

Świat Zdrowia

Świat Zdrowia październik 2024



Stres

JAK MU SIĘ
NIE DAĆ

TEMAT
MIESIĄCA

AKTYWNI
SENIORZY

Emolienty
NA POMOC
SUCHEJ
SKÓRZE

Jak
stosować

KROPLE
DO OCZU

Tego
trzeba
MŁODEJ
MAMIE

TRZYMAM SIĘ ŚCIEŻKI
SWOJEGO SERCA

Agnieszka
Maciąg

www.swiat-zdrowia.pl



BEZ RECEPTY

**MÓJ
NIEZWYKŁY LEK*
NA ZWYKŁY BÓL**

*Ketonal to lek niezwykły w oczach jego użytkowników o najwyższym współczynniku rekomendacji na tle innych leków przeciwbólowych wg ocen użytkowników w badaniu Kantar Źródło: www.ketonal.pl/badanie

SANDOZ

Ketonal Sprint, 25 mg granulat do sporządzania roztworu doustnego, w saszetce. Skład: Jedna saszetka zawiera 25 mg ketoprofenu w postaci ketoprofenu z lizyną (40 mg). **Wskazania:** Lek jest wskazany u dorosłych i młodzieży w wieku od 16 lat w krótkotrwałym objawowym leczeniu ostrego bólu o lekkim lub umiarkowanym nasileniu, tj.: ból głowy, ból zębów, bolesne miesiączkowanie, ból spowodowany lekkimi nadwyrężeniami i zwichnięciami. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl. Ketonal Sprint pacjen 05/24

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.

Miesięcznik bezpłatny
Nr 8 (180) październik 2024
ISSN 1895-3093

Redaktor naczelna

Anna Rokita
anna.rokita@swiat-zdrowia.pl

Redakcja

Świat Zdrowia S.A.
ul. Forteczna 35-37
87-100 Toruń

Współpraca

Kamila Śnieżek, Anna Komorowska,
Małgorzata Grosman, Joanna
Grzegorzewska, Maja Erdmann,
Magdalena Stolarczyk, Malwina Socha,
Marek Rokita, Rafał Miozga,
Tomasz Kołek

Skład i opracowanie graficzne

NEKK Sp. z o.o.
www.nekk.pl

Wydawca

Świat Zdrowia S.A.
ul. Forteczna 35-37
87-100 Toruń

Zarząd

Piotr Sucharski – Prezes Zarządu

Reklama

e-mail: reklama@swiat-zdrowia.pl

Dystrybucja

W wybranych aptekach

Druk

Walstead Central Europe Sp. z o.o.

Fotoedycja

NEKK

Zdjęcia

Robert Wolański, Natalia Dolata, Tola Piotrowska,
Paulina Mechto, nadesłane

Okładka

Fot. Robert Wolański

Copyright © Świat Zdrowia S.A.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść
i formę reklam ani prezentację produktów oraz
za błędne zastosowanie preparatów przedstawianych
przez producentów i dystrybutorów w magazynie.
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania
i redagowania nadesłanych tekstów.

SŁOWO

od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

w październiku obchodzimy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych i Europejski Dzień Seniora, dlatego tej grupie wiekowej poświęcamy tym razem Temat miesiąca. Jacy są polscy seniorzy? Jakie są ich problemy? Czym się interesują? Jak spędzają czas? Czy rytm ich codzienności wyznacza zły stan zdrowia i niskie świadczenia emerytalne, a może dopiero teraz **mają czas na to, by cieszyć się życiem?** Odpowiedzi na te pytania zamieszczamy w nowym numerze „Świata Zdrowia”.

W tym wydaniu znajdziecie też **wiele jesiennych tematów** – piszemy o postaciach produktów na infekcje górnych dróg oddechowych, informujemy o szczepieniach dostępnych dla seniorów w aptekach, zachęcamy do wypróbowania jesiennego menu, a także radzimy, jak się przygotować do wyjścia w góry, które o tej porze roku są popularnym kierunkiem wypraw Polaków.

Miłej lektury!

