RODZINA ZDROWIA

26

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
JESIEŃ-ZIMA 2022/2023

ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl

Czy warto całkowicie ZREZYGNOWAĆ Z CUKRU?

s. 8

Jesienne ALERGIE

s. 18

CZY NASZE DZIECI muszą być otyłe?

s. 54

Co warto wiedzieć O WEGAŃSKICH KOSMETYKACH?

s. 58

TEMAT NUMERU

Energetyczna dieta na jesień i zimę

s. 4

Nieinwazyjne metody leczenia bólu kręgosłupa s. 16

* Witamina C z aceroli i cynk wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego.

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.
Utrzymywanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

TEMAT NUMERU:

Energetyczna dieta na jesień i zimę

4. Jedz zdrowo i kolorowo
Beata Nowak

Jesień jest czasem, w którym nasz organizm przygotowuje się do zimy. Mniejsza ekspozycja na promienie słoneczne, chłodniejsze dni i noce, podwyższone ryzyko przeziębień i infekcji – to wszystko sprawia, że powinniśmy szczególnie zatroszczyć się o naszą kondycję i odporność. Jak to zrobić? Zacznijmy od jadłospisu.

6. Jak zadbać o prawidłową suplementację?
mgr farm. Małgorzata Zięba

W naszej szerokości geograficznej panująca właśnie pora roku kojarzy się z infekcjami, spadkiem odporności i depresyjnymi nastrojami. Warto w tym czasie sięgnąć po suplementację witaminami oraz makro i mikroelementami. Podstawą jest oczywiście zrównoważona dieta, lecz by zachować pełnię sił i witalności w jesienno-zimowym sezonie, organizm wymaga dodatkowego wsparcia.

8. Rezygnacja z cukru – czy to na pewno dobry pomysł?
Marta Nowacka

Czas jesiennej słoty sprzyja podjadaniu – wszak moc poprawiania nam humoru przypisuje się słodyczom nie bezpodstawnie. Niestety, na temat cukru wciąż krążą wiele krzywdzących stereotypów i przypisuje mu się wszystko, co najgorsze. Pewnie spotkaliśmy się też ze stwierdzeniem, że nie jest on nam potrzebny w zbilansowanej diecie, a wręcz powinniśmy w ogóle go wyeliminować... Czy faktycznie wyszłoby to nam na zdrowie?

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

ZDROWIE W PIGUŁCE

10. Dobry nastrój prosto z talerza — Marta Nowacka
12. Nietrzymanie moczu – wstydliwy problem pań i panów — lek. med. Artur Kułakowski
14. Rak prostaty – fakty i mity — dr Stefan W. Czarniecki

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

16. Nieinwazyjne metody leczenia bólu kręgosłupa — Monika Inczewska
18. Jesienne alergie — dr n. med. Izabella Pawlik

DOMOWE SOS

20. Kaszel – nie należy go bagatelizować! — Marta Nowacka

WIEDZA NA ZDROWIE

24. Rehabilitacja po COVID-19 — mgr farm. Małgorzata Zięba
28. Krótkowzroczność kształtuje się już w dzieciństwie — Marta Nowacka
32. Najdelikatniejsi pacjenci na świecie — Beata Nowak
35. Pracowity jak magnez — Jakub Kurowski
36. Rwa kulszowa – palący ból — Monika Inczewska
38. Oprawki idealnie dobrane — Marta Nowacka

ZDROWIE NA TALERZU

40. Nie jeść, by potem jeść móc — Marta Nowacka

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

44. Fenomen maseczki — Bill Gates

URODA

46. Włosy kolorowe, ale czy zdrowe? — Beata Nowak
50. Oczyszczanie to podstawa — Beata Nowak

PO GODZINACH...

54. Czy nasze dzieci muszą być otyłe? — Gertruda Niwelska
56. Czy wystarczająco dbamy o swoje zdrowie? — Marta Nowacka
58. Co warto wiedzieć o wegańskich kosmetykach?
60. Co, gdzie, kiedy?
62. Farminka wita jesień
64. Quiz
65. Kącik malucha
66. Krzyżówka

MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA" NR 26 jesień – zima 2022/2023 r. | **KONTAKT:** redakcja@rodzinazdrowia.pl **| WYDAWCA:** Farmacore Sp. z o.o., ul. Rakowiecka 65/67, 50-422 Wrocław
REDAKTOR NACZELNY: Marcin Pronobis, tel. 32 20 80 352 **| BIURO REKLAMY:** reklama@rodzinazdrowia.pl
SKŁAD: IPSILON Agencja Reklamowo-Wydawnicza, ul. Jawornicka 8/309, 60-161 Poznań, www.ipsilon.pl **| ZDJĘCIA**: freepik.com, materiały prasowe

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

JEDZ ZDROWO I KOLOROWO

Beata Nowak

Jesień jest czasem, w którym nasz organizm przygotowuje się do zimy. Mniejsza ekspozycja na promienie słoneczne, chłodniejsze dni i noce, podwyższone ryzyko przeziębień i infekcji – to wszystko sprawia, że powinniśmy szczególnie zatroszczyć się o naszą kondycję i odporność. Jak to zrobić? Zacznijmy od jadłospisu.

Wszyscy wiedzą, że świeże owoce i warzywa są naturalnym źródłem witamin i innych ważnych składników odżywczych. Niestety, często tej wiedzy nie potrafimy wprowadzić w życie. Dlaczego? Bo nam się nie chce, nie mamy pomysłu lub czasu na wymyślanie właściwego menu. Prościej jest kupić fastfooda niż przygotować samodzielnie sałatkę ze świeżych produktów. Liczymy na to, że surówka lub liść sałaty do lunchu czy obiadu załatwi sprawę zbilansowanej diety. Nic bardziej błędnego.

Deficyt na własne życzenie

Według aktualnych zaleceń żywieniowych, owoce i warzywa powinny stanowić połowę pokarmów, które spożywamy w ciągu dnia. Statystycznie ujmując – minimalna ich ilość wynosi 400 g na dobę. Jeżeli jednak chcemy zwiększyć korzyści prozdrowotne, wynikające z konsumpcji tych produktów, powinniśmy tę dawkę podwoić. Ważna jest też nie tylko ilość, ale także systematyczność ich spożywania. Często w zaleceniach dietetycznych ilość podaje się w porcjach – na przykład WHO zaleca, żeby każdy z nas w ciągu dnia zjadał przynajmniej pięć porcji owoców i warzyw. Ile zatem wynosi porcja? Przyjęło się, że to jedna szklanka soku lub ok. 100 g produktu, czyli np. jeden banan, jedno jabłko, duża marchewka czy łyżka szpinaku.

Kolor ma znaczenie

Szczęśliwie dla nas zaczyna się jesień. Okres zbiorów wielu plonów. Szczególnie w naszej szerokości geograficznej jest to czas wielkiego wyboru naszych rodzimych owoców i warzyw. To ważne, gdyż możliwość dojrzewania w naturalnych warunkach, krótki okres transportu i ograniczenie związanych z tym środków zapobiegających szybkiemu psuciu się, wpływa na zdrowotność i wartości odżywcze tych produktów.

Jesień na polskim talerzu powinna być kolorowa. Zróżnicowana barwa to także inne witaminy oraz substancje odżywcze, niezbędne dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Zawarte w świeżych produktach barwniki nie tylko uatrakcyjniają ich wygląd, ale przede wszystkim wskazują na spełnianie określonych funkcji dietetycznych. I tak, **czerwone** są doskonałym źródłem likopenu – to przeciwutleniacz, który jest szczególnie ważny przy profilaktyce raka piersi u kobiet oraz raka prostaty u mężczyzn. Zawierają także potas – pierwiastek szczególnie cenny dla układu krążenia i regulacji ciśnienia krwi.

Niebieską barwę nadają antocyjany – przeciwutleniacze, które niszczą wolne rodniki i zmniejszają ryzyko rozwoju zmian nowotworowych, chronią żółtą plamkę oka, a także spowalniają proces starzenia się skóry.

Warzywa **białe** są szczególnie ważne jesienią i zimą, kiedy łatwiej o infekcje. Obecna w nich alicyna zwalcza bakterie, natomiast ajoen niszczy wirusy. Zawierają one również sporo flawonoidów. Związki te zaliczane są do przeciwutleniaczy, a także wspomagają pracę serca i układu krążenia. **Pomarańczowe** zaś są dobrym źródłem witaminy C, która poza wzmacnianiem odporności, chroni przed demencją, zapobiega anemii oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

Zielone to najlepsze źródło błonnika pokarmowego. Związek ten poprawia metabolizm, a także obniża poziom tzw. złego cholesterolu i chroni przed miażdżycą. Są bogate w witaminy C oraz B, które mają korzystny wpływ na układ nerwowy i łagodzą skutki stresu. Warto pamiętać, że nasz poczciwy jarmuż zawiera więcej witaminy C niż osławione cytrusy.

Ważna mikrobiota

Odpowiednio zbilansowana dieta (za wzorcową możemy przyjąć śródziemnomorską) w swoim składzie zawiera dużo warzyw i owoców, które korzystnie wpływają na florę bakteryjną. Produkty te mają ogromne znaczenie dla funkcjonowania naszych jelit. Błonnik w nich zawarty moduluje mikrobiotę jelitową, czyli mikroorganizmy znajdujące się w przewodzie pokarmowym. Ma ona olbrzymi wpływ na nasze zdrowie. Nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że w jelitach każdego człowieka znajdują się ponad dwa kilogramy mikroorganizmów, niezbędnych do codziennego funkcjonowania. Gdy równowaga ta zostaje zaburzona, na przykład przez niesłużącą zdrowiu dietę czy antybiotyki, zaczynają się problemy. Bóle i wzdęcia, a także zaburzenia odporności, alergie i schorzenia skórne, a nawet uczucie zmęczenia. Pamiętajmy, że właśnie w jelitach powstaje 90 procent serotoniny, czyli hormonu szczęścia, który jest produkowany przez kilka rodzajów komórek – niektóre z nich do jej wytworzenia potrzebują bakterii probiotycznych.

Nie dla każdego

Żaden suplement nie zastąpi zbilansowanej diety, a witaminy i składniki mineralne zawarte w świeżych produktach są przeważnie lepiej przyswajalne, niż te znajdujące się w farmaceutycznych preparatach. Nie wszyscy pacjenci mogą jednak spożywać duże ilości warzyw i owoców, szczególnie surowych. Alergicy pokarmowi czy osoby cierpiące z powodu stanów zapalnych jelit, powinny bezwzględnie skonsultować dietę z lekarzem prowadzącym. ❤

Jak zadbać o prawidłową suplementację?

W naszej szerokości geograficznej panująca właśnie pora roku kojarzy się zinfekcjami, spadkiem odporności i depresyjnymi nastrojami. Warto w tym czasie sięgnąć po suplementację witaminami oraz makro i mikroelementami. Podstawą jest oczywiście zrównoważona dieta, lecz by zachować pełnię sił i witalności w jesienno-zimowym sezonie, organizm wymaga dodatkowego wsparcia.

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

Jakie witaminy warto stosować jesienią?

Przede wszystkim witaminy A, E i C, znane jako antyoksydanty. Neutralizując wolne rodniki, spowalniają one procesy starzenia i wykazują działanie antynowotworowe. Zarówno niedobór, jak i przedawkowanie witamin, prowadzi do stanów chorobowych.

Witaminę A (retinol) bezpieczniej jest przyjmować pod postacią prekursora, jakim jest beta-karoten. Przekształceniom do retinolu ulega jedynie tyle związku, ile wynosi aktualne zapotrzebowanie organizmu. Zmniejsza się dzięki temu ryzyko przedawkowania witaminy A, którego objawy to np. bóle głowy, drażliwość i zmęczenie. Jej niski poziom pogarsza jakość wzroku i stan skóry, zwiększa łamliwość włosów i paznokci, obniża odporność i apetyt.

Witamina E (tokoferol) umożliwia syntezę niektórych lipidów. Zapobiega chorobom układu krążenia, wpływa na metabolizm mięśni oraz krzepliwość krwi. Jej niedobór prowadzi do zaburzeń płodności, dystrofii mięśni, zaburzeń wzrostu oraz uszkodzenia nerwów. Deficyt może również powodować utratę jędrności skóry, przebarwienia, wypadanie włosów, bóle mięśni oraz ogólne osłabienie. Witaminę E trudniej przedawkować, ale konsekwencją przyjmowania zbyt dużych dawek może być uszkodzenie płodu, problemy jelitowe czy pogorszenie widzenia.

Witamina C (kwas askorbinowy), znana doskonale od lat, bierze udział w syntezie kolagenu, zwiększa przyswajanie żelaza, wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego. Zapotrzebowanie na kwas askorbinowy wzrasta wraz ze zwiększoną aktywnością fizyczną, przepracowaniem czy narażeniem na przewlekły stres.

Witamina D (cholekalcyferol) to królowa witamin. Jej deficyt odczuwa większość pacjentów, dlatego suplementacja powinna być prowadzona od jesieni do wiosny, a w przypadku seniorów – przez cały rok. Wraz z wiekiem spada bowiem synteza witaminy D3 oraz zdolność jej magazynowania. Standardowa dawka, dedykowana osobom dorosłym, wynosi 4000 j.m. na dobę. Jej niedobór wiąże się ze spadkiem odporności, zmęczeniem, bólami mięśni. Stany depresyjne, wolniejsze gojenie się ran, wypadanie włosów oraz bóle kości i pleców też mogą być skutkiem jej niskiego poziomu w organizmie.

Witamina K bierze udział w metabolizmie tkanki kostnej i przemianach wapnia. Jest niezbędna do tworzenia czynników krzepnięcia krwi, stąd jej zastosowanie w hamowaniu krwotoków różnego rodzaju. Jej niedobór wydłuża proces gojenia się ran i zaburza pracę jelit.

Witaminy A, E, D oraz K są rozpuszczalne w tłuszczach. Ich przyswajalność jest zatem ściśle związana z tłuszczami obecnymi w przyjmowanym pokarmie.

W przypadku suplementacji organizmu różnymi pierwiastkami czy witaminami należy pamiętać, aby były to dawki terapeutyczne, przyjmowane według załączonych ulotek. Zarówno ich niedobór, jak i przedawkowanie, może bowiem skutkować zaburzeniami zdrowotnymi.

Witaminy grupy B to związki odpowiadające za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i immunologicznego. Witamina B5 (kwas pantotenowy) wzmacnia system odpornościowy i zapobiega skutkom ubocznym antybiotykoterapii. Witamina B9 (kwas foliowy) zapobiega defektom wrodzonym płodu, wspomaga pracę układu krwiotwórczego. Na odporność mają wpływ również witaminy B2 (ryboflawina) i B6 (pirydoksyna). Ryboflawina wspomaga leczenie anemii, odbudowuje skórę, włosy i paznokcie. Pirydoksyna normalizuje zaś pracę układu nerwowego. Mniej znana w tej grupie witamina B17 (amigdalina) działa profilaktycznie w chorobach nowotworowych. Dokonuje destrukcji zmutowanych komórek i zapobiega dalszym przerzutom. Z kolei witamina B12 (kobalamina) uczestniczy w produkcji czerwonych krwinek. Wymienione powyżej to najważniejsze witaminy z grupy B, poprawiające samopoczucie i odporność. Przyjmowanie ich może zminimalizować objawy jesiennej chandry.

Czy mikro i makroelementy pomagają przetrwać jesienne szarugi?

Jesienią i zimą warto sięgnąć po zestawy zawierające potas, magnez, żelazo, wapń, selen i cynk. Są to podstawowe minerały, stabilizujące układ immunologiczny, krążeniowy i nerwowy.

Potas bierze udział w wielu życiowych procesach. Wraz z chlorem i sodem warunkuje prawidłową pracę serca. Poważny niedobór może prowadzić do uszkodzenia nerek.

Magnez, zwany pierwiastkiem życia, chroni serce przed niedokrwieniem i niedotlenieniem. Jest koenzymem dla kilkuset enzymów, ma swój udział w wielu reakcjach immunologicznych i anabolicznych. Jego niedobór może skutkować arytmią, miażdżycą tętnic, zakrzepami, chorobami neurodegeneracyjnymi czy depresją.

Żelazo to pierwiastek, którego nie może zabraknąć w organizmie, gdyż jest on niezbędny do produkcji hemoglobiny. Wspomaga prawidłową pracę układu nerwowego i odpornościowego. Z kolei jego niedobór związany jest z niedokrwistością, anemią, osłabieniem i sennością.

Wapń jesienią jest stosowany wraz z witaminą C jako panaceum na wirusowe, sezonowe infekcje. Ale nie tylko. Jest on niezbędny w zapobieganiu osteoporozie, stanowi podstawę tkanki łącznej, kości i zębów. Uczestniczy w krzepnięciu krwi, regulacji niektórych hormonów, skurczu mięśni szkieletowych i serca, przewodzeniu impulsów nerwowych, procesie dzielenia się i regeneracji komórek. Jego prawidłowy poziom zwiększa przyswajanie witaminy B12.

Selen chroni komórki nerwowe oraz komórki mięśnia sercowego przed stresem oksydacyjnym. Ma wpływ na stan skóry, włosów oraz paznokci.

Cynk bierze udział w syntezie wielu białek i hormonów. Od niego zależy kondycja układu oddechowego i rozrodczego. Wspomaga układ immunologiczny.

Co jeszcze warto stosować jesienią i zimą?

Na pewno preparaty roślinne wspomagające pracę wątroby, takie jak ostropest plamisty. Może być on przyjmowany w formie tabletek bądź herbatek. Wątroba jest bardzo ważnym centrum energetycznym organizmu. Prawidłowo funkcjonująca oczyszcza krew z metali ciężkich, toksyn oraz pasożytów, dlatego należy zadbać o jej dobrą kondycję i wydolność.

W domowej apteczce powinny znaleźć się też suplementy z lukrecją. To panaceum na jesienne wirusy i bakterie – naukowo udowodniono jej działanie przeciwdrobnoustrojowe, wykrztuśne, przeciwzapalne. W początkach infekcji radzi sobie równie dobrze, jak antybiotyki.

Najważniejszy jest umiar

W przypadku suplementacji organizmu różnymi pierwiastkami czy witaminami należy pamiętać, aby były to dawki terapeutyczne, przyjmowane według załączonych ulotek. Zarówno ich niedobór, jak i przedawkowanie, może bowiem skutkować zaburzeniami zdrowotnymi.

Wszystkie stosowane suplementy powinny być też najwyższej jakości. Jej gwarantem jest zakup preparatów w aptece. Farmaceuta jest zobowiązany do udzielenia wyczerpujących informacji na temat dawki, działania, efektów ubocznych czy też możliwych interakcji, dlatego warto skorzystać z jego porad.

REZYGNACJA Z CUKRU

– czy to na pewno dobry pomysł?

Marta Nowacka

Czas jesiennej słoty sprzyja podjadaniu – wszak moc poprawiania nam humoru przypisuje się słodyczom nie bezpodstawnie. W chłodne, deszczowe wieczory, słodkie smakołyki dla wielu z nas są niczym promień słońca – dodają energii i odpędzają zły nastrój. Niestety, na temat cukru wciąż krąży wiele krzywdzących stereotypów i przypisuje mu się wszystko, co najgorsze. Pewnie spotkaliśmy się też ze stwierdzeniem, że nie jest on nam potrzebny w zbilansowanej diecie, a wręcz powinniśmy w ogóle go wyeliminować… Czy faktycznie wyszłoby to nam na zdrowie?

Zdaniem dietetyków, nie trzeba całkowicie zrezygnować ze słodkości, by zdrowo się odżywiać. Warunkiem jest przede wszystkim umiar, który dotyczy nie tylko cukru.

- Idealnym rozwiązaniem jest zachowanie równowagi. Zdrowa, zróżnicowana dieta, bogata przede wszystkim w warzywa i owoce, połączona z codzienną aktywnością fizyczną, nie przekreśla spożycia cukru, pod warunkiem, że słodycze są jedynie jej drobnym uzupełnieniem – twierdzi dietetyk Jadwiga Przybyłowska, ekspert kampanii „Słodka Równowaga".

Całkowita eliminacja cukru z jadłospisu nie jest z pewnością dobrym rozwiązaniem, ponieważ składnik ten jest źródłem energii. W przypadku znacznego ograniczenia jego ilości w codziennej diecie, możemy doprowadzić do spadku witalności, obniżenia wydolności, sprawności umysłowej, a nawet zdolności do podejmowania decyzji.

Cukier w diecie człowieka

Według rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia, cukier nie powinien przekraczać 10 proc. dziennego zapotrzebowania energetycznego. W przypadku najmłodszych dzieci (do 3 lat) stanowi to odpowiednik maksymalnie 5 łyżeczek. Z kolei dorośli, których dieta wynosi 2000 kalorii, mogą bezpiecznie spożywać ok. 10 łyżeczek cukru dziennie.

Należy przy tym zwrócić uwagę na to, że ilości te nie dotyczą jedynie cukru dodawanego przez nas do potraw i napojów, ale także tego zawartego już w produktach. Często zapominamy bowiem o tym, że węglowodany, zarówno proste, jak i złożone, występują naturalnie w pożywieniu, szczególnie w warzywach, owocach oraz produktach zbożowych. Cukier jest też często dodawany w znacznych ilościach do takich produktów, jak jogurty owocowe czy inne przetwory mleczne z dodatkami smakowymi. Znajdziemy go również w musli i płatkach śniadaniowych, dżemach, kremach czekoladowych, a także warzywach konserwowych, pasztetach, ketchupach czy sokach i kolorowych napojach.

Glukoza to podstawowe źródło energii dla organizmu, dlatego cukier jest niezbędny zarówno do prawidłowej pracy ciała, jak i mózgu. Trudno byłoby zupełnie wyeliminować go z jadłospisu.

- Aby skutecznie funkcjonować, nasz mózg potrzebuje około 550 kalorii, a więc średnio 1/3 całości dziennego zapotrzebowania na energię dla naszego organizmu. Właściwej dawki glukozy (w postaci zmagazynowanej jako glikogen) potrzebują także nasze mięśnie. Bez tego nie mielibyśmy siły, aby się poruszać i wykonywać podstawowe czynności – wyjaśnia dietetyk.

Kalorie na gorsze samopoczucie

Oprócz dostarczania energii, cukier wpływa także na inne procesy zachodzące w organizmie. Jedną z jego największych zalet jest słodki smak, który szybko poprawia nam nastrój. To dlatego najczęściej po słodycze sięgamy właśnie w sytuacjach stresowych oraz wtedy, gdy dopada nas gorsze samopoczucie czy chandra.

W badaniach przeprowadzonych na zlecenie kampanii „Słodka Równowaga", jedna na osiem osób potwierdziła, że słodka przekąska w największym stopniu wpływa pozytywnie na ich nastrój. Nic w tym dziwnego – ma to swoje uzasadnienie w sposobie, w jaki funkcjonuje nasz organizm. Dlaczego tak się dzieje?

- W reakcji na słodki smak, w mózgu uwalniane są m.in. dopamina i endorfiny, czyli związki chemiczne, które wywołują u nas dobre samopoczucie i zadowolenie z siebie. Cukier może stanowić tutaj tzw. „comfort food", tzn. żywność, którą spożywamy wtedy, gdy czujemy się gorzej. W trakcie jedzenia słodyczy ośrodki przyjemności w naszym mózgu stają się aktywniejsze. Możemy to czasem wykorzystać, pamiętając, że nie jest to rozwiązanie na przewlekłe pogorszenie nastroju – tłumaczy Jadwiga Przybyłowska. *- Jednocześnie należy zwrócić uwagę, że cukier to źródło łatwo dostępnej energii. Zbyt duża ilość prostych węglowodanów w diecie może prowadzić do problemów ze snem czy koncentracją, jak również do otyłości wraz z jej konsekwencjami* – przestrzega ekspert kampanii.

Słodycz w medycynie naturalnej

To, że słodki smak ma łagodzący wpływ na nasz umysł i koi nasze nerwy, potwierdza także tradycyjna medycyna indyjska. Według ajurwedy jest on nawet najważniejszym ze wszystkich smaków (pozostałe to: kwaśny, słony, ostry, gorzki i cierpki), ponieważ daje ciału najwięcej siły i ma istotny udział w budowaniu tkanek.

Spożycie cukru powinno być jednak oczywiście ograniczone i zbalansowane innymi smakami – równowaga jest tu najważniejsza. Zgodnie z podstawowym założeniem sztuki ajurwedy, człowiek jest bowiem energią złożoną z trzech rodzajów (pitha, vatha i kapha), a zdrowie to balans pomiędzy nimi. Częste spożywanie produktów o jednym, mocno skoncentrowanym smaku, może zaś prowadzić do jego zaburzenia.

Medycyna chińska także opiera się na utrzymywaniu równowagi w organizmie. Poprzez odpowiednio dobrane pożywienie i właściwą dietę można uzupełniać występujące niedobory i neutralizować nadmiary. Żywność klasyfikowana jest według smaku (żywiołu), właściwości energetycznych oraz termiki, którą należy utożsamiać z efektem, jaki dany produkt wywiera na ciało.

Cukier, zgodnie z medycyną wschodu, posiada właściwości nawilżające i wspiera produkcję wewnętrznych płynów. Uważa się, że słodki smak odżywia, buduje i wzmacnia ciało, a także poprawia koncentrację i jasność myślenia. Ma on działanie równoważące, rozgrzewające i odświeżające, a przy tym jest niezbędny do właściwej pracy żołądka i trzustki.

