

01/2024

magazyn o zdrowiu i medycynie

ISSN 2543-5841

# porady z apteki

LECZNICZA  
MOC ZIOŁ.  
MAGIA  
CZY NAUKA?

SAMOKONTROLA  
CUKRU WE KRWI

CIŚNIENIE  
NA ZDROWIE

ŻYCIE  
Z CUKREM  
W TLE

Rodzaje  
ZABURZEŃ  
PIGMENTACYJNYCH

# Co sprawia, że na ząbkowanie mamy wybierają *Camilia*®?



1.

**Higieniczna aplikacja**



2.

**Naturalny skład**



**BOIRON**

CAMILIA® Postać farmaceutyczna: roztwór doustny. Substancje czynne oraz dawka substancji czynnych: Chamomilla vulgaris 9CH, Phytolacca decandra 5CH, Rheum 5CH aa 333,3 mg. Wskazanie do stosowania: bolesne ząbkowanie u niemowląt. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancje czynne. Podmiot odpowiedzialny: BOIRON SA, 2 avenue de l'Ouest Lyonnais, 69510 Messimy, Francja.

1/Camilia/22.01.2024

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

# Spis treści

Samokontrola cukru we krwi • 4
Wypadanie włosów i łysienie • 6
Ziemniak dobry na wszystko • 9
Jak pomóc przesuszonej, łuszczącej się skórze? • 11
Ciśnienie na zdrowie • 13
Niedobory koenzymu Q10 • 18
Grzybica stóp – objawy, leczenie i profilaktyka • 20
Zaparcia, zatwardzenie, obstrukcja – leczenie i profilaktyka • 24
Komary, kleszcze, meszki • 29
Menstruacja, trudne dni – sposoby łagodzenia bólu • 36
Helicobacter pylori a choroby przewodu pokarmowego • 38
Przerośnięty migdał u dziecka • 41
Rodzaje zaburzeń pigmentacyjnych • 42
Smukła i zdrowa jak palma kokosowa • 44
Złamanie kości łódeczkowatej w nadgarstku • 46
Lecznicza moc ziół. Magia czy nauka? • 48
Myj ręce będziesz zdrowszy! • 52
Czy chlor w basenach nam szkodzi? • 54
Niech Ci ciąża nie ciąży, czyli co warto jeść • 56
Woda życia • 60
Życie z cukrem w tle • 63
Gdy boli ząb – domowe sposoby łagodzące ból • 66
Jak rozmawiać z bliską osobą chorującą na zaburzenia odżywiania? • 68
O czym marzą oczy? • 70
Kącik kulinarny • 75

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku. Wszystkie prawa zastrzeżone ©

**porady**  
z apteki

**WYDAWCA WEGAFARM** Plucińscy sp. k.,  
ul. Niekładzka 9, 72-300 Gryfice, NIP 8571927266,  
REGON 383445159, KRS 0000787969  
**REDAKCJA WEGAFARM** Plucińscy sp. k., ul. Niekładzka 9,  
Gryfice, e-mail: redakcja@poradyzapteki.pl  
**REKLAMA** oraz **BIURO OBSŁUGI KLIENTA**  
redakcja@poradyzapteki.pl **REDAKTOR NACZELNY**  
Anna Boryka anna.boryka@poradyzapteki.pl  
**OPRACOWANIE GRAFICZNE** Leszczyńscy s.c.,  
www.leszczynscy.pl, **PARTNERZY** www.artelis.pl,



## Szanowni Państwo,

Z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce kolejny zbiór wyselekcjonowanych artykułów dotyczących tematyki zdrowotnej.

Nadchodzące miesiące większości z nas kojarzą się z dwoma rzeczami: słońcem oraz przyrodą. W tym numerze postanowiliśmy przybliżyć Państwu tematykę zmian pigmentacyjnych, które mogą być wywołane między innymi przez promieniowanie słoneczne. Serdecznie zachęcam do zapoznania się z treścią artykułu, aby mogli Państwo w niezakłócony sposób cieszyć się letnimi miesiącami.

Kolejny tekst, który chciałabym polecić Państwa uwadze jest poświęcony ziołom, które można wyhodować w przydomowym ogródku lub w doniczce na parapecie. W ostatnim czasie medycyna naturalna zyskuje na popularności, warto więc dowiedzieć się więcej o korzystnych cechach roślin, które występują w naszym otoczeniu.

Na koniec zaproponuję Państwu artykuł o jednym z najmniej przyjemnych aspektów spędzania czasu na świeżym powietrzu – komarach, kleszczach oraz meszkach. Dzięki zaopatrzeniu się w odpowiednie środki, których spory wybór można znaleźć w aptekach, jesteśmy w stanie uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji wycieczki do lasu lub letniego wieczoru przy ognisku.

Życzę przyjemnej lektury.

Anna Boryka

# Samokontrola cukru we krwi

Kontrola poziomu glukozy we krwi (glikemii) jest bardzo istotna dla ludzkiego zdrowia.

**U** osób zdrowych stężenie tego cukru we krwi na czczo mieści się w granicach 70-110 miligramów na 100 mililitrów krwi (mg %), co odpowiada 3,9-6,1 milimola na litr krwi (mmol/l). Po posiłku poziom ten wzrasta, ale rzadko przekracza 200 mg % (11,1 mmol/l).

## Pomiar

W warunkach domowych pacjent może monitorować poziom glukozy we krwi za pomocą metod paskowych, inaczej nazywanych suchymi testami. Do badania pobiera się z palca krew włósniczkową. Przed przystąpieniem do badania należy umyć ręce pod bieżącą wodą z dodatkiem mydła, delikatnie masując i uciskając miejsce nakłucia aż do jego zaróżowienia. Do przemywania opuszki palca nie należy stosować alkoholu etylowego lub innych środków dezynfekujących, które obniżają stężenie glukozy we krwi.

Następnie należy nakłuć na głębokość do 3 mm boczną część opuszki palca (pobieranie krwi z czubka palca może być bolesne) za pomocą jałowej igły, nożyka bądź nakłuwacza – specjalnego urządzenia mechanicznego zaopatrzonego w bębenek z lancetami.

**Po zakończonym pomiarze należy miejsce wkłucia przetrzeć wacikiem lub chusteczką ze środkiem odkażającym.**

Większość glukometrów posiada ponadto dodatkowe funkcje, jak przechowywanie i odtwarzanie wyników badań, obliczanie wyników średnich z wybranego okresu czasu czy możliwość ich przesyłania do osobistego komputera. W przypadku używania tego typu urządzeń należy korzystać ze specjalnie dostosowanych do nich pasków. Uzyskiwane wartości stężenia glukozy wraz z godzinami pomiarów należy zapisywać z podaniem



Do badania pobiera się z palca krew włośniczkową. Przed przystąpieniem do badania należy umyć ręce pod bieżącą wodą z dodatkiem mydła, delikatnie masując i uciskając miejsce nakłucia aż do jego zaróżowienia



jednostek stężenia w zeszycie i okazywać diabetologowi podczas wizyt kontrolnych. Wyniki te mogą być fałszowane przez nie stosowanie się do instrukcji obsługi pasków lub glukometru, dotykanie reaktywnego pola pasków lub ich niewłaściwego przechowywania (wystawianie na światło, wilgoć i wysoką temperaturę, przechowywanie ich w otwartym opakowaniu lub w lodówce).

### **Samokontrola poziomu cukru nie zastępuje laboratoryjnego pomiaru glikemii.**

U dzieci badania analityczne należy powtarzać 4-6 razy w roku, natomiast u młodzieży i dorosłych – 3-4 razy w roku. Diabetycy o ustabilizowanym przebiegu choroby powinni poddawać się laboratoryjnej kontroli przynajmniej 2 razy do roku. Wyniki badań laboratoryjnych służą także do porównania z wartościami otrzymanymi w warunkach domowych.

## **Ciekawostka**

**Naukowcy ciągle pracują nad urządzeniem, które pozwoliłoby na nieinwazyjny i bezbolesny pomiar cukru. Wynaleziony w 2007 roku w Hongkongu miernik poziomu glukozy emituje promieniowanie z zakresu bliskiej podczerwieni. Promieniowanie to, przenikając przez skórę palca, dociera do naczyń krwionośnych i oddziałuje z obecną we krwi glukozą. Przyrząd wielkości telefonu komórkowego w 10 sekund daje wyniki z dokładnością 85 proc.**

# Wypadanie włosów i łysienie

Wiele osób słowa „łysienie” używa naprzemiennie ze zwrotem „wypadanie włosów”. Dla przykładu przyjrzyjmy się następującej sytuacji i rozważmy, czy kiedy ktoś stwierdza, iż nadmiernie wypadają mu włosy, to czy zdanie to oznacza, że konkretny człowiek zaczyna łysieć?

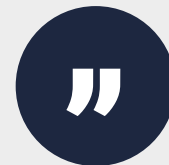
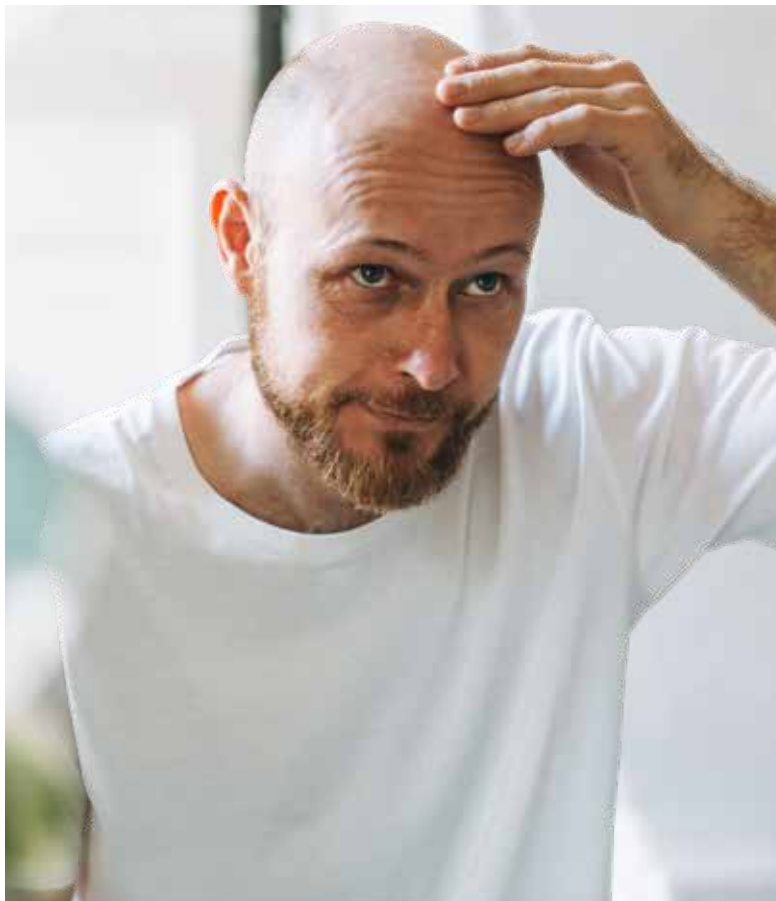
**O**tóż odpowiedź na tak postawione pytanie jest niezwykle prosta, a mianowicie: nie, nie oznacza. Choć sam proces łysienia ma wszakże sporo wspólnego z procesem wypadania włosów, to jednak istnieją pewne znaczące różnice pozwalające nam obiektywnie ocenić, kiedy dany człowiek łysieje, a kiedy tylko stan jego włosów ulega pogorszeniu.

Każdego dnia przeciętnemu, zdrowemu, dorosłemu człowiekowi wypada od 50 do 100 włosów w ciągu jednego dnia. Ten w pełni naturalny proces utraty kosmyków – choć naturalnie w rzeczy samej jest właśnie procesem redukcji owłosienia – nie ma jednak nic wspólnego z pojęciem odnoszącym się do łysienia. O łysieniu, jako takim mówić możemy bowiem dopiero w momencie, kiedy to ilość wypadających dziennie włosów przekroczy wspomnianą powyżej granicę 100 kosmyków na dobę. Poza tym warto zauważyć, iż samo wypadanie włosów nie zawsze (a z reguły naprawdę bardzo rzadko) prowadzić może do wyłysienia. Wypadanie włosów, nawet to nadmierne, spowodowane może być osłabieniem organizmu czy też nieprawidłową

dieta. W takim wypadku wystarczy więc, by w codziennym menu na powrót znalazły się niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu witaminy i minerały, a proces nadmiernej utraty pasm w szybkim czasie powinien zostać zahamowany. W przypadku łysienia natomiast taka sytuacja po prostu nie może mieć miejsca, gdyż podłoże stanu chorobowego bywa z gruntu zdecydowanie poważniejsze.

## Okresowe wypadanie włosów, a proces łysienia

Niemal każdy człowiek w ciągu całego swojego życia przechodzi okresy, w których to jego włosy wydają się zdecydowanie bardziej osłabione niż zazwyczaj. W takich momentach są one zazwyczaj tamliwe, szybciej się przetłuszczają, a niekiedy nawet zaczynają wypadać w ilości większej niż dotychczasowa. Ten typ zachowania kosmyków określany jest mianem okresowego wypadania włosów. Okresowe wypadanie włosów, w odróżnieniu od procesu łysienia, jest stanem w pełni odwracalnym i w zasadzie nie powinno ono prowadzić do wyłysienia. Poniżej podajemy



**O łysieniu, jako takim mówić możemy bowiem dopiero w momencie, kiedy to ilość wypadających dziennie włosów przekroczy wspomnianą powyżej granicę 100 kosmyków na dobę.**

przykłady powodów, dla których nasze kosmyki ni stąd ni zowąd stać mogą się osłabione i zdecydowanie przerzedzone.

■ **Po pierwsze: niewłaściwa, uboga dieta**

Niewłaściwa, uboga w niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu dieta, stanowi chyba jeden z najczęściej występujących powodów, dla których kondycja nawet najzdrowszych pasm ulec może drastycznemu obniżeniu. Problem ten dotyczy zwłaszcza Pań, gdyż z reguły to właśnie kobiety – w celu zrzucenia „zbędnego” nadmiaru tkanki tłuszczowej – zdolne są do ograniczenia ilości spożywanych potraw, a tym samym dostarczanych wraz z jedzeniem witamin i minerałów. W celu zapewnienia włosom piękna oraz zdrowia w codziennym menu nie powinno zabraknąć zwłaszcza witamin A i E, cynku oraz żelaza.

■ **Po drugie: wpływ hormonów**

W przypadku Pań warto również nadmienić,

że okresowe wypadanie włosów może mieć swoją przyczynę w danym dniu cyklu oraz związanym z nim wahaniem hormonów w organizmie. Ponadto warto zauważyć, iż spadek ilości hormonu estrogenu również powodować może proces okresowego wypadania włosów. Obniżenie poziomu wspomnianego powyżej hormonu w ciele kobiety ma miejsce na ogół po urodzeniu dziecka lub też po odstawieniu tabletek antykoncepcyjnych.

■ **Po trzecie: wpływ środków chemicznych i kosmetyków**

Kolejną przyczyną okresowego wypadania włosów może być nadmierne użycie różnego rodzaju kosmetyków do stylizacji włosów, a zwłaszcza niezwykle silnych farb koloryzujących. Niszczący wpływ na kondycję pasm wyrzucić może natomiast najsilniejszy ze znanych, popularnych zabiegów, a więc zabieg trwałej ondulacji. Naturalnie radą na problemy związane z wypadaniem włosów spowodowanym wpływem środków chemicznych jest rezygnacja z tego typu zabiegów, niemniej, jeśli nie w głowie nam zaprzestanie na przykład koloryzacji pasm, warto zabezpieczyć się w kosmetyki o wła-

ściwościach pielęgnujących, odżywczych na przykład odżywki, balsamy, maski do włosów.

## Przyczyny łysienia

Tak jak istnieją różne przyczyny mogące być powodem okresowego wypadania włosów, tak i w przypadku łysienia mamy do czynienia z różnymi rodzajami tej nieprzyjemnej dolegliwości.

### Łysienie androgenowe

Łysienie androgenowe to typ łysienia występujący głównie w przypadku mężczyzn. Łysienie androgenowe stanowi rodzaj dolegliwości o podłożu genetycznym, co oznacza, iż na proces ten nie mają wpływu czynniki zewnętrzne (np. zła pielęgnacja, niewłaściwa dieta). W przypadku mężczyzn polega on na cofaniu się linii włosów na skroniach oraz czole, czyli powstawania tak zwanych „zakoli”. Niemniej warto dodać, iż łysienie androgenowe – choć w niewielkim procencie – dotyczyć może również kobiet. W tym wypadku utrata pasm dotyka całej powierzchni skóry głowy, zaś włosy stają się rzadsze, zdecydowanie cieńsze.



### Łysienie plackowate

Łysienie plackowate to rodzaj dolegliwości w wypadku, którego na skórze tworzą się nieestetyczne łyse „placki”. Przypuszcza się, iż przyczyną takiego zachowania skóry głowy jest reakcja układu autoimmunologicznego.

## Łysienie bliznowaciejące

Przyczyną łysienia bliznowaciejącego jest nieodwracalnym uszkodzeniem mieszków włosowych. Spowodowane może być ono zarówno czynnikami zewnętrznymi, takimi jak urazy mechaniczne, chemiczne; jak i wadami wrodzonymi np.: znamię łojowe, wrodzony niedorozwój skóry.

### Łysienie telogenowe

To rodzaj łysienia w przypadku, którego do czynienia mamy z przejściem włosów w fazę zaniku oraz spoczynku. Przyczynami takiego zachowania pasm mogą być między innymi silne leki (np. przeciwzakrzepowe, obniżające poziom cholesterolu) jak i zaburzenia hormonalne, infekcje czy też przewlekłe choroby układowe.

R E K L A M A

**Mediderm**  
ŁUSZCZYCA + EGZEMA + AZS

poprawia  
komfort  
życia

**DOSTĘPNY TYLKO  
W APTEKACH!**

FARMINA SP. Z O.O. • UL. LIPSKA 44 • 30-721 KRAKÓW  
[www.mediderm.help](http://www.mediderm.help)

OPRAC. 03.2024

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



# Ziemniak

## dobry na wszystko

Nieco pogardzane za swą pospolitość ziemniaki mają wiele cennych właściwości.

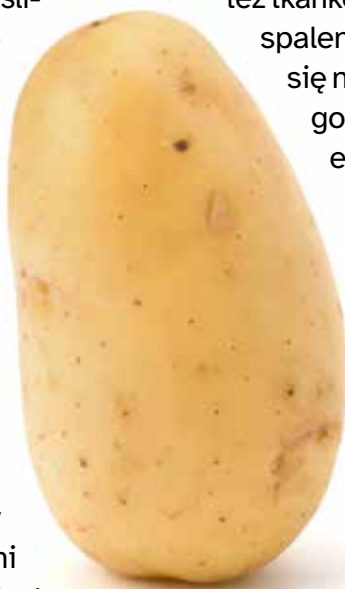
Można na przykład złagodzić ukąszenie komara, pszczoły, osy, przykładając surowego ziemniaka na zaczerwienione miejsce, związki w nim zawarte łagodzą stan zapalny

**N**azwa "ziemniak" odnosi się zarówno do całej rośliny, jak i do jej jadalnych, bogatych w skrobię bulw pędowych, z powodu których gatunek jest uprawiany na masową skalę. Roślina wywodzi się z Andów, gdzie udomowiono ją ok. 8 tysięcy lat temu! Ziemniak został przywieziony do Europy w końcu XVI wieku, w ciągu następnego stulecia stał się integralną częścią wielu kuchni z całego świata. Obecnie jest czwartą pod względem produkcji rośliną uprawną zaraz po pszenicy, ryżu i kukurydzy.

**Ziemniaki zawierają szereg witamin i minerałów.** Znajdziemy w nim dużo witaminy C, która chroni nasz organizm przed chorobami. Jest jej więcej w ziemniaku, niż w popularnym jabłku bądź dyni. Aby jak najwięcej tej cennej witaminy zachować, powinno się je przy go-

towaniu zalać wrzątkiem i osolić pod koniec gotowania. Obrane ziemniaki nie powinny długo stać w wodzie, wówczas bowiem wypłukuje się witamina C. W ziemniakach znajdują się też witaminy A, B1, B2, B3, B6 i PP. Bulwy ziemniaka zawierają błonnik, który ułatwia trawienie, pomaga w walce z nadwagą i obniża poziom cholesterolu. Dobrą wiadomością dla tych, co liczą kalorie jest to, że prawie nie zawierają tłuszczu i dostarczają mało kalorii – 77 kcal w 100 g. Tak więc wbrew powszechnemu przekonaniu, ziemniaki nie tuczą. Wiele diet odchudzających stosuje wyłącznie ziemniaki. Kiedy organizm dostaje wyłącznie tę skrobię, nie magazynuje jej, lecz przerabia i wydalą. U uruchamia też tkankę tłuszczową, która wówczas ulega spalaniu. Przy tej diecie odchudzający się nie czuje głodu, nie wyjąłwia swego organizmu, a osiąga oczekiwane efekty. Dlatego ziemniaczane diety są tak popularne.

Ziemniak można także stosować w najbliższej okolicy oka i błon śluzowych, bo ich nie podrażnia, działa jednak nieco słabiej od cebuli. Ziemniak ma duże właściwości kojące. W chorobie wrzodowej żołądka używa się soku ze zmiksowanych surowych ziemniaków, bowiem zawarte w nich enzymy przyspieszają ziarnicowanie tkanek.



**Japończycy wykorzystują skórki z ziemniaków jako doskonały środek gojący przy rozległych oparzeniach, gdy zostały zniszczone duże partie skóry.** Zdejmują skórkę z ziemniaka i zewnętrzną stroną przyklejają do bandaża, a wewnętrzną na oparzenia. Opatrunek działa znakomicie, nie przykleja się do rany, ale jest trudny do wykonania. Powinien być przygotowany aseptycznie. W Europie jeszcze się tego sposobu nie stosuje.

**Ziemniaki mogą być zastosowane jako środek łagodzący i gojący.** Przy odmrożeniach moczy się sine miejsce lub zaczerwienione palce w wywarze z ziemniaczanych obierek lub przykłada się ziemniaki na odmrożone miejsca. W tym przypadku stosuje się je rozdrobnione, bardzo ciepłe. Przykrywa się je gazą lub bandażem i pozostawia do wystygnięcia.

**Ziemniak jest również jednym z naturalnych antydepresantów.** Sekret dobrego samopoczucia po zjedzeniu ziemniaka kryje się w sporej zawartości magnezu. Jak dobrze wiemy, magnez wpływa pozytywnie na zęby i kości, niweluje stres oraz stany zmęczenia. Również obecność witaminy B1 korzystnie wpływa na nasze samopoczucie.

A zatem jedzmy ziemniaki !



R E K L A M A

**DERMEDIC**  
RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

ULTRALEKKA  
NOWOŚĆ

**DERMEDIC**  
RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS  
**50+**  
**SUNBRELLA**  
NEW & PROTECTE UVANIS  
Sun protection spray  
WATER RESISTANT - PHOTOSTABLE  
ALL TYPES OF SENSITIVE SKIN  
UVA + UVB + VL + IR very high protection  
Spray protecteur  
EAU THERMALE

**DERMEDIC**  
RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS  
**50+**  
**SUNBRELLA**  
ULTRA-LIGHT FLUID  
FLUIDE ULTRA-LÉGER  
OCEAN LIFE FRIENDLY  
DRY AND NORMAL SKIN  
UVA + UVB + VL + IR very high protection  
PPD 30  
EAU THERMALE

OCEAN LIFE FRIENDLY

EAU THERMALE

PEŁNE SPEKTRUM OCHRONY SKÓRY  
PRZED PROMIENIOWANIEM UVB + UVA + IR + VL



# Jak pomóc przesuszonej, łuszczącej się skórze?

Bardzo wiele czynników może powodować przesuszanie się skóry, co zawsze prowadzi do pogorszenia stanu cery, a często i do dalszych powikłań. Skóra nadmiernie sucha ma skłonności do łuszczenia się, jest cienka i delikatna

**B**ardzo często skórę w tak złej kondycji atakują różnego rodzaju bakterie i grzyby, powodujące stany zapalne, podrażnienie i świąd. Wywołane świądem drapanie prowadzi do dalszego osłabienia skóry. Z takim stanem dość często mamy do czynienia jako ze skutkiem ubocznym niedoczynności tarczycy. Rozregulowanie wydzielania hormonów odbija się bowiem między innymi na skórze. Staje się ona „zmęczona”, sucha, łuszczy się. Ta niegroźna, ale dokuczliwa dolegliwość prowadzi do powiększenia dyskomfortu chorego, warto więc walczyć z takimi stanami za pomocą odpowiednich kremów i maści, nie czekając, aż skutki przyniesie leczenie hormonalne. Przywrócenie właściwej równowagi

w organizmie może potrwać lata, a taka kuracja w niczym nie zaszkodzi właściwej terapii.

W pierwszym rzędzie sięgnąć należy po tak zwane emolienty, czyli wszelkiego rodzaju preparaty służące do natłuszczenia i nawilżania skóry. Ich celem jest nie tylko nawilżenie skóry, ale zabezpieczenie jej przed utratą swojej naturalnej wilgoci oraz zatrzymywanie naturalnej wody we wnętrzu skóry poprzez wiązanie jej z lipidami skóry oraz poprzez odbudowę tych lipidów. Dodatkowo po wchłonięciu do głębi skóry zatrzymują wodę poprzez blokowanie kanałów, którymi jest ona normalnie wydzielana na zewnątrz. Oprócz tego wchłaniają wilgoć z powietrza, dostarczając skórze dodatkowego nawilże-

nia. Poza nawilżaniem preparaty tego typu intensywnie natłuszczają cerę, tworząc na jej powierzchni warstwę, która blokuje parowanie wody oraz zabezpiecza przed szkodliwymi czynnikami z zewnątrz, m. in. bakteriami i grzybami. Cera pielęgnowana w taki sposób na pewno po krótkim czasie będzie wyglądać znacznie lepiej, a samopoczucie osoby cierpiącej z powodu przesuszenia i łuszczenia skóry znacznie się poprawi.