Anna Rokita
Redaktor naczelna

Czekamy na listy i e-maile z Państwa opiniami o naszym magazynie. Prosimy o sugestie i propozycje tematów. Będą one kanwą do powstania materiałów redakcyjnych. Prosimy pisać na adres:

**Świat Zdrowia S.A., ul. Forteczna 35-37,
87-100 Toruń, z dopiskiem „Redakcja”.**
E-mail: anna.rokita@swiat-zdrowia.pl.

spis treści

PAŹDZIERNIK 2024



12

Trzymam się ścieżki swojego serca

AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Trzymam się ścieżki swojego serca
Rozmowa z Agnieszka Maciąg

TEMAT MIESIĄCA

- 16 Aktywni seniorzy
Druga młodość bez daty ważności

ZDROWIE

- 20 Dietoterapia
w niedoczynności tarczycy
- 23 Menopauza i andropauza
- jak przekwitają kobiety, a jak mężczyźni?
- 26 Dlaczego warto dwa razy w roku robić porządek
w domowej apteczce?
- 28 Jak stosować
krople do oczu
- 31 Postacie produktów
na infekcje górnych dróg oddechowych
- 34 Bezpłatne szczepienia seniorów
w aptekach
- 37 Surowce śluzowe
do stosowania u dzieci i młodzieży



44

Czym różni się ADHD u dzieci i dorosłych

40 Zbuntowane ciało
Choroby autoimmunologiczne

44 Czym różni się ADHD
u dzieci i dorosłych

47 Skóra w łuskach
Czy łuszczycę mamy w genach?

MAMA NIE JEST SAMA

50 Tego trzeba
młodej mamie

53 Powrót do sprawności
po porodzie

INSPIRACJE

56 Stres
Jak mu się nie dać

58 Trening superkoncentracji
Dlaczego dziecko nie może się skupić

62 Żyję, czy to mało?
Jak przywrócić młodym chęć do życia

ZATRZYMAĆ CZAS

66 Emolienty
Na pomoc suchej skórze

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca
Jesień na stole

RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Góry są dla cierpliwych
Ratownik GOPR radzi, o czym należy pamiętać, ruszając na szlak

74 Krzyżówka

TEMAT
MIESIĄCA

AKTYWNI SENIORZY

W PAŹDZIERNIKU ZE SZCZEGÓLNA UWAGĄ PRZYGLĄDAMY SIĘ NAJSTARSZYM OBYWATEŁOM NASZEGO KRAJU, BO WŁAŚNIE W TYM MIESIĄCU OBCHODZIMY DWA WAŻNE ŚWIĘTA: **MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ OSÓB STARSZYCH ORAZ EUROPEJSKI DZIEŃ SENIORA**. CZY POLACY PO 65. ROKU ŻYCIA WCIĄŻ MOGĄ AKTYWNI UCZESTNICZYĆ W ŻYCIU SPOŁECZNYM, ROZWIJAĆ SWOJE PASJE I ANGAŻOWAĆ SIĘ W NOWE INICJATYWY?



SENIORZY CIESZĄ SIĘ ŻYCIEM

Coroczne obchody Międzynarodowego Dnia Osób Starszych mają na celu **promowanie zdrowego starzenia oraz zapewnienie seniorom godnego życia**. W wielu krajach tego dnia organizowane są wydarzenia, które służą integracji osób starszych z młodszymi, a także mają zwiększać świadomość w zakresie problemów, z jakimi borykają się seniorzy. W Polsce tych problemów jest niestety całkiem sporo, a najstarsi z nas narzekają m.in. na niskie emerytury czy odległe terminy w poradniach specjalistycznych.

Czy mimo takich trudności mogą cieszyć się życiem?

Wielu seniorów deklaruje, że to bardzo szczęśliwy i satysfakcjonujący czas w ich życiu, a kluczem do tego jest zazwyczaj regularna aktywność fizyczna, zaangażowanie społeczne oraz pielęgnowanie pasji i zainteresowań. W Polsce coraz więcej miast i gmin oferuje seniorom dostęp do klubów seniora, zajęć rekreacyjnych czy uniwersytetów trzeciego wieku, które stanowią doskonałą okazję do nawiązywania nowych znajomości i rozwijania umiejętności bez względu na wiek czy możliwości finansowe.