Źródło ukojenia

Cukier wykorzystuje się nie tylko w celach konsumpcyjnych. Ma on także właściwości konserwowania żywności. Okazuje się też, że znalazł on zastosowanie również w leczeniu ran łuszczących się lub martwiczych. Badania in vitro z 2011 roku wykazały, że hamuje rozwój bakterii i skutecznie oczyszcza rany. Jest przy tym bezpieczny w stosowaniu u pacjentów z cukrzycą insulinozależną.

- Cukier ma wiele zastosowań i właściwości, jednak należy pamiętać, że jego ilość w naszej diecie powinna być ograniczona, a każdy słodki posiłek odpowiednio zrównoważony. Zdrowe, pełnowartościowe odżywianie, w połączeniu z aktywnością fizyczną, pozwoli nam na długo zachować dobrą kondycję oraz samopoczucie – podkreśla Jadwiga Przybyłowska.

Całkowita eliminacja cukru z jadłospisu nie jest z pewnością dobrym rozwiązaniem, ponieważ składnik ten jest źródłem energii. W przypadku znacznego ograniczenia jego ilości w codziennej diecie, możemy doprowadzić do spadku witalności, obniżenia wydolności, sprawności umysłowej, a nawet zdolności do podejmowania decyzji. Nic co w nadmiarze nie jest dobre, ale też i niedobór jednego komponentu zaburza ogólną harmonię. Najważniejszy we wszystkim jest po prostu umiar oraz równowaga.

Piśmiennictwo:
Materiały prasowe

DOBRY NASTRÓJ prosto z talerza

Marta Nowacka

Pożywienie to nie tylko składniki odżywcze, potrzebne do funkcjonowania ciała, ale także paliwo dla mózgu. Dieta ma olbrzymi związek z naszym samopoczuciem – to właśnie w jelitach produkowana jest serotonina, czyli hormon szczęścia. Nic zatem dziwnego, że sposób odżywiania ma tak duży wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Co zatem powinniśmy jeść, by skutecznie poprawić swój nastrój? Oto 10 produktów, po spożyciu których dobry humor nas nie opuści.

Orzechy

To naturalne energetyki, które nie tylko wzmacniają odporność, ale też ułatwiają koncentrację, działają koją co na nerwy i poprawiają samopoczucie. Zawierają w sobie bogactwo magnezu, wapnia, żelaza, cynku, potasu, fosforu, witamin E oraz z grupy B, w tym kwasu foliowego, oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Wszystkie te składniki wpływają korzystnie na funkcjonowanie układu nerwowego i pracę mózgu. Szczególnie godne polecenia są orzechy brazylijskie (cenne źródło selenu), włoskie i migdały – wystarczy zjeść 3 dziennie. Pamiętajmy jednak, aby nie były one solone ani prażone!

Ryby

Tłuste gatunki ryb morskich, takie jak łosoś, makrela, śledź, sardynka czy tuńczyk, są cennym, naturalnym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które wpływają pozytywnie na nasze zdrowie i nastrój. Wspierają one pracę całego układu nerwowego, zwłaszcza mózgu. Poprawiają koncentrację i wspomagają pamięć. Biorą także udział w procesie wydzielania melatoniny, regulującej sen i rytm biologiczny. Ryby dostarczają także witaminy D, żelaza i selenu, których niedobór w organizmie może przyczynić się do pogorszenia samopoczucia i chandry.

Kiszonki

W naszym jadłospisie kiszonki, zakwas buraczany i produkty fermentowane powinny zagościć na stałe. Wspomagają one florę jelitową i są naturalnymi probiotykami. Dzięki zawartych w nich dobrym bakteriom lepiej trawimy i przyswajamy mikroelementy, a oprócz tego wzmacnia się nasz system odpornościowy. Wpływają one także na zachodzące w mózgu reakcje chemiczne związane z nastrojem. Wystarczy dodać do obiadu kapustę lub ogórki kiszone, by poczuć się lepiej i poprawić sobie humor.

Jajka

Skrywają całe bogactwo witamin z grupy B, wyjątkowo korzystnych dla naszego nastroju. Szczególnie ważne miejsce wśród nich zajmuje witamina B12, która reguluje pracę układu nerwowego, zwalcza zmęczenie i poprawia samopoczucie. Z kolei obecna w jajkach tyrozyna podnosi poziom dopaminy i noradrenaliny, zapewniając organizmowi energię i optymizm. W ich składzie znajdziemy także wapń, żelazo, cynk, selen i fosfor. Jajecznica na śniadanie to idealna recepta na skołatane nerwy i dobry dzień.

Banany

To doskonałe źródło energii, błonnika oraz witamin, w tym sporych ilości z grupy B, które korzystnie wpływają na układ nerwowy. Banany, zwłaszcza dojrzałe, zawierają magnez ułatwiający naukę i poprawiający koncentrację, oraz dopaminę, przez co łagodzą objawy depresji, stany lękowe i ułatwiają zasypianie. Znajdziemy w nich także tryptofan, który uspokaja, poprawia nastrój i sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi.

Zielona herbata

Jest idealna dla osób pracujących umysłowo. Pomaga w koncentracji, a zawarta w niej teanina redukuje poziom stresu, poprawia jakość snu oraz reguluje ilość cukru we krwi. Liście herbaty są też źródłem safranalu – związku, który powoduje wzrost stężenia serotoniny i dopaminy w organizmie, zwiększając poczucie szczęścia.

Awokado

To źródło tryptofanu – naturalnego antydepresantu, aminokwasu niezbędnego w produkcji serotoniny. Zawiera witaminę E, która wspomaga pracę serca, opóźnia starzenie się organizmu i zwiększa witalność. W awokado znajdziemy także sporo kwasów omega-3 i magnezu, które mają korzystny wpływ na pracę ośrodkowego układu nerwowego, zapobiegając tym samym zaburzeniom nastroju.

Kawa

Filiżanka tego aromatycznego napoju potrafi skutecznie poprawić nastrój. Kawa, pita w rozsądnych ilościach, dodaje energii. Zawarta w niej kofeina podnosi poziom dopaminy oraz adrenaliny, przez co niweluje zmęczenie oraz poprawia metabolizm, koncentrację i samopoczucie.

Warzywa krzyżowe

Kapusta, sałata, szpinak, rukola, brukselka, brokuły czy jarmuż pomogą ukoić nasze nerwy. Zielone warzywa liściaste są dobrym źródłem kwasu foliowego, niezbędnego m.in. w produkcji serotoniny, dzięki czemu mają dobroczynny wpływ na układ nerwowy i mogą nas łatwo wprawić w dobry nastrój. Oprócz tego znajdziemy w nich również inne witaminy z grupy B, magnez, żelazo oraz bogactwo antyoksydantów.

Czekolada

Jeśli mamy ochotę na coś słodkiego, najlepiej sięgnąć po kawałek gorzkiej czekolady, o dużej zawartości kakao (co najmniej 70 proc.). Dostarczy ona magnezu, który wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, łagodzi objawy stresu i przeciwdziała chandrze. Znajdują się w niej także organiczne związki chemiczne poprawiające nastrój – fenyloetyloamina i anandamidy o właściwościach antydepresyjnych i relaksujących, oraz polifenole, które działają antyoksydacyjnie. Czekolada zwiększa też wydzielanie serotoniny, powodując uczucie zadowolenia, a zawarta w niej pobudzająca kofeina dodaje energii.

ZDROWIE W PIGUŁCE

NIETRZYMANIE MOCZU

– wstydliwy problem pań i panów

Artur Kułakowski
lekarz medycyny, specjalista urolog,
Państwowy Szpital Kliniczny nr 2 w Poznaniu

Każde, nawet kropelkowe popuszczania moczu, na które nie mamy wpływu, kwalifikuje się jako jego nietrzymanie. Problem ten staje się coraz powszechniejszy. Cierpią na niego głównie panie, ale dotyczy również wielu mężczyzn. Różne są jego przyczyny, postacie i metody leczenia.

Wysiłkowe nietrzymanie moczu (WNM)

Jeżeli jakakolwiek aktywność fizyczna lub kaszel i kichanie powodują nietrzymanie moczu nawet w kroplowych ilościach, i jest to dla kobiet zauważalny problem, to mówimy o wysiłkowym nietrzymaniu moczu. Przypadłość jest związana z obniżaniem się i zwiotczeniem mięśni dna miednicy, nazywanych mięśniami Kegla lub przeponą moczowo-płciową, znajdujących się w dnie jamy brzusznej. Przechodzi przez nią cewka moczowa, pochwa i odbytnica. Zwieracz zewnętrzny cewki moczowej u kobiety jest integralną jego częścią, dlatego jeżeli mięśnie Kegla wiotczeją, powoduje to w efekcie obniżenie pęcherza moczowego i zmianę kąta odejścia cewki moczowej, a to zakłóca mechanizm trzymania moczu u kobiety.

U kobiet z WNM jest to najczęściej związane z wieloma porodami lub/i ciężką pracą fizyczną. Oczywiście objawy te mogą wystąpić także u pań po jednym porodzie. Ich zwielokrotnienie może jednak spowodować nasilenie tej przypadłości. Ważne są w takich przypadkach predyspozycje genetyczne. Trzeba też wspomnieć o jeszcze innej przyczynie – otyłości, która powoduje, że ciężar zawartości jamy brzusznej uciska pęcherz, powodując wzrost ciśnienia śródpęcherzowego. Czynniki te mogą powodować nietrzymanie moczu nawet u młodych kobiet. U pacjentek starszych problem występuje w związku z następującymi wraz z wiekiem fizjologicznymi zmianami organizmu. Najczęściej pojawia się w trakcie lub po klimakterium, albo w okresie późniejszym. Metodą leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu jest operacyjne założenie taśmy pod cewkę moczową i przywrócenie w ten sposób właściwego kąta odejścia cewki moczowej od pęcherza.

Nietrzymanie moczu z parcia (OAB)

Może pojawiać się już u młodych kobiet i narastać z wiekiem. Zgłaszają się dwudziestoparoletni pacjenci (panie i panowie), którzy skarżą się na konieczność oddawania moczu co kilkanaście minut. Występujące parcia naglące i częstomocz skutkujące tym, że mimo niepełnego pęcherza chory nie zdążył skorzystać z toalety, to zasadnicze objawy OAB. Schorzenie wynika z przyczyn neurologicznych. Używa się określenia pęcherz nadreaktywny, czyli taki, który jest poddany zbyt częstym i silnym bodźcom z układu nerwowego, powodujących jego obkurczanie się i konieczność częstych mikcji.

Stany takie dotyczą osób, które mają zdiagnozowane choroby układu nerwowego (udar mózgu, SM) albo schorzenia zwyrodnieniowe kręgosłupa. Objawy zespołu pęcherza nadreaktywnego może wywoływać również stres życia codziennego. Leczenie polega na podawaniu leków zmniejszających napięcie mięśnia wypieracza pęcherza moczowego, zwiększających jego objętość oraz ograniczających parcia naglące i konieczność częstego oddawania moczu.

Nietrzymanie moczu to schorzenie przewlekłe, niejednokrotnie nawrotowe. W ramach najprostszej profilaktyki zaleca się higieniczny tryb życia i kontrolę masy ciała. W lżejszych postaciach WNM istotną rolę odgrywają ćwiczenia mięśni Kegla, odpowiedzialnych za podtrzymywanie narządów jamy brzusznej.

Postać mieszana

Mamy w niej do czynienia z dwoma nakładającymi się postaciami – wysiłkowego nietrzymania moczu oraz z parcia. Skuteczna kuracja tej postaci wymaga od lekarzy specjalnej uwagi, bowiem oba wymienione przypadki leczy się różnymi metodami. W ramach diagnostyki obowiązuje wykonanie badania posiewu i ogólnego moczu, w celu wykluczenia lub potwierdzenia zakażenia układu moczowego (ZUM). Powinno być wykonane badanie urodynamiczne, pozwalające precyzyjnie określić podłoże schorzenia. Jest ono też konieczne przed podjęciem decyzji o leczeniu operacyjnym.

Profilaktyka

Trzeba mieć świadomość, że nietrzymanie moczu to schorzenie przewlekłe, niejednokrotnie nawrotowe. W ramach najprostszej profilaktyki zaleca się higieniczny tryb życia i kontrolę masy ciała. W lżejszych postaciach WNM istotną rolę odgrywają ćwiczenia mięśni Kegla, odpowiedzialnych za podtrzymywanie narządów jamy brzusznej. Podkreślam jednak, że efekt terapeutyczny może być osiągnięty tylko w przypadku wykonywania codziennych, 10-15 minutowych ćwiczeń. Są niestety pacjentki, które szybko rezygnują z ćwiczeń twierdząc, że są one męczące i kosztują zbyt wiele wysiłku. Wtedy jedynym sposobem zaradzenia może być operacja.

Nietrzymanie moczu u mężczyzn

Mężczyzn, szczególnie młodych, coraz częściej zaczyna dotyczyć też opisany wyżej problem zespołu pęcherza nadreaktywnego. Najczęstszą przyczyną jest tempo współczesnego życia, nadmierny stres, brak odpowiedniego wypoczynku oraz używki. Dotyczy to często także mężczyzn otyłych i spędzających większość czasu przy komputerze.

U mężczyzn starszych najczęstszą przyczyną nasilonych i częstych parć oraz nietrzymania moczu są schorzenia gruczołu krokowego, takie jak łagodny przerost (BPH), rak prostaty lub zapalenie prostaty. W wymienionych sytuacjach pęcherz może być przepełniony w sposób przewlekły. Pacjent w takim stanie odczuwa bardzo często parcie na mocz i w konsekwencji popuszcza. Zdarzają się też chorzy, którzy zgłaszają tylko ucisk w dolnej części jamy brzusznej. Jednak chroniczne przepełnienie pęcherza jest na tyle duże, że mięsień zwieracza cewki nie jest już w stanie utrzymać zalegającego moczu, co w konsekwencji prowadzi do częstego popuszczania. W przypadku utrzymywania się wyżej wymienionych objawów jedynym sposobem leczenia jest zabieg operacyjny prostaty.

Nietrzymanie moczu u mężczyzn może być także następstwem zabiegów operacyjnych, takich jak przezcewkowe wycięcie gruczolaka prostaty (TURP) – przeprowadzanych w przypadku łagodnego przerostu prostaty, lub całkowitego usunięcia gruczołu krokowego (prostatektomia radykalna), przeprowadzanych w przypadku raka. W takich sytuacjach, pacjentów z nasilonym nietrzymaniem moczu można kwalifikować do zabiegu założenia hydraulicznego zwieracza cewki moczowej, który wykonują wybrane kliniki urologiczne w Polsce w ramach refundacji NFZ.

RAK PROSTATY — fakty i mity

Prostata jest jednym z najczęściej atakowanych przez nowotwór narządów u mężczyzn. Według Krajowego Rejestru Nowotworów, rak gruczołu krokowego jest drugim, co do częstości występowania, nowotworem złośliwym u mężczyzn (pierwsze miejsce zajmuje rak płuca). Wokół tego tematu narosło wiele mitów, które rozwiewa dr Stefan W. Czarniecki, ordynator oddziału urologii HIFU CLINIC w Szpitalu św. Elżbiety w Warszawie.

1. Przerost prostaty oznacza nowotwór – MIT

Prostata, zwana także gruczołem krokowym lub sterczem, to męski narząd, przez który przebiega cewka moczowa. Jego zadaniem jest produkcja śluzu – głównego składnika męskiego nasienia – w którym zawieszone są plemniki. U wielu mężczyzn po 30. roku życia ten gruczoł zaczyna się powoli rozrastać, choć proces ten przebiega przez długi czas niezauważalnie. Z biegiem lat postępujące powiększenie objętości gruczołu może doprowadzić do uciśnięcia przebiegającej przez jego środek cewki moczowej, a w efekcie m.in. osłabienia strumienia moczu, wydłużonego czasu oddawania moczu, przerywanego strumienia moczu, uczucia zalegania moczu w pęcherzu i nykturią, czyli nocnym oddawaniem moczu.

Łagodny rozrost gruczołu krokowego, często potocznie określany mianem powiększonej prostaty, jest sam w sobie początkowo niegroźny, choć prowadzi progresywnie do uszkodzenia pęcherza, a długotrwale nieleczony w zaawansowanym stadium może nawet doprowadzić do groźnego zablokowania odpływu moczu z układu moczowego. To natomiast może spowodować ostre zatrzymania moczu, ostrą niewydolność nerek, a nawet śmiertelnie groźną sepsę. Choć w znakomitej większości przypadków rak prostaty nie daje jakichkolwiek objawów, jest kilka wyjątkowo niepokojących symptomów, które wymagają pilnej diagnostyki różnicowej – np. pojawienie się krwi w moczu lub nasieniu. W przypadku takich objawów należy koniecznie umówić się na wizytę do urologa, który zdiagnozuje, czy przyczyna jest łagodna, czy konieczna będzie dalsza diagnostyka w kierunku nowotworu.

2. Rak prostaty = wyrok. FAKT I MIT

W Polsce na nowotwór prostaty choruje co roku ponad 16 tys. mężczyzn, z czego około pięciu tysiącom nie udaje się pomóc, głównie z powodu zbyt późnego wykrycia zmian nowotworowych. Tymczasem diagnostyka i metody leczenia tego nowotworu są bardzo nowoczesne i – zastosowane w odpowiednim czasie – dają szansę na szybkie wykrycie zagrożenia oraz całkowite wyleczenie nawet w 90 proc. przypadków. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, a w razie wystąpienia jakichkolwiek wątpliwości – szybka i precyzyjna diagnostyka. W przypadku raka prostaty można skorzystać m.in. z płynnej biopsji z moczu SelectMDx oraz nowoczesnej przezkroczowej biopsji fuzyjnej. Płynna biopsja z moczu SelectMDx pozwala na wykluczenie istotnego klinicznie nowotworu z prawdopodobieństwem 95-99 proc. w sposób całkowicie nieinwazyjny, na podstawie zwykłej próbki moczu. Przezkroczowa biopsja fuzyjna prostaty pozwala trafić nawet w 3-4 mm zmiany w gruczole, z redukcją ryzyka powikłań septycznych o nawet 99,99 proc.

3. Chodzenie do lekarza jest niemęskie – MIT

Dla wielu panów rozmowy o prostacie to wciąż temat tabu, a mężczyźni, nawet obserwując u siebie niepokojące objawy, nie zgłaszają się do specjalisty po pomoc. Jednym z powodów jest strach lub wstyd przed intymnym badaniem, w tym przez odbyt, który niejednokrotnie jest podstawowym argumentem przeciwko wizycie u urologa. Niesłusznie! Warto pamiętać, że choć istnieje rola dla tego badania w ramach oceny urologicznej, to wraz z pojawieniem się nowocześniejszych metod oceny gruczołu, wartość jego stale maleje. Współcześnie wcale nie jest aż tak nieodłącznym elementem opieki urologicznej, jak by się wydawało.

4. Osoby obciążone genetycznie powinny badać się częściej – FAKT

Jeśli w rodzinie występowały dwa lub więcej przypadki nowotworu prostaty po stronie jednego z rodziców, ryzyko zachorowania znacząco wzrasta. Prawdziwie dziedziczne przypadki raka prostaty rozpoznawane są w obciążonych rodzinach o 6-7 lat wcześniej niż u ogólnej populacji. Warto zatem zwrócić uwagę także na wiek, w którym wystąpiło to rozpoznanie u członków rodziny. Genetyczne czynniki niestety także wpływają na ryzyko agresywnego przebiegu choroby. Podstawą profilaktycznych badań populacyjnych jest badanie stężenia białka PSA we krwi. Jeśli stężenie PSA przekracza 1 ng/ml (w 40. roku życia) lub 2 ng/ml (w 60. roku życia), należy wynik ten omówić z urologiem. Warto zaznaczyć, że powyższe wartości, zaczerpnięte z aktualnych wytycznych EAU (European Association of Urology Guidelines 2022), są całkowicie inne niż normy referencyjne podawane przez laboratoria, którymi nie należy się sugerować.

5. Operacja jest inwazyjna i niebezpieczna dla osób schorowanych – MIT

Obecnie metody walki z nowotworem prostaty są bardzo nowoczesne. Mało kto nie słyszał jeszcze o robocie da Vinci, który w rękach sprawnego urologa pozwala na niespotykaną dotychczas precyzję i bezpieczeństwo zabiegu prostatektomii. Dzięki obrazowi 3D i 10-krotnemu powiększeniu wizyjnemu, pozwala na oszczędzenie krytycznych tkanek podczas zabiegu. Warto wspomnieć także o Robotic HIFU, czyli niszczeniu komórek nowotworowych za pomocą wysokoskoncentrowanej fali ultradźwiękowej (high intensity focused ultrasound). Ta metoda pozwala na leczenie dokładnie tej części prostaty zajętej nowotworem, resztę pozostawiając całkowicie nienaruszoną, znacząco redukując ryzyka okołozabiegowe. Wśród jej zalet jest wybitnie niska inwazyjność, krótka hospitalizacja (24 godziny) oraz możliwość przeprowadzenia tego zabiegu nawet u pacjentów obciążonych innymi, poważnymi schorzeniami, które wykluczają np. przeprowadzenie zabiegów pod narkozą. W przypadku terapii metodą HIFU stosowane jest mało obciążające znieczulenie dolędźwiowe. Nowoczesna chirurgia z wykorzystaniem narzędzi robotycznych daje niższe niż dotychczas ryzyko powikłań oraz krótszy, bardziej przewidywalny i przyjazny okres rekonwalescencji.

6. Samemu nie mogę zrobić nic, by nie zachorować – MIT

By zmniejszyć ryzyko zbyt późnego wykrycia choroby nowotworowej w obrębie gruczołu krokowego, należy przede wszystkim obserwować swój organizm pod kątem jakichkolwiek objawów. Warto zapisać się na konsultację urologiczną po 40. roku życia. Podczas niej urolog będzie w stanie ustalić, jaki program zindywidualizowanej profilaktyki będzie odpowiedni (często profilaktyczne oznaczenia stężenia PSA można odłożyć do 50. roku życia, zależnie od obciążenia rodzinnego). Zgoła inaczej będą traktowani mężczyźni, u których w rodzinie występuje rak piersi – z dziedziczną mutacją BRCA2.

W przypadku tego akurat nowotworu brakuje obecnie dowodów na znaczący wpływ jakichkolwiek czynników dietetycznych czy też aktywności fizycznej na ryzyko rozwoju tej choroby. Głównymi czynnikami ryzyka są wiek oraz obciążenie dziedziczne, które nie są modyfikowalne.

Z pespektywy ogólnozdrowotnej, oczywiście nie bez znaczenia jest jednak zdrowy tryb życia: różnorodna dieta i dbanie o odpowiednią wagę, regularnie uprawiany sport (pomoże nawet ten o niskiej intensywności, jak np. nordic walking), umiarkowane spożycie alkoholu oraz całkowita rezygnacja z tytoniu.

Źródło: materiały prasowe

NIEINWAZYJNE METODY LECZENIA BÓLU KRĘGOSŁUPA

Monika Inczewska
fizjoterapeutka, absolwentka Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Specjalizuje się w fizjoterapii ortopedycznej – prowadzi stronę poświęconą rehabilitacji. Instruktorka nordic walking.

Ból kręgosłupa możemy podzielić na ostry, pojawiający się nagle, oraz przewlekły, czyli trwający od dłuższego czasu, liczonego w tygodniach, miesiącach lub nawet latach. Niezależnie od tego, czy zmagasz się z bólem ostrym, czy przewlekłym, zawsze warto udać się do specjalisty i poddać się terapii. Zachowawcze metody leczenia kręgosłupa potrafią przynieść ulgę w bardzo wielu przypadkach.

Trochę anatomii

Kręgosłup zbudowany jest z 33-34 kręgów podzielonych na odcinki: szyjny, piersiowy, lędźwiowy, krzyżowy i guziczny. Każdy kręg składa się z trzonu i wyrostków: jednego kolczystego, dwóch poprzecznych oraz dwóc h stawowych górnych i dwóch dolnych. Wyrostki stawowe górne jednego kręgu i wyrostki stawowe dolne drugiego kręgu, łącząc się ze sobą, tworzą stawy międzykręgowe. Pomiędzy trzonami kręgów znajdują się zaś krążki międzykręgowe, czyli tzw. dyski.

Różne przyczyny bólu

Z wiekiem, wraz ze zużyciem kręgosłupa i osłabieniem mięśni stabilizujących, dochodzi do zmian zwyrodnieniowych stawów, co prowadzi do pojawienia się dolegliwości bólowych. Deformacji ulegają również krążki międzykręgowe, a proces ten nazywamy dyskopatią.

Jedną z najczęstszych dolegliwości, z jaką pacjenci zgłaszają się do gabinetu fizjoterapeuty, jest ból odcinków lędźwiowego i szyjnego kręgosłupa. W obu przypadkach mogą się oni zmagać z przeciążeniowym bólem kręgosłupa, dyskopatią lub zwyrodnieniem stawów międzykręgowych. Inne przyczyny bólu to wady postawy, takie jak plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy płaskie lub skolioza. Do gabinetu trafiają także pacjenci po urazach, takich jak stłuczenia lub złamania w obrębie osi szkieletu.

