałatki – ich kompozycje ogranicza właściwie tylko wyobraźnia i indywidualne preferencje smakowe.

Podsumowanie

Stosuj samemu zasady zdrowego żywienia, dając tym dobry przykład dziecku. Dbaj o urozmaicenie smakowe i produktowe posiłków oraz o ich estetykę. Dopilnuj, by dziecko zjadło śniadanie przed wyjściem z domu. Nie nagradzaj dziecka słodyczami, nie kupuj i nie przechowuj w domu słodyczy ani niezdrowych przekąsek. Dostosuj porcje do wieku i aktywności dziecka, nie przekarmiaj. Zaplanuj i realizuj regularne spożywanie posiłków. Staraj się, aby przynajmniej jeden posiłek dziennie dziecko zjadło wspólnie z rodziną. Zamiast słodyczy i tuczących chipsów przygotuj kolorowy talerz obranych i pokrojonych warzyw i owoców do chrupania. Kupuj i przyrządzaj posiłki razem z dzieckiem – to motywująca przygoda. Stosuj miód, zioła i naturalne przyprawy – ogranicz sól i cukier [3]. ❤

Piśmiennictwo:
1. Lubelski Rocznik Pedagogiczny. Ewa Sosnowska-Bielicz, Joanna Wrótniak. Nawyki żywieniowe a otyłość dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. W: https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10_17951_lrp_2013_32_0_147?q=97b6fdef-f026-4b38-9b43-8c835151838e3$2&qt=IN_PAGE
2. https://zdrowie.pap.pl/dieta/jak-dieta-wplywac-na-odpornosc-organizmu
3. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. W: https://jez.edu.pl/wp-content/uploads/2023/10/PODRCZ_1.pdf

NIEBEZPIECZNE, WSPÓŁCZESNE NAŁOGI

Jakub Kurowski

Słysząc słowo „uzależnienia", zazwyczaj mamy na myśli narkotyki, alkohol, papierosy. Zadowoleni, że nas to nie dotyczy, nie zdajemy sobie sprawy, że coś bierze kontrolę nad naszym życiem. Nauczmy się rozpoznawać i ograniczać współczesne zagrożenia.

Nie wszystkie nałogi są takie same. Jedne wpływają źle na zdrowie, inne odbijają się na stosunkach społecznych. Żyjemy w ciągłym biegu, energicznie, wyczerpując co. Obowiązki przytłaczają nas każdego dnia. Co robimy, żeby odpocząć? Najczęściej szukamy szybkiego i skutecznego sposobu na poprawę nastroju. Jemy, pijemy, gramy, kupujemy. Metody poprawy samopoczucia stają się coraz bardziej wyrafinowane. Smartfony, korzystanie z portali społecznościowych, zakupy, hazard, operacje plastyczne, opalanie, jedzenie – „każdy znajdzie coś dla siebie". Wielu tłumaczy sobie, że to nic złego, że nad tym panują, stopniowo jednak popadając w uzależnienie.

W sieci

Wyliczono, że w ciągu siedmiu lat człowiek traci w internecie jeden rok realnego życia. Rozwój technologiczny powoduje, że korzystanie z urządzeń mobilnych powoli przestaje być standardem, a staje się koniecznością. Uzależnienie od internetu nie jest już kłopotliwym zjawiskiem, lecz nową formą ludzkiego funkcjonowania. Wśród użytkowników social mediów coraz więcej osób jest od nich uzależnionych. Sprawdzanie postów, czatowanie, dzielenie się zdjęciami i relacjami z życiowych wydarzeń sprawiają, że wciąż chcemy spędzać na portalu coraz więcej czasu. Coraz młodsi użytkownicy niechętnie opuszczają ten wirtualny teren rzeczywistości. Nawet krótka przerwa w toalecie staje się problemem, ponieważ po powrocie najczęściej okazuje się, że ich pozycja w tej społeczności jest już zupełnie inna, słabsza, muszą od nowa pracować nad swoim miejscem w grupie.

Rodzice sami spędzają czas w internecie i nie widzą w tym nic złego. Także w tym, że zgłaszają się po pierwszą pomoc do specjalisty dopiero wtedy, gdy dziecko ma 14-15 lat i po raz pierwszy odmówi wyjścia z domu do szkoły.

Z pokolenia na pokolenie

Często powodem takich zachowań jest niskie poczucie własnej wartości, strach przed odrzuceniem i niezaspokojone pragnienie akceptacji, które rodzą nieznośne poczucie bezsilności. Rodzice sami spędzają czas w internecie i nie widzą w tym nic złego. Także w tym, że zgłaszają się po pierwszą pomoc do specjalisty dopiero wtedy, gdy dziecko ma 14-15 lat i po raz pierwszy odmówi wyjścia z domu do szkoły. Wówczas zaczyna się problem.

Do uzależnień behawioralnych predysponowane są osoby, które z biologicznego punktu widzenia mają nieco inne funkcjonowanie ośrodka nagrody, przede wszystkim zmniejszone przekaźnictwo serotoninergiczne i dopaminergiczne w ośrodkach nagrody, odpowiadających za motywację. Serotonina jest neuroprzekaźnikiem produkowanym przez nasz mózg, odpowiadającym za regulację emocji i nastroju, natomiast, dopamina jest neuroprzekaźnikiem, który przede wszystkim odpowiada za motywację i poprawę koncentracji.

Gry wirtualne

Stwarzają zachwiany wizerunek rzeczywistości. Mogą być również ucieczką od tego, co nas otacza. Cyberuzależnienie jest szczególnie niebezpieczne, gdy coraz gorzej radzimy sobie z prawdziwym światem. Normalne życie budzi lęk, strach, agresję, odcięcie od otoczenia, znajomych i zdrowych relacji międzyludzkich. Tworzone są cyberkontakty i cyberprzyjaźnie. W konsekwencji, w zależności od nasilenia, może to skutkować depresją, a nawet zaburzeniami psychicznymi.