Na rynku dermokosmetyków dostępnych jest bardzo wiele preparatów o różnym składzie, oraz, niestety, bardzo zróżnicowanej skuteczności. Dlatego zanim dokonamy wyboru warto dobrze się namyślić i skonsultować z osobami fachowymi, najlepiej z lekarzem dermatologiem, który oceni, co naszej skórze najlepiej może pomóc. Na wszelki wypadek można też porozumieć się z lekarzem prowadzącym, aby mieć pewność, że nie wystąpią żadne interakcje z przyjmowanymi lekami. Oczywiście można też samodzielnie postudiować skład takich preparatów. Zazwyczaj powtarzają się w nich te same substancje, które najbardziej efektywnie nawilżają, natłuszczają i regenerują skórę zagrożoną przesuszeniem i łuszczeniem.

**Do najskuteczniejszych naturalnych składników preparatów nawilżających należą masło Kerite, uzyskiwane z owoców afrykańskiego drzewa, niezmiernie bogate w witaminy, tłuszcze i allantoinę.**

Tę ostatnią pozyskuje się również z korzeni niektórych roślin. Równie skuteczne są związki syntetyczne: glikol, który intensywnie nawilża skórę i skutecznie wiąże ze sobą wszystkie składniki preparatu czy intensywnie regenerujące kwasy AHA (np. kwas

mlekowy). Obecnie niezwykle popularny na rynku kosmetyków pielęgnacyjnych stał się mocznik – syntetyczny odpowiednik wytwarzanej w naszym organizmie substancji pozostającej po syntezie białek. Okazuje się, że ma on właściwości intensywnie zmiękczające i nawilżające. Przenika do głębszych warstw skóry, ułatwiając dotarcie tam innym składnikom aktywnym. Stymuluje również podział komórek warstwy ziarnistej skóry, dzięki temu sprzyja jej regeneracji. W kremach przeznaczonych do twarzy i ciała stosuje się zazwyczaj mocznik w stężeniu 10%.

**Jak widać, jest w czym wybierać jeśli chodzi o terapię skóry suchej i łuszczącej się. Regularne stosowanie kosmetyku na pewno zapewni szybką poprawę!**



# Ciśnienie na zdrowie

Człowiek żyje dopóki bije jego serce tłocząc krew do tętnic, którymi dociera ona do najdalszych zakątków ludzkiego organizmu. Zapewnia ona dostawy tlenu, substancji odżywczych i wielu innych składników, dzięki którym tkanki ludzkie mogą spełniać swoje fizjologiczne zadania. Aby mogło dojść do wymiany substancji pomiędzy krwią, a komórkami muszą być spełnione dwa podstawowe warunki. Po pierwsze muszą istnieć naczynia krwionośne, którymi popłynie krew, a po drugie konieczne jest odpowiednie ciśnienie, które ten przepływ wymusi. Właściwe ciśnienie krwi jest niezbędne do życia

**W** czasie akcji skurczowej serca krew wtłaczana jest do aorty, będącej początkiem układu tętniczego. Siła z jaką serce wyrzuca krew z lewej komory, a także częstość akcji serca (szybkość tętna) decydują o pierwszym z parametrów ciśnienia krwi jakim jest ciśnienie skurczowe, natomiast dolna wartość ciśnienia krwi, określana jest jako rozkurczowa, odnosi się do stanu napięcia tętnic w czasie spoczynku serca.

Nadciśnienie tętnicze to stan, w którym serce pracuje ze zwiększonym wysiłkiem niż jest to potrzebne. Może to wynikać ze zbyt silnej jego pracy, narzuconej przez różne czynniki (np. stres, alkohol, kofeina, narkotyki pobudzające). Inną przyczyną może być zwężenie światła tętnic w wyniku zmian miażdżycowych rozwijających się w ich ścianach lub działaniem obkurczającym tętnice niektórych substancji np. wydzielanych przez chore nerki.

Nadciśnienie rozpoznajemy przy wartościach ciśnienia skurczowego 140 lub więcej mmHg, rozkurczowego 90 lub więcej



mmHg oraz w przypadku jednoczesnego przekroczenia obu tych wartości. Wyróżniamy różne rodzaje nadciśnienia, co ilustruje tabela obok.

Podstawowy podział nadciśnienia obejmuje dwie kategorie: nadciśnienie pierwotne i wtórne.

Zdecydowanie częściej spotykamy nadciśnienie pierwotne, zwane także samoistnym, które występuje w 90% przypadków. Jest to bardzo podstępna choroba, często w początkowej fazie przebiega bezobjawowo, a jej utajony charakter pozwala stopniowo niszczyć organizm. Jako potencjalnych sprawców tego nadciśnienia należy wymienić dziedziczenie (występowanie nadciśnienia w najbliższej rodzinie często ujawnia się także w następnych pokoleniach), a także czynniki środowiskowe, głównie związane ze złym stylem

życia: stres, nadużywanie alkoholu, używki pobudzające, zła dieta z nadmiarem podaży soli kuchennej, otyłość, siedzący tryb życia. Chorzy z nadciśnieniem powinni uważnie stosować leki znoszące objawy grypy, ponieważ zazwyczaj zawierają one składniki podnoszące ciśnienie.

Nadciśnienie wtórne jest zawsze bezpośrednio związane z innymi chorobami występującymi w ustroju. Przebieg bywa bardziej gwałtowny z silnymi objawami, a leczenie często pozostaje bez wyraźnych efektów. Możemy wymienić wiele chorób, które w swoim przebiegu wywołują nadciśnienie. Najczęściej mówimy o tak zwanym nadciśnieniu nerkowym. Chore nerki często wydzielają reninę, hormon odpowiedzialny za bardzo silny mechanizm podnoszenia ciśnienia jakim jest układ renina-angiotensyna-aldosteron. To właśnie dzięki reninie dochodzi do

R E K L A M A



**ALTACET. ZMIENŃ AŁA W ŁAŁ!**

**SANDOZ**

**Altacet®**, 10 mg/g, żel; **Skład**: 1 g żelu zawiera 10 mg glinu octanowinianu. **Wskazania**: miejscowo na skórę w stłuczeniach, obrzękach stawowych, pourazowych i spowodowanych oparzeniami I°. Działania niepożądane leku należy zgłaszać do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych URPL: Al. Jerozolimskie 181C; 02-222 Warszawa; tel.: + 48 22 49 21 301; faks: + 48 22 49 21 309; strona internetowa: <https://smz.ezdrowie.gov.pl> lub do podmiotu odpowiedzialnego. **Podmiot odpowiedzialny**: Lek S.A., ul. Podlipie 16, 95-010 Stryków. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, [www.sandoz.pl](http://www.sandoz.pl). ALTACET żel 02/23 ALTA/003/02-2023/16

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



wytworzenia zarówno angiotensyny, jednej z najsilniej obkurczających tętnice substancji, jak i aldosteronu wydzielanego w nadnerczach, którego zadaniem jest zatrzymanie w nerkach większej ilości soli, co pociąga także pozostanie wody w organizmie. Taki mechanizm służy podnoszeniu ciśnienia np. w sytuacjach nagłej utraty dużej ilości krwi lub odwodnienia, niestety może być także przyczyną poważnego nadciśnienia. Choroby nerek np. infekcje powinny być traktowane bardzo poważnie i leczone z najwyższą starannością, aby zminimalizować ryzyko ich trwałego uszkodzenia.

Inną przyczyną nadciśnienia wtórnego mogą być zaburzenia hormonalne. Należą do nich choroby nadnerczy przebiegające z nadprodukcją noradrenaliny i hormonów sterydowych. W takich sytuacjach często ciśnienie osiąga bardzo wysokie wartości, a leczenie polega na chirurgicznym usunięciu chorego nadnercza. Również nadczynność tarczycy może przekładać się na wzrost ciśnienia krwi. Unormowanie poziomu hormonów tarczycy, najczęściej normalizuje również ciśnienie.

**Chore nerki często wydzielają reninę, hormon odpowiedzialny za bardzo silny mechanizm podnoszenia ciśnienia jakim jest układ renina-angiotensyna-aldosteron**

Ciąża również może być przyczyną nadciśnienia wtórnego. Występuje u kilku procent ciężarnych. Podstawą postępowania w takiej sytuacji jest stwierdzenie, czy jest to powikłanie samej ciąży, czy może podwyższone ciśnienie występowało zanim kobieta weszła w stan błogostawiony. Nadciśnienie ujawniające się w okresie ciąży przebiegające łagodnie, nie wymaga radykalnych metod leczenia. Najczęściej wystarczy zwiększenie wypoczynku z obowiązkowym leżeniem na lewym boku, co poprawia krążenie łożyskowe. Oprócz wypoczynku należy zminimalizować podaż soli w diecie. W przypadku wyższych wartości ciśnienia, lekarz prowadzący ciążę musi rozważyć wprowadzenie leczenia farmakologicznego. W skrajnych przypadkach

wysokie nadciśnienie może zagrażać życiu nienarodzonego dziecka, a także życiu matki, może też być przyczyną poważnych komplikacji okołoporodowych. Leki, które są najbezpieczniejsze dla płodu obniżające ciśnienie należą do grupy leków moczopędnych.

Istnieje wiele innych schorzeń podnoszących ciśnienie są to: akromegalia, choroby naczyń krwionośnych uszkadzające warstwę śródbłonna, która wytwarza tlenek azotu, czyli naturalną substancję rozszerzającą tętnice. Ważnym czynnikiem jest także ostry stres np. wywołany ciężkim uszkodzeniem ciała, nagłym odstawieniem alkoholu u osób uzależnionych. Zupełnie marginalizowany jest także zespół bezdechu sennego, w przebiegu którego dochodzi do utraty kontroli układu nerwowego nad naturalną rytmiką pracy narządów i układów wewnętrznych. W czasie snu mózg otrzymuje ciągłe sygnały o spadającej saturacji tlenu we krwi, co jest wynikiem braku oddechu, a więc zmuszony zostaje do uruchomienia mechanizmów obronnych, to mniej więcej tak jakby ktoś w czasie snu był permanentnie podduszany, w pewnym momencie organizm zaczyna się bronić. Taka ciągła walka z brakiem tlenu skutkuje wzrostem ciśnienia, które naturalnie w czasie snu powinno być niższe.

## **Oddzielny temat stanowi tak zwane nadciśnienie złośliwe.**

Jest to najbardziej niebezpieczny typ nadciśnienia, przebiegający z wysokimi wartościami zarówno rozkurczowymi na poziomie 140-160 mmHg, jak i skurczowymi osiągającymi wyniki powyżej 200 mmHg. Takie ciśnienie odbija się bardzo mocno przede wszystkim na drobnych naczynkach krwionośnych w oku, nerkach, mózgu czy sercu. Nielezione bardzo szybko się rozwija i w każdym momencie zagraża życiu, a na pewno prowadzi do uszkodzeń narządowych. Nadciśnienia złośliwego nie da się nie zauważyć, daje wyraźne objawy, z których najbardziej charakterystycznym jest silny, pulsujący ból głowy w tylnej części głowy. Mogą także wystąpić zaburzenia widzenia, a także objawy mózgowe takie jak ośpienie, zaburzenia świadomości i orientacji, drgawki. Może wystąpić także ból brzucha, wielomocz, duszność. Leczenie nadciśnienia złośliwego wymaga hospitalizacji ze stałym monitoringiem ciśnienia krwi i pracy narządów wewnętrznych, głównie nerek.

Postępowanie lecznicze w przypadku stwierdzenia nadciśnienia najczęściej jest bardzo skomplikowane i wymaga pełnej współpracy pacjenta, lekarza i farmaceuty.

## **Klasyfikacja nadciśnienia tętniczego**

Kategoria	Ciśnienie skurczowe (mmHg)	Ciśnienie rozkurczowe (mmHg)
Ciśnienie optymalne	< 120	< 80
Ciśnienie prawidłowe	120-129	80-84
Ciśnienie wysokie prawidłowe	130-139	85-89
Nadciśnienie stopień 1 (łagodne)	140-159	90-99
Nadciśnienie stopień 2 (umiarkowane)	160-179	100-109
Nadciśnienie stopień 3 (ciężkie)	≥ 180	≥ 110
Nadciśnienie izolowane skurczowe	≥ 140	< 90



Pacjent jest zmuszony do mocnego zaangażowania się w zmianę trybu życia, bez której leczenie może być nieskuteczne. Konieczne jest również stałe kontrolowanie skuteczności leczenia polegające przede wszystkim na dokonywaniu regularnych pomiarów ciśnienia krwi, a także na systematycznych wizytach u lekarza, informowaniu o wszelkich niepokojących objawach dotyczących pracy serca, nerek, czy zaburzeń wzroku bądź słuchu. Zazwyczaj największe zmiany konieczne są w sposobie odżywiania. Specjaliści zajmujący się opracowywaniem diet zdrowotnych proponują gotowe schematy, nazywane programami bądź dietami.

### **Analizując te programy możemy wyciągnąć z nich wspólne, następujące wnioski:**

- spożywamy duże ilości owoców i warzyw (bardzo ważny czosnek)
- wprowadzamy czerwone wino (150 ml) oraz inne produkty roślinne zawierające flawonoidy np. głóg, rumianek, aronia, miłorząb japoński
- ograniczamy tłuszcze zwierzęce, zastępując je rybami głównie morskimi, chudą wołowiną, czy chudym drobiem
- ograniczamy podaż soli w pożywieniu, chodzi o zmniejszenie puli jonów sodu w organizmie, w zamian zalecane jest uzupełnianie niedoborów jonów potasu
- stosujemy tłuszcze roślinne, głównie oliwę, oleje: lniany, sezamowy, z pestek winogron
- spożywamy orzechy i gorzką czekoladę (ok. 100 g/ dobę)
- ograniczamy do minimum spożywanie mocnych alkoholi i używek zawierających kofeinę

W życiu osoby chorej na nadciśnienie powinny zostać wprowadzone zmiany zmierzające do normalizacji i przywrócenia rytmiki dobowej, należy dążyć do eliminacji stresu,

przynajmniej w okresie relaksu. Należy pamiętać, że często nadciśnienie idzie w parze z „szybkim tempem życia”, niedosypianiem, przepracowaniem.

Leczenie farmakologiczne nadciśnienia jest procesem przewlekłym. Lekarze dobierają leki w oparciu o ich skuteczność, ale też analizują ich objawy niepożądane, które muszą być niwelowane przez indywidualne dopracowanie dawkowania oraz ustalenie ewentualnego leczenia skojarzonego, a w ostateczności zmiany leku. Obecne trendy światowe w leczeniu nadciśnienia zakładają stosowanie preparatów skojarzonych. Podawanie dwóch, a nawet trzech leków w jednej tabletkie bądź kapsułce, ma na celu obniżenie dawek poszczególnych leków, minimalizując w ten sposób ich efekty uboczne, jednocześnie takie połączenie często wzmacnia efekt leczniczy. Preparaty skojarzone pozwalają zmniejszyć ryzyko nieprzyjęcia dawki leku, które znacznie wzrasta w miarę zwiększania ilości tabletek na dobę. Innymi słowy jedna tabletkę to lepszy efekt, mniej działań ubocznych, wygoda w regularnym przyjmowaniu. Szczegóły dotyczące leków wymagają szerokiej analizy i należy poświęcić im oddzielny artykuł.



# Niedobory koenzymu Q10

Koenzym Q10 to substancja w ludzkim organizmie, która wraz z wiekiem ulega spadkowi – postępuje to stale od około 40 roku życia. Odgrywa istotną rolę w procesie produkcji energii i w prawidłowym funkcjonowaniu komórek.

**I**nformacje o roli koenzymu Q10 dla zdrowia organizmu zawdzięczamy Peterowi Mitchellowi. Za to został nagrodzony Noblem z dziedziny chemii. Udowodnił on, że bez koenzymu Q10 w organizmie ludzkie komórki nie mogłyby wytwarzać energii wymaganej do życia.

## Co jest powodem spadku koenzymu Q10 w naszym organizmie?

- Po pierwsze stres, jaki wywołuje wzrost ciśnienia tętniczego, szybsze bicie serca, napięcie mięśni... Te czynniki zużywają zapasy koenzymu Q10.
- Po drugie wszelkie choroby, bo podczas ich trwania organizm wykorzystuje Q10 do funkcji obronnej.
- Po trzecie leki – te osłabiają siły obronne organizmu, a wtedy koenzym musi zacząć działać.
- Po czwarte błędy w dietach. Za mało witaminy B1, B2, selenu, który zapewnia elastyczność tkanki i jest łowcą wolnych rodników.

Niedobór koenzymu Q10 powoduje ogólne zaburzenia w produkcji energii, bez której nie można żyć. Ta energia pompuje krew do całego ustroju.

## Co powoduje niedobór koenzymu Q10?

- gorsza sprawność umysłowa oraz fizyczna,
- ciągle i uporczywe zmęczenie,

- choroby krążenia wieńcowego,
- zaburzenia w prawidłowym funkcjonowaniu serca,
- pogorszone gojenie się ran,
- zwiększenie podatności na choroby i alergię,
- problemy nerwowe.

Utrzymywanie pożądanej ilości koenzymu Q10 pozwala uchronić się przed schorzeniami typu: niedokrwienie serca, miażdżyca, parontoza, nadciśnienie. Ponadto wspomaga rekonwalescencję po operacjach oraz zapobiega odrzutom narządów po przeszczepach.


## Dawkowanie

Zachowanie zdrowego trybu życia, w tym odżywiania się jest trudne dla tych, którzy są czynni zawodowo, bo znajdują się ciągle w stresie, nie mają czasu na spożywanie pełnowartościowych posiłków. Dla takich osób zaleca się zażywanie koenzymu Q10 w postaci suplementu. Sensu w zażywaniu koenzymu nie widać w krótkim czasie, gdyż wchłonie się on bez widocznych skutków. Zdrowy człowiek powinien zażywać zatem przez 2 tygodnie do 100 mg koenzymu dziennie, czyli 3 kapsułki po 30 mg, zaś następnie już tylko 10-30 mg na dobę. To przyniesie ciągłość w zaopatrzeniu organizmu i zapewni stałe dawki. Jeżeli jesteśmy sprawni i nie chorujemy, to wystarczą nam mniejsze dawki.

**Najlepiej jest skonsultować suplementację z lekarzem.**

# LET YOUR BEAUTY GLOW<sup>1</sup>

**NOWOŚĆ!**

 **Olimp Labs**<sup>®</sup>

## Olimp Collagen<sup>™</sup>

**Zadbaj o skórę,  
zaczniij od postaw.**

Hydrolizat kolagenu rybiego ECollagen<sup>®</sup>  
do picia – dostępny w proszku oraz w szocie.  
Ampułka szklana Olimp Collagen<sup>™</sup> zawiera  
**10 000 mg** kolagenu rybiego.  
Dzienna porcja kolagenu w proszku Olimp  
Collagen zawiera **5 000 mg** kolagenu rybiego,  
a opakowanie uwzględnia 30 porcji.  
Produkty o smaku ananсовym.

**KOLAGEN RYBI  
10 000 MG**



**KOLAGEN  
RYBI  
5 000 MG**

SUPLEMENT DIETY

SUPLEMENT DIETY  
**Fiorda**<sup>®</sup>

**Fiorda do ssania gardło osłania!**

Składniki produktu FIORDA<sup>®</sup>  
stanowią uzupełnienie diety osób  
z podrażnionym gardłem, które  
odczuwają:

- drapanie w gardle,
- dyskomfort wywołany  
wzmocnionym  
oddychaniem przez usta,
- suchość w gardle,
- chrypkę.



przeznaczony dla dorosłych  
i dzieci powyżej 4. roku życia



odpowiedni dla kobiet  
w ciąży i matek karmiących



odpowiedni  
dla diabetyków



duża, miękka, żelowa  
pastylka do ssania

FIO/03/2024/1

Więcej na: [www.fiorda.pl](http://www.fiorda.pl)

Suplement diety Producent: Phytopharm Kłęka S.A., Kłęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą

 **Phyto  
Pharm**

# Grzybica stóp – objawy, leczenie i profilaktyka

Może dochodzić do zakażenia także poprzez używanie wspólnych ręczników i butów. Najczęstszą, bezpośrednią przyczyną grzybicy stóp, jest przepracowane obuwie – po 4 tygodniach od zagnieżdżenia grzyba choroba jest w pełni rozwinięta. Grzybica ma skłonność do nawrotów.

## Domowe sposoby na grzybicę stóp – leczenie i zapobieganie:

- Właściwa higiena = naturalne mikrobałelki. Stopy trzeba codziennie i dokładnie myć, a po kąpielach należy je starannie osuszyć, zwłaszcza między palcami – można użyć suszarki do włosów.
- Korzystne efekty przynosi mycie nóg pod natryskiem lub moczenie w tzw. mlecznej wodzie wypełnionej leczniczymi mikrobałelkami powietrzno-wodnymi o działaniu sterylizującym i wspomagającym regenerację skóry. Dzięki temu możliwe jest ich precyzyjne oczyszczanie bez stosowania drażniących środków myjących, które opóźniają gojenie ran grzybiczych.
- Natomiast kule piorące, które bez utraty skuteczności prania ograniczają zużycie środków chemicznych sprawiają, że ubrania, w tym przypadku skarpetki, są bardziej przyjazne dla wrażliwej skóry stóp – im mniej proszku w praniu, tym lepiej wypłukana z drażniących pozostałości chemii odzież.
- Pielęgnacja chorych stóp musi być niezwykle staranna. Nie wolno ich przykrywać, należy ograniczać chodzenie. Zaniedbanie stanu zapalnego może wywołać groźną infekcję bakteryjną.
- Chłodne kompresy łagodzą świąd i ból stopy oraz powodują wysychanie zmian skórnych. Należy rozpuścić 2 łyżki stółowe płynu Burowa w 0,5 l wody. Takim roztworem nasącza się bawełniany materiał i przykładają na 15-20 minut 4 razy dziennie.
- Moczenie stóp w roztworze soli powinno trwać 5 - 10 minut - 2 łyżeczki soli kuchennej na 0,5 l wody. Zabieg można powtarzać aż do poprawy stanu skóry. Roztwór soli zapobiega rozwojowi grzyba, ogranicza pocenie i zmiękcza zmienioną skórę. Dobrym rozwiązaniem jest także specjalna sól do stóp z dodatkiem olejków eterycznych.
- Moczenie w winie i ziołach: 30 g szalwii, 30 g rzepiku, 2 miarki białego wina - taką mieszankę doprowadza się do wrzenia i po ostudzeniu moczy w niej stopy.
- Olejek z drzewa herbacianego. Należy nanieść olejek na chorą okolicę za pomocą płatkę kosmetyczną lub namo-



## Objawy grzybicy stóp:

- podrażnienie, swędzenie i bolesność skóry
- czerwone plamy zapalne
- wilgotna skóra ulegająca pękaniu, łuszczeniu i krwawieniu
- nieprzyjemny zapach stóp

czyć stopy w wodzie z dodatkiem kilku kropel olejku.

- Pasta z sody oczyszczonej. Łyżkę stołową sody należy wymieszać z niewielką ilością ciepłej wody i otrzymaną pastę wcierać w chore miejsca, aż do zupełnego wyschnięcia. Następnie całość trzeba posypać mączką kukurydzianą.
- Preparaty przeciwgrzybiczne. Są dostępne w postaci kremu, sprayu, pasty, żelu, płynu i pudru. Najczęściej zawierają kwas salicylowy i/lub chemioterapeutyki przeciwgrzybiczne, tj. azotan mikonazolu, bifonazol i chlorowodorek terbinafiny. Kuracja powinna trwać minimum przez 10 dni po ustąpieniu widocznych oznak infekcji.
- Płyny wysuszające. Najczęściej 2-3 razy dziennie pokrywa się lekiem chore obszary skóry i delikatnie masuje. Typowa kuracja trwa 4 tygodnie i następne 2 tygodnie po ustąpieniu dolegliwości.
- Chlorek glinu skutecznie zabija grzyby

i ma działanie wysuszające, co zapobiega nawrotowi choroby. Preparat należy rozprowadzać 2-3 razy dziennie i kontynuować leczenie 2 tygodnie po ustąpieniu problemu. Nie wolno przemywać otwartych ran, gdyż chlorek glinu wywołuje silne pieczenie - w pierwszej kolejności należy wygoić ranki, stosując zwykły środek przeciwgrzybiczny.

- Puder przeciwgrzybiczny należy stosować zawsze po umyciu i dokładnym osuszeniu stóp. Druga partia zasyпки na obuwiu. Najlepszy jest puder ze środkiem przeciwgrzybicznym, np. ze wspomnianym azotanem mikonazolu.
- Zakazane jest chodzenie na boso w miejscach publicznych, jak sala gimnastyczna, przebieralnie, baseny, prysznice czy parki wodne. Pacjent z wysoką podatnością na grzybicę może zarazić się w każdym wilgotnym miejscu. Należy nosić klapki, które na koniec trzeba dokładnie sputkać.
- Zakazane jest wspólne używanie tego

samego ręcznika lub obuwia.

- Usuwanie martwej skóry po ustąpieniu infekcji zapobiega nawrotowi zakażenia. W czasie kąpieli należy ostrożnie, lecz energicznie szczoteczką wyczyścić całe stopy, szczególnie między palcami. Przed wyjściem z wanny ważne, aby dokładnie spłukać prysznicem całe ciało!
- Paznokcie są ulubionym miejscem rozwoju grzybów, dlatego minimum raz na 2-3 dni trzeba je wyczyścić za pomocą wykałaczki lub zapałki.