Dyskopatia

Dyskopatia może się wiązać z incydentami ostrego bólu kręgosłupa lędźwiowego, spowodowanego wykonaniem gwałtownego ruchu, np. dźwignięciem ciężkiego kartonu, schyleniem się, by podnieść papierek leżący na podłodze, bądź też schyleniem się ze skrętem, by sięgnąć przedmiot znajdujący się niedaleko nas. To samo dotyczy odcinka szyjnego, gdzie do wystąpienia dolegliwości bólowych wystarczy gwałtowny skręt głowy w samochodzie lub podczas obracania się za siebie.

Przeciążeniowy ból kręgosłupa, zarówno szyjnego, jak i lędźwiowego, może być związany z nieprawidłową postawą i długotrwałym utrzymywaniem wymuszonej pozycji siedzącej lub stojącej podczas pracy.

Niedocenianym, często pomijanym elementem profilaktyki bólu pleców, jest sen, który wpływa na regenerację całego organizmu oraz redukcję stresu. Nie należy zapominać także o prawidłowym odżywianiu – zróżnicowana dieta zaprocentuje dobrym samopoczuciem i pomoże w redukcji nadmiernej masy ciała, jeśli jest taka potrzeba.

Kwalifikacja

Nie ma jednoznacznych, bezwzględnych przeciwwskazań do wdrożenia rehabilitacji w bólach kręgosłupa, jednakże w każdym przypadku postępowanie powinno być indywidualnie dobrane przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę. Często pacjenci pytają, ile razy muszą przyjść na wizytę? Jak długo potrwa leczenie? Ile przypadków, tyle odpowiedzi. Wszystko zależy od stanu pacjenta i nasilenia uczucia bólu. W zależności również od jego przyczyny, jednej osobie wystarczą trzy wizyty, inna będzie przychodzić raz w tygodniu przez dwa miesiące.

Przez cały proces rehabilitacji kontrolujemy stan pacjenta, sposób, w jaki się porusza, oraz co odpowiada na zadawane pytania na temat dolegliwości bólowych, a także oceniamy progres w przypadku ćwiczeń. Działania te pozwalają zauważyć poprawę i w razie potrzeby modyfikować program rehabilitacji. W przypadku całkowitego ustąpienia bólu, przywrócenia prawidłowej elastyczności tkanek i wzmocnienia mięśni, możliwe jest podjęcie decyzji o zakończeniu procesu leczenia.

Leczenie

Fizjoterapeuta, po wnikliwym wywiadzie oraz badaniu, indywidualnie dobiera zabiegi, mające na celu wyciszenie stanu zapalnego, jeśli taki występuje, zmniejszenie dolegliwości bólowych, zwiększenie zakresu ruchów kręgosłupa, a także wzmocnienie mięśni. Do terapii bólów pleców wykorzystujemy terapię manualną, fizykoterapię, a także trening.

Terapia manualna to techniki mechanicznego oddziaływania na stawy i tkanki kręgosłupa. Fizykoterapia to zabiegi wykonywane za pomocą urządzeń, które wykorzystują działanie czynników fizycznych. Do leczenia uczucia bólu w obszarze pleców może być stosowana elektroterapia, światłolecznictwo, magnetoterapia, ciepłolecznictwo lub laseroterapia. Trening ma na celu wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za stabilizację osi szkieletu, a także przywrócenie jej prawidłowej ruchomości. Za jego pomocą kręgosłup pacjenta zostaje przygotowany do lepszego tolerowania obciążeń, z jakimi każdy z nas spotyka się w życiu codziennym, np. podczas wykonywania czynności domowych, noszenia zakupów, używania telefonu komórkowego, siedzenia przed komputerem czy dźwigania przedmiotów.

Warto pamiętać, że każde ćwiczenie wymaga odpowiedniej techniki i dopasowanego obciążenia, dlatego tak ważne jest, by trening został indywidualnie dobrany do możliwości danego pacjenta. Samodzielnie wykonywane ćwiczenia, bez konsultacji z wykwalifikowanym fizjoterapeutą lub trenerem medycznym, mogą przyczynić się do zwiększenia bólu i pogorszenia stanu zdrowia. Podkreślić należy, iż w postępowaniu fizjoterapeutycznym najlepsze efekty uzyskuje się łącząc ze sobą terapię manualną, fizykoterapię oraz ćwiczenia.

Profilaktyka

Najczęstszym błędem osób cierpiących z powodu bólu kręgosłupa, jest zaprzestanie ćwiczeń. Regularna aktywność fizyczna pozwala utrzymać dobrą kondycję mięśni oraz ruchomość stawów. Warto wspomnieć, że rodzaj ruchu nie jest ściśle określony. Najlepszy trening to trening wykonany, dlatego każdy powinien znaleźć taką formę aktywności, która sprawia mu przyjemność, a jej uprawianie nie powoduje dyskomfortu i dolegliwości bólowych.

Niedocenianym, często pomijanym elementem profilaktyki bólu pleców, jest sen, który wpływa na regenerację całego organizmu oraz redukcję stresu. Nie należy zapominać także o prawidłowym odżywianiu – zróżnicowana dieta zaprocentuje dobrym samopoczuciem i pomoże w redukcji nadmiernej masy ciała, jeśli jest taka potrzeba. Dużą rolę w bólach kręgosłupa odgrywa również stres. Kiedy jesteśmy zapracowani, zagonieni, zestresowani, nasze ciało napina się i zaczyna boleć, dając nam znać, że jest przeciążone. Stresu nie jesteśmy w stanie się pozbyć, ale warto nauczyć się sobie z nim radzić. Wspomniana już wcześniej regularna aktywność fizyczna, sen, prawidłowe odżywianie oraz znalezienie równowagi pomiędzy pracą a odpoczynkiem, z pewnością wpłynie pozytywnie na zredukowanie poziomu stresu.

Ważna współpraca

Ból kręgosłupa jest złożonym problemem, wymagającym wielopłaszczyznowego działania i dobrej współpracy pomiędzy pacjentem a fizjoterapeutą. Należy podkreślić wagę zaangażowania pacjenta w proces rehabilitacji, ponieważ fizjoterapeuta może wyciszyć dolegliwości bólowe, zaproponować ćwiczenia i wskazać kierunek działania, ale to do osoby, która zmaga się z bólem, będzie należała decyzja, co z tym zrobić.

JESIENNE ALERGIE

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

Wraz z początkiem jesieni apteki i gabinety lekarskie zapełniają się osobami skarżącymi się na stany zapalne górnych dróg oddechowych. Część przypadków ma podłoże alergiczne. Jednak nie zawsze objawy nieżytu i wodnistej wydzieliny z nosa, kichania, zaczerwienionych spojówek, łzawienia oczu oraz kaszlu, oznaczają pojawienie się alergii, zwłaszcza gdy występują one sezonowo – w okresie gwałtownych wahań temperatur wynikających z przyczyn atmosferycznych oraz zmian pór roku.

Wystąpienie niepokojących objawów zawsze powinno się skonsultować z lekarzem. Warto jednak samemu obserwować ich pojawianie się, by przekazać tę wiedzę podczas wywiadu w gabinecie. Na co alergicy powinni zwrócić uwagę jesienią?

Roztoczyca

Rozpoczynający się sezon grzewczy zwany jest powszechnie okresem roztoczowym. Te mikroorganizmy żyją w naszych mieszkaniach wszędzie tam, gdzie jest ciepło i wilgotno. Uwielbiają dywany, materace, fotele, zasłony, wszelkie zakamarki i miejsca, które nie są dobrze przewietrzane. Odżywiają się resztkami złuszczonego naskórka. Często nie zdajemy sobie sprawy, że rozgrzane temperaturą ludzkiego ciała pościele, kanapy i tapicerowane meble, generują możliwość namnażania się tam roztoczy kurzu domowego. Jeżeli dodamy do tego cyrkulację powietrza znad grzejników i rzadsze wietrzenie pomieszczeń, otrzymamy warunki bardzo niekorzystne dla osób wrażliwych na ten rodzaj alergenu. Przypominam jednocześnie o często występujących reakcjach krzyżowych – osoby uczulone na roztocza kurzu domowego z reguły nie mogą jeść wszelkich skorupiaków, np. krewetek.

Grzyby i pleśnie

Zarodniki grzybów pojawiają się już w sierpniu, równocześnie z pierwszymi opadającymi liśćmi – znajdują w nich idealne miejsce do rozwoju. Większość zagrożeń występuje jednak w pomieszczeniach – chłodnych i zawilgoconych, oraz na mniejszych powierzchniach. Dla osób chorych niebezpieczna może okazać się ziemia w doniczkach, świeże owoce czy warzywa przyniesione z zawilgoconego pomieszczenia (np. piwnicy, magazynu czy sklepu), a także nadpsute, zaatakowane grzybem produkty. W przypadku występowania nadwrażliwości na ten rodzaj alergenu wykluczone jest suszenie w domu tak popularnych darów lasu, jakimi są grzyby, czy przynoszenie ze spaceru kolorowych liści. Towarzysząca temu często reakcja krzyżowa wyłącza z diety wszelkie sery z tzw. szlachetnymi odmianami pleśni.

Zmiana temperatur

Pacjenci często uważają, że mają alergię, ponieważ podczas porannego wstawania zaczynają kichać, a w ich nosie pojawia się wodnista wydzielina. Te objawy ustępują z reguły samoistnie, po kilkunastu, kilkudziesięciu minutach, bez zastosowania jakiejkolwiek farmakoterapii, co utwierdza ich w przekonaniu o wystąpieniu alergii.

Otóż nie zawsze tak musi być. Zmiana pory roku, wiążąca się z nagłymi skokami temperatury, powoduje najczęściej tak zwany naczynioruchowy, lub określany inaczej – idiopatyczny nieżyt nosa. Może się on również pojawić w sytuacji, gdy pacjent spożyje zbyt gorący lub bardzo zimny napój. Również tego typu zmiana temperatury, wynikająca z wprowadzenia gorącego lub bardzo zimnego płynu do ustroju, może wywołać gwałtowne kichanie albo objawy nagłej niedrożności nosa czy powstania wodnistej wydzieliny. Wspomniane reakcje mogą wystąpić też podczas raptownego wstawania z ciepłego łóżka, gdy odkrywamy kołdrę i wystawiamy nogi na działanie nieco niższej temperatury panującej w pomieszczeniu. Kontakt rozgrzanych stóp z posadzką, dywanem czy nawet chłodnym obuwiem domowym, może spowodować tego typu dolegliwości.

Jeżeli są to objawy alergii, to nie ustąpią samoistnie w ciągu kilkunastu, kilkudziesięciu minut, tylko będą trwać dalej. W przypadku reakcji występujących napadowo, krótkotrwale, zwłaszcza w godzinach porannych lub dotyczących osób, które twierdzą, że czują się bardzo dobrze, ale zaczynają nagle kichać pod wpływem zimna wpadającego do ciepłego pomieszczenia z gwałtownie otwartego okna, możemy mówić raczej o naczynioruchowym nieżycie nosa.

Alergia na zimno

Istnieje jednostka chorobowa, która nazywa się alergią na zimno. W jej początkowej fazie często na odkrytych częściach ciała, czyli na twarzy i dłoniach, mogą pojawić się zmiany skórne – tzw. pokrzywka. Zimne powietrze może też „zatykać", wywołując kaszel i spazm oskrzeli. Dopiero ogrzanie organizmu poprzez udanie się do ciepłego pomieszczenia powoduje rozkurcz oskrzeli oraz ustąpienie napadu kaszlu i duszności. Niebezpieczny jest zwłaszcza spazm krtani – duszność zwana stridorem, objawiającą się charakterystycznym świstem przy wdychaniu powietrza z wysokości krtań-tchawica. Zdarzały się nawet przypadki wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego. Zdiagnozowani chorzy nie powinni spożywać napojów prosto z lodówki, lodów, ani niczego, co jest zimne, bowiem każdy rodzaj zimna może wywołać u nich różnorakie objawy alergii miejscowej albo uogólnionej, z powstaniem niebezpieczeństwa dla życia włącznie. Opisane objawy trzeba rozważać również w aspekcie kardiologicznym. Osoby cierpiące na chorobę niedokrwienną serca, zwaną też dławicą piersiową lub jeszcze powszechniej – wieńcówką, z reguły doświadczają także uczucia zatykania, ponieważ zimno wywołuje skurcz naczyń wieńcowych.

Diagnostyka

W każdym z przypadków specjalista jest zobowiązany rozpocząć diagnostykę – przeprowadzić badania podmiotowe, przedmiotowe, poszerzone o wykonanie testów. Osoby o skłonnościach alergicznych mogą być bowiem dodatkowo wrażliwe na wahania temperatury, a naczynioruchowy nieżyt nosa, związany ze zmianą otaczającej ciepłoty oraz pozycji ciała, nie wyklucza alergii.

Osoby z podejrzeniem uczulenia na zimno przechodzą testy w specjalnych komorach. Można też wykonać w gabinecie najprostszy test z kostką lodu – pociera się nią i przykłada do wewnętrznej części przedramienia, w miejscu, gdzie znajduje się duża ilość komórek wydzielających histaminę (aminokwas odpowiedzialny za cały cykl reakcji alergicznych). W przypadku uczulenia, zaczyna pojawiać się pokrzywka – taka, jak przy dotknięciu pokrzywą, oraz świąd.

Wyleczenie alergii na zimno jest praktycznie niemożliwe. Pozostaje tylko zapobieganie. Jeżeli pacjent będzie się ciepło ubierał, zakrywał usta, nos oraz inne części ciała narażone na niską temperaturę, a także zastosuje lek przeciwhistaminowy przed planowanym wyjściem w chłodny dzień, powinien poczuć się bezpieczniej.

KASZEL – NIE NALEŻY GO BAGATELIZOWAĆ!

Marta Nowacka

Przed nami coroczny sezon przeziębieniowo-grypowy, prawdziwy festiwal chorób i infekcji. Jednym z często towarzyszących im symptomów jest kaszel – naturalny, fizjologiczny mechanizm obronny organizmu, który pomaga oczyścić drogi oddechowe z zalegającej wydzieliny, płynów czy ciał obcych. Często zapominamy jednak, że nie jest on niezależną jednostką chorobową, ale objawem, którego lepiej nie lekceważyć.

Gwałtowny ruch wyrzucenia powietrza z dróg oddechowych, połączony z głośnym chrząknięciem – ten charakterystyczny, bezwarunkowy odruch pojawia się często wraz z infekcją, choć w niektórych przypadkach, np. przy zachłyśnięciu, może nawet uratować życie. Wyzwalany jest głównie przez pobudzenie tzw. punktów kaszlowych, znajdujących się w oskrzelach, tchawicy, krtani i nosogardzieli.

Kaszel to dość pospolity objaw. Najczęściej towarzyszy powszechnie występującym przeziębieniom i niegroźnym infekcjom układu oddechowego, więc przeważnie jest po prostu ignorowany. Czasem może jednak sygnalizować poważniejsze dolegliwości i świadczyć o ciężkiej chorobie (jak np. zapalenie płuc, zatorowość płucna, krztusiec, gruźlica, niewydolność serca czy nawet rak nagłośni), dlatego ustalenie jego rodzaju oraz przyczyn jest niezwykle istotne.

nicorette®

Rzuć palenie na dobre!

NR 1 W RZUCANIU PALENIA[1]

1. W kategorii leków dostępnych bez recepty, OTC „Preparaty stosowane w uzależnieniach – palenie papierosów" dane PEX za okres MAT 10 2021.
NICORETTE® COOLMINT Każda tabletka do ssania zawiera 2 lub 4 mg nikotyny (w postaci nikotyny z kationitem). **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych poprzez łagodzenie objawów odstawienia nikotyny i głodu nikotynowego u osób palących w wieku 18 lat i starszych. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości Nicorette Coolmint należy stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. Stosowanie u osób palących w wieku 12-17 lat według uznania lekarza. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na nikotynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowanie u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Stosowanie u osób, które nigdy nie paliły. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE® FRUIT** Każda tabletka do ssania zawiera 4 mg nikotyny (w postaci nikotyny z kationitem). **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych poprzez łagodzenie objawów odstawienia nikotyny i głodu nikotynowego u osób palących w wieku 18 lat i starszych. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości Nicorette Fruit należy stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na nikotynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowanie u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Stosowanie u osób, które nigdy nie paliły. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. PL-NI-2100075 **NICORETTE® SPRAY** Jedna dawka aerozolu do stosowania w jamie ustnej, roztworu dostarcza 1 mg nikotyny w 0,07 ml roztworu. 1 ml roztworu zawiera 13,6 mg nikotyny. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób dorosłych poprzez łagodzenie objawów odstawiennych, w tym głodu nikotynowego, podczas próby rzucania palenia bądź ograniczenia palenia przed całkowitym zaprzestaniem. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na nikotynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowanie u dzieci w wieku poniżej 18 lat. Stosowanie u osób, które nigdy nie paliły. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE® COOL BERRY** Jedna dawka aerozolu do stosowania w jamie ustnej, roztworu dostarcza 1 mg nikotyny w 0,07 ml roztworu. 1 ml roztworu zawiera 13,6 mg nikotyny. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób dorosłych poprzez łagodzenie objawów odstawiennych, w tym głodu nikotynowego, podczas próby rzucania palenia bądź ograniczenia palenia przed całkowitym zaprzestaniem. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na nikotynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowanie u dzieci w wieku poniżej 18 lat. Stosowanie u osób, które nigdy nie paliły. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. PL-NI-2100078

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

Rodzaje kaszlu

Ze względu na charakter, wyróżniamy dwa jego rodzaje:

- **kaszel produktywny (tzw. mokry) – jest korzystny, a nawet niezbędny do oczyszczania dróg oddechowych. Towarzyszy mu odkrztuszanie zalegającej wydzieliny oskrzelowej. Nieusunięcie jej może prowadzić do różnego rodzaju powikłań, dlatego gdy skuteczność kaszlu jest niedostateczna, nawet przy wielokrotnie powtarzanych odruchach kaszlowych (śluz jest skąpy lub zbyt gęsty i lepki), wskazane jest zastosowanie wykrztuśnego i rozrzedzającego wydzielinę leku.**

- **kaszel nieproduktywny (inaczej suchy) – odbywa się bez odkrztuszania wydzieliny. Jest męczący i uciążliwy, z charakterystycznymi napadami i drapaniem w gardle. Może powodować pękanie naczynek krwionośnych w śluzówce dróg oddechowych, wylewy krwawe w spojówkach czy omdlenia. Może być też niebezpieczny, np. po złamaniu żebra lub operacjach brzusznych.**

Pod względem czasu trwania, kaszel dzielimy na:

- **ostry – trwający do 3 tygodni**
- **przewlekający się – od 3 do 8 tygodni**
- **przewlekły – utrzymujący się dłużej niż 8 tygodni.**

Infekcje wirusowe

Kaszel najczęściej wywoływany jest przez wirusy, które odpowiadają aż za 70-85 proc. zakażeń gardła i migdałków podniebiennych u dzieci. Jest też jednym z objawów infekcji wirusowej, której towarzyszy również gorączka, wysięk z nosa oraz ból gardła lub ucha. Wirusy atakują także krtań i tchawicę, co przejawia się szczekającym kaszlem, chrypką i dusznością. Groźne dla naszego zdrowia zapalenie oskrzeli oraz płuc również może być wynikiem działania tych drobnoustrojów.

Wirusy odpowiedzialne za infekcje dróg oddechowych:

- **Rinowirusy (30-50% zakażeń)**
- **Adenowirusy (ok. 5% – zakażenia górnych dróg oddechowych, 10% – zapalenie płuc)**
- **Koronawirusy (ok. 10-15% infekcji)**
- **Wirusy paragrypy (5% infekcji)**
- **Wirusy grypy (ok. 10-15% infekcji)**
- **Wirus RSV**
- **Mononukleoza zakaźna EBV**
- **Enterowirusy (Coxackie A i B)**

- Przy zakażeniu wirusowym nie podajemy antybiotyków. By poradzić sobie z infekcjami tego typu należy wdrożyć odpowiednią dietę (bogatą w witaminy i cynk). Polecam rosół, ponieważ rozgrzewa, ale można też spróbować herbaty z imbirem i miodem. Ważne jest również odpowiednie nawilżenie powietrza w domu oraz systematyczne inhalacje z użyciem soli morskiej, olejka eukaliptusowego lub sosnowego. W ten sposób nawilżamy drogi oddechowe, a to jest bardzo istotne – mówi dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska, ekspert medycyny integracyjnej.

Zarażenia bakteryjne

Przyczyną kaszlu mogą być również bakterie. Za wywoływanie infekcji dróg oddechowych odpowiedzialne są głównie *Mycoplasma pneumonia* i *Chlamydia pneumoniae*. W porównaniu do wirusowych, przebieg zakażeń bakteryjnych jest zwykle gwałtowniejszy. Również gorączka jest wyższa – często przekracza 38°C. Kaszel przy infekcji bakteryjnej występuje znacznie rzadziej i przeważnie jest mokry, dlatego leczenie polega głównie na poprawie jego efektywności.

Warto zwrócić uwagę także na różnice pomiędzy zakażeniem i alergią. Kaszel towarzyszący infekcjom występuje najczęściej wraz z innymi objawami, podczas gdy kaszel alergiczny znika w momencie ustania działania czynnika wywołującego odpowiedź immunologiczną organizmu.

Sposoby na kaszel

Metoda leczenia tej dolegliwości zależy zwykle od jej rodzaju oraz przyczyny. Przy kaszlu suchym stosuje się leki, które hamują odruch kaszlowy. W kwestii doboru odpowiednich preparatów, przede wszystkim tych dostępnych bez recepty, warto zasięgnąć porady u lekarza POZ lub farmaceuty. Dodatkowym wsparciem w kuracji mogą być domowe sposoby, które złagodzą suchy kaszel, np. mieszanka cytryny i oliwy, kleik z siemienia lnianego wraz z miodem. Picie dużej ilości płynów oraz utrzymywanie wyższej wilgotności powietrza w pomieszczeniu także zwiększy nawilżenie przesuszonej śluzówki.

W przypadku kaszlu mokrego stosuje się leki rozrzedzające wydzielinę (mukolityki) i ułatwiające jej odkrztuszanie, a także działające przeciwzapalnie, hamujące nadprodukcję gęstej wydzieliny oraz tłumiące skurcz oskrzeli. Nie powinno się zaś stosować leków hamujących odruch kaszlu, aby nie spowalniać procesu usuwania wydzieliny z dróg oddechowych.

Warto pamiętać, by leków wykrztuśnych nie zażywać w godzinach wieczornych – zwiększają one częstotliwość odruchu kaszlowego, co zdecydowanie utrudni spokojne przespanie nocy. Wizyta u lekarza też może okazać się nieodzowna – czasami konieczne jest bowiem przepisanie antybiotyku, który zabije bakterie namnażające się w wydzielinie i powodujące postępującą infekcję.

Niezależnie od dobranej metody leczenia, nie zaszkodzi też stosowanie, dodatkowo, domowych sposobów na mokry kaszel, takich jak syrop z cebuli, inhalacje czy oklepywanie, które sprawdzą się szczególnie u małych dzieci. Należy też dbać przede wszystkim o odpowiednie nawodnienie organizmu – najlepiej sprawdzi się w tym przypadku woda oraz ziołowe napary. ❤

Piśmiennictwo:
Materiały prasowe

NOWOŚĆ

MIESIĘCZNA KURACJA

LEK NA NERWOWOŚĆ[1]

LEK NA SKURCZE[1]

MAGNEZ NR 1 W POLSCE[2]

1. Nerwowość i skurcze spowodowane niedoborem magnezu. **2.** Internal calculations by Sanofi via IQVIA database: Poland Pharmascope OTC MAT/12/2021, Units © 2021 IQVIA and its affiliates. All rights reserved.

Magne B$_6$ Forte®, tabletki powlekane, 100 mg jonów magnezu w postaci cytrynianu magnezu i 10 mg chlorowodorku pirydoksyny. **Wskazania:** niedobór magnezu. Występowanie tych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny lęk, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu w niewielkim nasileniu; objawy lęku, takie jak kurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); kurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Uzupełnienie magnezu może złagodzić te objawy. W przypadku braku poprawy po miesiącu stosowania leku, kontynuowanie leczenia nie jest zalecane. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancje czynne lub substancje pomocnicze, ciężka niewydolność nerek (klirens kreatyniny mniejszy niż 30 ml/min), stosowanie lewodopy. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o. *{ChPL 04/2022}*

MAT-PL-2200498-2.0-07.2022

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

Rehabilitacja po COVID-19

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

Przejście infekcji SARS-CoV-2 niesie ryzyko powikłań, zdefiniowanych jako zespół postcovidowy. Dane opublikowane w Journal Medical Association wykazały, że problem ten dotyka od 10 do 30 procent pacjentów. Objawy występują zarówno u osób po łagodnym przejściu choroby, jak i u tych z ciężkim przebiegiem, których stan wymagał włączenia wentylacji respiratorowej.

Zgodnie z rekomendacją National Institute for Health and Care Excellence, zespół post-COVID-19 to objawy rozwijające się w trakcie lub po przechorowaniu COVID-19 i trwające dłużej niż 12 tygodni. Takie, które są powiązane z przebytym zakażeniem SARS-CoV-2, a nie wynikiem innych procesów chorobowych.