Szczególnie niebezpieczny rodzaj uzależnienia młodych ludzi to gry społecznościowe, w których uczestniczy więcej niż jedna osoba, które tworzą pewną społeczność. Ta społeczność rządzi się swoimi prawami. Osoba, która może mieć w realnym życiu niskie kompetencje społeczne, nie poświęca czasu na to, żeby poprawić swój wizerunek wśród grupy rówieśniczej, czy popracować nad sobą, lecz przenosi się w świat wirtualny, gdzie może przybrać dowolną postać, obdarzyć się pewnymi cechami i wyglądem, prowadzić dowolną narrację o swoim życiu czy jego filozofii. Porady specjalistów w tym aspekcie dotyczą już dzieci od 10-12 roku życia. Z problemem tym, choć w mniejszym stopniu, borykają się także osoby starsze, w wieku mocno senioralnym.

Życie bez smartfonów

Nie wyobrażamy go sobie. Komórka stała się obowiązkowa – jest portfelem i dowodem osobistym. Po to, żeby sprawdzić godzinę, co trzecia osoba zerka na telefon i wcale nie patrzy na zegarek, chyba, że to smartwatch. Obserwuje wtedy też aplikacje i sprawdza, czy nie ma nowej wiadomości – uruchamiając tym mechanizm nagrody, który związany jest z dopaminą.

Osoba uzależniona od spożywania jakiejś substancji psychoaktywnej - narkotyków, alkoholu, czy też leków, odczuwa przyjemność po jej spożyciu. W uzależnieniach behawioralnych mamy do czynienia z analogicznym mechanizmem poczucia przyjemności, odczuwanym fizycznie i jako rozluźnienie emocjonalne.

Zakupoholizm

Kupowanie sklepowych nowości, a także towarzyszące temu euforia i stan uniesienia, są na tyle kuszące, że nieustannie się do nich wraca. To obsesja ciągłego bycia w sklepach i nieustannego kupowania. W przypadku, gdy nie można dokonać zakupów, odczuwalne są nie tylko złość, rozżalenie, ale i często brak możliwości zapanowania nad swoimi emocjami. Zwykle ofiarą zakupoholizmu padają osoby o niskim poziomie własnej wartości, które traktują je jako rekompensatę za krzywdy wyrządzone przez innych ludzi. Zakupoholicy są w stanie wydać ostatnią złotówkę, nie zdając sobie sprawy z przyczyn oraz konsekwencji swojego zachowania.

Dolegliwości somatyczne

Życie w przewlekłym stresie uzależnień może doprowadzić, zarówno do wycieńczenia psychicznego, jak i osłabienia fizycznego. Pacjenci udają się do psychologa czy psychiatry, także z wycieńczeniem somatycznym organizmu. Są to różnego rodzaju zaburzenia endokrynologiczne lub kardiologiczne. Zanim jednak pacjent trafi do lekarza psychiatry, odczuwa różnego rodzaju dolegliwości somatyczne. Udaje się więc do, na przykład kardiologa, i okazuje się, że z układem sercowo-naczyniowym tak naprawdę nic się nie dzieje. Wtedy lekarz psychiatra, lecząc tak naprawdę zaburzenia stresowe, powoduje, że pacjent nie odczuwa dolegliwości kardiologicznych.

Terapia

Nałogi mogą doprowadzić do utraty rodziny, przyjaciół, majątku, osobowości. To choroby duszy i ciała. Obecnie coraz większym problemem jest nakładanie się uzależnień krzyżowo – na przykład alkoholu i narkotyków, z hazardem, z grami komputerowymi, nadmiernych zakupów z zabiegami chirurgii plastycznej. Wszystko, co poprawia humor, może uzależniać. Leczenie to proces długotrwały, a jego wynik w dużej mierze zależy od woli pacjenta. Nikogo nie można leczyć na siłę, dopóki on sam tego nie będzie chciał. Specjaliści podkreślają więc konieczność stosowania detoksów – np. cyfrowych czy zakupowych. Warto zastosować je w dni wolne od pracy i obowiązków, by odciąć się od ciągłego napływu informacji, a zamiast do galerii, pójść do galerii sztuki lub wyciszyć się w parku czy w lesie [1].

Do problemu odniósł się nawet Bill Gates. W wywiadzie dla *The Mirror* zasugerował, by jasno określić czas korzystania ze smartfonów i absolutnie z nich nie korzystać, np. podczas posiłków i w czasie przeznaczonym dla bliskich. To samo dotyczy dzieci, które zdaniem guru Big Techu, powinny mieć do lat 14, ograniczony dostęp do tych urządzeń [2].

Piśmiennictwo:
1. https://www.pap.pl/aktualnosci/ekspertka-w-dlugi-weekend-wazny-min-cyfrowy-detoks
2. https://gadzetomania.pl/bill-gates-ostrzega-przed-korzystaniem-z-urzadzen--kiedy-i-dlaczego-nie-powinnismy-z-nich-korzystac,7063098743077824a

ZABURZENIA FUNKCJI POZNAWCZYCH I DEPRESJA

W CHOROBIE ALZHEIMERA

Małgorzata Sajdak

Chorobę Alzheimera zalicza się do grupy schorzeń związanych z postępującymi uszkodzeniami komórek budujących układ nerwowy. Tej neurodegeneracyjnej dolegliwości towarzyszą często zaburzenia funkcji poznawczych i depresja. Czym są? Czy i jak można je leczyć? Kogo dotykają? O czym należy powiedzieć lekarzowi?

Czym jest choroba Alzheimera?