## Obuwie

Odpowiednie obuwie jest niezwykle ważne. Oto, czego unikać przy wyborze nowych trzewików:

- buty z tworzyw sztucznych sprzyjają rozwojowi grzyba
- ciasne, dopasowane i bez wentylacji - jeśli nie ma innego wyjścia na pewno nie przez cały dzień
- guma i czasami wełna wzmagają pocenie i zatrzymują wilgoć.

Najlepszy wybór to surowce mineralne, jak bawełna i skóra. W miarę możliwości należy nosić luźne obuwie w typie sandałów (odkryte palce).

**SUCHE I CZYSTE BUTY.** Wnętrze obuwia należy często posypywać pudrem lub sprayem przeciwgrzybicznym. Zaleca się również przetrzeć wnętrze buta szmatką nasączoną środkiem dezynfekującym, dzięki czemu zostaną zniszczone zarodniki grzybów. Zabieg najlepiej powtarzać po każdym zdjęciu obuwia.

**WIETRZENIE BUTÓW.** Zaleca się pozostawianie obuwia w dobrze nasłonecznionym miejscu.



**CZĘSTA ZMIANA BUTÓW.** Najlepiej nie nosić tej samej pary obuwia przez 2 kolejne dni, gdyż but powinien suszyć się min. 24 h. Intensywne pocenie przy nadpotliwości stóp wymaga dwukrotnej zmiany butów w ciągu dnia.

**CZĘSTA ZMIANA SKARPET,** nawet 3-4 razy dziennie, jeśli są mokre. Najlepsze są skarpetki z czystej bawełny. Po wypraniu w gorącej wodzie należy zawsze dobrze wypłukać skarpetki, gdyż resztki proszku do prania mogą podrażniać stopy i rany grzybicze.

### Porada lekarska:

- Nieleczona grzybica sama nie ustąpi i spowoduje pęknięcie skóry, co może być powodem poważnego zapalenia bakteryjnego. Kontakt lekarski jest potrzebny, gdy wystąpią następujące objawy:
- infekcja rozszerza się na paznokcie, które stają się żółtobrązowe, łamliwe i trudne do obcinania
- opuchnięte stopy lub całe nogi
- gorączka
- stan zapalny utrudnia chodzenie
- pęcherze wypełnione ropą

# Compeed

DOTRZYMA CI KROKU



PLASTRY NA ZWYRODNIENIA

PLASTRY NA ODCISKI

PLASTRY NA PĘCHERZE

PLASTRY NA ZROGOWACENIA

Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Perrigo Poland Sp. z o.o.

WYROBY MEDYCZNE

COMP/KP/2023/212

# UNDOFEN<sup>®</sup> Nr 1 W POLSCE WŚRÓD PREPARATÓW NA GRZYBICĘ I KURZAJKI<sup>1</sup>



Lek OTC\*

Lek OTC\*

GRZYBICA STÓP I PAZNOKCI



Wyrób medyczny

Wyrób medyczny

KURZAJKI/BRODAWKI



Kosmetyk

Kosmetyk

CODZIENNA PIELĘGNACJA

1. Based on internal analysis by Perrigo Poland sp. z o.o. using data from the following source: IQVIA Poland Pharmascope for the period 12/2022; OTCs: 06G3 and 06L1, MAT 12/2022 reflecting estimates of real-world activity. Copyright IQVIA. All rights reserved. UNDOFEN MAX SPRAY, aerozol na skórę 1 g odpowiednio kremu lub roztworu zawiera 10 mg chlorowodoru terbinafiny (Terbinafiny hydrochloridum). Wskazania do stosowania: zakażenie grzybicze skóry wywołane przez dermatofity: grzybica stóp, grzybica fałdów skórnych, grzybica skóry gładkiej, łopięz pstry. Podmiot odpowiedzialny: Perrigo Poland Sp. z o.o. UNDOFEN Amorolfina, 50 mg/ml, lakier do paznokci leczniczy. Skład 1 ml lakieru zawiera 50 mg amorolfiny (co odpowiada 55,74 mg amorolfiny chlorowodoru). Wskazania do zastosowania: leczenie łagodnej, dalszej i bocznej podplytkowej grzybicy paznokci wywołanej przez dermatofity, drożdżaki i pleśnie, ograniczonej do dwóch paznokci. Podmiot odpowiedzialny: Perrigo Poland Sp. z o.o. UNDO/KP/2023/213

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

# Zaparcia, zatwardzenie, obstrukcja – leczenie i profilaktyka

Pocieszający jest fakt łatwej identyfikacji przyczyny dolegliwości. Normą jest kilka wypróżnień (defekacji) dziennie, ale także tylko 2-3 w tygodniu. Do zaparcia dochodzi, gdy wypróżnienia są rzadsze niż zwykle lub gdy wymagają wysiłku. Zaparcia mogą dotyczyć osób w każdym wieku. Jeżeli zatwardzeniu towarzyszy utrata wagi lub gdy w stolcu pojawia się krew albo śluz, może to sugerować istnienie poważnej choroby

**T**endencja do zaparć u niektórych osób może utrzymywać się nawet przez całe życie, chyba że dokonają one radykalnych zmian w jadłospisie i w stylu życia - dieta bogata w błonnik, dużo płynów i regularne ćwiczenia fizyczne to najskuteczniejsza metoda leczenia i profilaktyki zaparć. Jeżeli zaparciom towarzyszy inna dolegliwość, np. hemoroidy lub szczelina odbytu, pomóc może leczenie tego schorzenia.

## Oto domowe sposoby na zaparcia - leczenie i zapobieganie:

**Celna diagnoza.** Wiele osób cierpi na urojone zaparcia, które często wywołane są błędną informacją o minimum 1 stolcu dziennie. Jak wspomniano na wstępie - potrzeba opróżniania się jest zróżnicowana indywidualnie - prawidłowa częstotliwość to 3 stolce dziennie, ale również 3 tygodniowo.



**Nie wolno przecierać przy wypróżnianiu,** gdyż jest to główna przyczyna wystąpienia bolesnych hemoroidów i szczelin odbytu, które z czasem mogą nasilać zaparcia wskutek zbliznowacenia i wtórnego zwężenia odbytu. Dodatkowo silne parcie powoduje skok ciśnienia krwi i zwolnienie czynności serca, co może być niebezpieczne u osób starszych i cierpiących na chorobę wieńcową.

**Właściwa pora.** Wiele osób oddanie stolca dostosowuje do planu dnia, tymczasem przy-



trzymywanie wypróżnienia może prowadzić do zaparcia. Najlepszą porą na oddanie stolca jest czas po którymś posiłku w ciągu dnia.



**Płyny.** Minimum 6 szklanek różnych płynów dziennie, najlepiej 8 wody mineralnej.



**Ruch** pomaga jelitom, przyspieszając przechodzenie pokarmów przez przewód pokarmowy. Chodzenie i spacer są zalecane kobietom ciężarnym, często cierpiącym na zaparcia, jednak codzienny 20-30 minutowy spacer jest wskazany każdemu.

**Nadużywanie leków** przeczyszczających może nasilić zaparcia, gdyż jelita po pewnym czasie przyzwyczajają się do leku. Najlepiej w ogóle z nich nie korzystać.

**Naturalne środki przeczyszczające** są zdecydowanie lepsze od tradycyjnych leków farmaceutycznych. Ich głównym składnikiem są najczęściej nasiona Psyllium - skoncentrowana postać włókien (błonnik) pochodząca

z nasion babki płesznik. W przeciwieństwie do syntetyków, nie powodują one przyzwyczajenia i są bezpieczne nawet przy długim okresie kuracji - ważne, aby popijać je dużą ilością wody.

**Włókna pokarmowe (błonnik).** Zalecana dzienna dawka dla dorosłego to 20-40 g, natomiast przy zaparciu min. 30 g. Źródłem włókien są węglowodany złożone - najbogatsze z nich to: niełuskane ziarna (m.in. nasiona babki płesznik), otręby, pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, orzechy, świeże owoce (m.in. śliwki, figi, rodzynki, gruszki, jabłka) i warzywa (m.in. fasola, zielony groszek, prażona kukurydza). Zwiększenie poziomu włókien w diecie musi być stopniowe, inaczej grożą wzdęcia i bóle brzucha.

**Przykładowy zestaw:** pół filiżanki zielonego groszku (5 g), jabłko (3 g), porcja płatków śniadaniowych z pełnego ziarna (13 g).

Dla osób, które nie przepadają za powyższymi produktami, doskonałą alternatywą jest dodatkowa suplementacja preparatami błonnikowymi.



**Śliwki z miodem i cytryną.** Suszone śliwki należy zostawić na noc w szklance wody i dodać 1 łyżeczkę miodu. Rano trzeba dotożyć pół cytryny i wypić.

**Ostropest plamisty.** Jego ziarna to oczywiste źródło błonnika, ale także sylimaryny,

czyli naturalnej substancji wybitnie regenerującej miąższ wątrobowy (na bazie ostropestu produkowanych jest wiele popularnych leków na wątrobę). Tymczasem sprawniejsza wątroba to mniej toksyn w organizmie, m.in. we krwi, a czystsza krew to silniejsze naczynia krwionośne, mniej podatne na deformacje wywołane silnym parciem, czyli żylaki i hemoroidy często idące w parze z zaparciami. Także spożywanie nasion ostropestu ma wielowymiarowy, pozytywny wpływ na leczenie zatwardzeń i dolegliwości towarzyszących.



**Algi i glony morskie** stosowane jako codzienne uzupełnienie diety przywracają prawidłowy transport jelitowy i regenerują przyjazną florę bakteryjną na całej długości przewodu pokarmowego. Wypróżnienia stają się częstsze i regularne. Szczególnie zalecane są chlorella i spirulina, które charakteryzują się wysoką wartością odżywczą. W Stanach Zjednoczonych nazwano je „wielkimi regulatorami”, ponieważ równoważą wszelkie odchylenia organizmu od normy.

**Ostrożnie z ziołami** o działaniu rozwalniającym. Medykamenty zawierające sok z aloesu, senes, szakłak, rabarbar (rzewień lekarski), kruszynę, korzeń mniszka lekarskiego (mlecz) czy siemię lniane są szczególnie zalecane, jednak tak jak leków chemicznych nie można ich przedawkować - zawsze należy stosować je zgodnie z dołączoną instrukcją.

**Triphala.** Wyjątkową mieszanką ziół jest szczególnie często zalecany na zaparcia preparat ayurwedyjski o nazwie Triphala,

który kompleksowo reguluje funkcje układu pokarmowego i ma udowodnione właściwości antyrakowe.

**Środki poślizgowe**, np. laktuloza, ułatwiają defekacje.

**Kremy i maści łagodzące na odbyt.** Są wskazane, jeśli oddawanie stolca jest bolesne.

**Parafina** w jelitach tworzy zawiesinę, która rozmiękcza masę kałową.

**Masaż brzucha** może być szczególnie pomocny u osób długo leżących.

**Zimne niasiadówki** i chodzenie na boso pomagają złagodzić zaparcia u niektórych pacjentów. Podczas niasiadówki trwającej od 3 do 8 minut, temperatura wody powinny wynosić około 24°C. Zabieg należy powtarzać raz dziennie. Szczególnie wskazane są niasiadówki i kąpiele w mikrobąbelkach o właściwościach prozdrowotnych, które, tworząc efekt mlecznej wody, jednocześnie myją, masują, relaksują i dotleniają całe ciało.

**Relaks.** W chwili nasilonego stresu ruch jelit ustaje. Jeśli przyczyną zaparcia jest wzmożone napięcie nerwowe, pomocne są techniki relaksacyjne, a w ekstremalnych sytuacjach wskazana jest wizyta u specjalisty.

**Aromaterapia.** Spośród olejków eterycznych na zaparcia zalecany jest olejek mandarynkowy.

**Spontaniczny śmiech** działa korzystnie na jelita i łagodzi stres.

**Ostatecznie lewatywa** (wlewka doodbytnicza) lub czopek glicerynowy to najszybsza i skuteczna walka z naprawdę dokuczliwym zaparciem. Ważne, aby te rozwiązania były

stosowane rzadko, gdyż w przeciwnym razie może dojść do rozleniwienia jelita grubego, co pogarsza sytuację. Do lewatywy używa się gumowej gruszki wypełnionej ciepłą wodą (37°C, 1 litr), ewentualnie z dodatkiem soli kuchennej lub płynnego mydła i oliwy.

**Weryfikacja przyjmowanych leków.** Zaparcia są nasilane przez: leki zobojętniające, zawierające związki glinu, przeciw chorobie Parkinsona, preparaty wapnia, leki moczopędne, narkotyki, fenotiazynę, leki uspokajające oraz trójpierścieniowe leki przeciw depresji.

**Unikanie zaparciogennych pokarmów.** Należy je wytypować indywidualnie, np. mleko u jednych wywołuje zaparcia, u innych rozvolnienie. Osoby z zaparciem na podłożu spastycznym (nadmierny, przedłużony skurcz jelit często z kurczowymi bólami brzucha; zespół jelita drażliwego) nie powinny jeść

fasoli strączkowej, kalafiora i kapusty. Profilaktycznie należy z diety wyłączyć pokarmy ciężkostrawne, tłuszcze zwierzęce oraz węglowodany, które zawiera biała mąka, ponieważ te pokarmy długo zalegają w jelicie i żołądku.

**Unikanie płynnego oleju** (np. roślinny, sojowy czy z oliwek). Tworzy on w żołądku cienką błonkę utrudniającą trawienie węglowodanów i białek. Trawienie opóźnia się nawet do 20 godzin, co prowadzi do procesów gnilnych, wytwarzania gazu i zalegania substancji szkodliwych w jelicie grubym i okrężnicy. Natomiast naturalne oleje (np. zawarte w orzechach, owocach awokado czy w ziarnach zbóż) są uwalniane powoli, nie utrudniając trawienia i nie powodując zaparc.

**Unikanie obfitych posiłków.** Przejadanie się pogarsza sytuację.

R E K L A M A

# EKSPERT OD DOBREGO TRAWIENIA

Phyto  
Pharm



**Gastrovit TraviComplex**, 4,525 g/5 ml, płyn doustny. **Substancja czynna i dawka:** Substancję czynną leku stanowi wyciąg płynny złożony (0,5:1) z: kory dębu (*Quercus* spp.), kory wierzby (*Salix* spp.), ziela szachwii (*Salvia officinalis* L.), ziela bylicy boże drzewko (*Artemisia abrotanum* L.), ziela tymianku (*Thymus* spp.), ziela krwawnika (*Achillea millefolium* L.) (2/2/2/2/1/1). Rozpuszczalnik ekstrakcyjny: etanol 70% (V/V). 5 ml produktu leczniczego zawiera 5 ml substancji czynnej. Zawartość etanolu w produkcie leczniczym wynosi: 60-70% (V/V). **Postać farmaceutyczna:** Płyn doustny. **Wskazania do stosowania:** Gastrovit TraviComplex jest produktem leczniczym roślinnym tradycyjnie stosowanym w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność działania opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu. Lek stosowany wspomagająco w niestrawności (wzdęcia, odbijanie) po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Gastrovit TraviComplex jest wskazany do stosowania u dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Phytopharm Kłęka S.A., Kłęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą, Polska. GTC/03/2024/3

**Gastrovit MultiActive**, 4,55 g/5 ml, płyn doustny. **Substancja czynna i dawka:** 5 ml płynu zawiera 5 ml wyciągu płynnego złożonego (*Extractum compositum fluidum*) (0,67:1) z: ziela bylicy boże drzewko (*Artemisia abrotanum* herba), owocu ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus*), liścia mięty pieprzowej (*Menthae piperitae folio*), ziela drapacza lekarskiego (*Cnicus benedicti herba*), korzenia mniszka lekarskiego (*Taraxaci radice*), ziela krwawnika (*Millefolii herba*) (35/15/8/3/3/3), rozpuszczalnik ekstrakcyjny: etanol 70%(V/V). Produkt zawiera 60-70%(V/V) etanolu. **Postać farmaceutyczna:** Płyn doustny. **Wskazania do stosowania:** Gastrovit MultiActive jest produktem leczniczym roślinnym tradycyjnie stosowanym w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność działania opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu. Produkt przeznaczony jest do tradycyjnego stosowania w niestrawnościach (z objawami zgagi, odbijania, nudności) i zaburzeniach żołądkowo-jelitowych spowodowanych niedostatecznym wydzielaniem soku żołądkowego i żółci. Gastrovit MultiActive jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Phytopharm Kłęka S.A., Kłęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą, Polska, GMA/03/2024/3

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

## ZAPARCIA U DZIECI I NIEMOWLĄT...

...są częstym problemem, zwłaszcza u tych karmionych sztucznie. Wypróżnienie co 3-4 dni jest sytuacją prawidłową u niemowlęcia lub małego dziecka, jednak obecność suchych i twardych stolców trudnych do wydalania to objaw zaparcia. Zaparciom u niemowląt trzeba przeciwdziałać poprzez podanie dodatkowej ilości płynów w postaci wody lub rozcieńczonych soków owocowych. Można także mały kawałek mydła posmarowany oliwą włożyć dziecku do odbytu lub zastosować lewatywę z naparu rumianku z łyżeczką soli.

## PORADA LEKARSKA

Gdy zaparciom towarzyszą następujące objawy, należy udać się do lekarza:

- widoczna krew w stolcu, krwawienie z odbytu
- zaparcie utrzymuje się dłużej niż tydzień i nie reaguje na leczenie
- wystąpiły ostatnio zmiany w dotychczasowym rytmie wypróżnień, co dotyczy szczególnie osób w wieku ponad 40 lat
- zatrzymanie oddawania stolca i gazów, twardość i ból brzucha, wzdęcia.
- Inne niepokojące oznaki to powtórzenie zaparcia w ciągu 3 tygodni i uniemożliwiony normalny tryb życia.

Najczęstszym powikłaniem silnego i długiego parcia na stolec w czasie wydalania twardego kału są hemoroidy, czyli żylaki odbytu.

## Przyczyny zaparc:

- dieta ubogoresztkowa (niska zawartość błonnika) i/lub zbyt mała podaż płynów: najbardziej prawdopodobne u ludzi po 60 roku życia i u dzieci, które jedzą zbyt mało warzyw i owoców
- brak aktywności fizycznej: częsta przyczyna u ludzi w podeszłym wieku, zwykle po wydaleniu twardego stolca następuje stolec biegunkowy
- zespół jelita drażliwego: twardy, grudkowany stolec, wymieszany z biegunką, często z zawartością śluzu, nigdy z krwią kolkowe i skurczowe bóle brzucha
- bolesne schorzenia odbytu: często nagły początek wywołany np. szczeliną odbytu, hemoroidami, ropniem lub olbrzymimi kłykciami; wypróżnienie powoduje silny ból; krew pojawia się na papierze toaletowym lub w klozecie, ale nie w stolcu
- stres
- uboczne działanie leków, m.in. stosowanych w chorobie wrzodowej i antydepresyjnych (opiaty, żelazo, wodorotlenek glinu, trójpierścieniowe antydepresanty) lub nadużywanie leków przeczyszczających (zaparcia nawykowe)
- długotrwałe powstrzymywanie się przed wypróżnieniem (dyschezja);
- niedoczynność tarczycy (hipotyreoza);
- nowotwór jelita grubego lub odbytnicy, niedrożność jelit
- guzy w miednicy uciskające na jelito grube
- choroba zapalna jelit ze zwężeniami (np. choroba Leśniowskiego-Crohna);
- choroba Hirshsprunga i zwężenie jelita u niemowląt
- stwardnienie rozsiane
- udar
- toczeń układowy
- choroba Parkinsona.

# Komary, kleszcze, meszki

W okresie wiosenno-letnim obserwujemy szaleńczy rozkwit przyrody. W ślad za bujaniem roślinności idzie zwiększona aktywność owadów

**C**iepłe i słoneczne dni zachęcają do spędzania czasu w ogrodzie, lesie czy na działce. Ten także miły sposób relaksu często może stać się niebezpieczny dla zdrowia, a nawet życia wielu ludzi. Niebezpieczeństwo to wynika z użądleń oraz ukąszeń przez owady i pająki. Najczęściej kąsani bywamy przez komary, meszki, osy, pszczoły, szerszenie oraz pająki z rodzaju *Ixodes*, czyli kleszcze. Należy sprawiedliwie oddać owadom i kleszczom to, że przysparzając Nam cierpień, a niejednokrotnie narażając na groźne choroby, nie czynią tego z nienawiści do człowieka jako gatunku biologicznego (co często im przypisujemy w chwili ataku wściekłości po kolejnym ugryzieniu), lecz potrzebują człowieka jako ważnego ogniwa ich cyklu rozwojowego, łańcucha pokarmowego albo żądla w celach obronnych.

## KOMARY

Komary należą do najbardziej rozpoznawalnych owadów, które po kilku cieplejszych wiosennych dniach wykluwają się z jaj, po czym przechodzą etap larwalny, przebiegający w wodzie, z larw przeistaczają się w poczwarki, a następnie w osobniki dorosłe. Wczesne fazy rozwojowe komarów wymagają wody. Pogląd jakoby sroga i długa



zima wymrażała jaja komarów, co miaoby skutkować zmniejszeniem ich liczebności w okresie wiosennym i letnim, nie został potwierdzony, natomiast ewidentnie na liczebność bzyjących krwiopijców wpływa mokra wiosna i powódzie. Im bardziej liczna populacja młodych samic wyruszy w poszukiwaniu żywicieli (ssaki stałocieplne, w tym człowiek), tym bardziej będą aktywne i zjadłe. Trzeba pamiętać, że krew jako pokarm jest niezbędna wyłącznie samicom, samce nawet nie posiadają odpowiedniej kłujki, aby przebić się przez skórę, pozostaje im żywić się nektarem roślinnym. O tym, że jesteśmy rozpoznawalni i atrakcyjni dla komarów, decydują mikroorganizmy występujące na

skórze. To od nich zależy woń potu, która jest bezpośrednim wabikiem dla komarów. W poszukiwaniu ofiar komary wykorzystują również wzrok, jaskrawe kolory, głównie w odcieniach niebieskich, bądź czerwonych naprowadzają komarzyce na ich cel. Bardzo ciekawym mechanizmem rozpoznawczym jest zdolność rozpoznawania źródła wydzielania dwutlenku węgla, jakim jest każdy oddychający człowiek. Komary występujące w naszej strefie geograficznej należą do stosunkowo mało zachłannych i – na szczęście – nie przenoszą ciężkiej choroby jaką jest malaria roznoszona przez ich tropikalnych kuzynów. Komar europejski pobiera kilkadziesiąt razy mniej krwi i w zasadzie nie wywołuje poważniejszych skutków zdrowotnych. Po ukłuciu pojawia się miejscowy bąbel, zaczerwienie, świąd, pieczenie, a nawet ból. Są to objawy irytujące, które często wywołują silny odruch drapania, co niestety może znacząco opóźnić proces gojenia się rany po ukąszeniu.

## ZAPOBIEGANIE I WALKA

Wśród metod walki z komarami najważniejszą rolę pełni profilaktyka i zastosowanie metod prewencyjnych. Wybierając miejsce biwaku czy wypoczynku należy unikać zarośli oraz miejsc podmokłych. Unikniemy nieprzyjemnych objawów nakładając na siebie odpowiedni strój, pozostawiający jak najmniej odsłoniętych powierzchni. Planując dłuższy pobyt na łonie natury należy uzbroić się w środki odstrasżające komary. Ważne, aby zaopatrywać się w te preparaty w aptekach, pamiętając o ważnych przeciwwskazaniach, głównie chodzi o nadwrażliwość i skłonności do uczuleń, szczególnie u małych dzieci. Obecnie w sprzedaży internetowej dostępne są bardzo silne koncentraty odstrasżające komary, przeznaczone dla wojska, czy ludzi pracujących w lesie. Przykładem takiego środka jest DEET, stosowany przez armię amerykańską. Środki tego typu należy jednak stosować bardzo ostrożnie, ponieważ mogą wywołać silne podrażnienia skóry i błon śluzowych. Znacząco zmniejszamy zainteresowanie komarów, stosując preparaty zawierające witaminy z grupy B, ponieważ zmienia się zapach potu na bardzo nieatrakcyjny dla komarów, jednak metoda ta może być niewystarczająca w okresie nasilenia aktywności młodych komarzcyc.





Poza typowymi preparatami odstraszającymi możemy wspomóc się w walce z komarami metodami naturalnymi. Nie znoszą one zapachu waniliowego, miętowego, cytrynowego, lawendowego, dlatego olejki z wymienionych roślin z powodzeniem mogą zastąpić, bądź uzupełnić działanie typowych środków przeciw komarom. Niestety zastosowanie wszystkich metod, nawet bardzo starannie, może nie wystarczyć, aby skutecznie odstrzążyć namolne, latające chmary komarów. Gdy nagle poczujemy gwałtowny świąd, to znaczy, że komar właśnie zakończył akcję pobierania krwi, a substancje jakie wpuszcza podskórną wywołują miejscową reakcję alergiczną na skutek pobudzenia do wydzielania histaminy. Reakcja zapalna powinna szybko ustąpić pod warunkiem, że powstrzymamy się od drapania. Niestety w praktyce swędzenie i pieczenie może być na tyle silne, że prowokuje do rozdrapywania miejsc, w których doszło do ukłucia. Naraża to organizm na infekcję, powstaje wówczas rana, która goi się znacznie dłużej, pozostawiając strupy i blizny. Aby uniknąć takiej sytuacji, szczególnie u dzieci zaleca się stosowanie leków zmniejszających miejscowo odpowiedź alergiczną. Najbardziej popularnym preparatem z tej grupy jest Fenistil, który w postaci żelu na skórę może być stosowany także u niemowląt. Skuteczne w takich sytuacjach są także leki zawierające sterydy o działaniu miejscowym, które w większości wydaje się

z przepisu lekarza. Preparatem bez recepty, zawierającym tego typu lek, jest Hydrocortison 0,5%, natychmiastową ulgę przynoszą okłady chłodzące z lodu bądź z zimną wodą, środki zawierające miętę, Altacet lub rozcieńczony sok cytrynowy albo roztwór octu.