Chorobę cechuje nieprzewidywalny, różnoraki przebieg. Wielonarządowe, trwałe bądź przejściowe uszkodzenia dotykają układu oddechowego, krążeniowego, nerwowego czy immunologicznego.

Pacjenci najczęściej zgłaszają problemy związane z:

- **dusznościami**
- **spłyconym oddechem**
- **bólami stawów i mięśni**
- **mgłą mózgową**
- **bólami w klatce piersiowej**
- **nawracającymi gorączkami**
- **przewlekłym zmęczeniem**
- **obniżonym nastrojem**
- **stanami depresyjnymi.**

SUPLEMENT DIETY
MÖLLER'S
PETER MÖLLER ESTABLISHED 1854

Serce
Czosnek
Kwasy DHA i EPA

Cholesterol
Kwas ALA
Czosnek

Odporność
Witamina D_3

Möller's Heart Complex ZDROWE SERCE to najwyższej jakości kapsułki, które zawierają kwasy omega-3 (DHA, EPA i ALA) oraz czosnek dla kompleksowego wsparcia pracy serca i utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Witamina D wspiera odporność. Olej zastosowany w kapsułkach pochodzi ze zrównoważonego połowu i posiada certyfikację MSC.

Właściwości składników:

- **Kwas ALA** wpływa korzystnie na poziom cholesterolu[1]
- **Czosnek** wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu lipidów we krwi
- **Kwasy Omega-3 (DHA i EPA)** wspomagają prawidłową prace serca[2]
- **Witamina D** pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji układu odpornościowego

Jest szczególnie polecany dla osób:

- chcących utrzymać odpowiedni poziom cholesterolu
- chcących zadbać o prawidłową pracę serca
- którym dodatkowo zależy na wsparciu odporności
- 45+

Przy dziennym spożyciu: [1]2 g ALA dziennie, [2]250 mg DHA i EPA dziennie.

Więcej informacji na: www.mollers.pl
Dystrybutor w Polsce: Orkla Care S.A., ul. Fabryczna 5a, 00-446 Warszawa.

Wiele ośrodków, wychodząc naprzeciw rosnącemu popytowi, oferuje pakiety rehabilitacyjne, poprawiające kondycję po przebytym zakażeniu wirusem SARS-CoV-2. Mają one na celu polepszenie zarówno wydolności wysiłkowej i krążeniowej, jak i ogólnej sprawności psychofizycznej.

Przeprowadzony w ciągu kilku tygodni po opuszczeniu szpitala test, oceniający potrzeby rehabilitacyjne pacjenta, pozwoliłby na dobranie indywidualnej terapii. Wykonanie podstawowych badań, jak np. spirometria, EKG, badania laboratoryjne czy test wytrzymałościowy, oraz konsultacja specjalistyczna dają gwarancję pozytywnych efektów rekomendowanej rehabilitacji.

Pamiętajmy, że przeciwutleniacze to również zioła i przyprawy. Najsilniej na wolne rodniki działa imbir, kurkuma, cynamon, bazylia, oregano i mielone goździki.

Dedykowane kuracje

Terapie postcovidowe skupiają się na najbardziej uciążliwych dolegliwościach zgłaszanych przez pacjentów. W przypadku spłyconego oddechu, duszności czy zalegającej w oskrzelach wydzieliny, celem rehabilitacji jest przywrócenie wydolności układu oddechowego. Mając na uwadze ogólną kondycję pacjenta oraz choroby współistniejące, działa się wielokierunkowo. Ten cel osiąga się poprzez trening oddechowy, a w przypadku zalegającej wydzieliny – oczyszczenie oskrzeli poprzez drenaż. Stosowana jest także tlenoterapia, inhalacje i masaże.

Niektóre ośrodki rekomendują terapię hiperbaryczną. Poprawia ona saturację krwi, pozwalając skuteczniej walczyć ze stanami zapalnymi. Dzięki tlenoterapii można złagodzić również bóle mięśni, zmęczenie, kłopoty z koncentracją czy snem. Tlen hiperbaryczny lepiej penetruje tkanki, przyspieszając w ten sposób procesy regeneracji. Udokumentowana jest również skuteczność komórek macierzystych w leczeniu COVID-19 i powikłań po chorobie. Terapia hiperbaryczna wielokrotnie zwiększa ich liczbę w organizmie. Komórki te potrafią przekształcać się w komórki innych tkanek i w ten sposób wspomagają miejsca wymagające odbudowy.

W przypadku ozdrowieńców skarżących się na bóle mięśni i stawów czy przewlekłe zmęczenie, jednym z podstawowych elementów terapii stanowi umiarkowany ruch. Doskonałe efekty osiąga się poprzez aktywność na świeżym powietrzu, jak spacery czy nordic walking. Ich intensywność powinna eskalować od bardzo łagodnego tempa, poprzez prędkość umożliwiającą spokojną rozmowę, aż do pogłębionego oddechu, który utrudnia konwersację.

Joga, medytacje i masaże pozwalają na redukcję lęku, stresu, przywracają efektywny sen. Obniżają poziom kortyzolu ułatwiając powrót do pełni zdrowia.

Czasami przeżyta trauma, związana z pobytem na oddziałach intensywnej terapii pod respiratorem, bez możliwości kontaktu z bliskimi, nie pozwala na powrót do równowagi psychicznej. Wówczas należy rozważyć skorzystanie z pomocy psychiatry i leczenia farmakologicznego lub terapii.

Wielu pacjentów skarży się także na dolegliwości neurologiczne, nazywane mgłą mózgową. Objawy to zaburzenia percepcji, zapamiętywania, kojarzenia faktów. Takie deficyty utrudniają codzienne życie, a czasami uniemożliwiają nawet powrót do pracy zawodowej. W uporaniu się z nimi pomaga trening mentalny. Rozwiązywanie krzyżówek czy sudoku. Odtwarzanie z pamięci wierszy, piosenek. Również aktywności, które rozwijają plastyczność mózgu, jak taniec, gra w tenisa czy brydż, przynoszą wymierne efekty.

Dieta to podstawa

Bardzo ważnym elementem rehabilitacji jest zdrowe odżywianie i suplementacja. Posiłki przygotowywane w domu, na bazie wysokiej jakości produktów. Dieta bogata przede wszystkim w naturalne kiszonki, stanowiące bombę probiotyczną. Kwasy omega-3 zawarte w rybach, takich jak łosoś, sardynki, makrela. Antyoksydanty przyswajane z malin, borówek, buraków czy jarmużu, pozwalające na pełną odbudowę układu immunologicznego. Pamiętajmy, że przeciwutleniacze to również zioła i przyprawy. Najsilniej na wolne rodniki działa imbir, kurkuma, cynamon, bazylia, oregano i mielone goździki. Warto sięgnąć także po znane od lat przepisy naturopatów, jak np. enzymy Bołotowa.

Rewolucyjna cząsteczka

Naukowcy intensywnie szukają jednej, prostej terapii lub preparatu, które wspomogłyby powrót do formy. W ten sposób wyodrębniono cząsteczkę 1-MNA. To naturalnie występujący w organizmie człowieka metabolit witaminy B3, powstający na drodze jej przekształcania w niacynę. Posiada ona właściwości przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe, i pokładane są w niej wielkie nadzieje.

Zbadano, że po sześciu tygodniach podawania preparatu z 1-MNA u ochotników poddanych testowi – pacjentów rehabilitowanych po COVID-19, odnotowano ponad 90-procentowy wzrost wydolności, podczas gdy w grupie kontrolnej zwiększyła się ona jedynie o 60 proc. [1].

Droga od odkrycia cząsteczki do wyprodukowania leku jest jednak bardzo daleka, dlatego przede wszystkim należy sięgać po stosowane od lat metody powrotu do zdrowia po infekcjach wirusowych. Nie trzeba wyjeżdżać na zorganizowane turnusy, gdzie barierę może stanowić cena. Warto skorzystać również z bezpłatnej oferty ćwiczeń i propozycji aktywności dedykowanych do samodzielnego prowadzenia. Są łatwo dostępne w sieci.

Piśmiennictwo:
1. *Rehabilitacja po COVID – jak wrócić do pełni sił po chorobie? Informacja prasowa.*

KRÓTKOWZROCZNOŚĆ
kształtuje się już w dzieciństwie

Marta Nowacka

Początek nowego roku szkolnego to idealny moment, by zadbać o wzrok naszych dzieci. Duży nacisk na efektywność edukacji, praca w bliży, czytanie, pisanie, a przede wszystkim powszechne korzystanie z urządzeń elektronicznych i coraz mniej czasu spędzanego na świeżym powietrzu, nie wpływa korzystnie na ich oczy. Dobre widzenie jest zaś niezbędne do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju dziecka, dlatego wizyta u okulisty powinna stanowić stały punkt w kalendarzu każdego rodzica.

Naukowcy szacują [1], że do 2050 roku problem krótkowzroczności będzie dotyczył połowy ludzkości. Statystyki nie pozostawiają złudzeń – przewidywana częstotliwość występowania tej wady wzroku wyniesie 65 proc. populacji w Azji, 56 proc. w Europie Zachodniej, 54 proc. w Europie Środkowej i 50 proc. w Europie Wschodniej. Dane na ten temat z Chin [2] i Polski [3] pozwalają przypuszczać, że z powodu obostrzeń, związanych z pandemią, i wynikającego z nich nadmiernego korzystania z urządzeń elektronicznych, ten stan osiągniemy jednak znacznie szybciej. Liczba osób krótkowzrocznych stale się zwiększa, a co gorsze – w zastraszająco szybkim tempie. Już teraz, według badań [4], aż 62 proc. dzieci w Polsce ze stwierdzoną wadą wzroku, zmaga się z krótkowzrocznością, a od 2018 roku liczba realizowanych wizyt okulistycznych u pacjentów w wieku 7-18 lat wzrosła o 40 proc.

Na czym polega krótkowzroczność?

Krótkowzroczność, inaczej miopia (ang. *myopia*), to jedna z wad wzroku, wynikająca ze skupiania się wpadających do oka promieni światła przed siatkówką, czego wynikiem jest niewyraźne widzenie daleko umiejscowionych przedmiotów. Najczęściej wykrywana jest u dzieci. Dokładne przyczyny jej powstawania nie są znane, lecz wciąż odkrywane są nowe czynniki, mające wpływ na jej pojawienie się i rozwój.

Na czele stoi genetyka – największe prawdopodobieństwo krótkowzroczności występuje u dzieci rodziców obarczonych tą wadą wzroku. Obecnie trwają badania nad wykryciem genów odpowiedzialnych za jej rozwój – do tej pory wyodrębniono ich ponad 150. Dodatkowo wykazano, że intensywna praca w bliskich odległościach, jak czytanie, korzystanie z tabletu czy smartfona, spędzanie czasu przed monitem komputera, znacząco wpływa na pojawienie się miopii oraz jej pogłębianie. Na szczęście wczesna profilaktyka oraz odpowiednia korekcja mogą ten trend spowolnić, dlatego wskazane są regularne wizyty kontrolne u optometrysty. Przynajmniej raz w roku zaleca się wykonanie badania wzroku.

Krótkowzroczności nie da się wyleczyć. Jest to niedoskonałość naszego oka, którą można jedynie korygować. Gdy już się pojawi, towarzyszy nam przez całe życie. Posiadana wiedza na temat tej wady wzroku pozwala jednak na spowolnienie wydłużania gałki ocznej w trakcie rozwoju, czyli do mniej więcej 18. roku życia. Z tego powodu wczesne rozpoznanie problemu oraz odpowiednie monitorowanie jego rozwoju przez specjalistę jest tak kluczowe.

Nie lekceważ pierwszych objawów

Wykrycie miopii u najmłodszych nie zawsze jest proste. Niektóre jej objawy mogą być nieoczywiste i mylnie interpretowane przez opiekunów. Pierwsze sygnały, które powinny bezwzględnie zaalarmować rodziców, że ze wzrokiem dziecka dzieje się coś niepokojącego, to np.:

- **problemy z koncentracją**
- **mrużenie oczu przy spoglądaniu w dal**
- **przybliżanie się do obserwowanych obiektów**
- **niechęć do czytania lub pisania**
- **brak entuzjazmu podczas ulubionych zabaw.**

Ewidentnym przejawem miopii jest pogorszenie widzenia odległych obiektów, jednak dzieci rzadko są w stanie samodzielnie stwierdzić, że słabiej widzą. To na ich opiekunach spoczywa odpowiedzialność, by pierwsze, zauważalne symptomy zweryfikować podczas badania wzroku. Takie badanie powinno być przeprowadzane kontrolnie już od pierwszych miesięcy życia, by móc zacząć działać w jak najwcześniejszym stadium rozwoju wady.

– *Wczesne wykrywanie krótkowzroczności jest niezwykle istotne. Niekorygowana wada może w skrajnych przypadkach prowadzić do rozwoju ślepoty. Za to wykrycie jej w jak najwcześniejszym stadium i zastosowanie metod spowalniania rozwoju miopii pozwala to ryzyko znacząco zmniejszyć* – podkreśla ekspert firmy Hoya, Sylwia Kijewska. – *Dzieci, rodzice i nauczyciele muszą zdawać sobie sprawę z tego, czym tak naprawdę jest krótkowzroczność, aby stosować regularną profilaktykę i interweniować tak szybko, jak tylko wystąpią pierwsze objawy* – przestrzega.

Postępujące pogarszanie się jakości widzenia wykrywane jest zwykle dopiero podczas wizyt u okulisty lub optometrysty. Zmiana soczewek w okularach daje jednak jedynie krótkofalowy efekt. W dłuższej perspektywie progresja wady może doprowadzić do poważnych i nieuleczalnych chorób oczu, takich jak: krótkowzroczne zwyrodnienie plamki żółtej, odwarstwienie siatkówki czy jaskra.

Profilaktyka i metody spowalniania rozwoju miopii

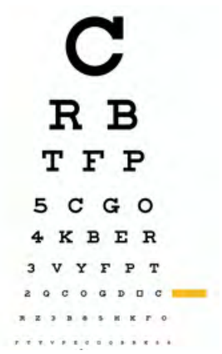
Krótkowzroczności nie da się wyleczyć. Jest to niedoskonałość naszego oka, którą można jedynie korygować. Gdy już się pojawi, towarzyszy nam przez całe życie. Posiadana wiedza na temat tej wady wzroku pozwala jednak na spowolnienie wydłużania gałki ocznej w trakcie rozwoju, czyli do mniej więcej 18. roku życia. Z tego powodu wczesne rozpoznanie problemu oraz odpowiednie monitorowanie jego rozwoju przez specjalistę jest tak kluczowe.

Obecnie dostępnych jest w Polsce kilka sposobów postępowania o potwierdzonej skuteczności w przypadku stwierdzonej krótkowzroczności. Należą do nich: zakraplanie oczu niskostężeniową atropiną, ortokeratologiczne soczewki kontaktowe oraz soczewki okularowe przeznaczone do spowalniania progresji krótkowzroczności u dzieci.

Bardzo istotne jest także aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu . To nie tylko okazja do świetnej zabawy dla dziecka, ale także konieczność, o którą musimy na co dzień zadbać. – *Przebywanie poza domem minimum dwie godziny dziennie może opóźnić pojawienie się wady wzroku, jak również spowolnić jej postęp* – zapewnia ekspertka.

Warto też umacniać zdrowe nawyki dziecka w zakresie higieny pracy. – *Konieczne jest również ograniczenie czasu spędzanego przed ekranami do niezbędnego minimum. W tym kontekście ważne jest, aby rodzice zwracali szczególną uwagę na to, w jaki sposób ich dziecko spędza czas wolny. Gdy praca przed komputerem jest nieunikniona, należy przypominać mu o robieniu co pół godziny przerw, podczas których uwaga powinna zostać skierowana na inny przedmiot, będący w dalszej odległości* – dodaje Sylwia Kijewska.

Stosowanie metod opóźniania rozrostu gałki ocznej oraz zasad higieny wzrokowej skutkuje nie tylko zmniejszonym przyrostem gałki, ale w konsekwencji także mniejszą wadą wzroku i rzadszą potrzebą wymiany okularów. Krótkowzroczność nie zniknie, ale dzięki regularnej opiece specjalisty możemy sprawić, że wada nie będzie tak duża, a nasze pociechy będą mogły w pełni cieszyć się codziennymi aktywnościami.



Piśmiennictwo:
1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26875007/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33443542/
3. https://biuroprasowe.medicover.pl/143298-pandemiczna-krotkowzrocznosc--czyli-problemy-ze-wzrokiem-dzieci-w-erze-covid
4. Badanie przeprowadzone przez SW Research na zlecenie firmy Hoya Lens Poland we wrześniu 2020 roku.
Materiały prasowe.

NAJDELIKATNIEJSI pacjenci na świecie

Beata Nowak

Wcześniaki, bo o nich mowa, to dzieci, które urodziły między 22. a 37. tygodniem życia. Postęp medycyny pozwala na ratowanie coraz większej liczby niedojrzałych noworodków, a ich życie i rozwój zależą od lekarzy. Opieka nad takimi dziećmi to ogromne wyzwanie także dla rodziców.

Obecnie udaje się uratować wcześniaki już o wadze zaledwie 500 gramów. Im krótszy czas trwania ciąży, tym bardziej niedojrzałe rodzi się dziecko, a niedojrzałość dotyczy wszystkich jego układów i organów: głowy, mózgu, wzroku, słuchu, przewodu pokarmowego, układu oddechowego, układu krążenia, serca, nerek czy jelit. Cały organizm noworodka jest jeszcze nieprzygotowany do życia pozamacicznego.

Pierwsze diagnozy

W ciągu kilku minut po porodzie każde dziecko przechodzi rutynowe badanie. Służy ono ocenie stanu zdrowia oraz identyfikacji ewentualnych zagrożeń jego życia. Pierwsze wykonuje się natychmiast po urodzeniu – w pierwszej, trzeciej, piątej i dziesiątej minucie. Sprawdza się czynność serca, sposób oddychania, napięcie mięśniowe, zabarwienie skóry oraz reakcję na odśluzowanie jamy ustnej. Lekarz ocenia kolejno podstawowe parametry życiowe w tak zwanej skali Apgar. To pięć najważniejszych kryteriów stanu dziecka, za które otrzymuje ono od 0 do 2 punktów. Ich maksymalna, łączna ilość wynosi 10. Kolejne badania, wykonywane w pierwszych tygodniach życia, są równie ważne. Monitorują, czy maluszek prawidłowo się rozwija. Nie są skomplikowane ani męczące.

Dzieci urodzone przedwcześnie są obciążone ryzykiem wielu wad rozwoju. Bardzo często w takich przypadkach dochodzi do niedotlenienia lub krwawienia z centralnego ośrodka układu nerwowego, co w przyszłości skutkować może niedorozwojem psychoruchowym. Podczas rutynowych badań ultrasonograficznych ocenia się zarówno stan rozwoju poszczególnych narządów, jak i obecność ewentualnych wad. W badaniu głowy można zweryfikować, czy nie wystą piły krwawienia dokomorowe i czy nie dochodzi do zaników istoty białej mózgu. W diagnostyce jamy brzusznej sprawdza się stan, ale też obecność dodatkowych lub brak narządów: wątroby, pęcherzyka żółciowego, dróg żółciowych, śledziony, a także trzustki, nerek, nadnerczy czy pęcherza moczowego. Ocena ich wszystkich odbywa się podczas jednego rozpoznania. Badanie echokardiograficzne wykonuje się u dzieci z podejrzeniem wady serca, a także wtedy, gdy stan krążenia, wydolności lub niewydolności ma znaczą cy wpływ na jakość zdrowia i kondycję maluszka.

Nieoczywiste zagrożenia

Wcześniaki wykazują niedojrzałość wszystkich życiowo ważnych układów i narządów, także tych, których dysfunkcja wydaje się stosunkowo mało prawdopodobna. Przykładem jest skóra, która dla takiego noworodka jest niezwykle istotna, gdyż nie stanowi jeszcze bariery ograniczającej parowanie – na całej swej powierzchni traci wodę w sposób nieuchwytny i niekontrolowany.

Inną, niezwykle ważną kwestią, jest oddychanie. O ile serce pracuje przez cały okres życia dziecka w łonie matki, o tyle respiracja – w sensie wymiany gazowej przez płuca, zaczyna się tuż po urodzeniu. Podjęcie prawidłowego oddychania jest kluczowe dla przeżycia wcześniaków. Dlaczego mają one z tym większy kłopot? Otóż ich płuca są niedojrzałe zarówno anatomicznie, jak i biochemicznie. Anatomiczna niedojrzałość oznacza, że nie ma jeszcze wykształconych pęcherzyków płucnych lub jest ich bardzo mało. Ponadto mają one niewielką średnicę i są trudniejsze do rozprężenia. Niedojrzałość biochemiczna z kolei wynika z braku surfaktantu – substancji obniżającej napięcie powierzchniowe w ich wnętrzu i niezbędnej do życia u każdej istoty oddychającej tlenem. Bez niej wysiłek potrzebny, aby rozprężyć miliony pęcherzyków płucnych jest tak duży, że w kilkanaście minut byśmy się udusili, bo nie bylibyśmy w stanie rozprężyć własnych płuc.

Pierwsze tygodnie

Opieka nad wcześniakami odbywa się na specjalnie przygotowanych stanowiskach intensywnej terapii. Składają się one z:

- inkubatora, zapewniającego prawidłowe nawilżenie i temperaturę ciała oraz ciszę,
- respiratora, mającego za zadanie zabezpieczyć funkcje oddechowe,
- kardiomonitora, na którym przez 24 godziny na dobę kontrolowane są wszystkie funkcje życiowe, jak utlenowanie krwi, ciśnienie oraz praca serca.

Odbywa się to w sposób ciągły, z ustawieniem alarmów, gdy przekroczone zostają niskie i wysokie granice wartości danego parametru, np. czynności serca, oddechu czy ciśnienia krwi.

Dzieci te wymagają zazwyczaj całkowitego żywienia pozajelitowego, czyli za pomocą kroplówki, która je odżywia, bowiem dożołądkowe żywienie enteralne jest często niemożliwe w pierwszych dobach życia. Uwzględnia się przy tym podawanie mleka matki choćby na śluzówki. To bardzo ważne, gdyż dostarcza ono przeciwciała odpornościowe oraz niezbędne składniki dla dalszego rozwoju przewodu pokarmowego.

Wcześniaki wymagają stałej, specjalistycznej opieki aż do momentu osiągnięcia odpowiedniego stopnia rozwoju. A rozwijają się bardzo indywidualnie. Ich odruchy i napięcie mięśni ewoluują inaczej niż u dzieci urodzonych w terminie. Nie ma dla nich tabel rozwoju, bo opóźnienie zależy od czasu, kiedy niemowlę przyszło na świat, oraz od stopnia urazów układu nerwowego. Są jednak zawsze słabsze fizycznie i mniej odporne na choroby. Dobrą wiadomością jest, że ok. 70 proc z nich, dzięki prawidłowej rehabilitacji, dogania swoich rówieśników już po dwóch czy trzech latach.

Liczne zabiegi nie pozwalają tym maluchom czuć się bezpiecznymi i kochanymi, dlatego tak istotna jest obecność oraz bliskość rodziców. Oczywiście w warunkach szpitalnych jest to ograniczone, ale gdy tylko zdrowie dziecka na to pozwala, mama uczestniczy w jego pielęgnacji. Bardzo ważne jest kangurowanie – poprzez kontakt skóra do skóry, wyczucie ciepła, zapachu i bicia serca matki, maluszek uspokaja się i prawidłowo rozwija psychosomatycznie.

Witaj w domu

Jak podkreśla Joanna Kucharska, laureatka i ambasadorka konkursu i kampanii „Położna na medal": - *Kiedy wcześniak jest wypisywany do domu, wciąż jest bardzo malutki, ale jego stan z pewnością jest stabilny. Dziecko, które opuszcza szpital, powinno umieć samodzielnie jeść z butelki lub z piersi mamy, radzić sobie z koordynacją ssania, połykania i oddychania, a także prawidłowo utrzymywać temperaturę swojego ciała. Nie powinny też już występować bezdechy. Wcześniaki mają jednak przeważnie niższe napięcie mięśniowe i aby nie przybierały nieprawidłowych pozycji ciała, warto zaopatrzyć się w specjalną poduszkę – tzw. gniazdko, w którym można bezpiecznie ułożyć dziecko.*

Noworodki mogą mieć problem z utrzymaniem ciepłoty swojego ciała, dlatego należy unikać przeciągów czy nagłych zmian temperatur. - *Dotykając stopy lub kark można sprawdzić, czy dziecku nie jest zbyt zimno. Najlepsza temperatura w pokoju wcześniaka to 22°C. Podczas kąpieli powinna być nieco wyższa i wynosić 25-26°C* – radzi Joanna Kucharska.

Czasami maluchom może też nie wystarczyć siły na samodzielne wyssanie wystarczającej ilości mleka z piersi matki. - *Warto je wtedy odciągnąć i podać przy pomocy butelki, strzykawki lub pipetki. A te powinny być zawsze pod ręką*.

W obliczu nowej sytuacji, której świeżo upieczeni rodzice muszą stawić czoła, nie można jednak zapomnieć o najistotniejszej kwestii. - *Odpowiednie przygotowanie domu i rodziny jest bardzo ważne, ale najważniejsza dla dziecka jest bliskość i miłość rodziców* – podkreśla położna.