1 października – Międzynarodowy Dzień Osób Starszych



WYSŁUCHAJ I ZAPROONUJ KONKRETNĄ POMOC

Obchodzony w połowie października Dzień Dziecka Utraconego to moment szczególnej refleksji i zadumy. Strata dziecka jest jednym z najbardziej bolesnych doświadczeń w życiu rodziców. Mama i tata odczuwają głęboki smutek, a często też złość i bezradność, może towarzyszyć im poczucie winy. Żałoba po stracie dziecka jest procesem długim i trudnym, pełnym nieoczekiwanych, nawarstwiających się emocji. W tym bolesnym czasie **nieocenione jest wsparcie otoczenia, wymaga ono jednak ogromnej delikatności i empatii. Jak pomagać?** Czasami najważniejsza jest sama obecność i gotowość do wysłuchania. Nie trzeba mówić wiele – po prostu być, okazać współczucie i gotowość do pomocy. Nie należy używać wyrażen typu „Wszystko będzie dobrze” czy „Bóg tak chciał”, gdyż mogą być odebrane jako bagatelizowanie bólu i cierpienia. Można jednak zaoferować konkretną pomoc, np. w zrobieniu zakupów, ugotowaniu obiadu lub opiece nad innymi dziećmi. Rodzice mogą być zbyt pogrążeni w bólu, by o to poprosić.

15 października – Dzień Dziecka Utraconego



CZY MOŻNA NIE ODCZUWAĆ OBJAWÓW PRZEKWITANIA?

Menopauza to naturalny etap w życiu każdej kobiety, który następuje między 45. a 55. rokiem życia. To moment, gdy ustają miesiączki, a w organizmie zachodzi wiele zmian hormonalnych związanych głównie ze spadkiem poziomu estrogenów. Objawy menopauzy mogą być uciążliwe i wpływać na jakość życia, mogą też wyprzedzać faktyczną menopauzę nawet o 10 lat. Te najbardziej dające się we znaki to uderzenia gorąca, nocne poty, zmiany nastroju, problemy ze snem, zawroty głowy i omdlenia oraz suchość pochwy i częstsze infekcje intymne. **Co zrobić, by ten obciążający psychicznie czas nie był jednocześnie czasem fizycznego cierpienia?** Dzięki odpowiedniej wiedzy, wsparciu medycznemu oraz zdrowemu stylowi życia kobiety mogą wyeliminować lub złagodzić najbardziej uciążliwe z objawów menopauzy. Pomoże w tym hormonalna terapia zastępcza (lub alternatywnie terapia fitoestrogenami roślinnymi), zdrowa dieta, aktywność fizyczna, suplementacja wapnia, magnezu, witamin D, E i B6, a także unikanie stresu i alkoholu.

18 października – Światowy Dzień Menopauzy

Oprac. Kamila Śnieżek



REKLAMA

EkaMedica

To czego pragnie
Twoje Ciało



Inspirowane
naturą
wsparcie
Twojej
odporności^{1,2}

suplementy diety

¹Suplement diety Czarny bez. Czarny bez wspiera odporność.

²Suplement diety Malina i suplement diety Żurawina zawierają witaminę C, która wspiera odporność.

Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia mają istotne znaczenie.

Samoleczenie w Polsce

Polacy nie mają problemu z samodzielnym podjęciem decyzji o rozpoczęciu antybiotykoterapii i często przy doborze terapii sugerują się informacjami znalezionymi w internecie. Samoleczenie w Polsce wymaga wsparcia edukacyjnego i organizacyjnego.

Wnioski płynące z wyników ankiety internetowej lekarzy ambulatoryjnych „Samoleczenie dorosłych i dzieci w Polsce” mogą niepokoić. Lekarze biorący udział w badaniu wytypowali trzy główne powody wyboru samoleczenia, a są to: **skorzystanie z porad innych osób** – członków rodziny lub przyjaciół, korzystanie z informacji na temat leczenia **znalezionych w internecie oraz poleganie na możliwościach samoleczenia, które wcześniej zostało zastosowane w podobnych dolegliwościach**. Pacjenci nie mają problemu z samodzielnym podjęciem decyzji o rozpoczęciu antybiotykoterapii własnej oraz, o zgrozo, dzieci znajdujących się pod ich opieką.