## KLESZCZE

Na wiosnę bardzo aktywne stają się kleszcze. Są to pajęczaki należące do podgrupy roztoczy. Występują obficie w lasach liściastych, oczekując na swojego żywiciela na spodniej części liścia, powszechne są także w trawach, zaroślach czy krzewach. Kleszcz poszukuje żywiciela jakim jest człowiek bądź inny ssak, bardzo często pies czy kot, ponieważ odżywia się ich krwią. Niebezpieczeństwo kontaktu z kleszczem wynika faktu wpuszczania, w momencie przecięcia skóry, śliny, w której znajdują się substancje znieczulające miejscowo, aby mogły do syta napić się krwi, często wielokrotnie powiększając swoje wyjściowe rozmiary. Po zaspokojeniu głodu kleszcz odpada, oddając się błogiemu trawieniu pozyskanego pokarmu. Kleszcze w trakcie procedury znieczulania żywiciela mogą zarazić go bardzo groźnymi chorobami, do których zaliczamy wirusowe odkleszczowe zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych oraz chorobę bakteryjną zwaną boreliozą, a u psów babeszjozą. Odkleszczowe zapalenie mózgu może przebiegać ze zróżnicowanym stopniem nasilenia objawów. Należą do nich silne bóle głowy, gorączka, objawy neurologiczne. Leczenie polega na łagodzeniu objawów, ogólnym wzmocnieniu organizmu. Choroba zazwyczaj ustępuje po około dwóch tygodniach, a pacjent zdrowieje. W skrajnych przypadkach może zagrażać życiu czy pozostawiać groźne powikłania neurologiczne w postaci przewlekłego bólu głowy, niedowładów, zaniku mięśni czy depresji. Osoby narażone na częsty kontakt z kleszczami powinny poważnie rozważyć

możliwość zaszczepienia się przeciw odkleszczowemu zapaleniu mózgu.

## BOLERIOZA

Zdecydowanie częściej kleszcze mogą roznosić boreliozę, chorobę bakteryjną, która może mieć bardzo przykre konsekwencje zdrowotne. Krętki z rodzaju *Borrelia* wywołują objawy wielonarządowe, a także wykazują zdolność przenikania przez barierę krew-mózg, co dodatkowo komplikuje leczenie. Boreliozę leczymy antybiotykami, głównie z grupy penicylin, cefalosporyn oraz tetracyklin. Podstępne krętki wnikają do wnętrza komórek organizmu, co utrudnia działanie antybiotykum, ponieważ nie wszystkie mogą wnikać do wewnątrz komórki, a także wiele antybiotyków nie przenika przez barierę krew-mózg. Objawy boreliozy są bardzo zróżnicowane i przebiegają w trzech etapach:

- rumień wędrujący – w miejscu ukąszenia kleszcza pojawia się przemieszczający się rumień na skórze, towarzyszy temu ból i podwyższona temperatura
- naciek limfocytarny – to pojawienie się w nietypowym miejscu banieczki w płynnym ustrojowym zawierającym borelie, lokalizacja takiego nacieku może być dowolna, np. płatek ucha
- etap infekcji przewlekłej – pojawiają się objawy stawowe, objawy uszkodzenia nerwów i zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenia mięśnia sercowego, niedowład mięśni, zaburzenia pamięci, trudności w koordynacji nerwowej, zapalenia skóry.

Borelioza jest chorobą trudną do całkowitego wyleczenia, prawdopodobnie wynikiem tego jest wewnątrzkomórkowe bytowanie bakterii. Taki stan określany jest mianem zespołu poboreliozowego, który przypomina choroby autoimmunologiczne takie jak astma, łuszczycy czy reumatoidalne zapalenie stawów. Leczenie tego zespołu wymaga



długiego stosowania antybiotyków i leków przeciwzapalnych.

## MESZKI

Wielkim zagrożeniem w ostatnich latach staje się inwazja meszek. Są to małe muchówki o wielkości około 3-5 mm, których samice żywią się krwią. W odróżnieniu od komarów atakują w ciągu dnia, nie są aktywne o poranku i wieczorami. W trakcie ukąszenia wprowadzają pod skórę enzymy, które u człowieka i zwierząt wywołują silną reakcję uczuleniową i podrażnienia prowadzące do obrzęku, zaczerwienienia, podniesienia temperatury, silnego bólu. Ślina meszek może być zainfekowana bakteriami, np. wiciowcami, które wywołują miejscowe infekcje skóry i tkanki podskórnej. W takim przypadku konieczne jest leczenie antybiotykowe. Meszki stanowią wielkie zagrożenie dla zwierząt hodowlanych. Chmary meszek mogą bardzo poważnie nadwyręzać zdrowie, a nawet zagrażać życiu bydła czy koni przebywających całe dnie na pastwiskach.

Kontakt z przyrodą jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Zapewnia relaks, dotlenia organizm, poprawia samopoczucie. Nie należy rezygnować z uciech na świeżym powietrzu w obawie przed ugryzieniem kleszcza czy komara. Ważne, aby przed wyjściem do ogrodu, lasu czy nad jezioro odpowiednio się zabezpieczyć zarówno od strony odpowiedniego ubioru, jak i zakupu właściwych preparatów odstrasających meszki, komary i kleszcze.



# Rola wapnia w organizmie człowieka

Miliardy jonów wapnia wchodzą do komórek i wychodzą z nich, a my dzięki temu żyjemy. Jeden procent Ca we krwi to bardzo mało, dlatego organizm magazynuje go w kościach, zębach, paznokciach, włosach. Niedobór wapnia w kościach odczuwamy najszybciej, bo gdy brakuje wapnia we krwi, organizm pobiera go z kości

**C**óż w tym wapniu jest takiego wyjątkowego? Po co właściwie organizmowi potrzebny jest wapń? Ginekolog powiedziałaby, że do wytwarzania estrogenów, kardiolog, że do pracy serca, neurolog - do procesów pobudzania i hamowania mózgu. O wapniu mówić można długo. Główną jednak rolę odgrywa wapń, gdy współdziała z komórkami mięśniowymi. To właśnie wapń zmusza mięśnie do kurczenia się i rozkurczania.

Uczestniczy w tym procesie 1% wapnia zawartego we krwi. Życie nasze w dużym stopniu zawdzięczamy działaniu wapnia, ponieważ wszystko w naszym organizmie oparte jest na kurczeniu i rozkurczaniu - mięśnie, serce, jelita, oczy itd. Miliardy jonów wapnia wchodzą do komórek i wychodzą z nich, a my dzięki temu żyjemy. Jeden procent Ca we krwi to bardzo mało, dlatego organizm magazynuje go w kościach, zębach, paznokciach, włosach. Niedobór wapnia w kościach odczuwamy najszybciej, bo gdy brakuje wapnia we krwi, organizm pobiera go z kości. Organizm bardzo o to dba. Jak się to odbywa? Wapń dostarczamy organizmowi głównie z pożywieniem, lecz okazuje się, że wapń pochodzący z roślin nie jest w naszym

## Wapń reguluje bardzo wiele procesów zachodzących w organizmie:

- reguluje pH krwi, co ma decydujący wpływ na nasze zdrowie
- reguluje krzepliwość krwi, zmniejsza kruchość naczyń, zwiększa ich przepuszczalność
- zmniejsza reakcje alergiczne
- niezbędne jest przy normalnej pracy mięśnia sercowego
- kontroluje kurczenie i rozkurczanie mięśni
- reguluje układ nerwowy, poprawiając przekazywanie impulsów nerwowych
- wspomaga działanie wielu bardzo ważnych enzymów
- dobrze działa na płodność i donoszenie ciąży
- pomaga w wyprowadzeniu z organizmu metali ciężkich
- jest podstawowym składnikiem kości, zębów i paznokci, wzmacnia włosy
- zapobiega osteoporozie
- obniża ciśnienie krwi
- jest mocnym antyutleniaczem i antystreserem



organizmie przyswajany. Lepiej przyswajany jest wapń pochodzenia zwierzęcego, a są to chrząstki, kości i produkty mleczne. Kości to np. rosół, chrząstki – galareta, produkty mleczne – tłusty twaróg robiony w domu.

Jak to się odbywa u nas? Nie jemy tych produktów codziennie. A czy bolą nas ręce, nogi lub kręgosłup? Oczywiście, prawie każdy z nas to odczuwa. Oddychamy, ruszamy się, rozmawiamy i robimy to bardzo aktywnie, serce pracuje nieustannie. Organizm pobiera wapń z kości. Kości zaczynają „krzyczeć”, że im brakuje wapnia, a my zaczynamy odczuwać bóle w stawach, kręgosłupie itd. Z bólami kręgosłupa zwracamy się do neurologa, który zaleca nam preparaty na tkankę nerwową, a kości bolą nadal. Po prostu należy uzupełnić brak wapnia w organizmie, ponieważ kości są systemem koloidalnym, który „klejony” jest wapniem. Kiedy zaczyna go brakować nasza galareta zaczyna się rozpadać. Młody człowiek fruwa, a stary ledwo się unosi - tak nie musi być!

## **Niedobór wapnia objawia się następującymi symptomami:**

- zaburzeniami w rozwoju dziecka (późne ząbkowanie i chodzenie, nadmierna potliwość, deformacje kości, wczesna próchnica, nadmierna płacliwość w nocy
- skrzywieniem kręgosłupa i kończyn dolnych
- skłonnością do alergii i wysypek
- złą krzepliwością krwi (częste krwotoki, siniaki)
- skurczami mięśni i padaczką
- bezsennością, zawrotami głowy, osłabieniem pamięci, szybkim męczeniem się
- bólami pleców, nóg, stawów oraz drętwieniem kończyn
- osteoporozą i skłonnością do złamań
- częstymi zaparciami

## **Kamienie w nerkach powstają m.in. z powodu niedoboru wapnia i magnezu w organizmie.**

Dlaczego tak się dzieje, że kiedy brakuje wapnia z magnezem to powstają kamienie? Otóż wapń nieprzyswajalny przekształca się w kamienie w nerkach, w woreczku żółciowym i na ścianach naczyń krwionośnych. Organizm tworzy zapasy wapnia, w tym wypadku „złego” wapnia, niezbędnego przede wszystkim dla kości. Magnez jest konieczny do przyswajania wapnia w organizmie.

Okazuje się, że wapń bierze udział w tworzeniu arteriosklerotycznych blaszek. Z tego wynika, że jeżeli wapnia przyswajalnego jest pod dostatkiem, to możemy mówić o profilaktyce i leczeniu osteoporozy.

W 1985 roku Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła konkurs na najlepszy preparat wapniowy. Okazuje się, że te preparaty, które były wtedy na rynku (gilerofosfat, calcim, glukonat calcim i in.) nie były przyswajane przez organizm człowieka, tzn. wapń nie wchłaniał się do kości, ponieważ w tych preparatach był w postaci cząsteczek, które zatrzymywały się w nerkach, tworząc kamienie.

Wapń w przyrodzie występuje w postaci jonów. Kiedy dostaje się do organizmu (jelito cienkie), przekształca się w postaci cząsteczkową (wapno-sól nierozpuszczalna).

Taka cząsteczka nie może wejść do komórki, ponieważ przez pory komórek może dostać się tylko jon. Wcześniej uważano, że aby rozczepić tę cząsteczkę, wystarczy wyłącznie fosfor i witamina D. Później specjaliści doszli do wniosku, że to nie wszystko, ponieważ zapadalność na osteoporozę narasta w katastrofalnym tempie. Domowy twaróg, w którym jest dobre wapno, możemy kupić na rynku, tylko pytanie, co to za twaróg, jeżeli mleko jest pasteryzowane.

Wiele osób uważa, że rosół to woda, galarete codziennie jadają tylko Chińczycy - dlatego konieczne jest doskonalenie preparatów wapniowych.

Wapń zajmuje 5 miejsce spośród wszystkich pierwiastków wchodzących w skład naszego organizmu, jest go około 2,5 kg (99% w kościach i 1% w tkankach miękkich oraz krwi).

## **Dzienne zapotrzebowanie na wapń to 800 - 1500 mg. Gdy dostajemy go mniej niż 500 mg zachodzi ryzyko wystąpienia osteoporozy.**

Wapń jest pierwiastkiem bardzo aktywnym i nie występuje w formie jonizowanej, tylko w różnych związkach chemicznych, dlatego ciężko przyswaja się w organizmie, poza tym napoje gazowane, kawa, cukry i węglowodany obniżają jego przyswajanie. Tylko 20-30% wapnia zawartego w żywności może być przyswojone przez organizm.



# Menstruacja, trudne dni – sposoby łagodzenia bólu

Raz w miesiącu błona śluzowa macicy wytwarza substancje zwane prostaglandynami. Wywołują one skurcze mięśnia macicy, dzięki czemu tkanki i płyny zostają usunięte z jej wnętrza. Podwyższone stężenie prostaglandyn powoduje silne skurcze mięśnia wywołujące ból w dole brzucha, czasami promieniujący do ud i dołu pleców. Poważnym przypadkom towarzyszą mdłości, wymioty, biegunka, zawroty i bóle głowy.

## Oto skuteczne sposoby na łagodzenie bólów miesięczkowych:

### 1. Regularne odżywianie

Nie zapobiega bolesnym miesiączkom, ale poprawia ogólne samopoczucie. Należy ograniczyć jedzenie bezwartościowych słonych i słodkich produktów, które powodują wzdęcia i uczucie ciężkości. Najlepszą alternatywą są jarzyny, owoce, kurczaki i ryby, jednak w formie częstych, nieobfitych posiłków.

### 2. Witaminy i sole mineralne

Należy przyjmować codzienną dawkę witamin i soli mineralnych. Szczególnie ważne są wapń i magnez podawane w małych dawkach, kilka razy w ciągu dnia. Dawkę wapnia i magnezu należy zwiększyć tuż przed okresem i podczas jego trwania. Warto pamiętać o lepszej przyswajalności minerałów z naturalnych źródeł i stosować je zamiast syntetycz-

nych alternatyw. Przykładowe naturalne suplementy: algi chlorella, zioło Arjuna, jagody Goji i minerały koloidalne.

### 3. Kawa stop

Trzeba ograniczyć kofeinę, której właściwości pobudzające nasilają dolegliwości i drażnią śluzówkę przewodu pokarmowego.

### 4. Alkohol stop

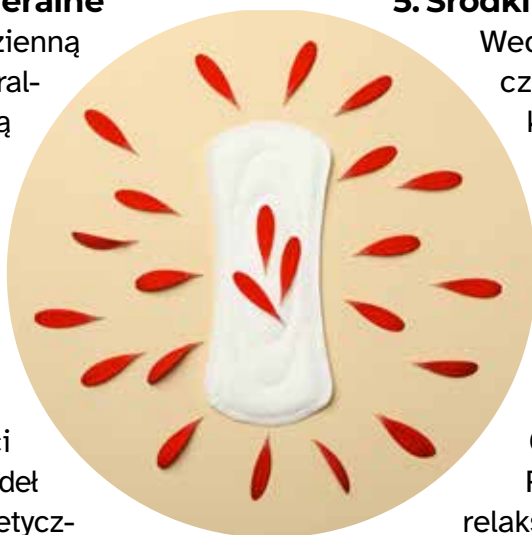
Należy zrezygnować ze spożywania alkoholu - Dwa kieliszki lekkiego wina to maksimum.

### 5. Środki moczopędne

Według wielu kobiet leki moczopędne skutecznie redukują wzdęcia towarzyszące miesiączce, Organizm traci jednak w tym czasie wiele ważnych minerałów. Idealnym rozwiązaniem jest ograniczenie spożycia soli i alkoholu.

### 6. Ciepło pomaga

Poprawia krążenie i działa relaksująco na mięśnie, co jest





szczególne ważne przy przekrwieniu i wzmożonym napięciu mięśniowym w obrębie miednicy. Podczas miesiączki należy pić dużo gorącej herbaty i przykładać ciepłe okłady na brzuch, poduszkę lub koc elektryczny.

## 7. Spacer i ćwiczenia gimnastyczne

Tuż przed zbliżającym się okresem znacznie poprawiają samopoczucie.

## 8. Ćwiczenia relaksujące (np. joga)

Kłęknij i przysiądź na piętach, czołem dotknij podłogi, ramiona ułóż na podłodze wzdłuż ciała, zamknij oczy i utrzymaj tę pozycję dopóki nie poczujesz zmęczenia.

## 9. Kąpiele mineralne

Do wanny ciepłej wody dodaje się szklankę morskiej soli i szklankę sody oczyszczonej. Kąpiel powinna trwać 20 minut.

## 10. Środki przeciwbólowe i rozkurczowe

Skutecznie ograniczają dolegliwości. Należy je przyjmować od chwili wystąpienia bólu aż do jego ustąpienia, najlepiej w czasie posiłku, aby nie drażnić żołądka.

## 11. Kąpiel mikrobąbelkowa

Lecnicze mikro- i nanobąbelki powietrzno-wodne służą nie tylko jako rodzaj terapii, ale również jako zabieg kosmetyczny. Myją, sterylizują, dotleniają, masują i pobudzają krążenie wywołując długotrwałe uczucie

ciepła wewnętrznego, głębokie odprężenie i relaksacje. Dzięki temu codziennie zapewniają zbawienne rozluźnienie mięśni w obrębie miednicy a dodatkowo umożliwiają utrzymywanie higieny bez chemicznych środków myjących, co pozytywnie wpływa na stan tkanki skórnej.

## 12. Akupresura

W zagłębieniach po obu stronach pięty znajdują się punkty akupresurowe, które połączone są kanałami energetycznymi z narządami miednicy. Należy je delikatnie uciskać/masować kciukiem i końcami palców. Czynność tę warto też wykonać, po obu stronach ścięgna Achillesa, posuwając się ku mięśniom łydki. Ucisk należy kontynuować przez kilka minut na obu stopach.



## Bolesne miesiączkowanie dzieli się na dwa rodzaje:

- dysmenorrhoea pierwotna występuje u kobiet w każdym wieku, a jej objawy zwykle ustępują po urodzeniu dziecka,
- dysmenorrhoea wtórna występuje u starszych kobiet i może być powodowana przez liczne schorzenia, tj. włókniakomięśniaki, polipy, endometriozę, stany zapalne miednicy i zwężenie otworu szyjki macicy.

# Helicobacter pylori a choroby przewodu pokarmowego

## Historia

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu trudno było uwierzyć, że chorobę wrzodową oraz inne choroby przewodu pokarmowego powoduje czynnik zakaźny. Było tak do momentu odkrycia *Helicobacter pylori* i ogromnego postępu badań nad tym drobnoustrojem. Odkrycie przez Warrena i Marshalla spiralnych bakterii i przypisywanie im chorobotwórczej roli w rozwoju chorób przewodu pokarmowego było największym odkryciem w ostatnim 100-leciu. Za datę narodzin ery *Helicobacter pylori* uznaje się rok 1983, kiedy to trzy niezależne grupy w różnych krajach niemal równocześnie doniosły o odkryciu spiralnej bakterii u pacjentów z przewlekłym zapaleniem błony śluzowej żołądka i chorobą wrzodową. Największe zasługi przypisuje się Warrenowi i Marshalowi z Australii, którzy scharakteryzowali na łamach czasopisma „Lancet” owe spiralne bakterie nazywając je początkowo *Campylobacter pyloridis*, a później *Helicobacter pylori*.

## Charakterystyka bakterii

*Helicobacter pylori* jest bakterią z grupy pałeczek wyposażoną w 4-7 wici umiejscowionych na jednym jej biegunie i umożliwiających jej spiralne poruszanie się. Do swego rozwoju wymaga warunków mikro-

aerofilnych, tzn. mniejszej zawartości tlenu, a większej dwutlenku węgla, i takie właśnie warunki panują w żołądku pod warstwą pokrywającego powierzchnię śluzu. Przeniesienie *Helicobacter pylori* następuje drogą kontaktów międzyludzkich, głównie np. między matką a dzieckiem lub samymi dziećmi dzielącymi wspólne pomieszczenia, łóżko i kuchnię. Ryzyko zakażenia w wieku dorosłym związane jest głównie z narażeniem zawodowym, np. jest ono wyraźnie wyższe u personelu medycznego wykonującego badania endoskopowe.

Zakażenie *Helicobacter pylori* jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych na świecie i towarzyszy człowiekowi od wielu tysięcy lat. Średnia statystyczna zakażenia *Helicobacter pylori* na świecie wynosi około 60% populacji ludzkiej. W Polsce, ocenia się, że zakażenie *Helicobacter pylori* dotyczy niemal 80% populacji w wieku około 30 roku życia.

## Najczęstsze choroby wywołane infekcją tą bakterią u ludzi to:

### ZAPALENIE BŁONY ŚLUZOWEJ ŻOŁĄDKA

Najczęstszą przyczyną przewlekłego zapalenia błony śluzowej żołądka jest bez wątpienia *Helicobacter pylori*. Powyższe zmiany



zapalne podczas infekcji *Helicobacter pylori* najczęściej zlokalizowane są w części odźwiernikowej żołądka, a w ciężkich postaciach może dojść do zajęcia również trzonu żołądka. Natomiast należy również pamiętać, że owe przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka bez względu na swe pochodzenie może prowadzić do zaniku błony śluzowej, która może być punktem wyjścia do rozwoju w przyszłości raka żołądka.

### **CHOROBA WRZODOWA DWUNASTNICY**

*Helicobacter pylori* stwierdza się u większości (90-95%) chorych z wrzodem dwunastnicy. Pamiętać musimy również o tym, że przyczyna powstawania wrzodu trawiennego jest wieloczynnikowa, zatem *Helicobacter pylori* jest na pewno ważnym, ale nie jedynym czynnikiem w rozwoju wrzodu. Przypomnieć tu należy choćby o takich czynnikach jak właściwości indywidualne chorego, uwarunkowane genetycznie, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, sposób odżywiania, które to czynniki w znacznym stopniu mogą modyfikować ryzyko rozwoju wrzodu u chorych z infekcją *Helicobacter pylori*.

### **CHOROBA WRZODOWA ŻOŁĄDKA**

Obserwuje się również ścisły związek pomiędzy chorobą wrzodową żołądka a zakażeniem *Helicobacter pylori*. Wydaje się jednak, że w tym przypadku odsetek chorych z infekcją *Helicobacter pylori* jest niższy niż w chorobie wrzodowej dwunastnicy i wynosi około 75-85%. Owrzodzenia w żołądku znacznie częściej niż w dwunastnicy są spowodowane przez nadużywanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Pewną rolę przypisuje się w etiologii powstawania wrzodu żołądka predyspozycji genetycznej, paleniu papierosów i nieodpowiedniej diecie zawierającej nadmiar soli.

### **RAK ŻOŁĄDKA**

Od dłuższego czasu istnieje pogląd, że przewlekły stan zapalny może być czynnikiem ryzyka rozwoju raka żołądka. Zapadalność na ten typ raka znacznie zmniejszyła się w krajach wysokorozwiniętych, a nadal utrzymuje się na wysokim poziomie w krajach rozwijających się. Wiąże się to najprawdopodobniej

z rozpowszechnieniem zakażenia *Helicobacter pylori*. Kraje o wysokiej zapadalności na raka żołądka to kraje, w których spotyka się wysoki odsetek osób będących od wczesnego dzieciństwa zakażonych *Helicobacter pylori*, gdyż tak naprawdę tylko w tym wieku zakażenie realnie zwiększa ryzyko zapadalności na raka żołądka przez wywołanie stanu zapalnego, zaniku błony śluzowej oraz w konsekwencji powstaniu ogniska raka błony śluzowej żołądka. Zakażenie u osobników po 40 r.ż. prawdopodobnie nie zdąży wywołać raka żołądka.

## Podsumowanie

*Helicobacter pylori* odpowiada również za szereg innych patologii górnego odcinka przewodu pokarmowego, jak choćby chłoniak żołądka, dyspepsja czynnościowa, jednak omawianie ich wszystkich znacznie wykra-

cza poza ramy powyższego opracowania. Tytułem zakończenia trzeba jednoznacznie stwierdzić, że niestabnące z biegiem czasu zainteresowanie *Helicobacter pylori* wydaje się wynikać z dwóch ważnych powodów, dużego rozpowszechnienia tej infekcji w świecie oraz udowodnionego lub domniemanego wpływu tego drobnoustroju na powstawanie chorób górnego odcinka przewodu pokarmowego.

*Bibliografia: Stanisław J. Konturek, Gastroenterologia i hepatologia kliniczna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2000 r.; Antoni Gabryelewicz, Gastroenterologia w praktyce. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2002 r.; Richard V. Heatley, Helicobacter pylori. α-medica press 1998 r.; Arvey I. Rogers, Choroba wrzodowa. Medycyna po Dyplomie, nr 8, wrzesień 1998 r.; Loren Laine, A. Mark Fendrick; Helicobacter pylori a choroba wrzodowa, nr 9 październik 1998 r.; Danuta Dzierżanowska, Antybiotykoterapia praktyczna; α-medica press 2000 r.; Włodzimierz Januszewicz Franciszek Kokot Interna, tom 1; Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2001 r.*

R E K L A M A

# NASOMETIN<sup>®</sup> CONTROL

## BĄDŹ GÓRĄ NAD ALERGIĄ

Nasometin Control, 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawieszina. Skład: Każde rozpylenie zawiera odmierzoną dawkę 50 mikrogramów [µg] mometazonu furoinianu (w postaci mometazonu furoinianu jednowodnego). Lek zawiera 0,02 mg/dawkę chlorku benzalkoniowego. **Wskazania:** leczenie objawów zdiagnozowanego przez lekarza sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa u dorosłych w wieku od 18 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria.