Piśmiennictwo:
Materiały prasowe

Pracowity JAK MAGNEZ

Jakub Kurowski

Jesień jest jednym z okresów, w którym obserwuje się sezonowość popytu na leki. Szczególnie wzrasta zapotrzebowanie na suplementy oraz preparaty OTC. Wraz z pierwszymi, jesiennymi chłodami pacjenci szukają panaceum na odporność, a osoby uczące się i wracające do pracy – specyfików wspomagających pracę umysłową.

Mówimy o sobie, że jesteśmy jednymi z najbardziej zapracowanych narodów Europy. Potwierdzają to też statystyki. Według Eurostatu, w 2021 roku średnio w pracy spędziliśmy 39,7 godzin tygodniowo, a wyprzedzili nas tylko Grecy – 40,1 godzin, oraz Rumuni – 39,8 godzin, przy średniej UE 27 – 36,2 [1].

Z drugiej strony, Polska zajmuje jedno z najwyższych miejsc w Europie pod względem spożycia preparatów OTC oraz suplementów diety. W ubiegłym roku zanotowano najwyższy w obecnej pięciolatce, wzrost wartości sprzedaży w tym segmencie – o 4,4 proc. Wartość rynku szacowano zaś na 6 mld zł [2].

Panaceum sprawności

Preparaty z magnezem należą do najpopularniejszych produktów. Mówi się o nim, że jest pierwiastkiem życia. Jako jeden z najważniejszych kationów wewnątrzkomórkowych, reguluje ponad 300 różnych procesów biochemicznych w ciele człowieka. Największa jego ilość jest zgromadzona w mięśniach i kościach (odpowiednio: 60 i 30 proc.) oraz tkankach miękkich (9 proc.), natomiast tylko niewielka w płynach międzykomórkowych (1 proc.).

Jest jednym z buforów stresu. Jeśli odczuwamy notoryczne zmęczenie, senność, brak sił witalnych, a nawet miewamy stany depresyjne lub łatwo wpadamy w irytację i rozdrażnienie, oznaczać to może, że poziom tego pierwiastka w organizmie jest zbyt niski. Jego deficyt może być też przyczyną nierównego bicia serca, problemów z zasypianiem czy też nocnych skurczów łydek.

Normy zdrowotne

Przyjmuje się, że w zależności od płci, wieku i wagi, zapotrzebowanie dorosłej osoby na magnez waha się od 255 do 330 mg/dobę [3]. Najzdrowsze są oczywiście naturalne jego źródła: produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, kakao, orzechy, sery podpuszczkowe, ryby, banany, a także zielone części warzyw – magnez występuje bowiem w chlorofilu. Naukowcy przypominają jednak, że jego przyswajalność z diety wynosi ok. 50 proc. [3].

Suplementowanie

Suplementowanie ma sens pod warunkiem, że jest ono konsultowane ze specjalistą. Wyniki raportu, ogłoszonego przez Fundację Badamy Suplementy, jasno wskazują, że nie wszystkie specyfiki zapewniają deklaratywną wartość tego ważnego pierwiastka [4]. Rolą farmaceuty jest doradzić pacjentom właściwy produkt, odpowiedni do potrzeb żywieniowych i stylu życia. Pamiętać bowiem należy, że niekontrolowane spożycie może spowodować jego przedawkowanie. Skutkiem tego mogą być biegunki, trudności w oddychaniu, osłabienie mięśni, zaburzenia snu oraz zaburzenia w pracy serca [3].

Piśmiennictwo:
1. www.portalspozywczy.pl/technologie/wiadomosci/jeden-z-najbardziej-zapracowanych-narodow-w-ue-chce-pracowac-4-dni-w-tygodniu,212012.html
2. https://pulsmedycyny.pl/rynek-suplementow-diety-w-polsce-jest-wart-6-mld-zl--w-2021-r-przybylo-ponad-60-producentow-w-tym-segmencie-1142162
3. www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf
4. www.badamysuplementy.pl/?s=magnez

RWA KULSZOWA – palący ból

Monika Inczewska
fizjoterapeutka, absolwentka Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Specjalizuje się w fizjoterapii ortopedycznej – prowadzi stronę poświęconą rehabilitacji. Instruktorka nordic walking.

Palący, piekący lub przypominający uczucie porażenia prądem ból odcinka lędźwiowego, promieniujący wzdłuż przebiegu nerwu, to najczęstsze objawy rwy kulszowej. Czy można mu zapobiegać i w jaki sposób leczyć?

Co to jest rwa kulszowa?

To nazwa określająca promieniujący do nog ból odcinka lędźwiowo-krzyżowego. Związana jest z podrażnieniem lub uciskiem nerwu kulszowego, który składa się z korzeni nerwowych, wychodzących z otworów międzykręgowych kręgów lędźwiowych (L4-L5) oraz krzyżowych (S1-S3). Od kręgosłupa przechodzi przez pośladek, wzdłuż tylnej części uda, łydki i dochodzi do stopy. Każdy korzeń odpowiedzialny jest za unerwienie innej części kończyny dolnej.

Przyczyny

Najczęstszą przyczyną rwy kulszowej jest przepuklina krążka międzykręgowego, zwanego potocznie dyskiem. To struktura znajdująca się pomiędzy dwoma trzonami kręgów w kręgosłupie na całej jego długości i pełniąca funkcję amortyzatora wstrząsów, jakich nasze ciało doświadcza podczas poruszania się. Dysk składa się z pierścienia włóknistego, wewnątrz którego znajduje się jądro miażdżyste. W wyniku nadmiernego obciążenia kręgosłupa, może dojść do pęknięcia tego pierścienia, wysunięcia się jądra miażdżystego, powstania obrzęku i stanu zapalnego, a następnie do podrażnienia lub ucisku korzenia nerwowego. Wśród innych przyczyn rwy kulszowej wymienić można stenozę, czyli zwężenie kanału kręgowego, kręgozmyk – ześlizgnięcie się jednego kręgu względem drugiego, zmiany nowotworowe, ciążę, a także cukrzycę.

Objawy

Objawem rwy kulszowej jest przede wszystkim ból odcinka lędźwiowego, promieniujący wzdłuż przebiegu nerwu. Pacjenci często opisują go jako palący, piekący, ciągnący lub uczucie porażenia prądem. Oprócz bólu, wystąpić może drętwienie, uczucie słabszej nogi, a także mrowienie całej nogi lub stopy i palców. Podrażniony może zostać jeden lub kilka korzeni nerwowych – od tego będzie zależeć nasilenie objawów. Dochodzi również do nadmiernego napięcia mięśni w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Ból wpływa na ograniczenie ruchomości kręgosłupa lędźwiowego oraz problemy z poruszaniem się. Może wystąpić też obronne odchylenie tułowia w kierunku bólu lub stronę przeciwną, tzw. shift. W przypadku masywnego ucisku na nerw kulszowy dochodzi do opadania stopy. W większości przypadków objawy dotyczą jednej strony ciała.

Czynniki ryzyka

Jest ich kilka. Należą do nich: nadwaga, otyłość, osłabienie mięśni posturalnych, siedzący tryb życia, wymuszona pozycja podczas pracy zawodowej oraz palenie tytoniu. Do wystąpienia bólu, a w następstwie także innych objawów, dochodzi nagle, najczęściej podczas gwałtownego ruchu nachylenia się ze skrętem lub dźwignięcia czegoś z podłogi. Ból może też pojawiać się stopniowo, z dnia na dzień przybierając na sile.

Aby zapobiegać nawrotom dolegliwości bólowych, warto nauczyć się, z pomocą fizjoterapeuty, prawidłowego ustawienia kręgosłupa podczas dźwigania lub przenoszenia ciężkich przedmiotów. Niezwykle ważne jest też dbanie o przerwy w pracy, jeśli wymaga ona np. długotrwałego stania, siedzenia lub utrzymania konkretnej, wymuszonej pozycji.

Pierwsza pomoc

Co możesz zrobić w domu, kiedy poczujesz pojawiający się ból kręgosłupa, promieniujący do nogi? Znajdź pozycję przeciwbólową. Często jest to tzw. pozycja embrionalna, czyli leżenie na boku z podkulonymi nogami. W razie potrzeby możesz wziąć leki przeciwbólowe dostępne bez recepty, które zmniejszą stan zapalny i odczuwanie dyskomfortu. Ciepłe okłady również mogą przynieść ulgę. Te czynności nie zastąpią jednak wizyty u wykwalifikowanego fizjoterapeuty, dlatego nie warto czekać – najlepiej udać się do niego jak najszybciej.

Diagnoza

Pamiętajmy, że nie każdy ból promieniujący do pośladka związany jest z podrażnieniem nerwu kulszowego. Różne struktury naszego ciała mogą być za to odpowiedzialne, dlatego tak ważny jest wywiad oraz odpowiednie badanie, które pomoże fizjoterapeucie w postawieniu diagnozy, a następnie dobraniu najlepszej metody leczenia. W przypadku rwy kulszowej, najczęściej jest to terapia manualna, techniki tkanek miękkich oraz ćwiczenia. Celem fizjoterapii jest przede wszystkim zmniejszenie odczuwanych przez pacjenta dolegliwości, poprawa mobilności, a także wzmocnienie mięśni posturalnych, czyli odpowiedzialnych za utrzymywanie pionowej postawy ciała.

Rehabilitacja

Czy rwa kulszowa może „przejść sama"? Odpowiedź może wydać się zaskakująca, ale tak. W ciągu około 4 do 6 tygodni dolegliwości powinny ustąpić. Dzieje się tak dlatego, że znika stan zapalny i obrzęk, który się pojawił w momencie podrażnienia czy ucisku. Dlaczego w takim razie warto udać się do fizjoterapeuty? Przede wszystkim dlatego, że życie z bólem, uczuciem mrowienia w nodze i ograniczoną możliwością poruszania się przez kilka tygodni, może się okazać nie do zniesienia. Dzięki szybko wdrożonej terapii, czas leczenia skraca się do około 3-4 tygodni. Fizjoterapeuta zaproponuje indywidualnie dobrane ćwiczenia, które poprawią komfort funkcjonowania oraz wprowadzi w zasady profilaktyki. Jest to niezwykle istotna część współpracy z rehabilitantem, ponieważ rwa kulszowa może nawracać. Dzięki wprowadzeniu regularnej aktywności fizycznej pod kontrolą specjalisty, pacjent wzmacnia mięśnie posturalne, a także uczy się właściwie reagować na obciążenia wynikające z czynności dnia codziennego i pracy zawodowej, co minimalizuje ryzyko nawrotów.

Zapobieganie

Warto podkreślić, że wykonywanie ćwiczeń samemu, bez uprzedniej konsultacji ze specjalistą, może skutkować nasileniem występujących objawów. Aby zapobiegać nawrotom dolegliwości bólowych, warto nauczyć się, z pomocą fizjoterapeuty, prawidłowego ustawienia kręgosłupa podczas dźwigania lub przenoszenia ciężkich przedmiotów. Niezwykle ważne jest też dbanie o przerwy w pracy, jeśli wymaga ona np. długotrwałego stania, siedzenia lub utrzymania konkretnej, wymuszonej pozycji. Kilka ruchów kręgosłupa czy przejście kilku kroków raz na godzinę, wpłynie na Twoje lepsze samopoczucie. Pamiętaj, kręgosłup nie lubi być w bezruchu.

Dbaj także, o utrzymanie prawidłowej masy ciała. Często pacjenci pytają o gorset czy pas lędźwiowy, który można kupić w sklepach medycznych. Jako fizjoterapeutka uważam, że dzięki niemu nasza głowa będzie pamiętała, że coś nas boli, ale noszenie go w żaden sposób nie wpłynie na zmniejszenie objawów rwy kulszowej. Najważniejsze jest wzmocnienie mięśni posturalnych, ponieważ to one, w połączeniu z prawidłowymi nawykami podczas wykonywania czynności dnia codziennego, pozwolą nam funkcjonować na co dzień bez bólu. Gorset tego za nas nie zrobi.

Jeśli leczenie zachowawcze nie przyniesie oczekiwanych rezultatów, a dolegliwości bólowe będą się nasilały, fizjoterapeuta może Cię skierować do lekarza specjalisty w celu dalszej diagnostyki i wdrożenia innych metod leczenia. Jeśli natomiast pojawi się u Ciebie silny, centralny ból odcinka lędźwiowego, promieniujący do obu nóg z jednoczesnym nietrzymaniem moczu i stolca, a także mrowieniem okolicy krocza, nie czekaj. Jak najszybciej udaj się na SOR – może być to podejrzenie zespołu ogona końskiego, który wymaga zabiegu operacyjnego.

OPRAWKI idealnie dobrane

Marta Nowacka

Dawniej przykra konieczność i zmora wszystkich tych, którzy ze względu na wadę wzroku byli zmuszeni do noszenia ich na swym nosie, przez co często rówieśnicy przezywali ich mianem okularników. Ale nie musi to być już dłużej niczyim kompleksem. Dziś okulary korekcyjne to coś więcej niż tylko przedmiot poprawiający jakość widzenia. Prawidłowo dobrane są również dopełnieniem stylu – modnym gadżetem, za pomocą którego możemy bawić się swym wizerunkiem.

Coraz częściej traktujemy okulary jako element biżuterii i dobieramy je tak, by dopełniały nasz wizerunek, współgrały z charakterem, stylem życia, a nawet wykonywanym zawodem. Wszystkie te składowe dają efekt idealnie dopasowanej oprawy okularowej, a korekcyjne szkła są niebanalnym uzupełnieniem codziennych stylizacji, na równi z innymi dodatkami.

Najistotniejszy kształt twarzy

Zanim zdecydujemy się na konkretny model, warto zwrócić uwagę na to, jaki kształt okularów pasuje do naszej twarzy. Dopasowanymi oprawkami możemy bowiem podkreślić swe naturalne piękno i odciągnąć uwagę od niedoskonałości. To także świetny sposób na wyrażenie własnego „ja" oraz gwarancja dobrego samopoczucia. Właściwy dobór okularów z całą pewnością doda nam pewności siebie i sprawi, że będziemy wyglądać atrakcyjnie, a nasze spojrzenie nabierze charakteru. Ale jak wybrać tę jedyną, doskonałą parę? Ich wybór jest przecież ogromny!

Jak dobrać oprawki?

Pierwszym i najważniejszym krokiem przy wyborze modelu idealnych dla nas okularów jest określenie kształtu twarzy. Znajomość jej typu to podstawa dopasowania odpowiednich oprawek. Kształt podbródka, szerokość czoła czy rozstaw kości policzkowych decydują o tym, jaki rodzaj oprawy okularowej będzie świetnie leżał na naszym nosie. Ważne, aby wybrać takie, które spełnią nasze oczekiwania, zapewnią doskonałą jakość widzenia oraz wyjątkowo dobre samopoczucie!

Jakie są zatem charakterystyczne cechy poszczególnych typów twarzy i jakie okulary najlepiej do nich pasują?

Zasady doboru oprawek okularowych

Twarz owalna

Cechy charakterystyczne:
- twarz o właściwych proporcjach
- równomiernie rozciąga się ku górze i ku dołowi, a jej najszerszym punktem są policzki
- ładnie zarysowane kości policzkowe
- nieco wydłużony podbródek i czoło

Jakie wybrać okulary?

Twarz owalna jest wyjątkowo wdzięczna przy noszeniu okularów. Idealne proporcje jej długości do szerokości sprawiają, że możemy wybrać dowolny kształt oprawek – w każdych będziemy wyglądać dobrze. Kwadratowe i prostokątne dodadzą kontrastu zaokrąglonej twarzy, a oprawy okrągłe – niepowtarzalnego charakteru.

Jakich modeli unikać?

Pamiętaj jedynie, że oprawki nie powinny wychodzić poza szerokość twarzy, by nie zaburzać jej naturalnego balansu.

Twarz okrągła

Cechy charakterystyczne:
- niskie czoło
- pełne policzki
- zaokrąglony podbródek
- łagodne rysy
- długość i szerokość twarzy jest zbliżona

Jakie wybrać okulary?

Przy okrągłej twarzy ważne jest, by okulary optycznie ją wyszczuplały i wydłużały jej rysy. Świetnie sprawdzą się tu wszystkie kanciaste modele oprawek – prostokątne, kwadratowe oraz zwężające się ku dołowi, zwłaszcza o mocno wyrazistej i ostrej linii, podkreślającej kości policzkowe.

Jakich modeli unikać?

Okrągłych opraw, które uwydatnią owalny kształt twarzy, a także wąskich i filigranowych modeli oraz dużej ilości ozdobników na zewnętrznych krawędziach, które mogłyby dodatkowo optycznie poszerzyć buzię.

Twarz kwadratowa

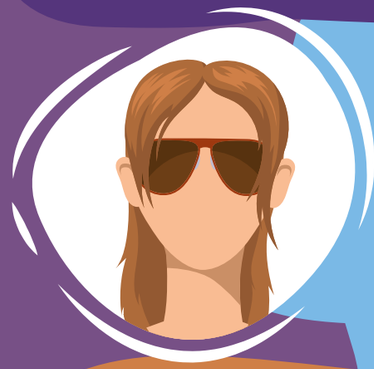
Cechy charakterystyczne:
- wyraziste, kanciaste rysy
- mocno zaznaczona linia podbródka, policzków i skroni
- dość szerokie, niskie czoło
- szeroka szczęka
- **zbliżona wysokość i szerokość twarzy**

Jakie wybrać okulary?

Idealnym rozwiązaniem będą tu okulary optycznie wydłużające, zaokrąglające i kontrastujące z prostymi liniami kwadratowej twarzy. Chodzi o wysmuklenie jej owalu i złagodzenie ostrych rysów. W tym celu świetnie sprawdzą się okrągłe lub owalne oprawki z ciemniejszą górą i jaśniejszym dołem. Doskonale będą również pasować okulary bez oprawek. Uroku dodadzą za to modele o kocim kształcie lub pilotki.

Jakich modeli unikać?

Opraw kanciastych, o geometrycznych kształtach.



Twarz trójkątna

Cechy charakterystyczne:
- wysokie i szerokie czoło
- mocno zarysowane kości policzkowe
- mały, spiczasty, mocno zaznaczony podbródek
- łagodna linia szczęki

Jakie wybrać okulary?

Okrągłe lub owalne (zaokrąglone) okulary subtelnie złagodzą ostre rysy trójkątnej twarzy i nadadzą jej harmonii oraz łagodności. Chodzi o zbalansowanie dużych różnic w jej szerokości i odwrócenie uwagi od górnej części. Te o kształcie motyla czy kocich oczu też będą odpowiednie. Oprawki powinny zaś być delikatne i jasne. Bardzo dobrze sprawdzą się także modele zupełnie ich pozbawione.

Jakich modeli unikać?

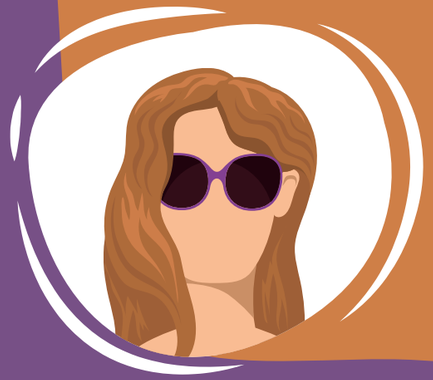
Unikaj opraw z prostą i masywną, podkreśloną linią brwiową oraz ostrych kształtów, które jeszcze bardziej mogłyby wyostrzyć rysy twarzy.

Twarz prostokątna

Cechy charakterystyczne:
- wysokie czoło
- prosta linia włosów
- szeroki podbródek
- pionowa linia brody, policzków i skroni
- podobna szerokość twarzy na każdej wysokości

Jakie wybrać okulary?

Proporcje nieco podłużnej, prostokątnej twarzy możemy zrównoważyć wybierając okulary o zaokrąglonych, owalnych lub kocich kształtach, które rozmiarem mogą wychodzić delikatnie poza jej krawędź. Złagodzi to jej wyrazisty obrys, a linia kości policzkowych zostanie optycznie poszerzona, przy jednoczesnym odwróceniu uwagi od ostrych rysów w górnej i dolnej części twarzy. Szczególnie polecanym kształtem oprawek są tzw. pilotki.



Jakich modeli unikać?

Zrezygnuj z opraw małych (wąskich i o małej wysokości soczewek okularowych) oraz idealnie okrągłych (tzw. lenonki).

Generalna zasada

Postaw na przeciwieństwa! Zasada, że się przyciągają, sprawdza się idealnie w przypadku doboru okularów do owalu twarzy. Jeśli więc twoje lico jest okrągłe, będą do niego pasować prostokątne, kanciaste modele. Jeśli zaś posiadasz twarz o kształcie prostokąta, pasujące oprawki znajdziesz wśród owalnych, delikatnie zaokrąglonych wzorów.

Gdy już wiemy, jaki kształt okularów powinniśmy wybrać, nadszedł czas na kolorystyczne szaleństwo. Wybór modelu zależy od naszych upodobań i efektu, jaki chcemy osiągnąć. Klasyka i elegancja czy wyróżnienie się z tłumu oryginalnymi, wyrazistymi wzorami? Prawidłowo dobrane oprawki sprawią, że zawsze będziemy wyglądać atrakcyjnie.

NIE JEŚĆ, by potem jeść móc

Marta Nowacka

Post przerywany to sekret zdrowia naszych przodków. Praktykowany był przez całą historię ludzkości – już w starożytności wiedziano, że okresowe poszczenie przynosi znacznie więcej korzyści, niż tylko utratę wagi. Choć przez długi czas pozostawał zapomniany, ostatnio znów wraca do łask i cieszy się coraz większą popularnością.

Naturalna część życia

Post to celowe powstrzymywanie się od jedzenia, co pozwala organizmowi na spalenie nadprogramowego tłuszczu, będącego skumulowanym zasobem energii. To całkowicie naturalny proces, wynikający z ewolucji, dzięki czemu możemy pościć bez uszczerbku na zdrowiu.

Podczas spożywania posiłku przyswajamy energię, która może być zużyta natychmiast lub zostać odłożona na później. Kluczowym hormonem, zaangażowanym w jej magazynowanie, jest insulina, której poziom wzrasta w trakcie jedzenia. Cukry łączone w długie łańcuchy, zwane glikogenem, przechowywane są w wątrobie. Ma ona jednak ograniczoną pojemność, dlatego gdy zostanie zapełniona, zaczyna przekształcać glukozę w tłuszcz.

Kiedy pościmy, poziom insuliny spada, a cały proces przebiega w odwrotną stronę. Zawartość glukozy we krwi obniża się, a organizm otrzymuje sygnał, że powinien zacząć spalać zgromadzone zapasy, aby zapewnić sobie energię, ponieważ nie jest ona dostarczana wraz z pokarmem. Glikogen jest jej najłatwiej dostępnym źródłem – rozbity na cząsteczki glukozy zasila komórki w moc potrzebną do funkcjonowania. Jego zapasy wystarczają na ok. 24 godziny, a po tym czasie rozpoczyna się spalanie tłuszczu.

Ciało człowieka funkcjonuje w dwóch stanach: najedzonym, gdy poziom insuliny jest wysoki i następuje odkładanie zapasów, oraz postu, kiedy niski poziom hormonu jest sygnałem do spalania zgromadzonych pokładów energii. Jeżeli obie te fazy pozostają zbalansowane, nie dochodzi do przyrostu wagi. Jeśli jednak jemy przez cały dzień, od chwili przebudzenia do momentu pójścia spać, to praktycznie cały czas, poza okresem snu, spędzamy w pierwszym ze stanów. Nasz organizm nie ma możliwości zużycia dostarczonych kalorii, co wcześniej czy później z pewnością przyczyni się do przybrania na wadze. Aby przywrócić równowagę i pozbyć się nagromadzonych zapasów tłuszczu, należy wydłużyć okres postu, kiedy następuje ich spalanie.

Na czym polega post przerywany?

Post przerywany, zwany też *intermittent fasting*, to sposób odżywiania, bazujący na przestrzeganiu określonych ram czasowych w ciągu doby, czyli godzin, w których możemy jeść oraz gdy pozwalamy odpocząć układowi pokarmowemu. Najpopularniejszym i najczęściej stosowanym modelem jest metoda 8/16. W tym schemacie podczas 8-godzinnego okna żywieniowego spożywamy wszystkie posiłki zaplanowane w danym dniu, zaś przez pozostałe 16 godzin pościmy. Możemy się tak odżywiać praktycznie codziennie.

Post przerywany znalazł swoich zwolenników szczególnie wśród osób prowadzących aktywny tryb życia, zapracowanych oraz tych, które nie odczuwają potrzeby spożywania większej ilości posiłków. Przed jego rozpoczęciem warto najpierw wykonać podstawowe badania krwi oraz skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Niezwykle wygodne w tym poście jest to, że wybór przedziału czasowego, w którym przyjmujemy pokarmy, uzależniony jest od indywidualnych potrzeb i przyzwyczajeń danej osoby – brak tu narzuconych z góry godzin, podczas których możemy sięgnąć po jedzenie. Okno żywieniowe może trwać np. od 7:00 do 15:00 lub od 11:00 do 19:00. Dodatkowo, każdego dnia może ono zamykać się w innym przedziale, dzięki czemu post można swobodnie dostosować do podejmowanych codziennie obowiązków.