– W Polsce antybiotyki są lekami na receptę, jednak istnieją strony internetowe, gdzie można je kupić bez recepty lub gdzie można je otrzymać bez konsultacji z lekarzem. Często zdarza się także stosowanie antybiotyków przepisanych przez lekarza w przeszłości, których pacjent nie zastosował lub nie przyjął w odpowiedniej dawce (pozostałości antybiotyków). Lekarze również odczuwają presję ze strony pacjentów, aby przepisali antybiotyki, pomimo braku wskazań do ich stosowania – czytamy w opracowaniu

„Samoleczenie dorosłych i dzieci w Polsce – wyniki ankiety internetowej lekarzy ambulatoryjnych”.

To wszystko pokazuje, że samoleczenie w Polsce wymaga wsparcia edukacyjnego i organizacyjnego. W internetowym badaniu wzięło udział 386 lekarzy ambulatoryjnych pracujących w Polsce. Jego wyniki omówiono na łamach artykułu Sekcji Naukowej Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej, stworzonego we współpracy z Instytutem Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarskiego, który został opublikowany w czasopiśmie „Frontiers in Pharmacology”.



Szczepienia na HPV w szkołach

Zwiększono limit wiekowy w programie refundowanych szczepień przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego. Z darmowego szczepienia w szkole będą mogły skorzystać dzieci między 9. a 14. rokiem życia.

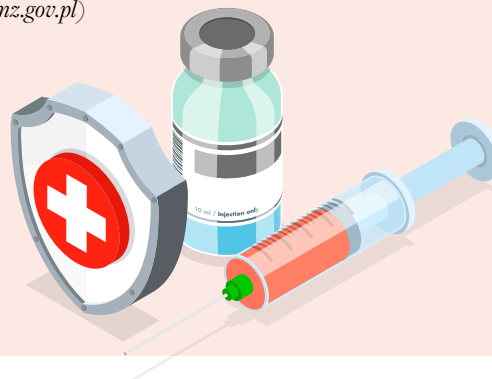
– Szczepienie jest **dobrowolne i bezpłatne, ale ostateczna decyzja należy do rodziców** – mówiła minister zdrowia Izabela Leszczyna podczas konferencji prasowej.

Jak dodała minister edukacji Barbara Nowacka, to ważna akcja zdrowotna i edukacyjna.

– Apelujemy do rodziców, by zapisywali swoje dzieci na bezpłatne i bezpieczne szczepienia, które będą się odbywać w szkołach.

Refundowane szczepienia przeciwko HPV w Polsce są nowością, ale **podobne programy od lat obowiązują już w ponad 100 krajach na świecie, w tym w całej Unii Europejskiej**. Wirus HPV odgrywa zasadniczą rolę w rozwoju raka szyjki macicy, ale też raka prącia czy nowotworów głowy, szyi i odbytu, występujących niezależnie od płci.

(mz.gov.pl)



Wielozadaniowe ziele

Oregano, czyli inaczej lebiodka pospolita, ma wiele właściwości prozdrowotnych. Wiedzieli o tym szamani, mnisi i lekarze, którzy stosowali je już przed wiekami.

Oregano ma działanie:

- wykrztuśne,
- rozkurczowe,
- moczopędne,
- bakteriobójcze,
- napotne,
- wspomagające trawienie.

Oregano stosuje się głównie w celu **łagodzenia nieżytu oskrzeli i kaszlu**. W tym przypadku najlepiej sprawdzają się płukanki do gardła ze świeżo zaparzonego suszu. Odwary i napary są także skuteczne **przy problemach z układem trawiennym**, jeśli wątroba lub drogi żółciowe nie działają prawidłowo. Natomiast olejki eteryczne, w które bogata jest lebiodka, mają również **działanie uspokajające i wyciszające**, podobnie jak olejek lawendowy.

Lebiodkę dodaje się do ciężkostrawnych potraw, by ułatwić trawienie. Zwiększa bowiem wydzielanie enzymów trawiennych w ślinie, soku żołądkowym i stymuluje pracę woreczka żółciowego. Jej składniki zmniejszają procesy fermentacyjne w jelitach i zapobiegają **wzdęciom**. Olejek z oregano to doskonały **sprzymierzeniec w walce z grzybami**, które zaatakowały skórę lub... wywołały grzybicę jelita grubego.

Olejek z oregano można również stosować **do inhalacji** – to szczególnie pomocne przy kaszlu, przeziębieniu czy w przypadku zapalenia oskrzeli. Jego działanie można wspomóc szalwią, która ma podobne właściwości, a poza tym koi i łagodzi stany zapalne.