Choroba Alzheimera (Alzheimer's disease, AD) jest chorobą zwyrodnieniową mózgu, której objawami są postępujące zaburzenia pamięci oraz zachowania, które z czasem całkowicie uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie chorego w codziennym życiu, wykonywanie pracy oraz zaburzają kontakty społeczne. Częstość zachorowań rośnie z wiekiem. Na chorobę Alzheimera częściej chorują kobiety niż mężczyźni (1). Choroba ta rozpoczyna się od stopniowego zaburzenia funkcji poznawczych, z zaburzeniami pamięci dotyczącej wydarzeń, które miały miejsce niedawno. Z czasem dochodzą do tego problemy z właściwym używaniem słów oraz zapominanie znaczeń, które się pod nimi kryją. W późniejszym czasie, osoba dotknięta AD nie potrafi wykonać codziennych czynności oraz ma zaburzenia wzrokowo-przestrzenne. Nie są znane przyczyny tego schorzenia. Wśród mechanizmów, które prowadzą do jego rozwoju wymienia się

Febrisan®

STAWIA NA NOGI

NAJTAŃSZA SASZETKA*

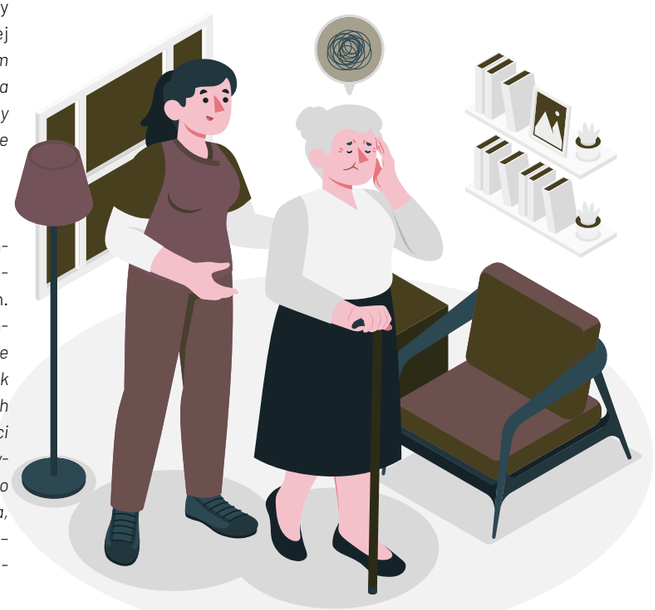
Nazwa produktu leczniczego: Febrisan, (750 mg + 60 mg + 10 mg)/5 g, proszek musujący. Skład i postać farmaceutyczna: Jedna saszetka (5 g proszku musującego) zawiera 750 mg paracetamolu (Paracetamolum), 60 mg kwasu askorbowego (Acidum ascorbicum) i 10 mg fenylefryny chlorowodorku (Phenylephrini hydrochloridum). **Wskazanie do stosowania:** Krótkotrwałe leczenie objawów przeziębienia i grypy, takich jak: gorączka, dreszcze, ból głowy, ból mięśni, ból gardła, katar, ból zatok. **Podmiot odpowiedzialny:** Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania.

* wg IQVIA 07/2024, Flexi Orifarm, ceny detal., tylko op. ≥10 sasz., zaw. paracetamol, bez prod. na zatoki i dla dzieci, z udziałem w rynku ilościowym ≥ 0,9%.

PL-FEBR-2400002

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.

istotną rolę czynników genetycznych i środowiskowych. Jerzy Daniluk i Alina Borkowska z Zakładu Neuropsychologii Klinicznej Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu podają, że *jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych, zwłaszcza w początkowym okresie choroby, jest depresja, która w istotny sposób pogarsza funkcje poznawcze i funkcjonowanie codzienne osób chorych (2).*



Zaburzenia funkcji poznawczych w chorobie Alzheimera

Zaburzenia funkcji poznawczych dotyczą odbierania i przetwarzania informacji, pamięci, uwagi, orientacji, funkcji werbalnych, orientacji przestrzennej, pamięci operacyjnej i funkcji wykonawczych. Dysfunkcje te wpływają także na pamięć długotrwałą i autobiograficzną. – *Pierwsze objawy zaburzeń funkcji poznawczych obserwuje się kilka lat przed rozpoznaniem choroby Alzheimera, zaś początek choroby można podejrzewać już na etapie tak zwanych łagodnych zaburzeń poznawczych (MCI, mild cognitive impairment). U części chorych z rozpoznaniem MCI zaburzenia poznawcze mogą utrzymywać się na podobnym poziomie przez wiele lat, natomiast u około 50% stanowią one zapowiedź późniejszego pojawienia się otępienia, przede wszystkim choroby Alzheimera i otępienia naczyniowego* – podkreślają naukowcy z Zakładu Neuropsychologii Klinicznej Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu (2).

Zaburzenia depresyjne w chorobie Alzheimera

Występowanie depresji w przebiegu AD, według badań klinicznych, wynosi 20-25%. Ryzyko wystąpienia depresji jest większe, jeśli u najbliższych krewnych występowały zaburzenia nastroju lub choroby afektywne oraz wtedy, gdy pacjent miał już wcześniej epizody depresyjne. W badaniach podkreśla się, że depresja towarzyszy połowie pacjentów, a jedna trzecia doświadcza epizodu depresji w okresie otępienia. Depresja może nasilać dysfunkcje poznawcze, zwłaszcza związane z nieprawidłową czynnością kory czołowej mózgu (2). Prof. dr hab. n. med. Jerzy Leszek z Katedry i Kliniki Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu podkreśla – *Depresja występująca po raz pierwszy w podeszłym wieku i związana z osłabieniem funkcji poznawczych może być czynnikiem ryzyka rozwoju choroby Alzheimera bądź też zwiększać prawdopodobieństwo znacznego osłabienia funkcji poznawczych w późniejszym czasie. Z drugiej strony szacuje się, że zaburzenia poznawcze w depresji występują u 94% pacjentów depresyjnych w fazie ostrej choroby, ale są też obecne u 44% chorych w fazie remisji, niezależnie od istnienia podłoża organicznego, zwłaszcza choroby Alzheimera* (3).

Leczenie zaburzeń funkcji poznawczych w chorobie Alzheimera

Z powodu braku znajomości przyczyn występowania AD leczenie ma wyłącznie charakter objawowy. Polega na zmniejszaniu zaburzeń w zakresie funkcji poznawczych, psychicznych oraz zachowań, które związane są z otępieniem tj. depresji, pobudzenia oraz objawów psychotycznych (urojenia, halucynacje, omamy). Lekarz, zanim zdecyduje się na włączenie leków sprawdza, czy zaburzenia funkcji poznawczych mają inną przyczynę niż potencjalnie rozwijająca się choroba Alzheimera. Do innych przyczyn zaburzeń wspomnianych funkcji należą np. niedoczynność tarczycy, guz mózgu, awitaminoza, zwłaszcza z grupy B12 i kwasu foliowego, dysfunkcje w chorobach somatycznych, niewłaściwa dieta, mała aktywność fizyczna lub umysłowa. Opiekunowie osób, które mogą być dotknięte chorobą Alzheimera, powinni być przygotowani na to, że nie można jej wyleczyć, leki pozwolą jedynie na stabilizację pacjenta oraz spowolnią rozwój choroby (3).