- *Każdy z nas ma swój indywidualny tryb funkcjonowania. Jeden rozpoczyna pracę bardzo wcześnie rano, ktoś inny znacznie później, zatem każdy według własnych potrzeb może określić osiem godzin w ciągu dnia, w trakcie których spożywa posiłki. Wieczór i noc pozostawiamy na regenerację naszego organizmu, co jest niezwykle istotne, by zachować zdrowie* – mówi Anna Kobylińska, autorka projektu Zrozumieć Zdrowie, dietetyk medycyny tradycyjnej oraz medycyny św. Hildegardy.

Co jeść, czego unikać?

Podczas okna żywieniowego spożywamy dwa do trzech posiłków według ustalonej kaloryczności. Zaleca się, by były one mniejsze i częstsze, co pozwoli ustabilizować poziom cukru we krwi. Dieta powinna być też odpowiednio zbilansowana i złożona z pełnowartościowych pokarmów, co jest kluczowe w tym sposobie odżywiania się. Warto spożywać warzywa w dużej ilości oraz owoce o niskim indeksie glikemicznym, takie jak awokado, jabłka, cytryny, grapefruity, maliny czy jeżyny. Jeśli nasze nawyki żywieniowe odstają od zasad zdrowego żywienia, na czas postu przerywanego z menu należy wykluczyć:

- **węglowodany proste**, znajdujące się m.in. w białym pieczywie,
- **tłuszcze trans**, zawarte np. w słonych przekąskach i fast foodach,
- **cukier** w postaci słodyczy, słodkich przekąsek czy napojów

Z takich produktów warto zrezygnować na stałe, bowiem niezależnie od wybranej diety czy sposobu odżywiania, mogą one powodować tycie oraz problemy zdrowotne.

W trakcie trwania okna postnego nie można już niczego podjadać, co pozwala na lepszą kontrolę ilości przyswajanej energii oraz zwiększa szanse na skuteczną redukcję masy ciała. Dozwolone jest za to uzupełnianie płynów, które są niezwykle istotne. Warto pić przede wszystkim wodę oraz różnego rodzaju napary i herbaty na bazie ziół. Można także pić kawę, byle bez cukru czy mleka. Chodzi o to, by w czasie postu nie spożywać niczego, co spowodowałoby ponowny wyrzut insuliny i przerwanie procesu oczyszczania organizmu.

Jako społeczeństwo wciąż jesteśmy poddawani bodźcom żywieniowym, co skutkuje bezustannym podjadaniem, w efekcie czego tyjemy, czujemy się źle, jesteśmy zmęczeni i rozdrażnieni. - *Post przerywany jest doskonałą odpowiedzią, receptą na duży nieporządek w organizmie, ciągłe skoki i wyrzuty insuliny, pomagając utrzymać jej prawidłowy poziom* – wyjaśnia ekspertka w zakresie dietetyki.

Wszechstronne korzyści

Stosowanie postu przerywanego przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Oto niektóre z nich:

- **spadek masy ciała**
- **zmniejszenie ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2**
- **obniżenie poziomu cholesterolu we krwi**
- **stabilizacja ciśnienia krwi**
- **redukcja stanów zapalnych**
- **zwiększenie poziomu energii**
- **poprawa koncentracji i jasności umysłu**
- **przyspieszenie regeneracji ciała**
- **obniżenie poziomu wolnych rodników**
- **opóźnienie objawów starzenia**
- **aktywowanie procesów autofagii – pobudzenie organizmu do samoleczenia.**

Nie dla każdego

Post przerywany znalazł swoich zwolenników szczególnie wśród osób prowadzących aktywny tryb życia, zapracowanych oraz tych, które nie odczuwają potrzeby spożywania większej ilości posiłków. Przed jego rozpoczęciem warto najpierw wykonać podstawowe badania krwi oraz skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Taki plan żywieniowy uważany jest za zdrowy w przypadku większości dorosłych, jednak u niektórych nie jest rekomendowany. Z postu przerywanego nie powinny korzystać osoby:

- **z zaburzeniami odżywiania**
- **z niedowagą**
- **z problemami hormonalnymi**
- **zmagające się z chorobami przewodu pokarmowego, nerek, wątroby, pęcherzyka żółciowego**
- **przyjmujące leki na ciśnienie krwi lub choroby układu krążenia**
- **przechodzące transfuzję krwi**
- **cierpiące na depresję i lęki**
- **poniżej 18. roku życia oraz starsze**
- **wykonujące pracę fizyczną**
- **intensywnie trenujące (profesjonalni sportowcy)**
- **diabetycy**
- **kobiety w ciąży oraz karmiące piersią.**

Piśmiennictwo:
Materiały prasowe

belio

Belio nawilża, regeneruje i odżywia Twoją skórę

Bogactwo naturalnych olejów roślinnych

oliwka · słonecznik · kokos · makadamia · awokado · argan · len · shea

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

FENOMEN MASECZKI

> Przyznaję się do tego z pewnym trudem, ponieważ wiara w potęgę innowacji to jedno z założeń mojego światopoglądu – ale to prawda: być może nigdy nie wymyślimy tańszego i bardziej skutecznego sposobu na zatrzymywanie transmisji części wirusów oddechowych niż kawałek niedrogiego materiału z dwiema gumkami po bokach.

Pomysł, że można zapanować nad chorobą, jeśli zachęci się do powszechnego korzystania z maseczek, jest równie prosty, co stary. Sięga 1910 roku, kiedy chińskie władze poprosiły Wu Lien-teha, postępowego lekarza, o pokierowanie reakcją na plagę dżumy płucnej, która wybuchła w Mandżurii na północnym wschodzie kraju. Śmiertelność na dżumę długo wynosiła 100 procent – każda zainfekowana osoba umierała, czasami już w ciągu doby – i długo sądzono, że roznoszą ją zakażone pchły na szczurach.

Wu Lien-teh był przekonany, że choroba przenosi się przez powietrze, a nie przez gryzonie, i wymagał, aby personel medyczny, pacjenci, a nawet pozostali członkowie społeczeństwa, nosili maseczki. Niewiele się pomylił. Owszem, można zarazić się od pchły żerującej na szczurze, ale dużo groźniejsza sytuacja następuje wtedy, kiedy ludzie zainfekowani dżumą przekazują ją innym w powietrzu. Do czasu stłumienia opisywanej epidemii zmarło 60 tysięcy osób, ale i tak zapanowało powszechne przekonanie, że strategia przyjęta przez Wu Lien-teha zapobiegła dużo gorszemu obrotowi spraw. Uznano go za bohatera narodowego i to przede wszystkim jego przykład sprawił, że maseczki stały się powszechne w całych Chinach – jako środek ochrony przeciwko chorobom, zanieczyszczeniu powietrza albo obu rzeczom naraz. Gdyby nawet nie było covidu, maseczki i tak byłyby w tym kraju normą społeczną.

Chińscy eksperci z 1910 roku mieli początkowo błędne przekonania na temat transmisji dżumy. Podobny los spotkał sto lat później większość społeczności naukowej Zachodu, która niewłaściwie oceniała możliwości szerzenia się koronawirusa. Szef chińskiej inspekcji sanitarnej powiedział nawet w marcu 2020 roku, że: *Wielkim błędem USA i Europy jest to, że ludzie nie noszą maseczek*.

Dla wielu osób śledzących najnowszy stan badań ostatecznym argumentem za maseczkami – przynajmniej z amerykańskiej perspektywy – okazał się incydent, w który zamieszana była dwójka fryzjerów pracujących w tym samym salonie w Springfield w stanie Missouri. W maju 2020 roku obie osoby zaczęły mieć objawy covidu, przetestowały się i uzyskały pozytywny wynik. Dokumenty sprawy poświadczają, że w międzyczasie miały kontakt ze 139 klientami i klientkami. Jednak wszyscy odwiedzający salon nosili maseczki podczas strzyżenia i u nikogo nie pojawiły się objawy zakażenia.

Czy to dlatego, że fryzjerzy nie zarażali wirusem? Nie. Jedno z nich miało poza salonem bliskie kontakty (bez maseczki) z czterema osobami, u których pojawiły się objawy choroby i które zdiagnozowano pozytywnie. To przesądzało sprawę. Maseczki ucinają transmisję niczym porządne fryzjerskie nożyczki.

Incydent ze Springfield pokazuje, że maseczki służą tak naprawdę dwóm celom. Powstrzymują osobę zainfekowaną przed zakażaniem i chronią osoby zdrowe przed infekcją. Pierwszy cel nazywa się kontrolą źródła zakażenia (*source control*) i cały urok tego działania polega na tym, że niemal każda maseczka każdego typu

Bill Gates, fot. John Keatley

umożliwia taką kontrolę, przynajmniej dla większości wirusów. Zarówno maseczki materiałowe, jak i chirurgiczne, powstrzymują około 50 procent cząstek wypuszczanych podczas kaszlu, a kiedy nosi się obie naraz, skuteczność blokady wzrasta do 85 procent.

Drugi z celów noszenia maseczki – ochrona zdrowych przed infekcją – stanowi nieco większe wyzwanie. Zwłaszcza jeśli maseczka nie jest ściśle dopasowana. Według jednego z badań, jeśli ktoś ma na sobie luźną maseczkę chirurgiczną i siedzi w odległości dwóch metrów od niezamaskowanej osoby z covidem, maska zmniejsza ryzyko narażenia [1] tylko o 8 procent. Podwójna maseczka wiele zmienia: obniża ryzyko o 83 procent. Jednak największe korzyści pojawiają się wtedy, kiedy maski nosi się powszechnie. Jeśli obie osoby noszą podwójną maseczkę lub dopasują swoje maski chirurgiczne, wtedy ryzyko narażenia spada o 96 procent. To niezwykle skuteczny środek interwencyjny, którego produkcja kosztuje kilkanaście groszy.

Zakładanie podwójnej maseczki działa tak dobrze, ponieważ sprawia, że osłona ściślej przylega do twarzy. Niektóre lepsze maseczki N95 i maseczki KN95 stworzono tak, aby od razu działały w ten sposób [2]. Jedno z badań dowiodło, że dobrze dopasowana maska KN95 była 75 razy skuteczniejsza niż dopasowana maseczka chirurgiczna, a nawet luźna maska wyższej klasy była 2,5 razy efektywniejsza niż dopasowana maseczka chirurgiczna. Co oznacza nazwa tych maseczek? Liczba 95 wskazuje, że podczas testów materiał, z którego zrobiono osłonę, zatrzymywał 95 procent niezwykle małych cząstek wypuszczonych z siłą imitującą oddech człowieka w trakcie ciężkiej fizycznej pracy. W masce typu N elastyczne paski zakłada się z tyłu głowy, a w masce KN – wokół uszu.

W początkach pandemii szpitalom i przychodniom brakowało specjalistycznych maseczek, więc należało zarezerwować ich ograniczone dostawy dla personelu medycznego, ryzykującego zdrowie i życie w trakcie leczenia pacjentów.

Każdy łańcuch jest tak silny jak jego najsłabsze ogniwo i maseczki mogą powstrzymać epidemię tylko wtedy, kiedy nosi je dostatecznie dużo osób. Niestety, w Ameryce opór wobec maseczek jest niemal tak stary jak one same. Podczas pandemii hiszpanki 1918 roku, kilka lat po przełomowym odkryciu Wu Lien-teha, niektóre amerykańskie miasta wprowadziły obowiązek noszenia masek. W San Francisco za naruszenie nakazu groziła grzywna, a nawet więzienie. W całym mieście wybuchły protesty. Niedobrze, że minęło całe stulecie, a amerykańska akceptacja masek się nie zwiększyła. Antymaseczkowe protesty były nie mniej głośne i czasem równie brutalne w 2020, jak w 1918 roku.

Szef chińskiej inspekcji sanitarnej miał rację. Lekceważenie wartości maseczek to naprawdę jeden z największych błędów popełnianych podczas pandemii. Gdyby wszyscy od początku zaczęli nosić maski – i gdyby świat miał dostateczne zapasy, aby sprostać popytowi – zasięg covidu zostałby drastycznie ograniczony. Jak powiedział mi podczas pewnej kolacji jeden ze specjalistów od zdrowia publicznego: *Wystarczyłoby, żeby wszyscy nosili maseczki, a „Jak zapobiec kolejnej pandemii" byłoby bardzo krótką książką*.

Zalety masek zostały potwierdzone na całym świecie. W początkach pandemii Japonia potraktowała ich noszenie bardzo poważnie. W połączeniu ze strategią wstecznego ustalania kontaktów, przyjętą przez kraj, pozwoliło to utrzymać wskaźnik nadmiarowych zgonów na niezwykle niskim poziomie. Na koniec 2021 roku było to 70 osób na milion, podczas gdy w tym samym momencie w USA odsetek wynosił 3200 osób na milion.

Całe to zagadnienie może się wydawać dość skomplikowane, ale wystarczy wiedzieć, że maseczki działają. Maski materiałowe i chirurgiczne są bardzo skuteczne, zwłaszcza jeśli noszą je wszyscy. Z kolei w miejscach wysokiego ryzyka i w przypadku bardzo zakaźnych wirusów jeszcze lepszym wyjściem okazują się maseczki specjalistyczne. Wszystkie rodzaje masek są do tego tanie jak barszcz i skuteczniejsze niż każda ze szczepionek i każdy z leków, którymi na razie dysponujemy.

Warto byłoby sprawdzić, czy reguły społeczne dotyczące noszenia maseczek zmieniły się pod wpływem pandemii. Pamiętam, że w marcu 2020 roku wybrałem się osobiście na pewne spotkanie, chociaż czułem się podziębiony. Ponieważ CDC nie rekomendowało wtedy noszenia masek, nie włożyłem żadnej. Na szczęście okazało się, że rozchorowałem się na grypę, a nie na covid, ale czuję się źle z faktem, że pojawiłem się na tamtym spotkaniu z objawami choroby układu oddechowego i nie stosowałem żadnego środka, który mógłby ograniczyć ryzyko zarażenia innych. Gdybym wiedział to, co wiem dzisiaj, uczestniczyłbym w tym spotkaniu online albo założyłbym maseczkę.

Jednak czy podobne zachowania przyjmą się na szeroką skalę? Trudno powiedzieć. Musimy więc wciąż przypominać o zakładaniu masek w sytuacji, gdy ktoś ma objawy choroby układu oddechowego. Należy też szybko wdrażać systemy ostrzegania, natychmiast kiedy pojawiają się pierwsze oznaki możliwego problemu. Właśnie to może zdecydować, czy będziemy się mierzyć tylko z ogniskiem epidemicznym, czy już z pandemią.

Bill Gates, „Jak zapobiec kolejnej pandemii", Wydawnictwo Agora. Fragment rozdziału IV „Pomóżmy ludziom chronić się przed chorobą od razu".

Przypisy:
1. Narażenie albo ekspozycja (exposure) to w epidemiologii zetknięcie się z potencjalnym źródłem choroby, w kontekście książki – przede wszystkim z jakimś wirusem lub z nosicielem wirusa (przypis tłumacza).
2. W innych częściach świata podobne maseczki określa się symbolami FFP2, KF94 lub P2.

WŁOSY KOLOROWE, ALE CZY ZDROWE?

Beata Nowak

Zmiana koloru włosów jest jednym z najczęściej wykonywanych zabiegów upiększających. Niestety, farbowanie i stylizacja nie pozostają obojętne dla ich kondycji. Jeżeli chcemy długo cieszyć się pięknymi włosami, warto wiedzieć, jak skutecznie zadbać o ich zdrowie i pielęgnację.

Piękna fryzura jest naszą naturalną ozdobą. Wyrażamy nią często także swoją osobowość. Kolorem włosów chcemy się wyróżnić, upodobnić lub odmłodzić. Powody ich farbowania są różne: moda, potrzeby środowiskowe, chęć zmiany wizerunku. Zawsze jednak nadrzędne jest pragnienie bycia atrakcyjnymi. Zaniedbane włosy nie świadczą dobrze o kondycji psycho-fizycznej człowieka, dlatego dbałość o fryzurę jest tak ważna w życiu codziennym.

Kiedyś farbowaniem panie starały się ukryć siwiznę. Obecnie na zmianę koloru coraz częściej decydują się także panowie. Kolorycję zaczynamy traktować jak zakup nowej bluzki, sięgają po nią też coraz młodsze, często nastoletnie osoby.

Kolorowa czupryna daje efekt odświeżenia, jednak im częściej włosy farbujemy, tym bardziej realne staje się pogorszenie ich kondycji. Przecież koloryzowanie to nic innego jak poddanie ich działaniu określonych reakcji chemicznych. Brak odpowiednich zabiegów pielęgnacyjnych może spowodować ich zmatowienie, łamliwość i rozdwajanie się końcówek. Osłabione włosy stają się suche i pozbawione połysku.

Podstawowe informacje o tym, jak dbać o włosy, uzyskamy w salonach fryzjerskich. Internet i kolorowa prasa także pełne są porad, recept i pomysłów na właściwą ich pielęgnację. Publikowane sposoby są mniej lub bardziej skuteczne i sprawdzone.

RODZINA ZDROWIA

Vitabella

Piękne włosy, skóra i paznokcie*

2 kapsułki dziennie

13 aktywnych składników

45 dni stosowania

aminokwasy

ekstrakty roślinne i z drożdży

krzemionka z bambusa

witaminy

składniki mineralne

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

* Cynk pomaga zachować zdrowe: włosy, skórę i paznokcie

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.
Utrzymywanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Trychologia to dziedzina wiedzy (od greckiego *trikhos* – włos), zajmująca się zdrowiem i kondycją włosów i skóry głowy oraz różnych schorzeń związanych z ich funkcjonowaniem. Zapytaliśmy Annę Mackojć z Instytutu Trychologii, w jaki sposób zadbać o to, by farbowane włosy były piękne i zdrowe.

- Szczególną uwagę należy zwrócić przede wszystkim na trzy elementy: domykanie rozchylonych łusek, nawilżanie włosów oraz dostarczanie im keratyny. Istotne jest także uzupełnianie ubytków w strukturze włosa i zatrzymanie wilgoci – wyjaśnia ekspertka.

Farbowanie włosów pozwala uzyskać piękny kolor, ale z czasem może pozostawić niepożądane ślady. Niezbędne jest zatem wdrożenie prawidłowej pielęgnacji, dedykowanej osłabionej czuprynie.

Domykanie łusek włosów

- Włosy pokrywa warstwa łusek, które stanowią ich ochronę przed negatywnymi czynnikami zewnętrznymi. W normalnych warunkach łuski są zamknięte, przylegają do siebie dzięki spoiwu i ceramidom. W procesie farbowania, przez działanie zastosowanych substancji chemicznych, łuski są rozchylane, aby do środka mogły wniknąć barwniki, wypierając naturalny pigment. W efekcie uszkodzeniu ulega naturalna osłonka włosa. Im częściej ingerujemy w strukturę włosa, tym bardziej odbije się to na ich kondycji – tłumaczy trycholog.

Dlatego tak ważne jest domykanie mocno rozchylonych łusek włosów. Można do tego wykorzystać domowe płukanki, na przykład z dziewanny i cytryny lub na bazie produktów pielęgnacyjnych, które zawierają w składzie ocet jabłkowy.

- Alternatywą jest profesjonalna regeneracja włosów w gabinecie trychologicznym. Specjalista może zaproponować zabiegi, na przykład z użyciem sproszkowanej czarnej perły lub naturalnego, zielonego kawioru, który nawilży i domknie łuskę – dodaje ekspertka.

Właściwe nawilżanie

Włosy po zabiegu farbowania mogą być szorstkie. Wraz z wypłukiwaniem koloru mogą też stawać się matowe oraz przesuszone, szczególnie gdy nadużywamy także stylizacji. Warto więc włączyć do pielęgnacji produkty, które zawierają humektanty i emolienty. Są to substancje, które będą przywracać nawodnienie i elastyczność włosom. Ich źródłem jest np. miód, kwas hialuronowy czy lecytyna.

- Kwas hialuronowy i lecytynę można często znaleźć w szamponach. Warto też pomyśleć o substancjach odżywczych i regenerujących łodygi włosa, jak na przykład ekstrakt z zielonego kawioru, aby odbudowywać ubytki wynikające z uszkodzeń zarówno mechanicznych, jak i fizycznych – podpowiada trycholog.

Pamiętajmy, że na kondycję włosów wpływają nie tylko preparaty koloryzujące, ale też inne zabiegi stylizacyjne, wykonywane za pomocą lokówek, prostownic czy suszarek.

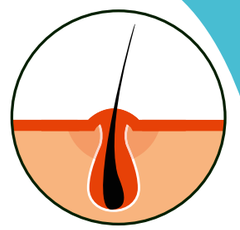
Dostarczanie keratyny

Keratyna to białko, które jest głównym budulcem włosów. Składa się z różnego rodzaju aminokwasów, występujących w różnych fragmentach ich struktury. Oprócz niej, włos powinien zawierać również ok. 10 proc. wody. Reszta to minerały, lipidy oraz melanina, odpowiedzialna za kolor. Farby mogą uszkodzić keratynę, przez co fryzura staje się trudna do ułożenia, dlatego warto stosować szampony i odżywki z jej zawartością.

- Ciekawym odkryciem w pielęgnacji włosów jest puder perłowy, który uzyskuje się z autentycznych czarnych pereł japońskich. Zawiera m.in. proteinę perłową zwaną conchiolin, która według wzoru strukturalnego odpowiada dokładnie ludzkiej keratynie i pozwala dokładnie regenerować łodygę włosa. Dodatkowo proces regeneracji jest długotrwały, ponieważ proteina perłowa zawiera 20 niezbędnych aminokwasów, które są potrzebne do wytworzenia ciała włosa – tłumaczy ekspertka. ❤

4 ZASADY PIELĘGNACJI WŁOSÓW

1. Zadbaj o skórę głowy

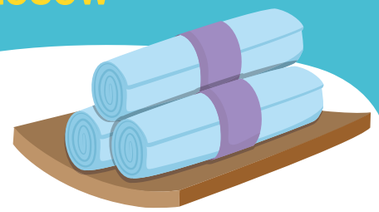


Włos składa się z części nabłonkowej (łodyga) i łącznotkankowej (brodawka zaopatrzona w naczynia krwionośne i nerwy). Usadowiony jest w skórze, w mieszku włosowym. Pamiętaj, że o ile uszkodzenie jego łodygi jest odwracalne, a włos przecięty odrośnie, o tyle zniszczona brodawka się nie odbuduje. Dbając o skórę głowy zapewniamy włosom bezpieczny wzrost. Skóra powinna być czysta, nawilżona i dotleniona.

2. Używaj właściwych kosmetyków

Szampon szamponowi nierówny. Środki ze zbyt dużą zawartością detergentów mogą dodatkowo podrażnić skórę głowy i osłabić włosy. Używaj substancji na bazie naturalnych składników – z miodem, cytryną czy rumiankiem. Stosuj oleje (kokosowy, arganowy) i wyciągi roślinne, np. z aloesu.

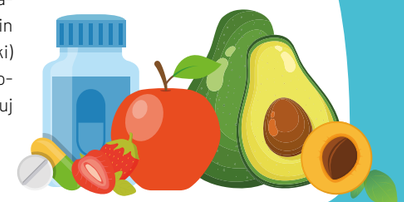
3. Traktuj je delikatnie



Ogranicz używanie suszarek oraz innych urządzeń działających wysoką temperaturą, która niszczy łodygę włosa. W miarę możliwości pozwalaj im wysychać naturalnie. Stosuj grzebienie o rzadszych zębach i nie szczotkuj energiczne włosów mokrych.

4. Pamiętaj o diecie

Włosy to też twój organizm. Pamiętaj, by dostarczać odpowiedniej dawki potrzebnych składników (żelaza, cynku, witamin grupy B oraz siarki) w codziennym pożywieniu. Zrezygnuj z używek.



Piśmiennictwo:
Materiały prasowe

REKLAMA

OCZYSZCZANIE to podstawa

Beata Nowak

Każda z nas chce wyglądać atrakcyjnie i czuć się dobrze o każdej porze roku. Podejmujemy więc szereg działań, by zadbać o swoje ciało, umysł i duszę. Jeśli chodzi o kwestie cielesne, naszą wizytówką jest twarz, dlatego codziennie rano pieczołowicie nakładamy makijaż, korzystając z arsenału kolorowych kosmetyków oraz wiedzy wyniesionej z internetowych tutoriali. W robieniu się na bóstwo mamy naprawdę niemałą wprawę. Po całym dniu pełnym wyzwań zmywamy naprędce makijaż, wklepujemy drogi krem i licząc, że jego cudowne składniki odmłodzą przez noc naszą skórę, po prostu kładziemy się spać.

Czy tak powinien wyglądać wieczorny rytuał pielęgnacyjny? Zdecydowanie nie! Popełniamy grzech przeciwko własnej urodzie, pomijając odpowiednie oczyszczanie, które stanowi istotne preludium do dalszej pielęgnacji skóry twarzy. Nawet jeśli cierpimy na nadmiar obowiązków i brak funduszy na profesjonale oczyszczanie w gabinecie kosmetycznym, nie jesteśmy na straconej pozycji. Skuteczne oczyszczanie można bezpiecznie wykonać w domu, korzystając z preparatów myjących kupionych w drogerii lub aptece, albo z własnoręcznie przygotowanych mikstur.