Podmiot promujący: Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl. NASC/050/08/2023/11

**SANDOZ**

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



# Przerośnięty migdał u dziecka

Podstawowe informacje na temat przerośniętego migdała u dzieci.  
Opis objawów, wpływ na mowę, oddychanie i rozwój dziecka

**N**a temat migdałów rodzice słyszą często i wiele. W stanach zapalnych zdarza się, że są powiększone, ale właściwe leczenie szybko przywraca je do „zdrowia”. Co jednak robić, gdy mamy do czynienia z przerośniętym migdałem? Po czym to poznać?

## To czy migdał jest przerośnięty i czy należy go usuwać ocenia lekarz laryngolog.

Przerośnięty migdał ma największy wpływ na sposób oddychania dziecka, takie dziecko oddycha ustami, śpi z otwartą buzią, ma bezdech i chrapie. Niewłaściwe oddychanie może spowodować wadliwy zgryz lub nawet nieprawidłowy rozwój podniebienia, a niesie to za sobą oczywiście konsekwencje związane z wadliwą wymową. Cechą charakterystyczną dla dzieci z przerośniętym migdałem jest tzw. mowa nosowa.

Powietrze, które dziecko wdycha jamą ustną jest zimne, należy również pamiętać, że takie powietrze może zawierać drobno-ustroje i inne szkodliwe związki dla organizmu. Stąd częste nawracające infekcje dróg oddechowych, przedłużające się katary. Przerost migdała bardzo często powoduje również zapalenie ucha środkowego, dziecko zaczyna gorzej słyszeć, a dalej prowadzi to nawet do niedosłuchu.



**To, czy migdał jest przerośnięty i czy należy go usuwać ocenia lekarz laryngolog**

**Częstym objawem przerośnięcia migdałka u naszego dziecka jest również zmiana w zachowaniu naszej pociechy. Dzieci te bardzo często stają się nagle marudne, senne, zmęczone i apatyczne, zaczynają się skarżyć na bóle głowy, tracą apetyt.**

Należy pamiętać, że nie zawsze możemy mieć styczność ze wszystkimi objawami, jako rodzice musimy być jednak czujni i bacznie obserwować nasze dzieci. W dobie obecnego rozwoju medycyny diagnozę lekarze stawiają szybko, więc prędko można zacząć leczenie

Marta Baj, [www.logop-logopedia.prv.pl](http://www.logop-logopedia.prv.pl)

# Rodzaje zaburzeń pigmentacyjnych

Pigmentem odpowiedzialnym za zabarwienie skóry, włosów i tęczówki oka jest melanina. Zaburzenia w różnej postaci mogą być spowodowane niedoborem lub nadmiarem melaniny w skórze. Gdy melaniny w skórze jest zbyt wiele, mamy do czynienia z hiperpigmentacją, zaś zmiany spowodowane nadmierną utratą i niedoborem melaniny nazywane są hipopigmentacyjnymi.

**M**elanina powstaje w organelach komórkowych zwanych melanocytami, które umiejscowione są w najgłębszej warstwie podstawowej naskórka. Produkowany w melanocytach barwnik gromadzi się w specjalnych zbiorniczkach zwanych melanosomami, które transportują pigment do zewnętrznych warstw naskórka.

## Zaburzenia w produkcji melatoniny powstają w wyniku działania różnych bodźców.

Na przykład, mogą to być nadmierne promieniowanie UV, przyjmowanie leków hormonalnych, choroby wątroby, uczulenia i alergię. Wtedy to dochodzi do nadmiernego wydzielenia pigmentu, co powoduje, że melanosomy pękają, a uwolniona melanina gromadzi się pomiędzy jądrem komórkowym zawierającym DNA a powierzchnią komórki, która reaguje na światło. W ten sposób nasz organizm zapewnia ochronę dla materiału genetycznego przed biodegradacją, która następuje pod wpływem promieniowania UV.

Pigment uwolniony do zewnętrznej war-

stwy naskórka nie zawsze rozkłada się równomiernie. W zależności od intensywności światła, może w nadmiarze zgromadzić się w jednym miejscu, tworząc ciemniejsze plamy czyli przebarwienia. Przybierają one najczęściej kolor od jasnobrunatnego do czarnego, a umiejscowione są najczęściej w miejscach nieostłoniętych, które narażone są na promieniowanie słoneczne. Dlatego też najwyższy priorytet w zapobieganiu powstawania przebarwień posiada całoroczna ochrona przeciwsłoneczna. Ochronę taką możemy zapewnić skórze przez codzienne stosowanie kremów z wysokimi filtrami UV i UVB oraz, w miarę możliwości, unikanie miejsc silnie nasłonecznionych.

## Najczęściej występującym rodzajem przebarwień skóry są piegi.

Skłonność do powstawania piegów jest dziedziczna, aczkolwiek najczęściej występują one u osób o jasnej karnacji z rudymi lub blond włosami. Piegi zmieniają swój kolor w ciągu roku. Wraz z pojawieniem się bardziej słonecznych dni są bardziej intensywne, natomiast zimą ulegają znacznemu

rozjaśnieniu. Piegi należą do łagodnych zmian pigmentacyjnych, które nigdy nie przekształcają się w zmiany złośliwe. Z medycznego punktu widzenia nie są więc groźne.

### **Innym rodzajem przebarwień skórnych są plamy starcze.**

Przybierają one ciemny brązowy kolor i uaktywniają się głównie w miejscach narażonych na działanie słońca (dłonie, twarz, dekolt). Zmiany pojawiają się najczęściej po 40 roku życia, nasilając się wraz z wiekiem. Plamy starcze ciężko zamaskować, dlatego też stanowią niemały problem głównie dla pań po 50 roku życia.

### **Zmiany pigmentacyjne mogą być również spowodowane zmianami hormonalnymi.**

Tak zwana ostuda (melanoderma), czyli powierzchniowe, żółtobrązowe plamy na czole, skroniach, górnej wardze i policzkach powstają najczęściej u kobiet w ciąży. W takich przypadkach z reguły znikają po rozwiązaniu. Melanoderma występuje jednak bardzo często u kobiet stosujących antykoncepcję hormonalną i hormonalną terapię zastępczą.

Współczesna medycyna estetyczna udostępnia szereg zabiegów, które w znacznym stopniu rozjaśniają przebarwienia. Najlepszą receptą na powstawanie przebarwień jest jednak unikanie słońca lub w miarę możliwości odstawienie środków farmakologicznych, które mogą je wywoływać.

Zaburzenia pigmentacyjne mogą być również spowodowane utratą melanocytów, czyli komórek odpowiedzialnych za kolor skóry. Najbardziej popularnym zaburzeniem hipopigmentacyjnym jest bielactwo nabyte. Jego przyczyną jest mała ilość lub całkowity brak melanocytów. Przyczyny powstawania tego zaburzenia nie są do końca znane, jednak przypuszcza się, że głównym powodem są



uwarunkowania genetyczne. Leczenie bielactwa jest wciąż bardzo trudne. Szansą na przyszłość może być w tej kwestii wykorzystanie komórek macierzystych.

R E K L A M A

**LIPS**  
maść 5 ml

The image shows the packaging for 'Lips maść 5 ml'. It consists of a white tube with a green cap and a green and white box. The tube and box both feature the brand name 'Lips' in a large, green, stylized font. Below the name, it says 'maść' and 'zajady i problemy skóry ust\*'. The box also mentions 'zawiera witaminę B2, ekstrakt szalwii lekarskiej' and 'Przebadano dla dzieci od 3 roku życia. PRZEBADANO DERMATOLOGICZNIE'. The 'PHARMACY' logo is visible on the box.

*Lips - maść na problemy skóry ust przeciw zajadom, 5ml.*

*Aktywny dermokosmetyk przeznaczony do ochrony i pielęgnacji skóry ust u osób narażonych na występowanie pękających kącików ust, otarć, łuszczenia.*

Zawarte składniki aktywne wpływają regenerująco, łagodząco oraz pomagają zachować zdrową skórę.

# Smukła i zdrowa jak palma kokosowa

Nazywana jest „drzewem życia” - z sanskrytu kalpa vriksha - drzewem, zaspokajającym wszystkie potrzeby. Przez wieki leki robione z orzecha kokosowego były stosowane w medycynie ludowej i do dziś są traktowane przez ludy Afryki za cudowne panaceum. I, jak się okazuje, to nie tylko ludowe bajki, gdyż ludy te nigdy nie zapadają na choroby serca, cukrzycę czy otyłość

**P**alma kokosowa pochodzi z południowo-wschodniej Azji lub północno-zachodniej części Ameryki Południowej, ale obecnie jest najczęściej występującą palmą wzdłuż wszystkich wybrzeży tropikalnych. Co takiego cudownego kryje się w tym jednonasiennym pestkowcu? Tego postanowił dowiedzieć się dr Bruce Fife (pisarz, mówca, dietetyk), założyciel „Ośrodka do Badań nad Kokosem”, spędzając szmat swojego życia na badaniach nad medycznymi aspektami i właściwościami orzecha kokosowego, których to wyniki opisuje m.in. w swoich dwóch bestsellerowych książkach „Cud mąki kokosowej” oraz „Cud oleju kokosowego”.

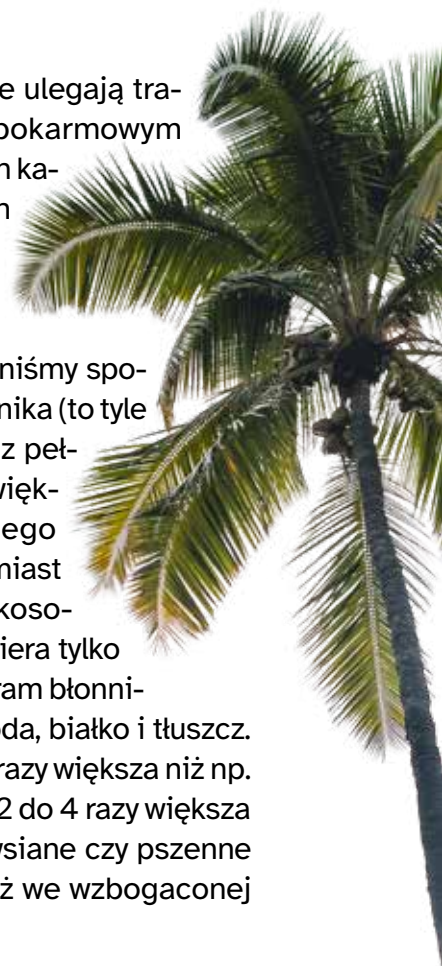
Według doktora Fife’a niezwykłość kokosa polega w pierwszej kolejności na tym, że jest on bardzo bogaty w błonnik pokarmowy, a ubogi w węglowodany – cukry proste, łatwo przyswajalne – których obecnie spożywamy ogromne ilości, gdyż są wszechobecne i dodawane do wszystkiego. To one są głównym winowajcą w powstawaniu otyłości oraz wielu chorób, od kandydozy po cukrzycę i choroby serca.

Błonnik jest również rodzajem węglowo-

danów, które jednak nie ulegają trawieniu w przewodzie pokarmowym (nie dostarczają żadnych kalorii) i dodatkowo ma on ogromne zdolności absorbcyjne, więc działa jak pochłaniacz i wymiatacz. Codziennie powinniśmy spożywać 24-30 gram błonnika (to tyle ile w bochenku chleba z pełnoziarnistej mąki!), a większość z nas nie robi tego nawet w połowie. Natomiast 1 szklanka wiórków kokosowych (ok. 80 gram) zawiera tylko 3 gramy cukrów i aż 9 gram błonnika – resztę stanowią woda, białko i tłuszcz. Jest to ilość błonnika 3 razy większa niż np. w fasolce szparagowej, 2 do 4 razy większa niż zawierają otręby owsiane czy pszenne i aż 20 razy większa niż we wzbogaconej mące pszennej!

**Badania wykazują, że zawarty w dużej ilości w kokosie błonnik zapobiega powstawaniu wielu chorób:**

- zaparc (lub biegunek);
- hemoroidów;



- zapalenia wyrostka robaczkowego;
- choroby uchyłkowej jelit;
- żylaków nóg;
- kamieni żółciowych;
- zapalenia jelita grubego i choroby Leśniowskiego-Crohna;
- zgagi;
- nadwagi;
- kandydozy;
- pasożytów jelitowych;
- chorób serca;
- wysokiego cholesterolu;
- wysokiego ciśnienia;
- cukrzycy;
- nowotworów (okrężnicy, piersi, prostaty, jajników), itp.

Ponadto kokos dodany do potraw (wystarczy 10-20 gram dziennie) nie tylko zwiększa w nich udział błonnika, ale zmniejsza ich indeks glikemiczny i kaloryczność! Co jest szczególnie ważne dla osób z cukrzycą i dbających o linię.

Kolejną zaletą orzecha kokosowego jest to, że jest on doskonałym źródłem licznych pierwiastków śladowych, gdyż w przeciwieństwie do hodowanych na sztucznych nawozach zbóż i roślin strączkowych, uprawiany jest na naturalnie żyznych, bogatych w minerały ziemiach wulkanicznych. Gleby te są również wzbogacane minerałami z wód morskich, które są naturalnym nawozem. Dlatego orzech kokosowy zawiera pełny zestaw wszystkich pierwiastków śladowych potrzebnych ludzkiemu organizmowi. W dodatku błonnik kokosowy nie upośledza wchłaniania składników mineralnych z pokarmu, tak jak dzieje się to w przypadku innych roślin, zwłaszcza tych strączkowych, zawierających kwas fitowy, który wiąże minerały w przewodzie pokarmowym i usuwa je z organizmu. Z jednej strony błonnik jest niezbędny do utrzymania zdrowia i kondycji całego organizmu, z drugiej zaś duże jego ilości mogą prowadzić do „niedożywienia”. Idealnym rozwiązaniem jest więc nie tyle ograniczenie jego spoży-

cia, lecz zastąpienie jego części błonnikiem pochodzącym z kokosa – wiórków czy mąki kokosowej.

Na koniec jeszcze kilka słów o wspomnianym wcześniej tłuszczu - oleju kokosowym. Do niedawna był uważany za niezdrowy ze względu na dużą zawartość tłuszczów nasyconych. Jednak najnowsze badania ujawniają coś zupełnie przeciwnego. Olej kokosowy jest unikatowy w swym składzie. Zawiera on cząstki tłuszczu – trójglicerydy średniołańcuchowe (MCT), które są trawione i metabolizowane w zupełnie inny sposób niż pozostałe tłuszcze, tzn. organizm zamiast je upychać w komórkach, wykorzystuje je do produkcji energii, co znów stymuluje i przyspiesza cały metabolizm, czyli zwiększa się tempo przemiany materii - spalania kalorii! Przez te swoje unikatowe właściwości olej ten zyskał sobie już status jedyne go na świecie naturalnego tłuszczu o niskiej zawartości kalorii, pomagającego zrzucić zbędne kilogramy. Olej kokosowy pomaga też w regulowaniu poziomu cukru we krwi i zapobiega powstawaniu insulinooporności, która jest jedną z głównych przyczyn otyłości. Kokosowe tłuszcze średniołańcuchowe posiadają właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, chronią przed chorobami serca i wylewami, gdyż zapobiegają tworzeniu się zatorów w tętnicach i naczyniach krwionośnych.

Również niezwykle właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne oleju kokosowego pomagają chronić organizm przed wszelkimi infekcjami od zapalenia zatok, poprzez opryszczkę i kandydozę, aż po grypę i zapalenie wątroby typu C. I, co więcej, olej ten wzmacnia układ odpornościowy, poprawia trawienie, chroni przed nowotworami, wspomaga pracę tarczycy. Warto chyba sięgnąć po ten cud natury, bo już 2 łyżki wiórków kokosowych dziennie i łyżeczka oleju pomogą schudnąć, oczyszczą i usprawnią nasz układ pokarmowy oraz wzmocnią cały organizm!

# Złamanie kości łódeczkowatej w nadgarstku

Czy wiesz, że złamanie kości łódeczkowatej w nadgarstku jest jednym z najbardziej „popularnych” rodzajów urazu naszych nadgarstków? Sprawdź jakie są jego objawy i jak wygląda leczenie

**M**echanizm złamania kości łódeczkowatej jest niezwykle prosty. Obrażenie tworzy się wskutek upadku bądź silnego uderzenia, najczęściej w okolicy nadgarstka. Uraz kości łódeczkowatej może mieć miejsce pomiędzy 10 a 70 rokiem życia, natomiast niezbyt często pojawia się u dzieci albo u osób starszych. Z największą częstotliwością uraz ten występuje około trzydziestego roku życia. Predyspozycje do tego typu urazów mają młodzi mężczyźni, pracownicy fizyczni, użytkownicy motocykli i sportowcy.

Kość łódeczkowata jest największą w obrębie szeregu bliższego nadgarstka, z jednej strony ograniczona jest kością promieniową oraz księżycowatą i trójgraniastą, zaś z drugiej odpowiednimi kośćmi szeregu dalszego nadgarstka. Takie położenie kości łódeczkowatej powoduje, iż odgrywa ona bardzo ważną rolę w kinematyce nadgarstka.

Podstawowym sygnałem towarzyszącym urazowi kości łódeczkowatej jest ból. Ulega on nasileniu w trakcie próby wykonywania ruchu, na przykład w trakcie chwytania. Jego natężenie można zaobserwować także

w trakcie nacisku w obszarze „tabakierki anatomicznej”. Jest to miejsce położone w okolicy kciuka. Można je prosto znaleźć, odchylając dłoń w bok przeciwny do kciuka, a także silnie go prostując. Pojawia się płaszczyna ograniczona ścięgnami i to jest dokładnie „tabakierka”. W jej płaszczynie może występować obrzęk, a także krwiak.

Często tego rodzaju uraz jest bagatelizowany przez chorego, ponieważ na pierwszy rzut oka nie wygląda on poważnie. Jedynym sygnałem jest ból i mały obrzęk w odcinku nadgarstka. W konsekwencji nie podjętej błyskawicznej interwencji może dojść do zakłócenia ukrwienia w tym obszarze, przez co dalsze gojenie będzie znacznie przeciągać.



produkt leczniczy



# DZIAŁA Z PODWÓJNĄ SIŁĄ\*

DZIAŁA PRZECIWBÓLOWO, PRZECIWPALNIE I PRZECIWPORĄCZKOWO

## UWALNIA SIĘ JUŻ PO 1 MINUCIE

I DZIAŁA AŻ DO 8 H\*

## DZIAŁA 2 RAZY SZYBCIEJ\*\*

SZYBKA ULGA W BÓLU



produkt leczniczy

## DZIAŁA Z PODWÓJNĄ SIŁĄ\*\*

DZIAŁA PRZECIWBÓLOWO, PRZECIWPALNIE I PRZECIWPORĄCZKOWO

**Nurofen Forte, 400 mg, tabletki powlekane.** Wskazania do stosowania: bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego: bóle głowy, np. migrena; bóle okolicy krzyżowej; bóle zębów, np. po ekstrakcji zębów; nerwobóle; bóle mięśni i stawów; bolesne miesiączkowanie. Gorączka w przebiegu grypy i przeziębienia. **Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A.** RKT-M-15581 \*W porównaniu do Nurofenu 200 mg

**Nurofen Express Forte.** Wskazania do stosowania: Lek Nurofen Express Forte przeznaczony jest do stosowania u dorosłych i młodzieży o masie ciała powyżej 40 kg (w wieku 12 lat i powyżej), w krótkotrwałym objawowym leczeniu: łagodnego i umiarkowanego bólu, np. bólu głowy, bólu miesiączkowego, bólu zęba; gorączki i bólu związanego z przeziębieniem. **Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A.** RKT-M-15578 \*Na podstawie badania in-vitro SORL 50034/001 kapsułka rozpada się w mniej niż 60 s i zaczyna uwalniać substancję czynną, uwalnianie nie jest tożsame z początkiem działania. \*\*W porównaniu do Nurofenu 200 mg

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

# Lecznicza moc ziół. Magia czy nauka?

Zioła stosowane są przez człowieka od zarania dziejów. Raz z lepszym, raz z gorszym skutkiem radziły sobie różnymi chorobami czy plagami.

**O**becny rozwój medycyny i nauki spycha je odrobinę na margines naszych zainteresowań. Stawia ziołolecznictwo na równi z różnego rodzaju hokus-pokus i zabobonami. To porównanie jest dla ziół i fitoterapii bardzo krzywdzące – wiele ziół ma wspaniałe właściwości lecznicze i realnie pomaga zachować nam kondycję i zdrowie, co muszą przyznać najwięksi sceptycy. Nie trzeba szukać daleko - wystarczy zajrzeć na łąkę lub do przydomowego ogródka, by znaleźć tam prawdziwe skarby. Mięta, tymianek czy pluskiwca głowiasta – działają cuda!



## Mięta

Początki zastosowań mięty datuje się na epokę antyczną, natomiast jeśli chodzi o mięta pieprzową to jej początek datuje się na XVII wiek. Wyhodowano ją w Anglii, a w czasach teraźniejszych jest uprawiana

w całej Europie. Z czasem zwiększała się liczba jej zastosowań. Gatunków mięty jeszcze dokładnie nikt nie zliczył. Miętę stosuje się przede wszystkim w schorzeniach na tle trawiennym, w chorobach wątroby oraz dróg żółciowych. Mięta hamuje rozwój bakterii chorobotwórczych oraz przynosi ulgę w przypadku kolki. Jest również skutecznym lekarstwem na wzdęcia. Mięta ma szerokie zastosowanie. Począwszy od herbat czy suszonych liści, przez nalewki, aż na kroplach miętowych skończywszy. Liść mięty zawiera olejek miętowy, w skład którego wchodzi m.in. mentol, kwasy: askorbinowy, oleanowy oraz ursulowy. Działanie mięty: liście mięty usprawniają pracę jelit poprzez wytwarzanie żółci oraz wydzielanie soku żołądkowego. Są również stosowane jako środek wiatropędny. Olejek miętowy ma działanie uspokajające. Mięta skutecznie radzi sobie też z takimi objawami jak: nieżyt nosa, nieżyt gardła oraz oskrzeli. Przy przeziębieniu używa się mięty do inhalacji. Mięta jest też przydatna przy bólach głowy. Należy wtedy wcierać od 3 do 4 kropli mięty dowolnego rodzaju w skronie.

## Tymianek

Tymianek był stosowany w starożytnym Egipcie, bowiem olejek uzyskiwany z tej rośliny był wykorzystywany do balsamowania zwłok. Inaczej sprawa się miała w starożyt-



Suplement diety  
**bodymax**

Moje maksymalne  
wsparcie każdego dnia!

Nr 1 wśród  
multiwitamin  
z żeń-szeniem<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Na podstawie wewnętrznej analizy przeprowadzonej przez Orkla Care S.A. z wykorzystaniem danych z następującego źródła: IQVIA Poland Pharmascope za okres 12/2022, OTC2: 04B & 04A, Molecule: Panax Ginseng, wartość, MAT 12/2022 oszacowujących wielkość rzeczywistej sprzedaży. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone. Dystrybutor: Orkla Care S.A., ul. Fabryczna 5a, 00-446 Warszawa.

SUPLEMENT DIETY

# Perspirex

Chroni przed potem



Pewność siebie  
i komfort  
przez cały rok

SUPLEMENT DIETY  
**Colon**

BŁONNIK • PROBIOTYK • PREBIOTYK

C

UŁATWIA  
WYPRÓŻNIANIE\*,  
NIE PODRAŻNIAJĄC JELIT

TAKŻE DLA DZIECI  
POWYŻEJ 6. ROKU ŻYCIA

colonc.pl

\*Działanie łupiny nasiennej babki jajowatej, która reguluje pracę jelit i ułatwia wypróżnianie.  
Producent: Orkla Care A/S, Industrigrenen 10, DK-2635 Ishøj, Dania.  
Dystrybutor: Orkla Care S.A., ul. Fabryczna 5a, 00-446 Warszawa.