Leczenie depresji i zachowań związanych z otępieniem w chorobie Alzheimera

Pojawienie się depresji u osób z AD wymaga diagnostyki oraz rozważenia, czy należy podać leki przeciwdepresyjne. Jeśli tak, to ważne jest, aby nie upośledzały funkcji poznawczych.

– *Należy podkreślić, że dzięki lekom nootropowym uzyskuje się często poprawę stanu psychicznego bez konieczności stosowania preparatów przeciwdepresyjnych czy przeciwpsychotycznych i uspokajających, co generuje niewątpliwie mniejsze koszty terapii. Konieczność stosowania powyższych leków występuje tylko przy znacznym nasileniu wymienionych objawów* – dodaje prof. dr hab. n. med. Jerzy Leszek (3).

Podsumowanie

W badaniach nad chorobą Alzheimera podkreśla się, że obecność łagodnych zaburzeń poznawczych, wiek pacjenta, przewlekła i nawracająca depresja oraz depresja wieku podeszłego (late-life depression – LLD) zwiększają prawdopodobieństwo jej wystąpienia. Wzajemne zależności mimo wieloletnich badań nie zostały do dziś jednoznacznie wyjaśnione. Badania epidemiologiczne potwierdzają istnienie związku między depresją wieku podeszłego a chorobą Alzheimera, sama zaś depresja może zapowiadać wystąpienie tej choroby. Prof. Jerzy Leszek podkreśla również, że *zaburzenia funkcji poznawczych ulegają poprawie po terapii przeciwdepresyjnej, a niektóre preparaty przeciwdepresyjne mają korzystniejszy wpływ na te zaburzenia niż inne leki* (3). Jedynym wiarygodnym potwierdzeniem choroby Alzheimera jest badanie wykonane rezonansem magnetycznym, które pozwala ocenić stan mózgu oraz zmian, które w nim zaszły jeszcze przed pojawieniem się objawów klinicznych.

Piśmiennictwo:
1. https://www.mp.pl/pacjent/neurologia/choroby/151134,choroba-alzheimera
2. Jerzy Daniluk, Alina Borkowska. Zaburzenia funkcji poznawczych i depresja w chorobie Alzheimera, zagadnienia neurobiologiczne. Psychiatria tom 5, nr 2, 43.50.
3. Jerzy Leszek. Depresja i zaburzenia funkcji poznawczych w chorobie Alzheimera – podstawy neurobiologii oraz ich wpływ na postępowanie terapeutyczne. Neurologia po dyplomie 2023 nr. 4.

SERCE POTRZEBUJE RUCHU

Wanda Robak

Rehabilitacja kardiologiczna jest prewencją chorób serca. Ma nie tylko leczyć oraz poprawić jakość życia i funkcjonowanie pacjentów, ale także ograniczyć postępy choroby i zmniejszyć śmiertelność wynikającą z chorób układu krążenia. Stosuje się ją profilaktycznie i po przebytym epizodzie choroby.

Rehabilitację kardiologiczną możemy pojmować na dwa sposoby. Z jednej strony, jako prewencję pierwotną, wtedy, kiedy jeszcze nic w naszym życiu się nie wydarzyło. Warto o niej pomyśleć zwłaszcza wtedy, gdy czujemy się zdrowi, pełni energii, ale jakiś niepokojący incydent w naszym życiu czy życiu naszej rodziny zaistniał. Na przykład mamy obciążony wywiad rodzinny w kierunku choroby wieńcowej.

Z drugiej strony, traktujemy ją jako rehabilitację wtórną, prewencję wtórną, w której działamy wtedy, kiedy już nastąpił epizod chorobowy, doszło do zawału serca, do zabiegu kardiochirurgicznego, czy do jakichś innych powikłań ze strony układu krążenia.

Uciec przed zawałem

Polskie Towarzystwo Kardiologiczne alarmuje, że choroby serca są nadal najczęstszą przyczyną zgonu Polaków. Średnio, co dziesiąty pacjent umiera w pierwszym roku po przejściu zawału serca. Jedną z głównych przyczyn tego stanu rzeczy jest brak odpowiedniej kontynuacji leczenia i rehabilitacji pozawałowej.

Zmiana w podejściu do rekonwalescencji

Kiedyś, osobom po przebytych zawałach serca, z chorobami układu sercowo -naczyniowego, zalecano ograniczenie aktywności, ruchu i zakazywano jakiegokolwiek wysiłku. Obecnie powszechnie wiadomo, że rehabilitacja, w tym jej niezbędny element – ćwiczenia ruchowe, powinna zostać wdrożona możliwe jak najwcześniej od wystąpienia incydentu sercowo -naczyniowego, bezpośrednio po ustabilizowaniu się stanu pacjenta.

Wskazania do rehabilitacji kardiologicznej w ostatnich latach uległy znacznemu rozszerzeniu. Obejmuje ona większość chorych ze schorzeniami układu krążenia. Grupą docelową dla tych procedur, prowadzonych w ramach dziennych pobytów na oddziałach rehabilitacji kardiologicznej, są m.in. pacjenci: doświadczeni przez

powikłania miażdżycy, chorujący na chorobę wieńcową w wielu jej odsłonach, osoby po zawałach serca, po przebytych interwencjach na naczyniach wieńcowych bez przebytego zawału serca, chorzy po operacjach kardiochirurgicznych, po wszczepionych zastawkach serca, osoby po operacjach naczyniowych w obrębie układu krążenia z wszelkimi możliwymi dodatkowymi powikłaniami, z ich chorobami współistniejącymi.

Jak przebiega rehabilitacja

W rehabilitacji kardiologicznej ważną rolę odgrywają ćwiczenia fizyczne, ale również właściwa farmakoterapia, psychoterapia, leczenie dietetyczne, edukacja o chorobach krążenia oraz modyfikacja przez pacjenta jego dotychczasowego stylu życia.