Dlaczego oczyszczanie jest tak ważne?

Skóra twarzy nieustannie pokrywa się różnego rodzaju zanieczyszczeniami, takimi jak: kurz, pot, sebum (naturalnie wydzielany łój skórny), bakterie, wirusy, spaliny, pozostałości kosmetyków czy martwe komórki skóry. Zanieczyszczona cera nie może oddychać, jej pory zatykają się, pojawiają się zaskórniki i krostki. Może dochodzić do niepożądanych stanów zapalnych, swędzenia, zaczerwienienia. Regularne oczyszczanie twarzy utrzymuje zdrową i promienną cerę, nadaje jej świeży wygląd. Przede wszystkim stanowi zaś pierwszy krok w pielęgnacji skóry, bez którego stosowanie kosmetyków odżywczych, ujędrniających czy nawilżających, nie ma głębszego sensu. Zwykłe mycie twarzy wodą z mydłem o odczynie zasadowym niszczy barierę lipidową naskórka, dlatego tak ważne jest, by produkty myjące były odpowiednio dobrane do rodzaju skóry.

Oczyszczanie twarzy w 6 krokach

Nie ma jedynego, uniwersalnego protokołu oczyszczania twarzy. Istnieją różne szkoły, chociażby zyskujący na popularności – skuteczny, lecz czasochłonny – 10-etapowy rytuał koreański. Warto jednak zacząć od mniej skomplikowanych sposobów, jak np. tych sześciu kroków, które obejmują najważniejsze zagadnienia związane z oczyszczaniem twarzy. Można traktować je jako punkt wyjścia na ścieżce ustalania indywidualnego rytuału, dostosowanego do własnych, konkretnych potrzeb.

1 Demakijaż

Usunięcie makijażu jest niezmiernie istotne i stanowi wstęp do właściwego oczyszczania skóry. W celu pozbycia się z twarzy resztek kolorowych kosmetyków (podkładu, pudru, różu, szminki, cieni czy maskary) stosujemy mleczko, płyn micelarny lub żel, bądź też preparat na bazie olejków, który poradzi sobie nawet z wodoodpornymi składnikami tuszu. Używamy bawełnianych płatków kosmetycznych i zmieniając je jeden po drugim, delikatnymi ruchami usuwamy resztki makijażu do momentu, aż płatek będzie czysty. Kosmetyk należy dostosować do typu skóry. Najbardziej nawilżające i jednocześnie natłuszczające działanie mają mleczka i olejki, dlatego będą odpowiednie dla suchej, ale niewskazane dla tłustej skóry.

Mleczko do tłustej cery

Do 100 ml maślanki dodaj 1 łyżkę soku z cytryny i 1 łyżkę płynnego miodu. Wstrząśnij dokładnie, by połączyć wszystkie składniki. Uzyskaną miksturą przetrzyj twarz i dekolt, pozostaw na kilka minut, a następnie spłucz wodą.

2 Mycie

Gdy makijaż został już wstępnie usunięty, można przystąpić do kolejnego etapu, jakim jest oczyszczanie twarzy preparatami myjącymi w połączeniu z wodą. Mamy do wyboru żele, które świetnie sobie poradzą z oczyszczeniem nawet tłustej skóry, a także pianki, których delikatna konsystencja zapewnia niezwykły komfort użytkowania. Po spłukaniu preparatu letnią wodą, cera staje się świeża i czysta. Przy bardziej delikatnej skórze można stosować emulsje niewymagające użycia wody. Te zawierające pantenol i alantoinę złagodzą podrażnienia i ukoją skórę.

3 Złuszczanie

Raz na jakiś czas warto przeprowadzić złuszczanie martwego naskórka, nie ma jednak potrzeby robić tego częściej niż raz w tygodniu. Zabieg ten odmładza skórę, poprawia jej ukrwienie, wyrównuje koloryt. W zależności od rodzaju cery, stosujemy peelingi grubo- lub drobnoziarniste (cera tłusta, normalna i mieszana) oraz enzymatyczne (skóra sucha, wrażliwa). Można je też przygotować samodzielnie w domu.

Peeling cukrowy

3 łyżki drobnego cukru połącz z 5 łyżkami oliwy i dodaj 1 łyżeczkę zmielonego cynamonu. Uzyskaną masę nałóż na twarz i masuj ją kolistymi ruchami. Taki zabieg wygładza skórę, usuwa martwy naskórek, cynamon zaś działa przeciwbakteryjnie i daje efekt zmatowienia problematycznej cery.

4 Parówka

Osobom, których cera wymaga dogłębnego oczyszczania, zaleca się kąpiele parowe z dodatkiem olejków lub ziół. Parówka otwiera pory, ułatwiając wchłanianie się kosmetyków, udrażnia ujścia gruczołów łojowych i zmniejsza produkcję serum. Pomaga w walce z zaskórnikami i krostkami, poprawia krążenie, nawilża. Mimo swych zalet, nie jest jednak zabiegiem dla każdego. Przeciwwskazaniem są stany zapalne skóry oraz posiadanie cery naczynkowej.

W celu przygotowania parówki wybieramy odpowiednie zioła, przykładowo:

- dla cery normalnej – lipę, rozmaryn, lawendę, melisę,
- dla cery wrażliwej i suchej – rumianek, bratek,
- dla cery tłustej – szałwię, miętę, rozmaryn, lawendę, skrzyp polny.

Zalewamy je wrzątkiem i czekamy, aż napar nieco przestygnie. Następnie pochylamy nad wywarem twarz w odległości około 30 cm od powierzchni wody, przykrywając głowę cienkim ręcznikiem. Taka kąpiel powinna trwać 2-10 minut. Na zakończenie zabiegu delikatnie ocieramy skórę ręcznikiem, nakładamy dostosowaną do cery maseczkę, a następnie krem.

5 Tonizowanie

Najważniejszym celem stosowania toniku jest przywrócenie skórze jej naturalnego, kwaśnego odczynu pH (3,5-5,5) po zastosowaniu preparatów myjących. Tonizowanie chroni skórę przed nadkażeniami bakteryjnymi, pomaga jej zachować równowagę mikrobiologiczną, łagodzi, nawilża. Dodatkowo może wykazywać też inne działanie – odświeżające, zwężające pory, matujące czy rozświetlające.

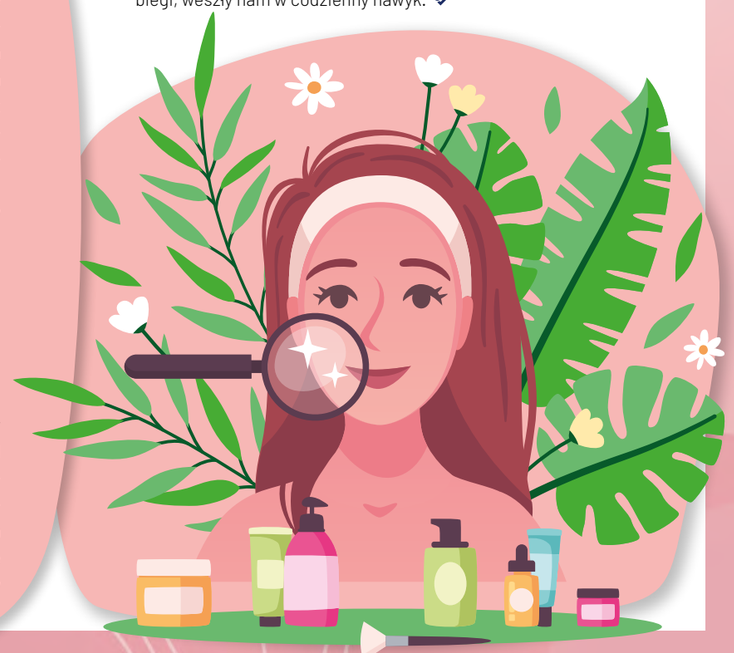
Tonik pietruszkowy

Pół kubka posiekanej pietruszki zalej letnią wodą i odstaw na ok. 10-12 godzin. Następnie odcedź i przemywaj twarz wacikiem nasączonym w roztworze. Ma on działanie nawilżające, przeciwzmarszczkowe i rozjaśniające. Przechowuj w lodówce przez 7 dni.

6 Nawilżanie

Wreszcie nasza skóra jest odpowiednio przygotowana, by przyjąć składniki odżywcze i nawilżające zawarte w serum oraz kremie. Tutaj również dobieramy preparat pod kątem indywidualnych wymagań. Ważne, by nawilżać i odżywiać skórę rano i wieczorem, stosując specyfiki o odpowiednim przeznaczeniu. Dobroczynne składniki zawarte w kremach wchłaniają się teraz o niebo lepiej.

Reasumując, przestrzeganie kolejnych etapów oczyszczania twarzy przyczynia się do poprawienia kondycji naszej skóry i pozwala jej dłużej zachować młody wygląd. Warto więc, by te proste, ale jakże istotne zabiegi, weszły nam w codzienny nawyk.



Moje dziecko ma wszy.
Co robić?

Mogłoby się wydawać, że wraz ze skokiem cywilizacyjnym wszy odeszły do medycznego lamusa. Nic bardziej mylnego – wszy w naszym społeczeństwie po cichutku mają się świetnie. A my wstydzimy się o nich mówić, żeby przypadkiem nikt nie przypiął nam brudnej łatki. No cóż, trzeba powtarzać do znudzenia – wszawica to choroba dużych skupisk ludzkich, a nie brudu.

Większą świadomość tego problemu mają rodzice dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, bo dzieciaki nie przejmują się zbytnio zachowaniem dystansu społecznego. Wystarczy jedno dziecko z wszawicą w przedszkolu, wspólne zabawy, pożyczony grzebień i mamy problem, który latem pojedzie na kolonie czy zieloną szkołę. Z wakacji wróci już w większej reprezentacji – ku zdziwieniu kolejnych opiekunów.

Jeżeli w otoczeniu pojawiły się wszy – zamiast paniki i stygmatyzowania zaleca profilaktykę oraz szybkie i skuteczne leczenie.

Zachowaj spokój i bez cienia wstydu wybierz najlepszy produkt do leczenia wszawicy dla Twojego dziecka z portfolio Paranit. Pamiętaj, aby po 7 dniach ponownie sprawdzić włosy dziecka - ma to związek z cyklem rozwojowym wszy, o którym więcej przeczytasz tutaj. Jeżeli zauważyłeś obecność wszy, koniecznie powtórz kurację zgodnie z zaleceniami.

Prawdopodobnie wprosiły się również do Twojego domu. Aby skutecznie pozbyć się problemu, musisz zrobić wielkie pranie i dokładnie posprzątać dom, bowiem wszy mogą przeżyć poza organizmem człowieka do 48 godzin.

Dlatego:

Wypierz ubrania dziecka, pościel i ręczniki w temperaturze 60 stopni.

To czego się nie da wyprać w wysokiej temperaturze, zamknij w szczelnych torbach foliowych na okres dwóch tygodni, aby przeczekać cały okres rozwojowy wszy.

Odkurz dywany, fotele, kanapy, a nawet zagłówki w samochodzie, a następnie od razu pozbądź się worka z odkurzacza.

Wyrzuć szczotki, grzebienie i inne przybory do włosów, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wszawicy.

Sprawdź głowy całej rodziny. Trzeba się liczyć z tym, że inni domownicy również mogli się zarazić wszawicą.

Jeśli zagrożenie zarażenia wszawicą czyha w Twoim najbliższym otoczeniu, chroń innych członków rodziny z Paranit Care.

PARANIT

KOMPLEKSOWE ROZWIĄZANIE W WALCE Z WSZAWICĄ

*10-minutowa kuracja dotyczy produktu Paranit Szampon Leczniczy.

PARA/AC/2022/483

PO GODZINACH...

CZY NASZE DZIECI MUSZĄ BYĆ OTYŁE?

Gertruda Niwelska

Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci – to stare przysłowie jest jakże aktualne dzisiaj, gdy brak odpowiedniej motywacji implikuje w Polsce największy w Europie przyrost dzieci z nadwagą.

Otyłość jest chorobą cywilizacyjną. To fakt. Światowa Organizacja Zdrowia, a także inne, działające na różnych szczeblach agendy oraz instytucje, od lat podkreślają katastrofalne dla zdrowia i codziennego funkcjonowania skutki nadmiernego tycia. Prof. Paweł Bogdański, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, mówi wprost: - *Jesteśmy w Europie liderem, jeśli chodzi o tempo wzrostu nadwagi i otyłości.*

Według danych NFZ, już 65 proc. Polaków i 46 proc. Polek ma nadwagę. Są analizy, które mówią, że za kilka lat, w 2025 roku, problem z otyłością będzie miało 25 proc. dzieci w Polsce (aktualnie nadwagę ma 44 proc. chłopców i 25 proc. dziewcząt). Najbardziej tyją dzieci we wczesnym okresie dorastania – 10-, 12-letnie. Trend obniżający tę granicę jest jednak wznoszący – coraz częściej otyłe są już przedszkolaki. Oznacza to, że zdecydowana część polskiego społeczeństwa za kilka, kilkanaście lat będzie zagrożona cukrzycą i nadciśnieniem, a także problemami ze stawami i kręgosłupem.

Nie tylko cukier

O tym, że nadmierne spożywanie słodyczy przez dzieci nie wychodzi im na zdrowie, przekonywano już w połowie ubiegłego wieku. Niekorzystny wpływ na zęby i sylwetkę jest oczywisty, jednak sprowadzanie całej winy do słodkich kryształków już dawno stało się uproszczeniem. Odpowiedzialność ponoszą głównie nawyki żywieniowe. Kupujemy żywność wysoko przetworzoną, pozbawioną naturalnego błonnika, zawierającą niezdrowe tłuszcze utwardzane i dosładzaną syropami glukozowo-fruktozowymi. Nadmierna słodkość wrosła w nasze standardy smakowe. Słodkie i dosładzane muszą być lody, chrupki do mleka i ciastka, ale także tak z pozoru zdrowe produkty, jak owocowe jogurty czy desery mleczne dla dzieci. Dorośli kupują, bo dzieciom smakuje, dzieci jedzą, bo innych smaków nie znają. Kółko się zamyka, a wprowadzony podatek cukrowy niewiele w tym zmienia. Nie bez znaczenia jest też polityka cenowa producentów i sieci handlowych. Produkty z certyfikowanym, prozdrowotnym składem są droższe, bo mniej się ich sprzedaje i koszty produkcji są wyższe. W związku z tym konsumenci wybierają te tańsze, znane, reklamowane. Kolejna kwadratura koła.

Według danych NFZ, już 65 proc. Polaków i 46 proc. Polek ma nadwagę. Są analizy, które mówią, że za kilka lat, w 2025 roku, problem z otyłością będzie miało 25 proc. dzieci w Polsce (aktualnie nadwagę ma 44 proc. chłopców i 25 proc. dziewcząt).

Brak ruchu uderza w psychikę

Według badań Instytutu Żywności i Żywienia, ponad 80 proc. 15-letnich chłopców i 70 proc. dziewczynek spędza dziennie dwie godziny przy komputerze, tablecie czy smartfonie. Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że zaledwie 15 proc. młodych Europejek i 25 proc. chłopców jest aktywna fizycznie, a aktywność ta spada z wiekiem. Tymczasem zgodnie z zaleceniami WHO, powinno się wykonywać 60 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego każdego dnia. Współczesnym kilkunastolatkom często brakuje potrzebnej motywacji. Po wyrośnięciu z okresu przedszkolnego, w którym podwyższona motoryka jest wpisana w cykl rozwojowy, dzieci zapadają w fotelach ze wzrokiem wtopionym w elektroniczne ekrany. Nie pasjonuje ich fizyczna aktywność, bo grono rówieśnicze zachowuje się tak samo. Nie mają też wyrobionych nawyków, by ćwiczyć i ruszać się w wolnym czasie, bo rodzice postępują identycznie. Taki stan przekłada się na także na psychikę. - *Dzieciom urodzonym po roku 2000 brakuje pewności siebie, skupienia, umiejętności interpersonalnych, mają problemy w komunikacji werbalnej i grach zespołowych. Są w dużej mierze indywidualistami, nie biorą pod uwagę opinii innych osób. Brakuje im zdolności do skupienia uwagi i analizowania dłuższych i bardziej złożonych informacji. Są bardzo niecierpliwe, oczekują natychmiastowych rezultatów* – tak o swoich obserwacjach opowiada Tatiana Volkova-Detry, jedna z właścicielek sieci GYM Generation.

- *Aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie, w tym na stan naszej psychiki, ale również na sferę społeczno-emocjonalną. Poprawia się nasza koncentracja, sprawność myślenia oraz ogólna kondycja intelektualna. Dodatkowo ruch stymuluje mózg do zwiększonej aktywności, dzięki czemu wydzielają się hormony, które pozytywnie wpływają na stan naszych emocji. Pojawia się zadowolenie i radość dzięki serotoninie, która poprawia humor, dodaje energii i witalności, natomiast dopamina, która wpływa między innymi na sprawność procesów poznawczych. Dlatego nie bez przyczyny mówi się, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Niestety coraz częściej Polacy zamiast aktywności fizycznej wybierają statyczne formy wypoczynku i coraz częściej jeżdżą zamiast chodzić. Natomiast codzienne zdrowe nawyki związane z ruchem są nie do przecenienia* – tłumaczy Joanna Węglarz, ceniona psycholożka i specjalistka psychologii klinicznej, wykładowczyni akademicka i terapeutka EMDR ze Studia Psychologicznego, współautorka książki *Czas relacji, czyli wspieranie rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci*.

Zaburzone poczucie odpowiedzialności

Oczywistym jest, że wszystkim powinno zależeć na zdrowiu młodego pokolenia. Rodzicom, wychowawcom, nauczycielom, całemu systemowi opieki zdrowotnej. Odpowiedzialność zbiorowa jednak w tym momencie się rozmydla. Zrzuca się winę na system, brak czasu, pieniędzy czy sprzętu. Dodatkowym problemem jest fakt, że obecne pokolenie rodziców dorastało już w epoce rosnącego, popeerlowskiego dobrobytu. Nagły zalew dóbr konsumpcyjnych, marketing produktów i potrzeb, aspiracje podnoszenia statusu społecznego i finansowego, przy jednoczesnym lekceważeniu zasad zdrowego stylu życia, stało się wzorcem dla kolejnego pokolenia kilku i kilkunastolatków. Jeżeli tata siedzi z chipsami przed telewizorem zamiast pograć z dziećmi w piłkę lub iść na rower, a mama kupuje bezrefleksyjnie kolejną słodycz czy fast fooda podczas rekreacji w galerii handlowej, to czego można wymagać od ich pociech?

Ruszaj się, bo zardzewiejesz

Znów stare przysłowie odnosi się tym razem do rodziców. Jeżeli od najmłodszych lat nie wyrobią w dziecku nawyku potrzeby aktywności fizycznej, na nic zdadzą się diety cud i programy fit w przyszłości. - *W celu poprawy wydolności organizmu zalecana jest godzina aktywności fizycznej o średniej i umiarkowanej intensywności* – tłumaczy trener Michał Paprocki z sieci Gym Generation, która propaguje zdrowe nawyki wśród dzieci. - *Może to być spacer ze zwierzakiem, rower lub zorganizowane zajęcia sportowe. Przynajmniej 3 razy w tygodniu nasze dziecko powinno wykonywać ćwiczenia wzmacniające, poprawiające gibkość, szybkość i siłę mięśni. Wskazane jest pływanie, różnego rodzaju zajęcia sportowe. I tutaj mamy masę możliwości: taniec, zajęcia ogólnorozwojowe, piłkę nożną, koszykówkę, sztuki walki, jogging, jazdę na rowerze, na rolkach i wiele innych.* Ponadto pamiętajmy o rodzinnej rekreacji. Wspólne aktywności, np. spacery, biegi, czy wycieczki, wzmacniają też wzajemne relacje rodzic-dziecko oraz rodzeństwa między sobą.

Według badań Instytutu Żywności i Żywienia, ponad 80 proc. 15-letnich chłopców i 70 proc. dziewczynek spędza dziennie dwie godziny przy komputerze, tablecie czy smartfonie. Tymczasem zgodnie z zaleceniami WHO, powinno się wykonywać 60 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego każdego dnia.

Piśmiennictwo:
Materiały prasowe

PO GODZINACH...

CZY WYSTARCZAJĄCO DBAMY O SWOJE ZDROWIE?

Marta Nowacka

W czasie trwania pierwszego roku pandemii w naszej diecie zaszło sporo korzystnych zmian. Zaczęliśmy spożywać więcej owoców i warzyw, wiele osób zrezygnowało też lub ograniczyło fast foody czy słodkie napoje, rekompensując tym ograniczony dostęp do służby zdrowia. Promocja zdrowego trybu życia to temat coraz częściej pojawiający się w mediach – niestety, już kolejne miesiące pokazały, że nowe nawyki zostały z nami tylko przez chwilę. Czy rzeczywiście była to jedynie przejściowa moda? Jak obecnie dbamy o zdrowie?

Kobieta – strażniczka zdrowia rodzinnego

Instytut LB Medical wraz z Agencją Badań i Opinii SW Research sprawdzili „Jak Polacy dbają o swoje zdrowie?". W przeprowadzonym badaniu [1] poddano analizie zachowania związane z naszą troską o zdrowie oraz świadomością w tym zakresie. Wyniki porównań okazały się jednoznaczne – to właśnie kobiety bardziej dbają o własne zdrowie, a także są gwarantkami dobrego stanu swoich najbliższych.

77 proc. respondentów potwierdziło, że tematyką zdrowia interesuje się na co dzień, z czego wśród kobiet odnotowano aż 81 proc. twierdzących odpowiedzi. Odsetek mężczyzn, dla których zagadnienie to jest bliskie, był nieco mniejszy, choć z niewielką różnicą (72 proc.).

Najczęstszym przejawem zainteresowania tematyką zdrowia jest czytanie artykułów, zawierających porady ekspertów, informacje o terapiach czy zdrowym stylu życia – tę odpowiedź wskazało 76 proc. ankietowanych. Połowa Polaków potrzebną wiedzę czerpie z filmów (51 proc.), a 36 proc. z aktywności na profilach ekspertów w mediach społecznościowych. Prawie co czwarty respondent (23 proc.) słucha podcastów o tematyce zdrowotnej. Blisko dwie trzecie badanych uważa też, że dba o swoją kondycję fizyczną (63 proc.) i psychiczną (65 proc.). Warto również podkreślić, że zainteresowanie kwestią zdrowia rośnie wraz z wiekiem respondenta.

Autorzy badania doszli także do wniosku, że częściej dbamy o zdrowie naszych bliskich, niż o własne – taką troskę deklaruje aż 82 proc. Polaków. Tu podobnie, w podziale na płeć górują kobiety (86 proc. w porównaniu do 77 proc. przeświadczonych o tym mężczyzn). Jak zatem się to przejawia? Najczęściej poprzez: zakup lub odbiór leków lub suplementów (53 proc.), rozpowszechnianie wiedzy na temat zdrowego trybu życia (51 proc.) oraz pomoc w umawianiu wizyt u specjalistów (46 proc.). Większość respondentów (59 proc.) wskazuje też właśnie kobiety jako osoby, które na co dzień najczęściej troszczą się o najbliższych, i co ciekawe – częściej dostrzegają to młodsi badani.

Profilaktyka nie dla każdego jest najważniejsza

6 na 10 Polaków (60 proc.) deklaruje, że korzysta z badań profilaktycznych. Częściej poddają się im kobiety (64 proc. w porównaniu do 56 proc. mężczyzn). W grupie osób, które rzadko się badają, najwięcej jest mężczyzn oraz osób młodych, w wieku do 24 lat. Dlaczego nie korzystamy z dostępnej profilaktyki? Najczęściej wskazywanymi powodami są: dobre samopoczucie i brak dolegliwości bólowych (33 proc.), brak czasu (32 proc.) oraz trudności w dostępie do lekarza lub do badań (23 proc.). Jedna piąta (21 proc.) respondentów nie bada się profilaktycznie z obawy przed otrzymaniem negatywnej diagnozy.

- Kluczowe w badaniach profilaktycznych jest właśnie to, by wykryć ewentualną chorobę we wczesnym stadium, zanim pojawią się objawy. Dzięki temu możemy uniknąć długiego leczenia, które często jest nieefektywne ze względu na zaawansowany stan choroby. Dlatego też odkładanie badań profilaktycznych w czasie lub zupełne ich wykluczenie jest utratą możliwości wyleczenia i zdrowego, długiego życia – podkreśla Dorota Bieniek-Kaska, prezes Instytutu LB Medical. *- Badania te często są bezbolesne, bezpłatne, mniej obciążające nasze zdrowie psychiczne i na pewno tańsze niż długotrwałe leczenie zaawansowanej choroby. I co również ważne, nie ingerują zbytnio w nasz tryb życia* – dodaje.

Wielki test zdrowia

Narodowy Test Zdrowia Polaków [2] to największe badanie zdrowia w polskim Internecie, które od 2020 roku prowadzi serwis Medonet. Swym zakresem obejmuje takie aspekty jak stan zdrowia, chorobowość, profilaktyka zdrowotna, styl życia czy korzystanie z opieki medycznej. Najnowszy raport z tegorocznej edycji testu pokazuje, że potrzebne są natychmiastowe zmiany.