SUPLEMENT DIETY



nym Rzymie i Grecji – tu tymianek wykorzystywany był głównie jako przyprawa. Tymianek w ogóle cieszył się dobrą sławą jako lek na robaki, problemy z wątrobą czy lepsze trawienie. Często wykorzystywany w kuchni podnosi smak potraw. Używany jest m.in. do mięsa i kielbas. Uprawiać można go w doniczce czy też w ogrodzie. Tymianek spełnia rolę leczniczą w chorobach dróg oddechowych, a także

w problemach z żołądkiem. Tymol uzyskiwany z tymianku jest używany w stomatologii. Ponieważ udowodnione jest dobre wiązanie tymianku z czosnkiem, często możemy spotkać lekarstwa oparte na bazie obydwu tych roślin. W skład tymianku wchodzi garbniki, kwasy organiczne, tymol – jedna z ważniejszych substancji wykorzystywanych w leczeniu. Tymol działa bakteriobójczo, a poza tym olejek eteryczny, w skład którego wchodzi tymol, jest doskonałym lekarstwem na wszelkie choroby dróg oddechowych, poprzez ułatwienie odkrztuszania zalegającej w płucach flegmy. Preparaty na bazie tymianku stosuje się w schorzeniach na tle pokarmowym, takich jak biegunka, robaki czy podrażnienie jelit. Ponadto tymianek jest wykorzystywany w celu poprawy ukrwienia skóry. Tymianek w postaci kompresu przynosi ulgę w reumatyzmie i bólach korzonkowych. Powoduje on

R E K L A M A

**AMOL®**

**SIŁA  
Z ZIOŁ**

**ZAPOMNIJ  
O NIESTRAWNOŚCI**

**TWÓJ LEK NA DOLEGLIWOŚCI  
TRAWIENNE I WZDĘCIA**

Amol, produkt złożony, płyn doustny, płyn na skórę. Zawiera 67% v/v etanolu. Wskazania do stosowania: Produkt przeznaczony jest do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu. Amol stosowany jest tradycyjnie w następujących wskazaniach: zewnątrznie: w celu poprawy złego samopoczucia np. w przebiegu przeziębienia, w bólach głowy, bólach mięśniowych; w celu zmniejszenia dolegliwości po ukąszeniach owadów; wewnątrznie: w dolegliwościach trawiennych (dyspeptycznych) np. wzdęcia i niestrawność. Podmiot odpowiedzialny: Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania. PL-AMOL-2400009

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

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. ZWRÓĆ UWAGĘ NA PRZECIWSKAZANIA. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

zwiększenie dopływu krwi. Na koniec ważna uwaga: przedawkowanie tymolu może przyczynić się do nudności, wymiotów oraz w skrajnych przypadkach do śmierci.

## Pluskwica głowiasta

Pluskwica głowiasta skutecznie przeciwdziała uderzeniom gorąca, nocnemu poceniu się, osłabieniu, kołataniu serca czy suchości pochwy. Roślina ta hamuje wydzielanie jednego z hormonów przysadki (LH, lutetropiny) wpływającego na pracę jajników. Ten właśnie hormon jest sprawcą większości objawów przekwitania. Pluskwica głowiasta może łagodzić związane z menopauzą lęki i depresję oraz zmniejszanie się popędu seksualnego. Zalecane dawki: 40 miligramów sproszkowanego ziela dziennie. Większe dawki nie



skutkują, poza tym mogą być niebezpieczne. Leczenie pluskwicą wymaga czasu – na efekt trzeba czekać co najmniej miesiąc. Terapii nie powinno się też stosować dłużej niż 6 miesięcy. Potem trzeba zrobić przerwę. Kurację oczywiście należy skonsultować z lekarzem.

R E K L A M A

DZIAŁA JUŻ W 15 MINUT\*

DZIAŁA DO 8 GODZIN\*

BEZ CUKRU

I SZTUCZNYCH BARWNIKÓW

MNIEJ PŁYNU DO POŁKNIĘCIA

DZIĘKI SKONCENTROWANEJ  
DAWCE\*\*



\*dotyczy działania przeciwgorączkowego

\*\*w porównaniu do zawiesin z Ibuprofenem 100 mg/5 ml

Nurofen dla dzieci Forte truskawkowy/pomarańczowy  
Ibuprofenum, 40 mg/ml, zawiesina doustna

Wskazania do stosowania: Objawowe, krótkotrwałe leczenie bólu o nasileniu małym do umiarkowanego oraz gorączki.

Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RKT-M-15638

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

# Myj ręce będziesz zdrowszy!

Wielu z nas nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, ile bakterii znajduje się na naszych ciałach. Bakterie i drobnoustroje są wszędzie, ale to na rękach jest ich zdecydowanie najwięcej

**J**est jednak prosty sposób pozbycia się ich – częste mycie rąk. Teoretycznie jest to oczywiste. Teoretycznie, bo czasami ta prozaiczna czynność umyka naszej uwadze. Tymczasem każde takie zaniedbanie może być niebezpieczne dla zdrowia.

**Warto wiedzieć, że bakterie mnożą się w zawrotnym tempie.** Dziela się na pół co 15 - 20 sekund. To sprawia, że wystarczy jedna bakteria na naszej dłoni, by po 6 godzinach było ich już blisko 17 milionów! Nie myjąc rąk po skorzystaniu z publicznej toalety (a podobno nie robi tego 70% mężczyzn i 30% kobiet) możemy przenieść np. niebezpieczne bakterie kałowe na wszystkie przedmioty z naszego otoczenia: klawiaturę komputera, telefon, klamki, banknoty czy na uchwyty i poręcze w autobusach oraz tramwajach.

Na rękach najczęściej przenosimy tak zwane dwoinki, które odpowiedzialne są za takie choroby jak: zapalenie płuc, salmonellę, gronkowiec, a także kaszel, grypę, zapalenie gardła. **Nie myjąc rąk narażamy się też na różnego rodzaju infekcje skóry, błon śluzowych, jak również na zaburzenia jelitowe (biegunki, wymioty, bóle brzucha).**



## Jak temu zapobiegać?

Częste mycie dłoni pomaga uniknąć tych przykrych dolegliwości. Z badań wynika, że 15-sekundowe mycie rąk wodą i mydłem likwiduje bakterie w prawie 90%, natomiast kolejne 15 sekund mycia pozwala na całkowite wyeliminowanie szkodliwych drobnoustrojów.

## Mycie to nie wszystko

Ważne jest nie tylko mycie rąk samo w sobie, lecz również ich suszenie. Badania wykazały, że dokładne mycie rąk nie jest wystarczające, jeśli później nie zostaną one starannie wysuszone. Otóż mokre ręce zbierają i przenoszą bakterie 500 razy częściej niż suche. Zapewnia się wtedy zarazkom dobre miejsce do rozwoju - one uwielbiają ciepło i wilgoć.

Istotne jest także to, w co wycieramy dłonie. Najbardziej higieniczne są jednorazowe papierowe ręczniki, które po użyciu są wyrzucane. Tradycyjne ręczniki gromadzą w sobie te bakterie, które mimo wszystko na nas pozostały i dalej je roznoszą.

Pamiętajmy więc o złotej zasadzie, tak istotnej dla naszego zdrowia – im częściej myjemy ręce (a później dokładne suszymy), tym lepiej.

# Instrukcja prawidłowego mycia rąk

**Prawidłowy czas mycia dłoni: 40–60 sekund**

- 0** Spłukaj dłonie wodą.
- 1** Zastosuj tyle mydła, aby pokrył powierzchnię obu dłoni
- 2** Pocieraaj dłonie o siebie.
- 3** Pocieraaj prawą dłoń grzbietem lewej dłoni i odwrotnie.
- 4** Pocieraaj dłoń o dłoń z przepięciem palców.
- 5** Pocieraaj grzbiety palców drugą dłonią.
- 6** Ruchem obrotowym pocieraaj lewy kciuk o splecioną prawą dłoń i odwrotnie.
- 7** Ruchem obrotowym do przodu i do tyłu pocieraaj opuszki palców prawej dłoni o lewą i odwrotnie.
- 8** Przemyj dłonie wodą.
- 9** Dokładnie osusz dłonie jednorazowym ręcznikiem.
- 10** Użyj ręcznika do zakręcenia kranu.
- 11** Twoje dłonie są czyste.

R E K L A M A

KATAR

KICHANIE

ZATKANY NOS

ZACZERWIENIENIE OCZU

SWĘDZENIE OCZU

POKRZYWKĄ

ŚWIĄD SKÓRY

## HIT NA ALERGIĘ

W FORMIE  
ODWOLNEGO ROZTWÓRU

powyżej 2 lat

W FORMIE  
TABLETKI DDT

powyżej 6 lat

W FORMIE  
TABLETKI

powyżej 12 lat

W FORMIE  
TABLETKI

powyżej 12 lat

W FORMIE  
AERZOLU DO NOŚA

powyżej 18 lat

ADAMED  
Dla Rodziny

**Informacja o produkcie leczniczym Hitaxa Fast Kids, 0,5 mg/ml, roztwór doustny.** Nazwa produktu leczniczego: Hitaxa Fast Kids, 0,5 mg/ml, roztwór doustny. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Desloratadyna. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** 1 ml roztworu doustnego zawiera 0,5 mg desloratadyny. **Postać farmaceutyczna:** Roztwór doustny. Składniki, dodatkowy roztwór o ośmowym zapachu. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Produkt Hitaxa Fast Kids jest wskazany u dorosłych, młodzieży i dzieci w wieku powyżej 2 lat w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa, pokrzywką. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pietków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Hitaxa Fast Kids, 0,5 mg/ml, roztwór doustny zatwierdzonej 06.2022, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. **Informacja o produktach leczniczych Hitaxa Fast i Hitaxa Fast Junior.** Nazwa produktu leczniczego: Hitaxa Fast, 5 mg, tabletki błękitne o smaku w formie ustnej; Hitaxa Fast Junior, 2,5 mg, tabletki błękitne o smaku w formie ustnej. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Desloratadyna. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Hitaxa Fast, 5 mg, tabletki błękitne o smaku w formie ustnej; Hitaxa Fast Junior, 2,5 mg, tabletki błękitne o smaku w formie ustnej. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Produkt Leczniczy Hitaxa Fast i Hitaxa Fast Junior jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku od 6 do 18 lat i dorosłych, w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa, pokrzywką. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pietków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Hitaxa Fast, 5 mg, tabletki błękitne o smaku w formie ustnej oraz Hitaxa Fast Junior, 2,5 mg, tabletki błękitne o smaku w formie ustnej, zatwierdzonej odpowiednio 04.2021 i 12.2019, z którymi należy się zapoznać przed zastosowaniem leków. **Informacja o produkcie leczniczym Bilastyna Hitaxa, 20 mg, tabletki.** Nazwa produktu leczniczego: Bilastyna Hitaxa, 20 mg, tabletki. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Bilastyna. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Jedna tabletkę zawiera 20 mg bilastyny. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki. Okagole, białe tabletki o szerokości 7 mm. Linia podziału na tabletkę ułatwia tylko jej przełamanie, w celu zmniejszenia pokłębności, a nie podziału na równe dawki. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Objawowe leczenie alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojłki (sezonnego i całorocznego) oraz pokrzywki. **Bilastyna Hitaxa jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku 12 lat i powyżej.** **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pietków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Bilastyna Hitaxa, 20 mg, tabletki zatwierdzonej 05.2022, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. **Informacja o produkcie leczniczym Hitaxa Metim-Spray.** Nazwa produktu leczniczego: Hitaxa Metim-Spray, 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawieszina. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Mometazonu furoianu (w postaci mometazonu furoianu jednowodnego). **Postać farmaceutyczna:** Aerozol do nosa, zawieszina. Biała lub prawie biała, lekka zawieszina. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Produkt Leczniczy Hitaxa Metim-Spray jest wskazany do stosowania u osób dorosłych (w wieku powyżej 18 lat) w leczeniu objawów sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa po wczesnym rozpoczęciu stosowania przed kataru. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produkt Leczniczy Hitaxa Metim-Spray nie należy stosować w przypadku niedrożności miejscowych zakłamek błony śluzowej nosa, takich jak opryszczka nosowa. Nie należy stosować produktu Leczniczego Hitaxa Metim-Spray u pacjentów, którzy niedawno przeszli zabieg chirurgiczny nosa lub uszy, nosa, aż do czasu zagojenia się ran, ze względu na hamujące działanie kortykosteroidów na proces gojenia ran. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pietków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Hitaxa Metim-Spray, 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawieszina zatwierdzonej 11.2021, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Pietków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, tel.: +48 22 732 77 00, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com.

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



# Czy chlor w basenach nam szkodzi?

Pływanie jest świetnym sportem, o czym wszyscy wiemy. Czy jednak chlor zawarty w wodzie może zwiększać ryzyko różnych chorób i być szkodliwy dla zdrowia kobiety?

**S**zczególnie dla dzieci oraz osób, które cierpią na astmę, basen był dotychczas zalecany przez ekspertów jako ideał sportu, który regularnie uprawiany, zwiększa objętość płuc i poprawia oddychanie.

Już w 2001 r., badania belgijskie wykazały pewien niepokojący aspekt. Stwierdzono korelację pomiędzy chlorem w wodzie i tendencją do astmy i alergii. Obecnie kwestia ta została podjęta ponownie przez media zdrowotne. Toczy się dyskusja, w jakim stopniu i w jakiej ilości chlor w wodzie może stanowić

potencjalne zagrożenie dla zdrowia małych dzieci i alergików.

Nie jest tajemnicą, że chlor to czysta chemia i na pewno naszej urodzie ani zdrowiu nie służy. Pielęgnacja twarzy i ciała musi być dużo intensywniejsza po kąpieli w basenie niż rzece czy morzu. Niemniej gdyby ktoś zapytał, dlaczego wobec tego konieczne jest w ogóle dodawanie chloru do wody odpowiedź jest prosta - bakterie. Mokry i ciepły klimat lub wysoka temperatura, tłumy osób przewijających się każdego dnia przez baseny - to idealne środowisko dla rozwoju bak-

terii. Z tego względu bardzo ważne jest dla naszego zdrowia, aby woda w basenie była czysta i regularnie dezynfekowana. Dlatego też chlor jest używany tak powszechnie. Chlor miesza się z wodą i świetnie sobie radzi ze zwalczaniem zagrażających naszemu zdrowiu bakterii i innych substancji organicznych, które są w wodzie. To sprawia, że chlor unieszkodliwia bakterie i zabija wszystkie patogeny. Jest to szczególnie niezbędne w publicznych basenach, z których korzysta wielu ludzi.

Eksperti podkreślają jednak, że gdy chlor łączy się z substancjami organicznymi, takimi jak pot, mocz, włosy, powstaje tak zwany chloramin. Chloramin może natomiast atakować błony śluzowe, drogi oddechowe oraz oczy (zaczerwienione oczy po kąpielii świadczą właśnie o podrażnieniu chloraminem). Płuca dzieci, szczególnie dzieci poniżej 3 lat, są

szczególnie wrażliwe. Chlor może spowodować zapalenie oskrzeli dzieci, co znowu może prowadzić do zwiększenia ryzyka chorób układu oddechowego. Chlor sam w sobie nie pachnie zbyt intensywnie, niemniej jednak gdy czujemy silny zapach chloru oznacza to, że mamy zbyt wiele chloraminu w powietrzu!

Z tych powodów dobra i odpowiednia wentylacja w basenie jest bardzo ważną. Jeżeli pojawia się w czasie pobytu w basenie silna potrzeba kaszlu, a nawet skarżymy się na nagłe pieczenie w gardle, może to być wyraźnym sygnałem podrażnienia przez chloramin. W tym przypadku lekarze doradzają wyjść z basenu.

Podsumowując: Pływanie to sport, promocja zdrowia i dobrego samopoczucia. Pływanie łagodzi stres i lęk. Niemniej uważajmy na chloramin - szczególnie w basenach krytych.

R E K L A M A



**Actimove**  
Feel good. Move better.

**Ankle Stabilizer**  
Cross-Cross Straps

REINFORCED WITH  
FIBERGLASS  
BLENDED WITH  
ECONOMIZING  
TECHNIQUES  
FOR STABILITY  
DYNAMIC  
EQUILIBRIUM  
DE CHENIER  
Simple  
to use

R E K L A M A



**Szybka ulga.**  
Skuteczne leczenie hemoroidów.<sup>1</sup>

DZIAŁA JUŻ PO  
**10**  
MINUTACH

**Procto-Glyvenol**  
**Procto-Glyvenol**

Lek Procto-Glyvenol® może być stosowany od 4. miesiąca ciąży oraz podczas karmienia piersią?

Produkt leczniczy (A) Procto-Glyvenol, (50 mg + 20 mg)/g, krem doodbytniczy. 1 g kremu doodbytniczego zawiera 50 mg tribenozylu i 20 mg lidokainy chlorowodorku. (B) Procto-Glyvenol, 400 mg + 40 mg, czopki. 1 czopek zawiera 400 mg tribenozylu i 40 mg lidokainy. Wskazanie: (A,B) Miejscowe leczenie zewnętrznych i wewnętrznych hemoroidów. Podmiot odpowiedzialny: (A,B) Recordati Ireland Ltd., Raheens East, Ringaskiddy, Co. Cork, Irlandia.

1. Lorenc Z. et al. Eur Rev Med Pharm Sci 2016; 20: 2742-2751.  
2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Procto-Glyvenol (50mg+20mg)/g, krem doodbytniczy, data zatwierdzenia 09/2022. Charakterystyka Produktu Leczniczego Procto-Glyvenol 400 mg + 40 mg, czopki, data zatwierdzenia 02.2022.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą. PGL/2023-03/08

# Niech Ci ciąża nie ciąży, czyli co warto jeść

Błada cera, częste zaparcia, dokuczająca zgaga i uczucie ciężkości? Wydaje się, że ciąża bez tego nie istnieje, ale to nieprawda. Zbilansowana dieta, bogata w wiele witamin i składników mineralnych, korzystnie wpływa na zdrowie kobiety. Przedstawiamy kilka istotnych rad, do których warto się stosować w każdym trymestrze ciąży

## Jedz z głową

Racjonalne odżywianie w ciąży ma ogromny wpływ na rozwój dziecka. Stosując dietę nie tylko dostarczamy niezbędnych składników odżywczych własnemu organizmowi, lecz przede wszystkim kształtujemy nowe, dopiero poczęte życie. Warto pamiętać, że ciąża, choć trwa 9 miesięcy, jest stanem przejściowym, dlatego też należy uważać na to, co jemy, by po urodzeniu dziecka nadmiernie nie odczuwać konsekwencji niewłaściwego odżywiania. Chodzi tu przede wszystkim o problemy z zębami, ponieważ podczas ciąży psują się one znacznie szybciej. Jak twierdzą stomatolodzy, nie jest to – wbrew powszechnemu przekonaniu – spowodowane faktem, że dziecko potrzebuje wapnia, dlatego „wyjada go”, w konsekwencji przyczyniając się do popsucia się zębów matki. Zwykle zła kondycja uzębienia ciężarnej jest spowodowana ewentualnymi wcześniejszymi zaniedbaniami oraz gorszą higieną. Dzieje się tak ze względu na zmęczenie, wymioty, a także podjadanie o różnych porach dnia i nocy, co znacznie utrudnia utrzymanie odpowiedniej ochrony zębów. Kobiety często



też z powodu złego samopoczucia czy braku czasu omijają wizyty kontrolne. Ponadto, wśród przyszłych matek panuje przekonanie, że muszą one jeść „za dwoje”. Z tego powodu często pozwalają sobie na spożywanie dużych ilości jedzenia, w tym także niestety wielu pustych kalorii. Tymczasem... normy kaloryczne ustalone przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie zakładają, że kobiety w ciąży powinny spożywać około 2800 kcal na dobę, czyli tyle, co kobiety wykonujące umiarkowanie męczącą pracę. W pierwszym trymestrze zapotrzebowanie na energię nie wzrasta, za to w drugim i trzecim wynosi o 300 kcal dziennie więcej. Kobieta, która przed zajściem w ciążę charakteryzo-



wała się szczupłą sylwetką, powinna przytyć maksymalnie 16 kg, natomiast kobieta, która wcześniej ważyła dość sporo, nie powinna przybrać na wadze więcej niż 11 kg.

## Zero alkoholu na start

Kobieta, która zaszła w ciążę, powinna natychmiast odstawić alkohol. Jest on szkodliwy dla dziecka i może spowodować liczne upośledzenia płodu. Dziecko nie tylko pije alkohol razem z matką, ale ma również jego większe stężenie we krwi! FAS (Fetal Alcohol Syndrome) to alkoholowy zespół płodowy. W wyniku spożywania w okresie prenatalnym alkoholu dziecko może być narażone na liczne deformacje, a także nieprawidłowy rozwój mózgu. Jeśli w pierwszym trymestrze pijesz alkohol, Twoje dziecko może mieć uszkodzony mózg, zdeformowaną twarz, zaburzony prawidłowy rozwój komórek, uszkodzone nerki, wątrobę oraz serce. Możesz również po prostu poronić.

**Nie tujź się, że można wypić cokolwiek. Do dziś naukowcy nie stwierdzili dopuszczalnej ilości spożywanego w ciąży alkoholu.**

Oznacza to, że wypicie nawet kieliszka wina może źle wpłynąć na rozwój dziecka. Zaleca się również abstynencję na około trzy miesiące przed poczęciem. Plemniki dojrzewają powyżej dwóch miesięcy, dlatego warto zaprzestać picia napojów procentowych przed poczęciem, by zadbać tym samym o jakość materiału genetycznego.

## Pierwszy trymestr... i co dalej?

Nie oznacza to, że masz przestać jeść czy drastycznie zmienić nawyki żywieniowe. Wystarczy, że wzbogacisz swoją dietę w witaminy i minerały, które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju Twojego dziecka. Ciąża to doskonały czas, by wypróbować nowe smaki



**FAS**  
**(Fetal Alcohol Syndrome) to alkoholowy zespół płodowy.**

**W wyniku spożywania w okresie prenatalnym alkoholu dziecko może być narażone na liczne deformacje, a także nieprawidłowy rozwój mózgu.**

**Jeśli w pierwszym trymestrze pijesz alkohol, Twoje dziecko może mieć uszkodzony mózg, zdeformowaną twarz, zaburzony prawidłowy rozwój komórek, uszkodzone nerki, wątrobę oraz serce. Możesz również po prostu poronić.**

i przyrządzać wymyślne i zdrowe jednocześnie potrawy. Przede wszystkim unikaj pustych kalorii w postaci słodczy, pizzy, frytek... Oczywiście nie chodzi o to, by w ogóle ich nie jeść, w końcu jedna pizza w miesiącu jeszcze nikomu nie zaszkodziła. Pamiętaj jednak, że ciąża, jeśli chodzi o jedzenie, nie daje taryfy ulgowej. Nie jest wskazane jedzenie wszyst-

kiego i bez opamiętania! Pierwszy trymestr to czas mdłości. Złagodzą je suche biszkopoty, ciastka, sucharki. W tym celu możesz również żuć korzeń imbiru. Na co jeszcze warto postawić, planując dietę? Przede wszystkim na kwas foliowy. Jest on zawarty w owocach i warzywach, takich jak: śliwka, banan, kiwi, pomidor, brzoskwinia, jabłko, truskawka... Nieco mniej kwasu foliowego zawierają inne zalecane podczas ciąży produkty. Są to między innymi: dzemy, sery, kurczak, kasza jęczmienna, polędwica wieprzowa oraz płatki kukurydziane.

### Jedz produkty z dużą zawartością żelaza.

Ciąża sprawia, że zapotrzebowanie na ten pierwiastek wzrasta o połowę. Znajduje się ono w jajkach (ale nie jedz surowych!), rybach (ale unikaj sushi!) i produktach zbożowych, dlatego zmień pieczywo na ciemne, a także jedz więcej warzyw (buraki, natka pietruszki, soja, soczewica, bób). Warto również dodać, by podczas ciąży (choć nie tylko wtedy) jeść regularnie. Pięć posiłków dziennie w zupełności wystarczy, ważne jest jednak ich urozmaicenie, tak aby dziecku niczego nie brakowało.



### Drugi trymestr – pij mleko!

Twoje dziecko jest coraz większe, a do prawidłowego rozwoju potrzebuje większej ilości wapnia. Dlatego nie odmawiaj mu go i spożywaj mleko w każdej postaci. Jedz płatki kukurydziane lub owsiane z mlekiem i orzechami, pij jogurty, zrób naleśniki z serem twarogowym i jagodami. Dzięki temu urozmaicisz swoją dietę i zaspokoisz potrzeby dziecka związane z jego zapotrzebowaniem na wapń. W drugim trymestrze częstymi dolegliwościami są zgaga i wzdęcia. Zgagi unikniesz, jeśli nie będziesz piła gazowanej wody oraz powstrzymasz się od jedzenia pikantnych potraw. Nie będziesz

zmęczona wzdęciami, jeśli odstawisz fasolę i gotowaną kapustę. Nadal jedz dużo owoców i warzyw. Dzięki temu uzupełnisz niedobory witaminy C, która przyspiesza wchłanianie żelaza, a w konsekwencji zapobiegiesz powstawaniu żylaków i krwawień z nosa.

### Trzeci trymestr – przestrzegaj zaleceń!

Nadal spożywaj produkty, które są ważnymi elementami diety pierwszego i drugiego trymestru, ale dodatkowo ogranicz sól.

Nadmiar soli w organizmie powoduje zatrzymywanie się wody i powstawanie obrzęków, co nie tylko sprawia ból, ale również pogarsza samopoczucie. Wprowadź do swojej diety więcej produktów zawierających błonnik. Dzięki temu zapobiegiesz powstawaniu zapań i hemoroidów.

Zajadaj się więc ryżem, kaszą, płatkami owsianymi, musli oraz ciemnym pieczywem. Pamiętaj także, że Ty i dziecko potrzebujecie dużo potasu, wapnia i magnezu. Jedz więc banany, pomidory, pij sok pomidorowy. Nie zaleca się picia czarnej herbaty, kawy, napojów z kofeiną, ponieważ wypłukują one magnez. Nie należy także jeść produktów zawierających barwniki i konserwanty.