Każdy pacjent jest inny, z inną historią choroby, z różną wydolnością organizmu, dlatego, schemat rehabilitacji jest opracowywany dla każdego chorego indywidualnie. W przygotowaniu do rozpoczęcia treningów wykonuje się test wysiłkowy, który pozwala ocenić aktualny stan układu krążenia, obecność bądź nieobecność zaburzeń rytmu serca, jak również reakcje ciśnienia tętniczego na wysiłek, któremu planuje się pacjenta poddać. W zależności od wyników, określane są pułapy wysiłku, w jakich pacjent może bezpiecznie trenować. Powinny one każdorazowo określać zakres obciążeń w treningu – na ile serce powinno zostać obciążone, by był to trening skuteczny, a jednocześnie bezpieczny.

Miażdżyca

Jedną z głównych przyczyn chorób serca jest miażdżyca. To choroba, dotykająca wszystkie naczynia krwionośne w naszym ciele. Wpływa na pracę serca i całego układu krążenia. Nie pojawia się znikąd, nagle, a jej objawy mogą wystąpić zarówno u 30-, jak i u 50- czy 80-latków. Manifestuje się na przykład zawałem serca, chociaż to tylko wierzchołek góry lodowej – jeden z obrazów, jaki ta choroba nam uwidacznia, bowiem miażdżyca jest chorobą całego ciała.

Narażone na jej wystąpienie są osoby obciążone w wywiadzie rodzinnym oraz mające genetyczne predyspozycje do podwyższonego poziomu cholesterolu.

Niestety, nadal obserwuje się wzrost zachorowalności. Wynika on z intensywnego i stresującego tempa życia oraz złej, niezrównoważonej diety, w której dominują nasycone kwasy tłuszczowe. Duży wpływ ma też brak systematycznej aktywności fizycznej. To zagrożenie dotyczy, w mniejszym lub większym stopniu, całej populacji.

Dlaczego warto ćwiczyć

Pod wpływem wysiłków w organizmie dochodzi do rozwoju zmian odciążających układ krążenia. Zwolnieniu ulega częstotliwość rytmu pracy serca, a sam mięsień sercowy powiększa się. Powoduje to większy napływ krwi do serca i większą jego pojemność wyrzutową. Skutkiem jest lepsze ukrwienie tkanek całego organizmu.

Serce osoby trenującej zużywa mniej tlenu, niż serce osoby, która nie podejmuje ćwiczeń. Wysiłek fizyczny powoduje poszerzenie naczyń wieńcowych oraz stymuluje powstanie nowych naczyń, poprawiając odżywianie tego najważniejszego narządu. Te dwa ostatnie procesy znacznie wpływają na obniżenie ryzyka wystąpienia zawału serca.

Jak ćwiczyć

Oczywiście najlepiej pod okiem specjalistów. Jeśli jednak chcemy samodzielnie, profilaktycznie zwiększyć naszą wydolność i „uciec" przed miażdżycą, powinniśmy to zacząć od roweru - klasycznego lub stacjonarnego. Klasycznego lub stacjonarnego. W ten sposób poprawimy naszą wytrzymałość oraz wzmocnimy partie mięśniowe – głównie partię mięśniową kończyn dolnych.

Następnie warto rozpocząć ćwiczenia ogólnorozwojowe, mające na celu: wzmocnienie wszystkich partii mięśniowych – mięśni mniejszych oraz większych grup mięśniowych, zwiększenie ich siły oraz elastyczności i zwiększenie zakresu ruchomości w stawach.

Pamiętajmy, że wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa na gospodarkę lipidową. Powoduje wzrost stężenia cholesterolu HDL, zwanego dobrym cholesterolem oraz obniżenie niekorzystnego cholesterolu LDL i poziomu trójglicerydów. Systematyczny wysiłek wpływa również na obniżenie ciśnienia tętniczego, zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego.

Podsumowanie

Rehabilitacja kardiologiczna poprawia jakość życia, ogranicza postęp choroby, zmniejsza ryzyko jej wystąpienia, a także ryzyko wystąpienia niepełnosprawności. Brak ruchu niekorzystnie wpływa na układ krążenia i zwiększa ryzyko chorób serca. Prowadzi także do otyłości i wielu problemów zdrowotnych. Prawidłowo prowadzony program rehabilitacji jest ważnym elementem powrotu do zdrowia. Aktywność fizyczna, oprócz poprawy wydolności i sprawności, powoduje także wydzielanie endorfin, hormonów szczęścia, zwiększa poczucie własnej skuteczności oraz pomaga odzyskać wiarę we własne siły.

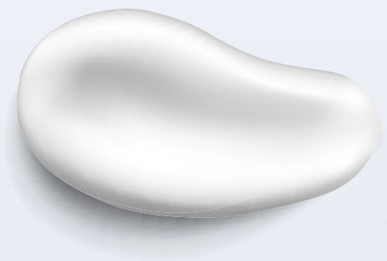
Sensolium

Poznaj kosmetyki marki Sensolium

Delikatne
Dedykowane skórze atopowej i skłonnej do alergii

Działanie nawilżające
Nawilżają i zapobiegają łuszczeniu się skóry

Dla całej rodziny
Polecana od 1. miesiąca życia



Bogaty skład
Wysoka zawartość emolientów i humektantów

Bez dodatku
substancji zapachowych

Przebadane dermatologicznie

Sensolium

Przeznaczony do pielęgnacji skóry suchej i bardzo suchej

Zawiera kompleks cennych składników aktywnych

Wzmacnia naturalną barierę skóry

Długotrwale nawilża i natłuszcza skórę

Nadaje skórze miękkość i elastyczność, ograniczając nadmierne łuszczenie

sensolium.pl

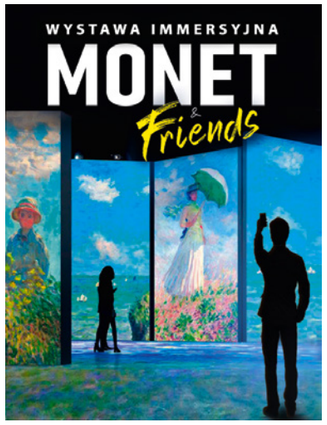
Wystawa roślin mięsożernych

12 - 13 października 2024, Łódź
https://potwornecuda.pl

Wyjątkowa wystawa dla tych, którzy pragną poznać świat roślin i jednocześnie poczuć dreszczyk emocji – bo piękno bywa niebezpieczne. Na wystawie będzie można poznać fascynujący świat mięsożernych roślin, ich mechanizmy łowieckie i sposób, w jaki zdobywają pożywienie. Dla kolekcjonerów i entuzjastów przyrody przygotowano prawdziwe perełki botaniczne – gatunki roślin z różnych stron świata, o których istnieniu niewielu wiedziało. Wystawa to też fascynująca podróż w świat kolorów, kształtów i zapachów. Weekendowy festiwal to nie tylko spotkania z roślinami, ale również atrakcje towarzyszące: warsztaty, prelekcje i pokazy, strefa dydaktyczna – tajemnicze historie ich pochodzenia i adaptacji i wiele innych niespodzianek!