WSPARCIE PRACY UKŁADU ODDECHOWEGO



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Pastyłki do ssania bez cukru*,
o smaku owoców leśnych

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłową pracę układu oddechowego**
(porost islandzki, dziewanna, szalwia)
- ▶ **jamę ustną i gardło dzięki właściwościom kojącym**
(porost islandzki)



OLEJEK
Z OREGANO

SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

* Zawiera substancje słodzące

SUPLEMENT DIETY



dr n. med. Wojciech Leo
Internista z Centrum Medycznego Świat Zdrowia.



mgr inż. Agnieszka Szuwała
Edukator diabetologiczny Diabdis. Od ponad 10 lat pracuje z osobami z cukrzycą jako dietetyk i edukator diabetologiczny. Swoje doświadczenie zdobywa w pracy z dziećmi i osobami dorosłymi.

Syndrom złamanego serca

Czym jest syndrom złamanego serca?

Zofia

Syndrom złamanego serca, zwany również kardiomiopatią takotsubo, to nagłe, przejściowe i najczęściej odwracalne zaburzenie funkcji serca, **charakteryzujące się objawami i zmianami elektrokardiograficznymi imitującymi ostry zespół wieńcowy, takimi jak:** ból w klatce piersiowej i (lub) duszność, świeże, wcześniej niewystępujące nieprawidłowości w badaniu EKG i (lub) nieznaczne podwyższenie stężenia troponin sercowych, przemijająca hipokineza, akineza lub dyskineza niektórych segmentów mięśnia sercowego przy braku istotnych zmian angiograficznych w koronarografii oraz zapalenia mięśnia sercowego i guza chromocłonnego. Jego patofizjologia nie jest do końca znana, ale często wiąże się z nagłym, silnym stresem emocjonalnym lub fizycznym, prowadzącym do gwałtownego wzrostu katecholamin we krwi. Nadmiar katecholamin działa destrukcyjnie na mięsień sercowy, doprowadzając do jego dysfunkcji. W efekcie dochodzi do osłabienia siły skurczu i frakcji wyrzutowej lewej komory. Charakterystyczny jest obraz lewej komory w okresie końcowo-skurczowym przypominający naczynie do łowienia ośmiornic używane w Japonii, zwane takotsubo – stąd nazwa schorzenia. Leczenie opiera się głównie na monitorowaniu stanu pacjenta oraz terapii farmakologicznej. **Rokowanie jest na ogół dobre,** choć możliwe są nawroty oraz powikłania, takie jak niewydolność serca.

Odpady medyczne

Mam cukrzycę typu 1. Przyjmuję insulinę i często kontroluję poziom cukru. Jak bezpiecznie mogę usunąć odpady medyczne?

Anna

W Polsce utylizacja domowych odpadów medycznych nie jest uregulowana przepisami prawa. Jednak każdy diabelek, dla bezpieczeństwa swoich najbliższych, sąsiadów, a także osób zajmujących się odbiorem i utylizacją odpadów, nie powinien wyrzucać igieł, lancetów czy zużytych pasków do glukometru do zwykłych śmieci. Odpady warto zbierać do oznaczonego pojemnika. Wcześniej trzeba zadbać, by zużyte igły czy lancety zabezpieczyć np. zatyczkami. Sam pojemnik możemy oddać w punkcie selektywnej zbiórki odpadów komunalnych wyznaczonym przez gminę. Informację na temat utylizacji odpadów medycznych możemy również uzyskać w lokalnej stacji sanitarno-epidemiologicznej czy urzędzie gminy. Czasem odpady medyczne odbierają przychodnie lub apteki. Nie jest to jednak ich obowiązkiem, warto zatem wcześniej o to zapytać.

Do pojemnika na odpady medyczne wyrzucamy: zużyte igły, lancety, paski do glukometru, ampułki po insulinie, jednorazowe wtryskiwacze insuliny, zestawy infuzyjne i zbiorniki na insulinę z pompy insulinowej, sensory do pomiaru glikemii, a także zużyte waciki i chusteczki z krwią.