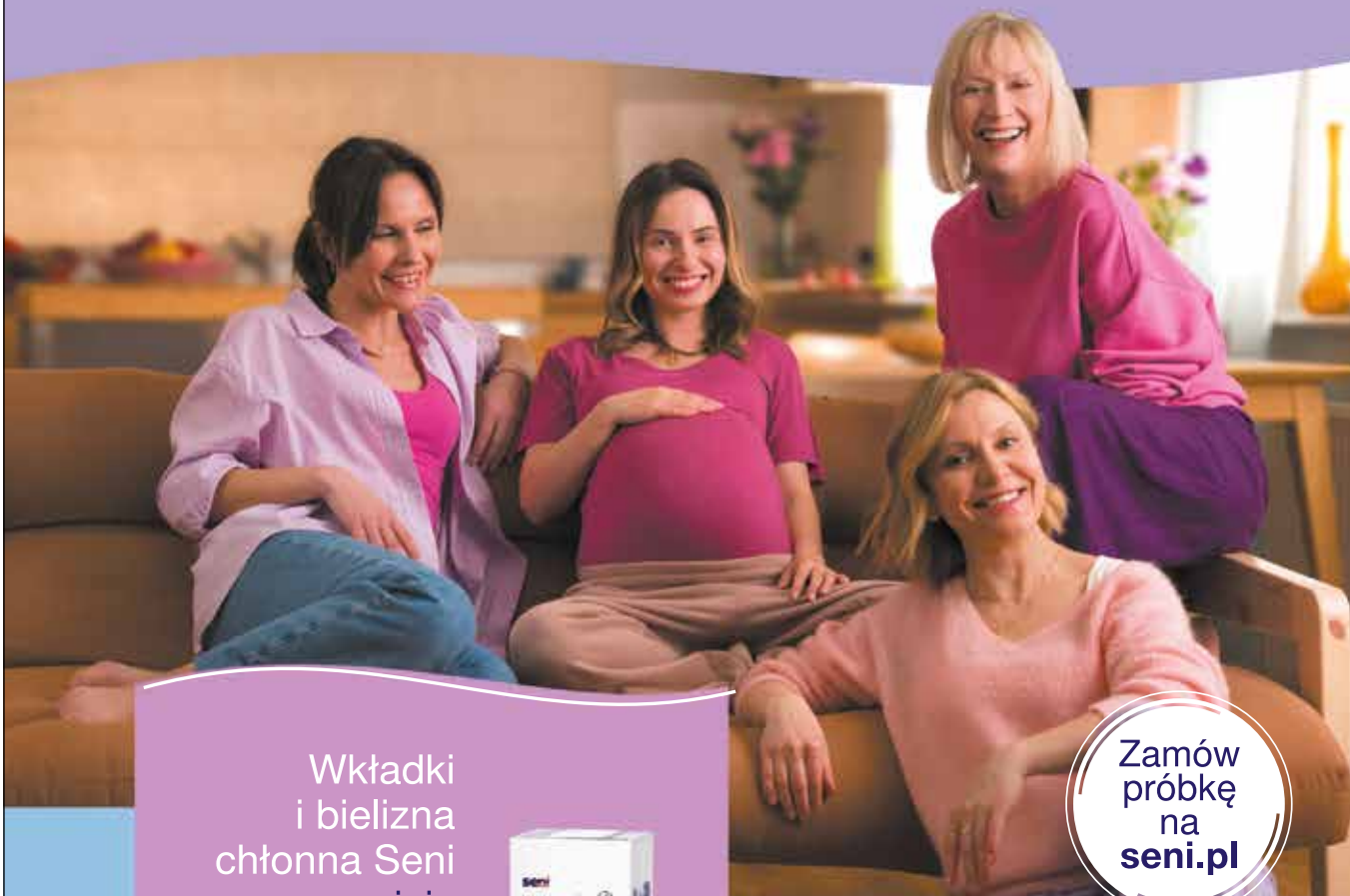
Ciąża to nie tylko czas oczekiwania na narodziny dziecka, ale też okres wielu wahań samopoczucia oraz niekiedy nawet radykalnej zmiany nawyków żywieniowych. Ważne jednak, by nie przesadzić z nadmiernym jedzeniem niezdrowych produktów, a wprowadzić w życie wiele korzystnych dla naszego zdrowia rozwiązań, które być może po okresie ciąży wejdą nam w nawyk i zagoszczą w naszym życiu na stałe.

**Planując swój jadłospis warto przestrzegać jednej podstawowej zasady: jedz dla dwóch, nie za dwoje!**

R E K L A M A

# seni®

## Twoje wsparcie w nietrzymaniu moczu



Wkładki  
i bielizna  
chłonna Seni  
zapewniają  
dyskrecję  
i poczucie  
suchości.

Zamów  
próbkę  
na  
[seni.pl](http://seni.pl)



Dostępne w aptekach i sklepach medycznych oraz online.

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

Producent i podmiot prowadzący reklamę - Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych SA.



# Woda życia

Woda należy do najważniejszych substancji zapewniających prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Stanowi około 2/3 ogólnej masy człowieka i występuje we wszystkich elementach strukturalnych.

**J**est podstawowym składnikiem krwi i limfy, czyli głównych płynów ustrojowych. Decyduje o właściwym środowisku dla komórek krwi, umożliwia im również komunikację. Przepływ krwi, a co za tym idzie możliwość docierania jej do wszystkich komórek organizmu, utrzymuje nasze komórki przy życiu, dostarczając niezbędnych składników odżywczych, budulcowych, a także obronnych. W zamian komórki oddają zbędne produkty przemiany materii, które różnymi drogami są eliminowane z organizmu. Proces ten jest tym łatwiejszy, im bardziej substancja rozpuszcza się w wodzie. Poziom rozpuszczalności danej substancji np. leku, wyznacza jej biodostępność, czyli

inaczej mówiąc przydatność dla organizmu. Woda jest niezbędna także innym narządom; komórki mózgu, serca, mięśni mogą funkcjonować dzięki wodzie, która zapewnia im właściwe środowisko wewnętrzne, będąc najważniejszym składnikiem cytoplazmy. Odbywają się w niej liczne reakcje chemiczne, w których woda często uczestniczy jako substrat (np. reakcje hydrolitycznego rozkładu) lub jest katalizatorem dla innych reakcji.

Dzięki wodzie organizm może regulować swoją ciepłotę, wydzielając pot przez gruczoły potowe w skórze, lub wydychając ją w postaci pary wodnej. O roli wody należy pamiętać również w kontekście występujących w niej

składników mineralnych, które wewnątrz organizmu występują w postaci niezbędnych jonów. Właściwe stężenie jonów w ustroju utrzymuje odpowiednie ciśnienie osmotyczne, a ono z kolei sprawia, że komórki są właściwie uwodnione. To właśnie z tego powodu nawadniając organizm bezpośrednio, np. w formie wlewu kroplowego, stosujemy roztwór soli fizjologicznej (0,9% roztwór soli kuchennej), a nie czystej wody. Czysta woda byłaby dla komórek zagrożeniem, ponieważ zbyt duże jej ilości wędrowałyby do ich wnętrza (zgodnie z prawami osmozy), co w ostateczności mogłoby doprowadzić do pęknięcia komórki na skutek nadmiernego ciśnienia w jej wnętrzu. Roztwór o właściwym stężeniu wprowadzany do organizmu określamy mianem izotonicznych, czyli zgodnych ze stężeniem płynów występujących w ustroju. Organizm wyczuwa niewłaściwe stężenie płynu, z którym się kontaktuje, o czym najprędzej możemy się przekonać, aplikując sobie krople do oczu. Pojawiające się wówczas pieczenie oznacza zbyt wysokie, lub za niskie stężenie osmotyczne wlewanego roztworu.

Wprowadzane z wodą pitną jony mineralne, których skład jakościowy i ilościowy zawsze widnieje na etykietach wód mineralnych i innych napojów, spełniają liczne funkcje fizjologiczne. Niemożliwe jest przewodzenie impulsów nerwowych bez właściwego poziomu jonów sodu, potasu, czy wapnia. Rytmiczna praca serca jest utrzymywana dzięki tak zwanej pompie sodowo-potasowej, która funkcjonuje prawidłowo, gdy wymienione jony występują we właściwych stężeniach. Z kolei proces skurczu mięśni, także mięśnia sercowego, uzależniony jest od dostawy do wnętrza komórek mięśniowych jonów wapnia, bez których proces skurczu włókienek mięśniowych nie jest możliwy. Niedobór jonów wapnia i magnezu objawia się drżeniem mięśniowym, bolesnymi skurczami mięśni szkieletowych, brakiem właściwej reakcji układu nerwowe-



**Bardzo cennym źródłem wody, minerałów i witamin jest spożywanie świeżych owoców i warzyw, których w okresie letnim mamy bez liku w ogrodach i na stoiskach warzywnych.**

go na stres. Jony żelaza występujące również w wodzie mineralnej odgrywają kluczową rolę w powstawaniu hemoglobiny - barwnika, bez którego czerwone krwinki nie są zdolne do transportu tlenu i dwutlenku węgla. Skład minerałów rozpuszczonych w wodzie wpływa na utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie.

**Utrzymywanie stałości składu i ilości płynów ustrojowych jest jednym z głównych zadań organizmu.**

Najbardziej zaangażowane w ten proces są nerki. Co prawda organizm ludzki nie potrafi magazynować wody na trudne czasy, to jednak nerki wraz z systemem hormonalnym są w stanie znacząco zatrzymać wydalanie wody, zagęszczając mocz, co jest ewolucyjną zdobyczą ssaków. Nie wystarcza to jednak w zupełności, aby zapobiec odwodnieniu organizmu, na które jesteśmy narażeni w czasie upałów, intensywnego wysiłku fizycznego czy w czasie gwałtownych biegunek lub wymiotów. Utrata tylko nieznacznej ilości wody (około 3%) może powodować objawy dyskomfortu, uporczywego pragnienia, zmęczenie, zawroty i bóle głowy, zatrzymanie procesu pocenia się, co skutkuje przegrzaniem się organizmu, a na-

wet udarem. Utrata około 10% wody z ustroju zagraża życiu, ponieważ zagrożone są reakcje chemiczne, których woda jest ważnym uczestnikiem. Zmienia się też stężenie ważnych jonów, co może doprowadzić do spadku ciśnienia krwi i zaburzeń rytmu serca, z jego zatrzymaniem włącznie.

### **W okresie letnich upałów należy zabiegać o utrzymanie właściwego bilansu płynów wypijanych i płynów wydalanych.**

Najbezpieczniej jest pić w nadmiarze, nawet drugie tyle ile potrzebujemy aby zaspokoić pragnienie. Należy pamiętać także o tym, aby nawadniać się właściwymi płynami, unikając napojów słodzonych, gazowanych, zawierających różnego rodzaju chemiczne konserwanty i ulepszacze. Osoby z poważnymi niedoborami,

ciężko pracujące w gorącym otoczeniu lub już odwodnione powinny koniecznie skonsultować problem właściwego nawodnienia z lekarzem bądź z farmaceutą. Być może potrzebne będzie dodatkowe zastosowanie preparatów elektrolitowych, zapewniających szybsze wyrównanie ubytków jonów mineralnych. Do niedawna w aptekach niewiele było preparatów typowo nawadniających, takich jak gastrolit. Obecnie znanych jest więcej tego typu preparatów, a nowsze posiadają dodatkową zaletę, w postaci znacznie przyjemniejszego smaku, co szczególnie wśród dzieci poprawia ich ocenę.

Problem właściwego nawodnienia organizmu istotny jest przede wszystkim niemowląt, małych dzieci oraz osób w podeszłym wieku. U najmłodszych występuje większa pula wody, a zatem normalnie młody organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje jej znacznie więcej. Szybciej zatem pojawiają się skutki zmniejszenia ilości wody w młodych organizmach. Z kolei naturalnie u osób starszych spada spożywanie płynów (ośrodek pragnienia w mózgu jest mniej aktywny) i stosunkowo udział wody także się zmniejsza, co sprawia, że nawet niewielka jej strata może wywołać poważne zaburzenia. Szczególną wagę do nawadniania organizmu powinny przykładać kobiety ciężarne i karmiące. Dziecko rozwijające się w łonie matki potrzebuje bardzo dużo wody, u którego zawartość wody sięga 90%.

R E K L A M A

**Flebinec Plus**  
Suplement diety

**Lekkie nogi**

**Flebinec Plus**  
Lekkie nogi  
Korzyście wpływa na łagodne związanie wody w organizmie i ułatwia krążenie krwi.

**Flebinec Plus**, suplement diety. Wartość odżywcza w 1 saszetce: Nostrzyk żółty (*Mellilotus officinalis* Pallas, kwitnące górne części pedów) suchy ekstrakt standaryzowany na 20% zawartości kumaryny 200 mg; Rutyna (z kwiatów Perełkowca japońskiego, *Sophora japonica* L.) 300 mg; Diosmina 300 mg; Winian L-karnityny co odpowiada 136,5 mg L-karnityny 200 mg; Hesperydyna 100 mg; Kasztanowiec pospolity (*Aesculus Hippocastanum* L. kora) suchy ekstrakt standaryzowany na 15% zawartości escyny 83,5 mg. SKŁAD: Maltodekstryna; Sacharoza; Rutyna (z kwiatów Perełkowca japońskiego, *Sophora japonica* L.); Diosmina; Aromat; aromat cytrynowy; Regulator kwasowości: Kwas cytrynowy bezwodny; Winian L-karnityny; Nostrzyk żółty (*Mellilotus officinalis* Pallas, kwitnące górne części pedów) suchy ekstrakt standaryzowany na 20% zawartości kumaryny; Hesperydyna; Kasztanowiec pospolity (*Aesculus Hippocastanum* L. kora) suchy ekstrakt standaryzowany na 15% zawartości escyny; Substancje słodzące: Aspartam, Acesulfam K; Barwnik: Beta-karoten 1%; Substancja słodząca: Sukraloza; Substancja przeciwzbrzydląca: Dwutlenek krzemu; Substancja utrzymująca wilgotność: Polysorbate 20. SPOSÓB UŻYCIA: Zaleca się stosować 1 saszetkę dziennie. Zawartość saszki rozpuścić w szklance wody (minimum 150 ml). OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI: Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Preparaty uzupełniające dietę stanowią skoncentrowane źródło odżywcze, nie mogą być stosowane jako substytuty różnicowanej diety i zdrowego trybu życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Zawiera źródło fenylalaniny. Zawiera cukier i substancje słodzące. SPOSÓB PRZECHOWYWANIA: Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, w temperaturze nie przekraczającej 25°C. Termin przydatności odnosi się do zamkniętego produktu przechowywanego zgodnie z wymogami. Wyprodukowano przez E-Pharma Trento S.p.A., (A) ul. Provina 1a, 38123 Trydent (TN), Włochy, (E) ul. Provina 2, 38123 Trydent (TN), Włochy dla ALFASIGMA Polska Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 96, 00-807 Warszawa.

FILE/gaze/022023

**Dziecko rozwijające się w łonie matki potrzebuje bardzo dużo wody – jej zawartość u niego sięga 90%**



# Życie z cukrem w tle

Cukrzyca jest chorobą, która stale pnie się w rankingach najczęściej występujących schorzeń, a przynajmniej dzieje się tak w większości krajów wysoko rozwiniętych, do których także zaliczana jest Polska.

**W**edług doniesień raportu „Cukrzyca. Ukryta pandemia. Sytuacja w Polsce”, opublikowanego przez PAP, w naszym kraju choruje na tę chorobę około 3 mln ludzi, z czego blisko 1 mln jest tego nieświadoma. W stosunku do poprzedniej edycji raportu z 2010 roku nastąpił wzrost o ponad 10% liczby przypadków cukrzycy. To znacznie więcej niż prognozowali specjaliści z Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Według opinii profesorów, zajmujących się głównie walką z nadmiarem niepotrzebnego cukru, bezpośrednią przyczyną takiego wzrostu jest nasilenie głównych czynników ryzyka,

sprzyjających rozwojowi cukrzycy typu 2. Chodzi głównie o zwiększenie oddziaływania niekorzystnych aspektów trybu życia, czyli niedoboru ruchu, diety opartej na wysokokalorycznych fast food’ach, prowadzących do otyłości i to u coraz młodszych ludzi. Z drugiej strony w ostatnich kilkunastu latach nastąpił znaczący postęp w leczeniu objawów tej choroby, co zmniejsza częstość występowania powikłań i wydłuża życie pacjentom.

**Czy w takiej sytuacji wystarczy środków w budżecie NFZ na leczenie tej, jednej z droższych dla państwowej kasy, choroby?**



Z raportów przygotowywanych przez niezależne ośrodki badawcze wynika, że kwoty wydawane na leczenie cukrzycy, jej powikłań oraz koszty towarzyszące stale rosną. Orientacyjnie cukrzyca kosztuje budżet państwa około 6 mld złotych rocznie. Niestety tak wielkie nakłady finansowe w około 60% pochłaniane są przez skutki powikłań choroby, także w wymiarze społecznym. Przedłużające się zwolnienia lekarskie, renty okresowe czy stałe, rosną w tempie szybszym niż nakłady na leczenie cukrzycy. Wniosek z tego nasuwa się jeden: każda zbyt późno wydana złotówka pociąga za sobą, zupełnie niepotrzebnie, wydawane następne złotówki. Sięgając do danych europejskich otrzymujemy potwierdzenie tej tezy, mniej niż Polska na leczenie jednego chorego na cukrzycę pacjenta wydają jedynie Litwa i Łotwa.

### **W jaki sposób można odwrócić ten niekorzystny trend?**

Wystarczy skopiować właściwe rozwiązania systemowe, które zastosowano np. w kardiologii inwazyjnej. Zbudowano sieć placówek profesjonalnie zaopatrujących pacjentów, którzy nie mogą czekać. System opieki zdrowotnej potraktował tych chorych poważnie i zaproponował im leczenie na wysokim europejskim poziomie, co akurat w tej wąskiej specjalności pozwala Polsce plasować się w czołówce państw Europy. Zatem należy jeszcze aktywniej szukać nowych przypadków cukrzycy, wcześniejsze jej wykrycie daje zdecydowanie więcej szans na ustawienie skutecznego leczenia, zanim jeszcze dojdzie do rozwoju powikłań. Niestety, nie może to być leczenie oparte na zasadzie: leczymy lekami starszej generacji... ponieważ są tanie i równie skuteczne.

Życie toczy się w coraz szybszym tempie i chociaż cały czas mamy dostęp do insulin pochodzenia zwierzęcego, to lecząc obecnie chorych insuliną, żaden lekarz nawet nie

**Z raportów przygotowywanych przez niezależne ośrodki badawcze wynika, że kwoty wydawane na leczenie cukrzycy, jej powikłań oraz koszty towarzyszące stale rosną. Orientacyjnie cukrzyca kosztuje budżet państwa około 6 mld złotych rocznie.**

rozważa wprowadzania tego typu insuliny pacjentom, ponieważ dysponuje znacznie lepszymi insulinami ludzkimi. Należy przypomnieć w tym miejscu, że Polska jako ostatni kraj w Europie wprowadziła refundacje na najnowsze analogowe insuliny długodziałające, doszukując się ich działania rakotwórczego. Ponieważ blisko 90% przypadków cukrzycy to typ 2, to również tutaj powinno się z założenia sięgać po leczenie szybkie i nowoczesne, nawet jeśli w początkowym okresie przyniesie to wzrost nakładów na leczenie cukrzycy podstawowej, to w dalszej perspektywie pozwoli zaoszczędzić znaczne środki.

### **Jak jeszcze można pomóc pacjentom?**

Przed wszystkim należy postawić na szeroko zakrojoną kampanię edukacyjną, prowadzącą do eliminacji szkodliwych czynników ryzyka cukrzycy. Nie na wszystko możemy mieć wpływ, np. predyspozycje genetyczne są przypisane każdemu w sposób od niego niezależny, ale już tryb życia każdy sam sobie kształtuje. Obserwując choroby w swojej rodzinie, z pewnym prawdopodobieństwem można oszacować stopień ryzyka zapadalności na cukrzycę. Mając to na uwadze, powinno się bardziej zwracać uwagę na sposób





odżywiania, który musi być dostosowany do wykonywanego wysiłku fizycznego, kontrolę wagi, edukację w zakresie wiedzy podstawowej na temat cukrzycy. Działania w zakresie szerokiego informowania o problematyce cukrzycy powinny mieć wymiar ogólnospołeczny, stymulowany przez instytucje państwowe, wsparte aktywnością organizacji pozarządowych. 14 listopada to Światowy Dzień Cukrzycy, obchodzony w rocznicę urodzin Fredericka Bantinga, odkrywcy insuliny. W tym dniu prowadzonych jest wiele ciekawych projektów przybliżających tematykę cukrzycy, zarówno w przedszkolach jak i w centrach handlowych.

### **Jaki może być udział opieki farmaceutycznej w procesie edukacji pacjenta?**

Opieka farmaceutyczna jest programem, którego celem jest wychodzenie farmaceutów naprzeciw potrzebom pacjentów w zakresie optymalizacji terapii. W ramach opieki

farmaceutycznej farmaceuci służą poradą w zakresie wprowadzenia i realizowania metod profilaktyki chorób przewlekłych. Oprogramowanie komputerowe, w jakie wyposażone są apteki, pozwala, za zgodą pacjenta, przechowywać i analizować dane dotyczące parametrów zdrowotnych swoich pacjentów. Można w ten sposób bardziej merytorycznie ocenić prowadzone działania profilaktyczne lub lecznicze, zarówno w zakresie terapeutycznym jak i potencjalnego ryzyka wystąpienia działań niepożądanych. W ramach opieki farmaceutycznej buduje się więź i zaufanie między pacjentem i farmaceutą, co przekłada się na wymierne korzyści z porad, jakie pacjent uzyskuje w aptece.

### **Nowe kierunki leczenia cukrzycy**

W cukrzycy typu 2, występującej zdecydowanie częściej, od dawna stosowane są dwie grupy leków. Należą do nich pochodne sulfonylomocznika, wśród których najczęściej stosuje się gliklazyd (Diaprel MR, Gliclada)

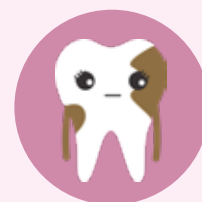
oraz glimepiryd (Amaryl, Avaron, Glibetic). To leki pobudzające trzustkę do zwiększonego wydzielania insuliny. Podstawowym problemem związanym ze stosowaniem tych leków są okresowe epizody nadmiernego spadku cukru we krwi (hipoglikemia). Tym niepożądanym objawom producenci starają się zapobiegać, wprowadzając tabletki o kontrolowanym uwalnianiu leku, dzięki temu lek działa stopniowo, równomiernie regulując poziomem glukozy we krwi. Innym bardzo często stosowanym lekiem jest metformina (Metformax, Siofor, Glucophage, Formetic), która nie wpływa na wydzielanie insuliny, lecz zwiększa wykorzystanie glukozy przez tkanki. Działanie takie prowadzi do obniżenia poziomu cukru oraz pozwala zredukować masę ciała. Najnowszą grupą leków stosowanych w cukrzycy typu 2 są leki inkretynowe. To leki nowoczesne, od kilku lat po-

wszechnie stosowane w Europie w leczeniu cukrzycy. W Polsce zastosowanie tych leków poważnie ogranicza ich cena. Ponieważ nie znalazły się one na listach refundacyjnych, to miesięczna kuracja tymi lekami zawiera się w przedziale 200-300 zł. Dla większości pacjentów to cena zaporowa, jednak od kilku miesięcy toczy się batalia o dopisanie tych leków do wykazu leków refundowanych, która zapewne, w niedługim czasie, doprowadzi do obniżenia kosztów leczenia Victozą, Januwią czy Galvusem.

### **W leczeniu cukrzycy typu 1 trudno liczyć na wprowadzenia nowszych insulin.**

W ostatnich latach liczące się na rynku insulin koncerny wprowadziły insuliny analogowe, których profil działania jest najbardziej zbliżony do insuliny występującej

## **Gdy boli ząb – domowe sposoby łagodzące ból**



Ból zęba informuje nas, że coś się z nim niedobrego dzieje, w związku z tym konieczna jest wizyta u dentysty. Jeżeli ból złapał nas w nocy lub podczas weekendu, dużą ulgę mogą nam dostarczyć domowe metody, oczywiście do momentu spotkania się ze stomatologiem

### **Goździki**

Spostrzegamy głównie jako świąteczną przyprawę. Natomiast nie każdy zdaje sobie sprawę, że goździki mają właściwości antyseptyczne i znieczulające. Zmiażdż goździk w moździerzu a rozkruszony proszek nałóż na bolący ząb albo po prostu pogryź goździk i przeżuwasz przez kilka minut.

### **Czosnek**

Ma intensywne właściwości bakteriobójcze, wobec tego dość szybko wspomaga przezwyciężanie różnego typu infekcji. Postępujemy jak w przypadku goździków. 1 ząbek czosnku nałóż na bolący ząb lub przeżuwaj przez parę minut. Podobnie działa cebula.

### **Zioła**

W szatwii znajdują się olejki eteryczne, związki flawonowe i wiele witamin, dlatego szatwia działa antybakteryjnie i przeciwbólowo. Zaparz łyżeczkę ziół, odstaw na parę minut pod przykryciem i ostudzonym naparem przepłucz usta. Podobne działanie posiada tymianek.

w organizmie. Główny problem insulinoterapii to właściwe określenie zapotrzebowania organizmu na insulinę, w zależności od wielkości posiłku i wykonywanego wysiłku. Mimo stosowania wygodnych wstrzykiwaczy, pozwalających precyzyjnie dawkować ilość jednostek insuliny, zapotrzebowanie organizmu nie jest tak łatwe do sprecyzowania. Niewłaściwe dawkowanie insuliny to ryzyko wystąpienia niedocukrzenia (hipoglikemii), które jest niebezpiecznym stanem, występującym często podczas snu, odbijającym się niekorzystnie na pracy mózgu. Być może w niedługim czasie problem groźnych niedocukrzeń przestanie spędzać sen z powiek pacjentów i ich opiekunów, ponieważ w Wielkiej Brytanii testowane jest w pełni zautomatyzowane urządzenie, nazwane sztuczną trzustką, które pozwala podawać za każdym razem właściwą ilość insuliny, gdyż przed

podaniem insuliny sztuczna trzustka dokonuje pomiaru poziomu glukozy w organizmie i określa odpowiednią liczbę jednostek insuliny, a w niektórych sytuacjach wstrzymuje podanie insuliny. Tego typu urządzenia zapewne w niedługim czasie wyprą popularne „pióra” do podawania insuliny, co będzie krokiem milowym w rozwoju medycyny, podobnie jak zastąpienie insulin odzwierzęcych insulinami ludzkimi (tak naprawdę produkcję ludzkich insulin umożliwiają nam bakterie i grzyby, dzięki wprowadzeniu w ich genom genu ludzkiej insuliny).