Wystawa „Immersive MONET & Friends”

do 26 listopada 2024, Katowice
www.wystawaMONET.pl



To wyjątkowa atrakcja nie tylko dla miłośników sztuki i twórczości Claude'a Moneta. W Galerii Szyb Wilson w Katowicach można zanurzyć się w świat immersyjnej wystawy „Immersive MONET & Friends”. Dzięki nowoczesnej technologii, ikoniczne obrazy ożywają na oczach widzów, oferując niezapomniane emocje. Wystawa obejmuje również strefę VR, która pozwala na podróż w głąb obrazów Moneta. Prezentuje także dzieła siedmiu innych wielkich artystów impresjonizmu i postimpresjonizmu: Renoira, van Gogha, Degasa, Gauguina, Rousseau, Toulouse-Lautreca i Signaca. Ekspozycja angażuje wszystkie zmysły, tworząc wyjątkowe połączenie rozrywki z edukacją zarówno dla dorosłych ja i dla dzieci. Wystawa jest otwarta do 26 listopada 2024.

Książka „Mali ludzie. Wielkie emocje”

Autorzy: Alyssa Blask Campbell, Lauren Elizabeth Stauble
Wydawnictwo MT Biznes
https://mtbiznes.pl

Lektura zawiera w treści aktualną wiedzę psychologiczną i wiele użytecznych narzędzi potrzebnych do rozwoju samoregulacji emocjonalnej – dla dziecka, ale i dla rodzica.
„Mali ludzie, wielkie emocje” to nie tylko teoretyczna analiza, ale również praktyczny poradnik. Autorka przedstawia konkretne strategie i techniki, które można wykorzystać w codziennym życiu. Książka inspiruje rodziców do refleksji nad własnym sposobem wychowywania dzieci, zachęca do bycia bardziej świadomymi i empatycznymi, jest nieocenionym wsparciem dla poprawy jakości relacji z dzieckiem i jego emocjonalnego rozwoju.

Źródło opisów wydarzeń i zdjęć: materiały organizatorów

Targi Hobby

26-27 października 2024, Poznań
https://targihobby.pl

W jesienny weekend, w pawilonach Międzynarodowych Targów Poznańskich w Poznaniu odbędzie się kolejna edycja Targów Hobby. To idealne miejsce, by spotkać się w gronie hobbystów i odkryć swoją pasję. Na uczestników czekają makiety kolejowe, strefy gier planszowych, rajdów i wyścigów modeli, fantasy, science fiction i cosplay oraz giełda starych winyli i wystawa „Horror Mannequins”.

Koncert Edyty Geppert

listopad 2024 | Sprawdź daty i lokalizacje u organizatora
www.sosimplegroup.pl

Artystka znana jest z tego, że zawsze z wielką starannością buduje swój repertuar. Jej precyzyjnie wyreżyserowane recitale są rzadką okazją usłyszenia prawdziwych perełek polskiej piosenki literackiej. Wśród autorów tekstów odnajdujemy: Magdę Czapińską, Agnieszkę Osiecką, Jacka Cygana, Marka Dagnana, Jerzego Ficowskiego, Jonasza Koftę, Wojciecha Młynarskiego, Andrzeja Poniedzielskiego, Jana Kazimierza Siwka, a wśród kompozytorów: Henryka Albera, Włodzimierza Korcza, Seweryna Krajewskiego, Andrzeja Rybińskiego. Recital Edyty Geppert to interpretatorski kunszt i niezwykła umiejętność budowania ostro skontrastowanych nastrojów: piosenki liryczne zderzone są z dramatycznymi, a dramatyczne z zabawnymi, a nawet kabaretowymi - te ostatnie z tekstami klasyka gatunku – Mariana Hemara. To także niezwykła okazja przeżycia emocji, jakich mogą dostarczyć publiczności tylko nieliczni, obdarzeni prawdziwą charyzmą artyści.

Kabaret Moralnego Niepokoju - Normalne to to nie jest

Sprawdź daty i lokalizacje u organizatora
https://adria-art.pl

W dobie, gdy codzienność zaskakuje nas bardziej niż kiedykolwiek, Kabaret Moralnego Niepokoju postanowił wyrazić to na scenie, serwując nowe skecze pełne nieoczekiwanych zwrotów akcji. Czy to możliwe, że dzisiejsze „normalne” to zwykłe szaleństwo? Kabaret Moralnego Niepokoju zaprasza na wieczór pełen nowych skeczy, w trakcie którego codzienne absurdy stają się źródłem śmiechu. Najnowszy program grupy to mieszanka śmiałych obserwacji i inteligentnej komedii, które bawią i zmuszają do refleksji. Premierowe skecze pełne są codziennych absurdów – od gołych kostek w mroźne dni po śmiałe rozmowy o zmieniającym się znaczeniu słów. Nie ma już normalnej zimy ze śniegiem, na pustyni była ostatnio powódź i zalało Dubaj, strach coś powiedzieć, bo cię zakrzyczą, że tak się nie mówi. Nie przegap tej komediowej uczty ducha, którą zapamiętasz na długo

PO GODZINACH...

BAJKI CIOCI KRYSI

Farminka

Farminka i jesień

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

Co dzień nowe ma przygody,
Niezależnie od pogody.
Przyszła szara, dżdżysta jesień,
Która trochę nudy niesie.