Niestety, miniony rok nie odbił się korzystnie na kondycji dorosłych Polaków. Nadal znacznie słabiej stosują się oni do zaleceń ekspertów w zakresie profilaktyki chorób oraz zdrowego stylu życia, a tym samym mniej dbają o swoje zdrowie w porównaniu do czasu sprzed pandemii. To kolejne badanie, które potwierdza tę narodową tendencję.

Jest to niepokojąca obserwacja, szczególnie w zestawieniu z danymi GUS, które pokazują, że w Polsce oczekiwane trwanie życia w roku 2020 skróciło się w porównaniu z 2019 r. o prawie półtora roku do ok. 77 lat, tj. długości podobnej do tej sprzed dekady. Co więcej, niższą średnią długość życia niż Polska miały tylko trzy spośród krajów OECD (Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju) – Litwa, Łotwa oraz Węgry. Jeśli więc chcemy żyć dłużej i w lepszym zdrowiu, mamy nadal wiele do zrobienia.

Nienajlepsza kondycja fizyczna i psychiczna

Najgorzej od trzech lat oceniamy też stan swojego zdrowia fizycznego i psychicznego (w porównaniu do dwóch poprzednich edycji badania). Obecnie tylko 56 proc. mężczyzn i mniej niż połowa kobiet (49 proc.) uważa swoją kondycję fizyczną za bardzo dobrą i dobrą, natomiast jako złą lub bardzo złą ocenia ją 9 proc. kobiet i 8 proc. mężczyzn (wzrost o 2 pp. w każdej z grup).

Także stan psychiczny znacznie pogorszył się w porównaniu z rokiem 2021 oraz 2020. Zarówno większość kobiet (54 proc.), jak i mężczyzn (65 proc.), ocenia go jako bardzo dobry i dobry, jednak wynik ten jest aż o 5 pp. niższy niż w 2021 r. (i o 7 pp. niższy niż w roku 2020). Co więcej, aż 12 proc. Polaków uważa, że stan ich zdrowia psychicznego jest zły lub bardzo zły. Szczególnie alarmująco pod tym względem wypada grupa respondentów w wieku 18-24 lat – aż 29 proc. spośród nich udzieliło takiej właśnie odpowiedzi.

Wpływ na to może mieć m.in. nasza dieta – znów powróciliśmy bowiem do złych nawyków sprzed pandemii. W porównaniu z ubiegłym rokiem, częściej sięgamy po fast foody i słodkie napoje, chętniej stosujemy też używki i dopalacze. Chwilowe zainteresowanie zdrowszą dietą, które obserwowaliśmy w początkowej fazie pandemii, najwyraźniej już spadło. Dziś znów jemy głównie mięso i zdecydowanie zbyt rzadko sięgamy po owoce oraz warzywa. Zmniejszył się także odsetek osób stawiających na aktywność fizyczną, a co drugi Polak cierpi na długotrwałe problemy zdrowotne.

Siebie badamy rzadziej niż własne samochody

Jeszcze 2 lata temu, w badaniu NFZ, ponad 80 proc. Polaków deklarowało, że dba o zdrowie. Jak wynika jednak z tegorocznych badań, przeprowadzonych na zlecenie uPacjenta [3], to nie do końca prawda, bo nawet połowa z nas (43 proc.) sprawdza jego stan rzadziej niż jeden raz w roku, wykonując morfologię lub inne podstawowe badania krwi. Dla porównania, aż 83 proc. naszych rodaków oddaje auto do mechanika raz w roku, a nawet częściej. 81 proc. panów przynajmniej raz w roku sprawdza stan techniczny swojego pojazdu. W tym samym czasie aż 10 proc. mężczyzn nigdy w życiu nie miało wykonanych badań krwi.

W grupie osób, które badają się regularnie, przeważają kobiety. Ponad połowa (60 proc.) wykonuje podstawowe badania krwi raz w roku lub częściej. Regularnym przeglądom zdrowia poddają się przede wszystkim osoby w wieku powyżej 55 lat – aż 70 proc. z nich robi morfologię lub inne podstawowe badania krwi co najmniej raz w roku. Równie rzadko wykonujemy także inne badania weryfikujące stan naszego zdrowia, np. badanie wzroku czy przegląd dentystyczny. Raz do roku robi je 33 proc. respondentów, a 2 razy w roku już tylko 12 proc.

Czy zatem rosnące wśród Polaków zainteresowanie zdrowiem rzeczywiście przełoży się na zwiększenie regularności wykonywania przez nich okresowych badań profilaktycznych, co korzystnie wpłynie na długość oraz jakość ich życia w przyszłości? To już zależy wyłącznie od nas samych. ❤

Przypisy:
1. Badanie „Jak Polacy dbają o swoje zdrowie?" zostało zrealizowane przez agencję SW Research w dniach 26-27.04.2022 techniką CAWI na panelu badawczym SW PANEL, na reprezentatywnie próbie n=1020 dorosłych Polaków.
2. Badanie „Narodowy Test Zdrowia Polaków 2022" zostało przeprowadzone przez portal Medonet we współpracy z agencją badawczą ARC Rynek i Opinia. W roku 2022 wzięło w nim udział niemal 230 tys. osób.
3. Badanie na zlecenie uPacjenta przeprowadzone w dniach 15-18 kwietnia 2022 r. na ogólnopolskim panelu badawczym Ariadna, na reprezentatywnej próbie dorosłych Polaków (po 18 roku życia). Metodologia: CAWI. Wielkość próby N=1057.

CO WARTO WIEDZIEĆ o wegańskich kosmetykach?

Kosmetyki wegańskie, naturalne, bio, cruelty free – coraz częściej spotykamy się z tego typu określeniami, które niejedną osobę przyprawiają o zawrót głowy. Informują one konsumentów o pewnych cechach produktów i, co najważniejsze, nie są synonimami! Bierzemy dziś na tapetę kosmetyki wegańskie – czym różnią się od innych i co to w ogóle oznacza, że dany produkt jest wegański?

Wegański styl życia coraz bardziej zyskuje na popularności, czego dowodem jest nie tylko rosnąca liczba restauracji oferujących bezmięsne menu czy roślinnych zamienników na sklepowych półkach, ale także wzrost świadomości konsumentów w zakresie kosmetyków i wykorzystania w nich substancji pochodzenia odzwierzęcego. Warto więc wiedzieć, czym są, a czym zdecydowanie nie są wegańskie kosmetyki.

1 Wegańskie i naturalne to nie to samo

Choć wielu osobom wydaje się, że pojęcia takie jak kosmetyki wegańskie, bio, naturalne czy nietestowane na zwierzętach są synonimami, prawda jest zupełnie inna. Każda z tych kategorii opisuje inne cechy produktów i choć często występują one wspólnie, wcale nie musi tak być. Czym więc różnią się kosmetyki wegańskie od naturalnych?

Wegańskie produkty nie zawierają żadnych substancji pochodzenia zwierzęcego, a więc np. często stosowanej lanoliny, miodu czy wosku pszczelego. Nie oznacza to jednak, że muszą być one wyłącznie naturalne – w składzie takich kosmetyków mogą znajdować się także substancje, które nie mają naturalnego pochodzenia i jest to całkowicie dopuszczalne. Jedynym warunkiem, aby dany produkt mógł zostać uznany za wegański, jest jego *skład.*

– Wśród naturalnych substancji znajdziemy chociażby wspomniany wcześniej miód lub wosk pszczeli, jednak są one pochodzenia odzwierzęcego, dlatego nie mogą być uznane za wegańskie. Oczywiście na rynku dostępnych jest wiele produktów, które spełniają jednocześnie oba kryteria, dlatego każdy może znaleźć kosmetyki odpowiadające jego potrzebom – tłumaczą twórczynie marki Vegaya, Agnieszka Śliwa i Małgorzata Krzemińska.

2 Kosmetyki wegańskie nie zawsze są antyalergiczne

Często powielanym mitem jest rzekoma hipoalergiczność wegańskich kosmetyków. Wegański skład nie jest jednak pewnikiem braku wystąpienia uczulenia.

– Wiele osób myśli, że produkty zawierające naturalne lub wegańskie składniki, automatycznie są też antyalergiczne. Jest to duży błąd. Reakcja uczuleniowa może pojawić się w kontakcie z każdą substancją, czasami nawet po latach, a samo oznaczenie kosmetyku jako niepowodującego alergii poświadcza jedynie, że w jego składzie nie znajdują się substancje z listy najpopularniejszych alergenów. Naturalny lub wegański skład nie jest żadnym zabezpieczeniem – uczulenie wciąż może wystąpić – komentują twórczynie marki Vegaya.

Osoby zmagające się w uporczywymi alergiami skórnymi powinny więc przede wszystkim zrobić odpowiednie badania, aby dowiedzieć się, których substancji ich organizm nie toleruje. Dzięki temu możliwe będzie wykluczenie wszystkich produktów, które niekorzystnie wpływają na skórę.

3 Czy wegańskie znaczy droższe?

W umysłach wielu konsumentek kosmetyki wegańskie postrzegane są jako droższe niż te konwencjonalne. Okazuje się jednak, że tak jak w przypadku każdej innej kategorii produktów, możemy znaleźć zarówno marki droższe, jak i tańsze, natomiast cena zależy od bardzo wielu czynników.

– To, jak kształtuje się ostateczna cena danego produktu, nigdy nie wynika z jednej kwestii, a kształtują ją m.in. takie czynniki, jak korzystanie z certyfikowanych składników czy koszt opakowania. Przykładowo, szkło będzie droższe niż plastik, ale jest bardziej ekologiczne i można je ponownie przetwarzać niemal w nieskończoność. Sam fakt, że dany kosmetyk jest wegański, nie ma więc znaczenia – liczy się cena surowców, produkcji czy właśnie opakowania – informują Agnieszka i Małgorzata z Vegaya.

4 Wegańskie kosmetyki bezpieczniejsze niż tradycyjne?

Ze względu na powszechne utożsamianie kosmetyków wegańskich z naturalnymi, przylgnęła do nich łatka produktów bezpieczniejszych niż kosmetyki konwencjonalne. Nie jest to jednak prawdziwe twierdzenie, zarówno w przypadku produktów niezawierających substancji odzwierzęcych, jak i tych w 100 procentach pochodzących z natury.

– Przepisy unijne bardzo dokładnie określają, jakie substancje i w jakim stężeniu mogą znaleźć się w kosmetykach. Nie ma tutaj znaczenia, czy chodzi o produkty naturalne, wegańskie czy też tradycyjne. Aby wprowadzić je do obrotu, wszystkie muszą spełniać wymogi, a co za tym idzie – są bezpieczne. Obawy o bezpieczeństwo wynikają zazwyczaj z lęku przed tzw. „chemią" w kosmetykach, jednak nawet substancje pochodzące z laboratorium są bardzo dokładnie badane – uspokajają ekspertki.

U kogo więc sprawdzą się kosmetyki wegańskie? U wszystkich, a przede wszystkim u wegetarian, wegan i innych osób, które nie chcą przyczyniać się do krzywdy zwierząt. Szukając idealnych produktów dla siebie, warto zwrócić uwagę także na jakość i pochodzenie wykorzystywanych składników. 💜

Źródło: materiały prasowe

Targi Kosmetyków Naturalnych EKOCUDA

Poznań (22-23.10), Warszawa (19-20.11), Gdańsk (26-27.11)
ekocuda.com

Ekocuda to cykliczne wydarzenie skupiające miłośników oraz producentów kosmetyków naturalnych, organicznych i wegańskich. To doskonała okazja do poznania nowych, ciekawych marek, spotkania ich twórców oraz zakupu ulubionych eko produktów. Wszystkie prezentowane kosmetyki powstają z pasją i myślą o zdrowym stylu życia, z wykorzystaniem naturalnych składników oraz poszanowaniem dla otaczającego świata. Odwiedzający targi mogą liczyć na szereg dodatkowych atrakcji: warsztaty makijażu wykonywanego naturalnymi kosmetykami, konkursy z nagrodami czy zajęcia wytwarzania kosmetyków naturalnych. Wstęp dla odwiedzających jest bezpłatny.

EkoEksperymentarium

23.09-6.11.2022, Galeria BWA Wrocław Główny
ekoeksperymentarium.pl

EkoEksperymentarium to niesztampowa wystawa. Pozwala sprawdzić, jak nasze codzienne, drobne czynności mogą wpłynąć korzystnie na środowisko. To doskonały pomysł na aktywną, proekologiczną lekcję dla najmłodszych.
Wystawa jest zbudowana na planie mieszkania, którego mieszkańcy w wyjątkowy sposób dbają o zachowania proekologiczne. Poznajcie proste sposoby na to, jak być eko w domu na co dzień. W salonie szukamy sposobów na oszczędzanie energii, w łazience dbamy o każdą kroplę wody, w kuchni dzielimy się sposobami na gotowanie less waste, w sypialni przeglądamy rzeczy i zastanawiamy nad tym, dlaczego warto mieć mniej. Eksperymentujcie i sprawdzajcie, jak małymi krokami możecie ratować świat.
W listopadzie wystawa zagości także w Warszawie, w Muzeum Warszawskiej Pragi. Patronat nad projektem sprawuje Ministerstwo Klimatu i Środowiska. Wstęp na ekspozycję jest bezpłatny.

Targi Rzeczy Ładnych

Wrocław (1-2.10), Warszawa (10-11.12), Katowice (17-18.12)
targirzeczyladnych.pl

Targi Rzeczy Ładnych to święto miłośników piękna, przegląd tego, co w polskim designie najciekawsze i najnowsze, a jednocześnie dostępne dla szerokiej publiczności. To wydarzenie, którym rządzi dobre wzornictwo. Łączy część targową, prezentującą polskich twórców sztuki użytkowej, z częścią edukacyjną, podczas której organizowane są wystawy, warsztaty, prezentacje i panele dyskusyjne poświęcone projektowaniu, pracy designerów, a także historii wzornictwa w Polsce.
Podczas dwudniowej imprezy każdy znajdzie coś dla siebie – meble, akcesoria, lampy, ceramikę, tkaniny, grafikę, produkty unikalne, funkcjonalne, zaprojektowane z miłością i pieczołowitością. Na dzieci i ich rodziców czeka strefa z ofertą dla najmłodszych – zabawkami edukacyjnymi, książkami, meblami i drobniejszymi dodatkami do domu.

25. Międzynarodowe Targi Książki w Krakowie

27-30.10.2022, EXPO Kraków
www.ksiazka.krakow.pl

25. odsłona Międzynarodowych Targów Książki w Krakowie będzie inspirowana polskim romantyzmem. To właśnie do niego należy rok 2022, w którym przypada 200. rocznica pierwszego wydania *Ballad i romansów* Adama Mickiewicza, uważanych za początek romantyzmu w Polsce. Miłość, wolność, młodość, bunt przeciwko kanonom i konwencjom, rozkwit indywidualizmu, uznanie wyższości ducha nad materią, tajemniczość, fantastyka, wyobraźnia, pojmowanie natury jako żyjącej i czującej całości, nawiązania do ludowości – to romantyczne ideały, którym jesteśmy wierni nawet 200 lat później.

Na odwiedzających czekają spotkania z autorami, debiuty literackie i premiery, dyskusje i debaty o trendach we współczesnej literaturze, festiwale, salony, strefy, wystawy oraz tysiące książek z całego świata.

Nieperfekcyjna Mama

Blog parentingowy
nieperfekcyjnamama.pl

Ania z wykształcenia jest technikiem analityki medycznej, z zamiłowania natomiast blogerką. O tym jak żyć szczęśliwie, choć nie do końca idealnie, opowiada czytelnikom na blogu.
Ze mną nauczysz się cieszyć macierzyństwem. Pokażę Ci, że bycie mamą jest wspaniałe, mimo wielu przeciwności i problemów. Bez zbędnego lukrowania, cała prawda, prosto w oczy. Nauczę Cię luzu, czerpania przyjemności z codziennych spraw i odpuszczania sobie w wielu sytuacjach. Zrób sobie kawę i odpocznij. Od tego zaczynamy.

O pszczołach i ludziach

Lotte Möller, Wydawnictwo Wielka Litera

Między pszczołami a ludźmi panuje dziś napięcie. Wszyscy słyszeli już chyba o katastrofalnych skutkach, jakie może przynieść wyginięcie tych owadów. Okazuje się jednak, że łączą nas tysiące lat wspólnych losów. Warto odkryć niezwykłą historię ludzko-pszczelich relacji. Poznać życie w ulu czy sekrety pszczelej mowy. Zastanowić się nad tym, co stosunek ludzi do pszczół mówi o nas samych. Czy są dla nas obiektem kultu, cudem natury, czy przedmiotem przemysłowej hodowli i produkcji? Albo dowiedzieć się choćby, na czym polega wyrafinowana sztuka rozróżniania setek rodzajów miodu.
Lotte Möller to szwedzka pisarka, historyczka ogrodnictwa, która od lat pasjonuje się pszczelarstwem. Opisała niezwykły wpływ pszczół na kulturę, religię, filozofię. Pełen humoru, anegdot i ciekawostek historycznych tekst ilustruje ponad sto grafik i zdjęć. Książka ta, przedstawiająca niezwykłą panoramę relacji pszczół i ludzi, została nagrodzona prestiżową Swedish Book Design Award 2019.

PO GODZINACH...

BAJKI CIOCI KRYSI

Farminka wita jesień

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

Jak ten czas szybciutko leci,
Już do szkoły poszły dzieci.
Poszły także do przedszkola,
Piotrek, Zosia oraz Ola.
Jesień do nas zawitała,
W suknię z liści się odziała.

Chłód jest z ranka i wieczora,
To przeziębień zwykle pora.
To jest chwila dla Farminki,
By zadbać o witaminki.
Najlepsze są kolorowe,
Pyszne soki owocowe.

Farminka się przygotowuje,
Butelek mnóstwo szykuje.
Przyleciały ptaszki z lasu,
- Farminko, skąd tyle hałasu?
Jakie wielkie dziś krzątanie?
- To soków przygotowanie!

Soki, jakie? Skąd to tak?
- ciekawski zapytał szpak.
Soki pyszne, jakich wiele,
- odpowiedział mu wróbelek.
A czy nada też się szyszka?
- zapytała siwa pliszka.

Tego nie wiem - są maliny
- zagwizdał kos wśród leszczyny.
Znajdzie się również pietruszka
- rzekła na to jemiołuszka.
Odezwał się dzięcioł pstry,
- Sok z żurawin nie jest zły!

Wszystkie soki już gotowe,
Żeby dzieci były zdrowe!
Tak Farminka skwitowała
I ptaszkom podziękowała.

quiz

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

1. Kaszel produktywny to nazwa:
a) kaszlu suchego
b) kaszlu mokrego
c) kaszlu alergicznego

2. Jednym z najbardziej potrzebnych organizmowi ludzkiemu pierwiastków jest:
a) magnes
b) magnez
c) magnetyzm

3. Głównym składnikiem budowy włosa jest białko nazywane:
a) kolastyną
b) kolagenem
c) koagulacją

4. Cukier jest:
a) białkiem
b) węglowodanem
c) tłuszczem prostym

5. Witaminy A, E, D oraz K są rozpuszczalne w:
a) gorącej herbacie
b) wodzie
c) tłuszczach

6. Nawilżające, przeciwzmarszczkowe i rozjaśniające działanie dla skóry twarzy ma tonik z:
a) cebuli
b) buraków
c) pietruszki

7. Badania PSA należą do profilaktyki:
a) cukrzycy
b) wrzodów żołądka
c) raka prostaty

8. W lżejszych postaciach WNM u kobiet istotną rolę odgrywają ćwiczenia mięśni:
a) Achillesa
b) Kegla
c) Alzheimera

9. Dyskopatia może się wiązać z incydentami ostrego bólu kręgosłupa lędźwiowego, spowodowanego:
a) wykonaniem gwałtownego ruchu
b) brakiem magnezu w organizmie
c) odwodnieniem

10. Tryptofan to:
a) choroba układu moczowego
b) medyczna nazwa implantu kości miednicy
c) naturalny antydepresant występujący w awokado

11. Magnetoterapia to zabieg wspomagający:
a) suplementację magnezu
b) usuwanie tkanki tłuszczowej
c) leczenie bólu kręgosłupa

12. Powodujące alergię roztocza kurzu domowego występują w środowisku:
a) zimnym i wilgotnym
b) ciepłym i wilgotnym
c) o dużych wahaniach temperatur

13. Wegańskie produkty nie zawierają żadnych substancji pochodzenia zwierzęcego, a więc także:
a) wosku pszczelego
b) glutenu
c) glukozy

14. Farbowanie włosów polega na wniknięciu pigmentu w:
a) strukturę włosa
b) mieszek włosowy
c) skórę głowy

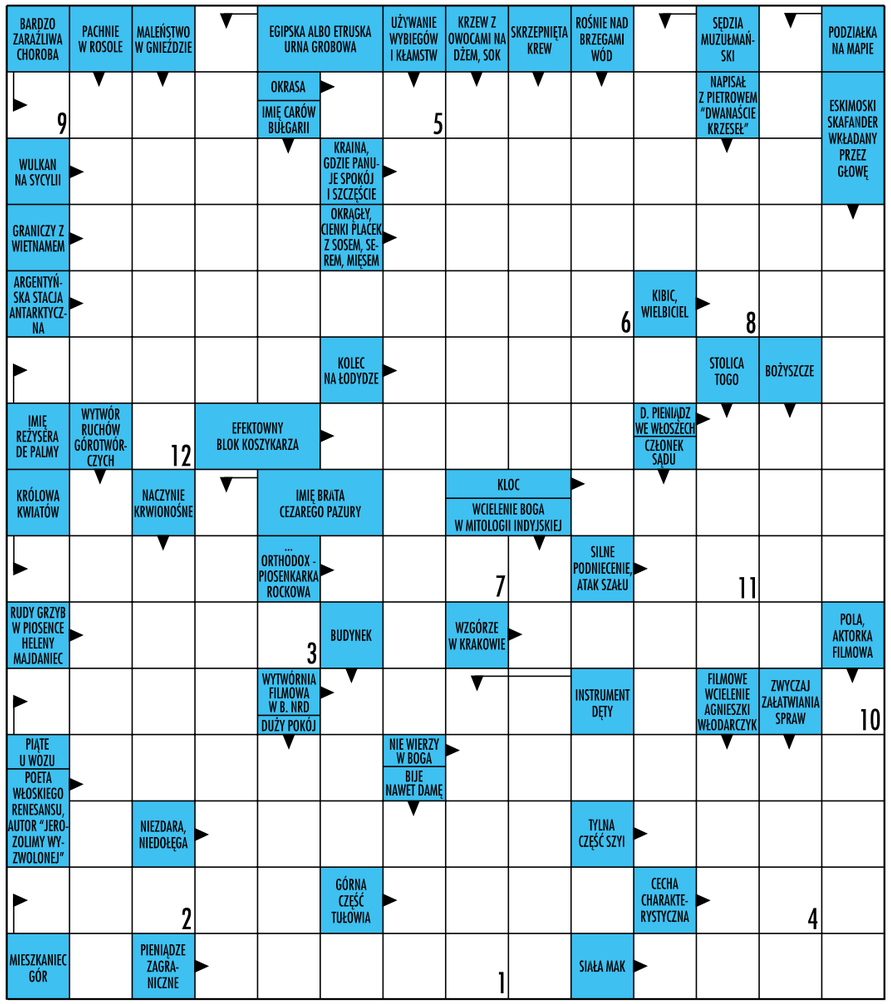
15. Mikrobiota to:
a) nasza naturalna flora bakteryjna
b) osad powstały podczas gotowania owoców i warzyw
c) alergen występujący w grzybach i pleśniach

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

KĄCIK MALUCHA

ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC!

KRZYŻÓWKA



KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj nagrody marki Silesian Pharma. Przygotowaliśmy łącznie 5 zestawów, które trafią do laureatów naszego konkursu.
Zwycięzcami zostaną osoby, które jako pierwsze prześlą nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres: redakcja@rodzinazdrowia.pl w tytule wiadomości wpisując „Krzyżówka – jesień/zima 2022/2023".
Oprócz hasła, w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na Państwa zgłoszenia czekamy **do końca listopada 2022 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!

Lista zwycięzców z poprzedniego numeru:
Klaudia z Osieka Jasielskiego
Teresa z Mysłowic
Anna z Zawiercia

HARTMANN

Aż **75%** osób obawia się bólu podczas zdejmowania opatrunku*.

Jesteś jedną z nich?

Wypróbuj:

cosmopor® silicone

Dostępny w rozmiarach:
7,2 x 5 cm,
10 x 8 cm,
20 x 10 cm

Silikon
bezbolesne usuwanie

- Pooperacyjny opatrunek zdejmowany **bez bólu**
- Odporny na wilgoć
- **Zwiększona zdolność pochłaniania** i zatrzymywania wysięku z rany (np. krwi)
- Nie przywiera do rany ani szwów
- Rekomendowany **do zaopatrywania ran:**
  - u dzieci
  - po cesarskim cięciu
  - po operacjach tarczycy
  - u osób z wrażliwą skórą i obawiających się bólu przy zmianie opatrunku

www.hartmann.pl

[1] Paul Hartmann AG, ankieta on-line wśród konsumentów w Hiszpanii, Rosji i Polsce, maj 2020, przytoczone dane dotyczą ankietowanych na terenie Polski

Wyd. 09/2022 Wyrób medyczny.