Zbigniew Szczepankowski

\*Artykuł powstał na podstawie danych zawartych w portalu Medycyna praktyczna

## GDY BOLI ZĄB

### Alkohol

To chyba najentuzjastyczniej wybierany sposób walce z bólem. Do dyspozycji mamy wódkę, whisky lub brandy. W każdym przypadku metoda zastosowania jest taka sama: schłodzonym trunkiem przepłukujemy jamę ustną lub namoczony w alkoholu gazik nakładamy na chorujący ząb.

### Masaż

Jeżeli ból nie jest na tyle intensywny, że jesteśmy w stanie dotknąć bolące miejsce, spróbujmy wykonać masaż. Polega na masowaniu okolicy źródła bólu palcem wskazującym. Nacisk wokół bolącego zęba wywoła pobudzenie ośrodków energetycznych, na skutek czego powinniśmy poczuć na jakiś czas ulgę od bólu.

Jeśli bardziej wierzymy lekom niż naturalnym metodom, warto spróbować aspirynę.

Działa znieczulająco oraz przeciwzapalnie. Poza połknięciem pastylki można płukać usta rozpuszczoną w wodzie aspiryną lub zrobić okład gazikiem namoczonym w roztworze.

Liczę na to, że wyżej przedstawionymi metodami pomogłam przetrwać ból zęba, ale warto pamiętać, że nie zastąpią one wizyty u dentysty.

### Inne sposoby łagodzenia bólu

- Uśmierzyć ból może saszetka herbaty. Zalewamy herbatę wrzącą wodą, następnie ciepłą torebkę nakładamy na bolące miejsce
- Ból zęba znieczulą kostki lodu
- Na około 15 minut nałóż na bolący ząb plasterk surowego ziemniaka
- Nasmaruj bolące miejsce kilkoma kroplami ekstraktu z wanilii

# Jak rozmawiać z bliską osobą chorującą na zaburzenia odżywiania?

Terapia zaburzeń odżywiania jest niezwykle trudna dla osób dotkniętych tymi chorobami. Potrzebują one zarówno silnej motywacji do leczenia, jak i wsparcia ze strony najbliższych, aby wytrwać okres wychodzenia z choroby.

**O** osoby dotknięte zaburzeniami odżywiania, zwłaszcza te zdające sobie sprawę z powagi swojego stanu i rozważające podjęcie leczenia, często mają tendencję do izolowania się od otoczenia. Często także szukają zrozumienia na licznych forach internetowych poświęconych zagadnieniom zaburzeń odżywiania. Niestety w internecie można trafić na fora typu pro-ana czy pro-mia, które skupiają osoby uznające anoreksję i bulimię jako style życia, a nie choroby. Oferują wsparcie i zrozumienie, ale także zmniejszają motywację do leczenia. Dlatego ważne jest, aby mając chorą osobę wśród bliskich, zaoferować jej pomoc.

Co zrobić, jeżeli bliska nam osoba cierpi na zaburzenia odżywiania? Na pewno nie wolno kogoś takiego unikać lub udawać, że problem nie istnieje. Brak rozmów i lekceważenie problemu powodują dalszą alienację chorej/chorego. Powinniśmy powstrzymać się od wydawania pochopnych sądów typu „sama jest sobie winna”, lub „anoreksja i bulimia to tylko fanaberie”. Nie będąc psychologami lub terapeutami, nie doświadczając osobiście czym są zaburzenia odżywiania, nie jesteśmy w stanie do końca zrozumieć przez co przechodzi chora osoba. Starajmy się nie rozmawiać z osobą chorą w gniewie. Wypaczony chorobą tok myślenia, przekre-

cony obraz własnej postaci, zdominowanie umysłu jedzeniem, głodówką, odchudzaniem, niskie poczucie wartości - to tylko kilka problemów, z którymi na co dzień zmagają się anorektycy i bulimicy. Najtrudniej jest zrozumieć, że w rzeczywistości choroby te nie wynikają z egoizmu czy z próżnej chęci bycia piękną. Choć koncentrują się na jedzeniu, to faktycznie są odzwierciedleniem dużo głębszych problemów.

Rozmawiając o chorobie, nie pytajmy „dlaczego”. Przyczyny zaburzeń odżywiania są skomplikowane, wieloczynnikowe. Sama chora/chory bardzo często nie zdaje sobie sprawy z prawdziwych przyczyn, często zaprzecza, że problem w ogóle istnieje. Podczas rozmów nie skupiamy się wyłącznie na chorobie. Przecież każdy anorektyk czy bulimik jest żywą osobą, która poza niezdrową skłonnością do ciągłych diet i odchudzania, ma osobowość, tożsamość, upodobania, poglądy. Nie wolno odbierać jej możliwości bycia sobą mówiąc tylko o chorobie. Anoreksja i bulimia przejmują całkowicie kontrolę nad życiem swoich ofiar, więc okazując wsparcie, róbmy to wobec osoby, nie wobec choroby.

Osoby z zaburzeniami odżywiania są bardzo przeculone na punkcie swojego wyglądu, dlatego rozmawiając z nimi, po-



winniśmy powstrzymać się od wygłaszania komentarzy typu „wyglądasz zdrowiej”, „nie wyglądasz jak anorektyczka/bulimiczka”, ważne jest wnętrze człowieka, a nie jego wygląd”. Tego typu słowa, mimo iż wypowiedziane życzliwie i szczerze, mogą zostać zinterpretowane jako komunikat „wyglądasz grubo” i wywołać chęć dalszego odchudzania. Inny temat jakiego powinniśmy unikać rozmawiając z osobą chorą na zaburzenie odżywiania, to diety. Tak, jak alkoholikowi na odwyku nie proponuje się drinka, tak w przypadku anorektyków i bulimików nie należy kierować ich myślenia w stronę spraw związanych z jedzeniem i odchudzaniem.

Skoro tyle jest tematów, których należy unikać o czym tak właściwie rozmawiać? Nie jest możliwe podanie listy tematów bezpiecznych i zalecanych. Powinniśmy zacząć od słuchania. Mimo, że to, co mówią chorzy na zaburzenia odżywiania może nie mieć dla

nas sensu, czasami wielką ulgę przynosi im zwykle wygadanie się. Dobrym pomysłem jest odciąganie uwagi od jedzenia i odchudzania po posiłkach - tak, aby chora/chory nie miał okazji zastanawiać się ile kalorii właśnie spożył i co by tu zrobić, aby się ich szybko pozbyć. Warto jest poszerzać wiedzę na temat zaburzeń odżywiania, tak aby lepiej rozumieć chorą osobę. W rozmowach nie należy jednak próbować grać roli eksperta. Zdecydowanie lepiej jest zachęcać do wizyty u specjalisty zaburzeń odżywiania.

Rozmawianie i okazywanie wsparcia osobie z zaburzeniami odżywiania jest trudne. Wymaga empatii, taktu, nieraz żelaznych nerwów. Jednak zawsze warto podjąć trud i rozmawiać. Wsparcie okazane przez bliską osobę może okazać się najlepszą motywacją do leczenia.

R E K L A M A

**REGENERUJE  
CHRONI NAWILŻA**

**NOWOŚĆ!**

**GYNOXIN  
PROTECT**

Wzrost medyczny anemaglicja poronów i  
zapalenie pochwy i błony śluzowej pochwy  
- Zapalenie błony śluzowej pochwy  
- Poprawa jakości pH pochwy

10 globulek  
dopochwowych

**RECORDATI**

**REGENERACJA ŚLUZÓWKI  
PO INFЕКCJI INTYMNEJ**

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

GYNOXIN PROTECT, 10 globulek dopochwowych. Zastosowanie: wspomaganie w procesie leczenia objawów związanych z zapaleniem sromu i pochwy różnego pochodzenia. Ochrona błony śluzowej pochwy przed namnażaniem chorobotwórczych mikroorganizmów, przywrócenie prawidłowego pH pochwy i łagodzenie objawów, w tym świądu. Producent: LOGUS PHARMA S.r.l.; Importer/Podmiot prowadzący reklamę: Recordati Polska Sp. z o.o.; Autoryzowany przedstawiciel: Erbozeta Austria GmbH.

GYN/2023-08/38



## O czym marzą oczy?

Oko to kolorowy świat, to kształt, barwa, wielkość. Ujrzeć coś na własne oczy, spojrzeć komuś w oczy, być oczkiem w głowie, bez mrugnięcia okiem, gdzie oczy poniosą, mówić coś prosto w oczy...

**P**oetycko: oczy jako zwierciadło duszy, to w ich głębi można się utopić, w ich błękitach zatracić, oczy wypłakane, przepatrzone, zgubione... A medycznie? To narząd, dzięki któremu odbieramy wrażenia wzrokowe - bodźce świetlne rejestrowane przez układ nerwowy i przetwarzane w mózgu. W kilku słowach - oko to nasze okno na świat!

Zanim w naszych oczach pojawi się obraz, światło wpadające do oka musi przebyć długą drogę. Najpierw biegnie przez rogówkę i komorę przednią oka, potem przez soczewkę i ciało szkliste, by zakończyć swą podróż na siatkówce, wywołując wrażenie wzrokowe przekazywane do mózgu za pośrednictwem nerwów łączących się w nerw wzrokowy. Zadaniem rogówki, cieczy wodnistej, soczewki i ciała szklanego jest skupienie promieni świetlnych tak, by na siatkówce pojawiał się

ostry obraz obserwowanego przedmiotu i dawał jak najostrzejsze wrażenia wzrokowe.

Tak niewielki narząd, mający tak wielkie znaczenie w naszym życiu i wykonujący każdego dnia tak skomplikowaną pracę. Na odpoczynek może pozwolić sobie jedynie podczas snu. Zanim jednak zamkniemy powieki, napływa do niego niewyobrażalnie duża liczba bodźców zmysłowych i każdy z nich musi być zarejestrowany. Samo patrzenie w ekran monitora jest dla oka nie lada wyzwaniem i obciążeniem, zwłaszcza jeśli trwa zbyt długo i odbywa się bez świadomości jak można odciążyć oczy. A można...

W naturalnych warunkach oko zmienia obiekty, skupiając wzrok raz na przedmiotach bliskich, raz na odległych. Praca przy komputerze powoduje natomiast, że wzrok skupiony jest przez długi okres czasu w stałej odległości

## HYLO® ODPOWIEDNIE ROZWIĄZANIE DLA WSZYSTKICH RODZAJÓW ZESPOŁU SUCHEGO OKA



- ✓ Szybkie i długotrwałe łagodzenie objawów dzięki wysokiej jakości składnikom.
- ✓ Doskonała tolerancja: nie zawiera konserwantów, fosforanów i emulgatorów.
- ✓ Precyzyjne dozowanie dzięki opatentowanemu systemowi COMOD®.
- ✓ Długi okres przydatności: może być używany przez 6 miesięcy po otwarciu.

Więcej informacji: [www.ursapharm.pl](http://www.ursapharm.pl)

i rzadko ma możliwość jej zmiany. Prowadzi to do zwiótczenia mięśni gałki ocznej, a co za tym idzie do problemów z akomodacją i pogorszenia wzroku. Właśnie z tego powodu bardzo ważne jest robienie krótkich, ale dość częstych przerw podczas pracy przy komputerze – nie rzadziej niż co dwie godziny. Wystarczy odejść od komputera na 5-15 minut, wyrzucić przez okno i popatrzeć na bliższe i dalekie obiekty.

Istotną rzeczą jest też sprawa nawilżenia rogówki oka. Normalnie rogówka nawilżana jest w sposób naturalny podczas mrugania, czego wynikiem jest rozprowadzenie wydzieliny łzowej po powierzchni rogówki. Powieka przykrywa rogówkę i nawilża tym samym całą jej powierzchnię. Podczas pracy przy komputerze użytkownik przenosi wzrok z monitora na klawiaturę i z powrotem, wykonując przy tym niewielkie, mimowolne ruchy powiekami. Efektem tak rzadkiego mrugania powiekami

jest wysuszenie dolnej części oka, które doprowadzić może do zespołu suchego oka. Warto więc podczas przerw w pracy mrugać wielokrotnie, co może zapobiec temu schorzeniu.

Ważne jest, aby osoby pracujące przed komputerem w okularach, zaopatrzyły się w szkła z warstwami antyrefleksyjnymi. Tego typu szkła wykluczają bardzo męczące i szkodliwe dla oczu odbicia światła od powierzchni szkieł okularów i ekranu, zwiększając tym samym komfort widzenia.

Niech zdrowym pretekstem do wypróbowania wyżej zaproponowanych ćwiczeń okaże się ten artykuł. Pamiętajmy, że dbając o oczy, dbamy również o doznania wzrokowe. Warto przecież widzieć pięknie, gdziekolwiek jesteśmy.

*Autor: Magdalena Buraczewska*

Oczy zmęczone zbyt długim patrzeniem w monitor można także odciążyć i odprężyć krótkimi ćwiczeniami. Oto kilka propozycji takich ćwiczeń:

- otwieranie oczu - ręce trzymaj zgięte w łokciach, ułożone na udach. Zaciśnij dłoń w pięści, mocno ściśnij powieki i wargi. Otwórz dłoń kierując ich wnętrza ku górze i rozchyl palce. Równocześnie otwórz szeroko oczy i usta,
- wodzenie oczami - usiądź lub stań prosto i oddychaj głęboko. Rozluźnij ramiona i kark. Zamknij oczy i zacznij wodzić w przestrzeni, potem powtórz wodzenie z oczami otwartymi i lekko zmrużonymi,
- miękkie spojrzenie - odwróć wzrok od ekranu i skieruj go daleko przed siebie. Jeśli możesz, popatrz za okno. Oddychaj głęboko. Przy każdym wydechu wyobrażaj sobie, że twoje spojrzenie robi się bardzo „miękkie”.

- Pozwól oczom się rozluźnić,
- poszerzanie pola widzenia - odwróć wzrok od komputera i spójrz przed siebie. Umieść wyprostowane palce wskazujące w odległości około 30 cm przed oczami i powoli rozsuwaj palce. Obserwuj ruch palców i równocześnie wszystko, co znajduje się między nimi. Rozsuń palce na tyle, by jeszcze je widzieć. Zsuń palce. Powtórz ćwiczenie kilka razy. Zauważysz, że przy każdym kolejnym rozsuwaniu palców poszerza się pole widzenia,
  - joga oczu - usiądź prosto. Trzymaj głowę prosto i patrz przed siebie. Poruszaj wyłącznie oczami. Popatrz we wszystkich kierunkach - w górę i w dół, na prawo, na lewo oraz na ukos. Obracaj oczami w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a potem w drugą stronę. Ćwiczenie wykonaj najpierw z otwartymi, a potem z zamkniętymi oczami. Na koniec zakryj oczy dłońmi, by odpocząły.



# HIALEYE DUO

Krople do oczu

Wyrób medyczny

**NATYCHMIASTOWA  
ULGA I DŁUGOTRWAŁE  
DZIAŁANIE NAWILŻAJĄCE**



WYRÓB MEDYCZNY

## Intensywnie nawilżające krople do oczu

- Hialeye Duo przeznaczony jest do łagodzenia umiarkowanych i ciężkich objawów zespołu suchego oka.
- Produkt posiada właściwości ochronne i antyoksydacyjne oraz wspomaga regenerację powierzchni oka.

Producent: Oy Finnsusp Ab, Pääskykalliontie 5, FI-21420 Lieto, Finlandia.  
Podmiot prowadzący reklamę: Adamed Pharma S.A.

HIA/13709/07/23

**ADAMED**  
Dla Rodziny



Informacje o prawdopodobnym ryzyku związanym z używaniem wyrobu zgodnie z jego przewidzianym zastosowaniem znajdziesz w instrukcji używania załączonej do opakowania i na stronie: [www.hialeye.pl](http://www.hialeye.pl)

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

Na początek warto zapoznać się z zasadami higieny otoczenia i przepisami związanymi z pracą przy komputerze zawartymi w polskich normach oraz zarządzeniach SANEPID-u:

- odległość od monitora osoby pracującej przy komputerze musi wynosić około 70 cm,
- odległość tyłu monitora od następnej osoby nie może być mniejsza niż 130 cm,
- minimalna powierzchnia przypadająca na jedno stanowisko komputerowe określona jest na 6 m<sup>2</sup>,
- natężenie światła w pomieszczeniu, gdzie znajdują się komputery nie może być mniejsze niż 500 lx, a w przypadku, gdy przy komputerach pracują osoby starsze – nawet powyżej 750 lx. Oznacza to, zgodnie z zasadą 1:3, że natężenie światła mierzone na powierzchni monitora, nie może być mniejsze niż 180 lx, a dla osób starszych 250 lx. Światło to musi być rozproszone, nie zaś punktowe,
- monitor nie powinien stać na tle okna, a niezależnie od tego zaleca się stosowanie żaluzji okiennych,
- zaleca się takie usytuowanie monitora, aby jego górny brzeg znajdował się poniżej poziomu oczu,
- obraz na ekranie powinien być ostry, kontrastowy i stabilny,
- na ekranie nie powinny być widoczne żadne odbłaski (ograniczają je m.in.: zasłonięte okna, odpowiednie ustawienie monitorów, tj. równoległe do linii okien, oprawy rozpraszające światło).

Rodzaj echo-sondy	To, co nieci	Agresja, inwazja	W bazie kompu-terowej	Portowy pomost	Korzyść	Świątynia w Mekce
	Podróżny bagaż	Specjalista infor-matyk	11		Księżyc Saturna	10
Jest tylko srebrem			Okres godowy u ryb	Skaza na szkłe		
Pocisk z gliza		2	13	Kraj w Azji		
		Odrzuca istnienie Boga	9	7		
Salvadore, malarz i grafik		19	18	Można go zgubić w rozmowie	W alchemii: kamień piekielny	Z niej narybek
Rowerowe taxi		Drewutnia				6
Amazonka lub Łaba		Porozu-mienie	Głośny płacz			
		20	Pachnie trawą		Ptak drapieżny	Dla kulturysty lub geografa
			Piłka wodna	3	14	
Styl pływacki	Dawny taniec fr.				Termin Gramo-czaste-czka	
	Nacja					
			Arabskie księstwo			
Sława			Fiasko w załotach		23	Końco-wa faza baroku
Przyszły oficer			Ryba wigilijna			
			5	Pomyśl-ny okres w życiu	Np. azoik Ruszto-wanie w kopalni	
Wielkanocny z cukru		Schody na stątek			Z ziarnami	
Cecha pięknej kobiety	16	Bywa na świat				17
			Czeska stolica			Przodek byka
	8	4	Chwyta muchy			12
Sport Legienia	Potrawa z mielo-nego mięsa			15	Np. spiż	
				Japoński samo-chód		
Imię Maku-szyń-skiego	Niewzru-szona podsta-wa, skała	1			Rzemień	21
						22

Litery z ponumerowanych pól tworzą rozwiązanie - aforyzm Jerzego Niecikowskiego.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	

## NEURONOX PLUS SR



Dobry Produkt wega farm

### Składniki produktu:

- pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych – cynk;
- wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego – cynk, miedź, kwas foliowy, witamina B6 i B12;
- wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego – miedź, witaminy B6 i B12, tiamina.

### Dzięki zastosowaniu unikalnej formuły mikropetelek :

- pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych – cynk;
- wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego – cynk, miedź, kwas foliowy, witamina B6 i B12;
- wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego – miedź, witaminy B6 i B12, tiamina.

# KĄCIK Kulinarny

.....  
S M A C Z N E G O !



## Zupa krem z brokuł

- 1 brokuł
- 2 ząbki czosnku
- 1,5 l bulionu drobiowego lub warzywnego
- 2 duże ziemniaki
- jogurt naturalny lub ser feta
- pieprz, sól, zioła prowansalskie

Ziemniaki myjemy, obieramy i kroimy w drobna kostkę aby szybko się ugotowały. Wsypujemy do bulionu wraz z pokrojonym czosnkiem.

Gotujemy ok 10 min po czym dodajemy różyczki brokułu. Dalej gotujemy ok 10 min do miękkości warzyw.

Miksujemy wszystko, przyprawiamy dodajemy jogurt lub ser feta.



## Indyk duszony z marchewką

- 50 dag mięsa z piersi indyka
- opakowanie młodej marchewki mrożonej
- 10 dag cebuli
- puszka pomidorów
- sól, pieprz ziółowy, liść laurowy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- natka pietruszki

Mięso pokrój w grubą kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę, szybko obsmaż kawałki mięsa, trzymaj w ciepłe.

W rondlu o grubym dnie układaj warstwami marchewkę i mięso (pierwszą i ostatnią warstwą powinna być marchewka). Składniki zalej wrzącą wodą, dodając jej tyle, aby stanowiła 3/4 objętości całej potrawy. Lekko posól, przypraw pieprzem, dodaj liść laurowy. Gotuj na małym ogniu do miękkości mięsa. Pod koniec gotowania dodaj pomidory z zalewą, jeszcze raz zagotuj. Przed podaniem potrawę posyp posiekaną natką.

# Katar w prezencji?

Wybierz Sudafed®  
Xylospray HA lub  
Xylospray HA dla dzieci

- 🚫 odblokowuje nos
- 💧 nawilża
- 🚫 bez konserwantów



Wybierz Sudafed®  
Xylospray DEX lub  
Xylospray DEX dla dzieci

- 🚫 odblokowuje nos
- ⚡ przyspiesza gojenie<sup>2</sup>
- 🛡️ chroni<sup>2</sup>
- 🚫 bez konserwantów



## Sudafed® Mądry sposób na katar

1. Efekt zmniejszenia obrzęku błony śluzowej nosa zwykle utrzymuje się przez ok. 6-8h według ChPL Sudafed Xylospray HA dla dzieci. 2. Dotyczy błony śluzowej nosa.  
**SUDAFED® XYLOSPRAY HA:** Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodoru. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej nosa w ostrym, w naczynioruchowym oraz w alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa. Ułatwienie odpływu wydzieliny w zapaleniu zatok przynosowych oraz w zapaleniu trąbki słuchowej ucha środkowego połączonego z przeziębieniem. Do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. **SUDAFED® XYLOSPRAY HA DLA DZIECI:** Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazoliny chlorowodoru. **Wskazania:** Krótkotrwałe leczenie objawowe przekrwienia błony śluzowej nosa w przebiegu zapalenia błony śluzowej nosa lub zapalenia zatok. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. **SUDAFED® XYLOSPRAY DEX:** Każdy ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodoru i 50 mg deksametonolu. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej w zapaleniu błony śluzowej nosa oraz w wspomagającym leczeniu uszkodzeń błony śluzowej nosa. Łagodzenie objawów naczynioruchowego zapalenia błony śluzowej nosa. Leczenie niedrożności przewodów nosowych po przebytej operacji nosa. Wskazany do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku 6 lat i powyżej. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. **SUDAFED® XYLOSPRAY DEX DLA DZIECI:** Każdy ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazoliny chlorowodoru i 50 mg deksametonolu. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej w zapaleniu błony śluzowej nosa oraz w wspomagającym leczeniu uszkodzeń błony śluzowej nosa. Łagodzenie objawów naczynioruchowego zapalenia błony śluzowej nosa. Leczenie niedrożności przewodów nosowych po przebytej operacji nosa. Wskazany do stosowania u dzieci w wieku od 2 do 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. PL-SU-2200135, PL-SU-2200138

## RZUĆ PALENIE NA DOBRE Z TERAPIĄ ŁĄCZONĄ<sup>1</sup>

**nicorette®**  
wsparcie Twojej silnej woli

**KROK 1**  
Przyklejasz rano



PLASTRY



**KROK 2**  
Stęgasz w razie chęci zapalenia



SPRAY

lub



GUMY

lub



TABLETKI

1. Terapia łączona to połączenie plastrów NICORETTE® INVISIPATCH oraz drugiego produktu NICORETTE® w formie doustnej (Aerozoli, Tabletek do ssania 2 mg lub Lecznicych gum do żucia 2 mg). Terapia łączona przeznaczona jest dla osób silnie uzależnionych od palenia papierosów oraz mających trudność w opanowaniu chęci zapalenia papierosa lub które powróciły do nalogu pomimo stosowania monoterapii NTZ. Na podstawie ChPL NICORETTE® INVISIPATCH. **NICORETTE® INVISIPATCH 25 MG** Jeden system transdermalny, plaster 25 mg / 16 h zawiera jako substancję czynną 39,37 mg nikotyny. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób zdecydowanych na rzucenie nalogu poprzez zmniejszenie głodu nikotynowego i objawów odstawiennych występujących po zaprzestaniu palenia. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE® SPRAY, 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 rzucenia 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. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE® CLASSIC GUM** Jedna guma do żucia, lecniczka zawiera jako substancję czynną 10 mg kompleksu 20% żywicy nikotynowej, co odpowiada 2 mg nikotyny. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób zdecydowanych na rzucenie nalogu poprzez zmniejszenie głodu nikotynowego i objawów odstawiennych występujących po zaprzestaniu palenia. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE® COOLMINT** Każda tabletką do ssania zawiera 2 mg nikotyny (w postaci nikotyny z kationitem). **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych poprzez łagodzenie objawów odstawiennych nikotyny i głodu nikotynowego u osób palących w wieku 18 lat i powyżej. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości Nicorette Coolmint należy stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. PL-NI-2300255

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