Bo co robić, kiedy pada,
Wokół mnóstwo liści spada,
Jest już zimno i ponuro,
Chmura pędzi wciąż za chmurą.

Już niedługo przyjdzie zima,
Śnieg i mróz, co długo trzyma,
Więc cieszmy się z tej jesieni,
Z słońca, które liście mieni.

Mimo wiatru, mimo chłodu,
Wyszła jednak do ogrodu,
Spotkała wiewiórkę rudą
- Czy u ciebie wieje nudą?

Ależ skąd! - Rzecze wiewiórka,
U mnie dziś orzechów zbiórka,
Najlepsze są te z leszczyny,
Pyszne w zimowe godziny.

Na to powiedziały jeże:
- U nas zima, mówiąc szczerze,
To jest jedno wielkie spanie,
W kopcu liści zasypianie.

Teraz już się szykujemy
Sadło magazynujemy,
Apetyt nam dopisuje,
Organizm do zimy szykuje.

Myszka też do swojej norki,
Zanosi ziarenek worki.
Farminko, nie czas na nudę,
Idź i ptaszkom zrób przysługę!

Pomyślała więc Farminka,
- Przyda mi się jakaś skrzynka,
Którą można przysposobić,
Ładny karmnik ptaszkom zrobić.

Bo nie wszystkie odleciały,
Wróble na przykład zostały,
Także dzwońce i modraszki,
Bardzo kolorowe ptaszki.

Karmnik warto już wystawić,
By się ptaszki mogły bawić,
Wiedzieć, że gdy zima będzie,
Także ziaren tu przybędzie.

Bo ziarenka sypać trzeba,
Nie podawać ptaszkom chleba
(Mają wtedy chore brzuszki),
Lepsze ziarna niż okruszki.

quiz

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

1. Jedną z przyczyn jesiennego spadku nastroju jest

a) konieczność zmiany garderoby na cieplejszą

b) niedostateczna ekspozycja na promienie słoneczne

c) nadmierne spożywanie grzybów jesienią

2. Wirus RSV

a) jest chorobą dróg oddechowych

b) wywołuje zmiany na skórze

c) wywołuje chorobę miejsc intymnych

3. Dobry, regularny sen

a) pomaga w utrzymaniu odporności organizmu

b) powoduje przybieranie na wadze

c) zaburza pamięć i koncentrację

4. Praca przy komputerze po godz. 20.00

a) nie ma wpływu na zdrowie

b) wzmaga ryzyko chorób naczyniowych i obniża odporność

c) jest nieszkodliwa, o ile jest wykonywana w pozycji siedzącej

5. Luteina

a) jest składnikiem mikrobioty potrzebnym do właściwego trawienia pokarmów

b) wpływa na kondycję skóry, zwłaszcza w chłodne dni

c) chroni siatkówkę oka i wspomaga profilaktykę zwyrodnienia plamki żółtej w oku

6. Witamina D3

a) wytwarza się pod wpływem ciepła i dlatego trzeba się w zimie ciepło ubierać

b) jest zawarta w skrobi i dlatego warto jej dużo spożywać w okresie jesienno-zimowym

c) wytwarza się pod wpływem słońca, dlatego trzeba ją suplementować

7. Bakteryjne zapalenie pęcherza moczowego

a) jest spowodowane nadmiernym piciem kawy

b) to choroba wywoływana przez bakterie salmonelli

c) jest spowodowane złą higieną i nagłymi zmianami temperatur

8. Alergie wziewne pojawiają się

a) wyłącznie w okresie pylenia roślin

b) są całoroczne

c) pojawiają się też w zimie, ale nie powodują groźnych objawów

9. Spadek aktywności seksualnej mężczyzny

a) występuje niezależnie od wieku i można ją leczyć farmakologicznie

b) jest naturalna i nie należy jej leczyć zwłaszcza po 50. roku życia

c) jest skutkiem nadmiernej ekspozycji na słońce w okresie letnim i przemija samoistnie

10. Płaszcz hydrolipidowy

a) jest wytworzony z gruczołów łojowych i potowych skóry

b) jest niegroźną zmianą na skórze pięt, kolan i łokci

c) jest skutkiem ubocznym stosowania protez zębowych

11. Zęby powinno się szczotkować

a) 2 – 3 minut w zależności od szczoteczki

b) 2 minuty w zimie, 5 minut w lecie

c) czas nie ma znaczenia – ważna jest pasta do zębów

12. Stopa cukrzycowa

a) to inna nazwa stopy z odciskami

b) powstaje wskutek angiopatii i zmian zwyrodnieniowych

c) to zakażenie pojawiające się po kontuzji stawu skokowego

13. Superfoods

a) to owoce jagodowe, posiadające wysoką zawartość związków bioaktywnych

b) to ziemniaczane chipsy, bogate w skrobię i tłuszcze

c) to konserwowe produkty, bogate w benzoesan sodu i wzmacniacze smaku

14. Bóle głowy mogą być spowodowane m.in.

a) zwyrodnieniem kręgów szyjnych kręgosłupa

b) zwyrodnieniem plamki żółtej

c) przedawkowaniem witaminy D3

15. Angina ropna

a) to polska nazwa *anginy pectoris*

b) to nazwa śluzu wydzielanego z cewki zakażonego pęcherza moczowego

c) to niebezpieczne zapalenie gardła i migdałków

16. Dobre nawyki żywieniowe dzieci

a) mają wpływ na ich właściwą wagę i stan zdrowia

b) należy wyrabiać w okresie laktacji

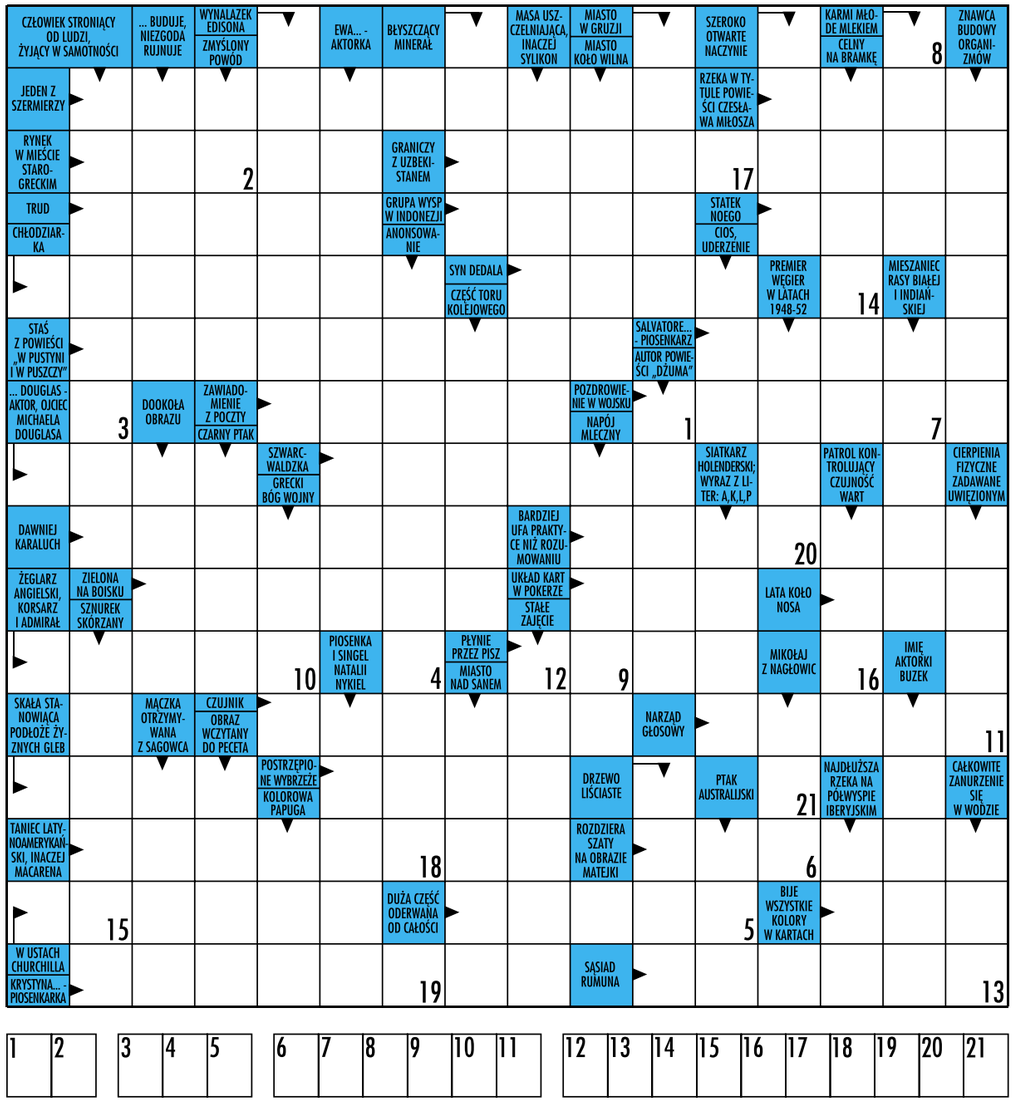
c) to mit, dziecko je to co lubi

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

KĄCIK MALUCHA

ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC!

KRZYŻÓWKA



KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj nagrodę w postaci kalendarza pt.: „Dystans człowieku dystans".
Zwycięzcą zostanie osoba, która jako pierwsza prześle nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres: redakcja@rodzinazdrowia.pl w tytule wiadomości wpisując „Krzyżówka – jesień-zima 2024/2025".
Oprócz hasła, w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na Państwa zgłoszenia czekamy **do końca listopada 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
Teresa Tomoń
z miejscowości Mysłowice.
Gratulujemy!

Katar w prezencie?

Wybierz Sudafed® Xylospray HA lub Xylospray HA dla dzieci
- odblokowuje nos
- nawilża
- bez konserwantów

Wybierz Sudafed® Xylospray DEX lub Xylospray DEX dla dzieci
- odblokowuje nos
- przyspiesza gojenie[2]
- chroni[2]
- bez konserwantów

Sudafed® Mądry sposób na katar

1. Efekt zmniejszenia obrzęku błony śluzowej nosa zwykle utrzymuje się przez ok. 6-8h według ChPL Sudafed Xylospray HA dla dzieci. 2. Dotyczy błony śluzowej nosa. **SUDAFED® XYLOSPRAY HA:** Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodorku. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej nosa w ostrym, w naczynioruchowym oraz w alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa. Ułatwienie odpływu wydzieliny w zapaleniu zatok przynosowych oraz w zapaleniu trąbki słuchowej ucha środkowego połączonego z przeziębieniem. Do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. **SUDAFED® XYLOSPRAY HA DLA DZIECI:** Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazoliny chlorowodorku. **Wskazania:** Krótkotrwałe leczenie objawowe przekrwienia błony śluzowej nosa w przebiegu zapalenia błony śluzowej nosa lub zapalenia zatok. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. **SUDAFED® XYLOSPRAY DEX:** Każdy ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodorku i 50 mg deksopantenolu. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej w zapaleniu błony śluzowej nosa oraz w wspomagającym leczeniu uszkodzeń błony śluzowej nosa. Łagodzenie objawów naczynioruchowego zapalenia błony śluzowej nosa. Leczenie niedrożności przewodów nosowych po przebytej operacji nosa. Wskazany do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku 6 lat i powyżej. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. **SUDAFED® XYLOSPRAY DEX DLA DZIECI:** Każdy ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazoliny chlorowodorku i 50 mg deksopantenolu. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej w zapaleniu błony śluzowej nosa oraz w wspomagającym leczeniu uszkodzeń błony śluzowej nosa. Łagodzenie objawów naczynioruchowego zapalenia błony śluzowej nosa. Leczenie niedrożności przewodów nosowych po przebytej operacji nosa. Wskazany do stosowania u dzieci w wieku od 2 do 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. PL-SU-2300038, PL-SU-2300036

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

FERVEX

RÓŻNE SYMPTOMY, JEDNO ROZWIĄZANIE

Fervex, Fervex o smaku malinowym, Fervex Junior *(Paracetamolum + Acidum ascorbicum + Pheniramini 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, żółcieni pomarańczowej FCF, etanolu, benzoesanu 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.