Opakowania kartonowe i plastikowe po insulinie, paskach do glukometru czy zbiornikach na insulinę do pompy, a także sensorach do pomiaru glikemii możemy wyrzucać do zwykłych śmieci. Do pojemnika na odpady medyczne nie powinno się również wyrzucać zużytych baterii.



dr n. farm. Rafał Miozga

Doktor nauk farmaceutycznych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Autor publikacji w czasopiśmie krajowych i międzynarodowych z dziedziny farmakologii, chorób kości i diabetologii. Pracuje z pacjentami z cukrzycą, rozwija nowoczesne rozwiązania telemedyczne i telefarmaceutyczne.



dr n. med. Agnieszka Laskus

Specjalista periodontologii i stomatologii ogólnej, certyfikowany implantolog. Prowadzi klinikę w Warszawie. Jest współzałożycielką Fundacji Dr Laskus.

Dzielenie leku ODT

Od kilku miesięcy stosuję lek na depresję, obecnie w dawce 10 mg. Lekarz zapisał lek w tabletkach ODT, zastanawiam się jednak, czy mogę zamiast dawki 10 mg stosować pół tabletki ODT w dawce 20 mg, co będzie korzystniejsze cenowo.

Weronika

Dopisek ODT przy nazwie leku oznacza tabletkę ulegającą rozpadowi w jamie ustnej (ang. *orally disintegrating tablet*). **Taka postać farmaceutyczna jest postacią niepodzielną.** Związane jest to ze strukturą tabletki, która pod wpływem nacisku mechanicznego może łatwo się pokruszyć. Poza tym taka tabletki zawiera składniki wypełniające, które mają wysoką zdolność chłonięcia wody z otoczenia – w kontakcie z płynem dochodzi więc do szybkiego spęcznienia i rozpadu tabletki. Te właściwości preparatu ODT sprawiają, że przy próbie przecięcia tabletki istnieje duże ryzyko jej skruszenia i niepodzielenia leku na równe dawki. Dlatego nie należy dzielić tych tabletek. Należy też zachować szczególną ostrożność zarówno przy wyjmowaniu leku ODT z blistra, jak i wkładaniu go na język – zbyt mocne chwycenie czy też trzymanie tabletki w wilgotnych dłoniach może spowodować jej rozpad. W przypadku tego leku potencjalna **korzyść finansowa nie może stać ponad bezpieczeństwem stosowania preparatu.** Proszę zatem przestrzegać schematu dawkowania ustalonego przez lekarza. Przy następnej wizycie może Pani poruszyć temat dzielenia leku, być może lekarz dobierze lek możliwy do dzielenia i (lub) korzystniejszy cenowo.

Menstruacja jako przeciwwskazanie

Czy krwawienie menstruacyjne może być przeciwwskazaniem do niektórych zabiegów stomatologicznych?

Czytelniczka

Krwawienie menstruacyjne zazwyczaj nie stanowi bezwzględnego przeciwwskazania do wykonywania zabiegów stomatologicznych, jednak istnieją pewne aspekty, które należy wziąć pod uwagę, aby zapewnić pacjentce komfort i bezpieczeństwo.

Podczas menstruacji u niektórych kobiet występuje obniżona odporność, osłabienie, większa wrażliwość na ból oraz obniżenie krzepności krwi. Z tego powodu zabiegi chirurgiczne, takie jak ekstrakcje zębów, usuwanie zębów mądrości, zabiegi na tkankach miękkich (dziąsłach) czy implantacje, mogą teoretycznie wiązać się z większym ryzykiem krwawienia. W praktyce jednak **krwawienie menstruacyjne zazwyczaj nie wpływa na krzepność krwi w stopniu, który uniemożliwałby przeprowadzenie tych procedur**, o ile pacjentka nie cierpi na inne zaburzenia związane z układem krążenia czy hemostazą.

Podczas menstruacji kobiety mogą również odczuwać większą wrażliwość na ból i dyskomfort. Dlatego **zaleca się, aby pacjentki dostosowały termin wizyty do momentu, w którym czują się najlepiej.** Zastosowanie środków znieczulających oraz odpowiednia premedykacja mogą pomóc w złagodzeniu ewentualnych dolegliwości bólowych.

Warto też wspomnieć, że stres oraz dyskomfort związany z menstruacją mogą wpłynąć na przebieg wizyty stomatologicznej, dlatego ważne jest, aby pacjentka czuła się komfortowo i mogła swobodnie rozmawiać z dentystą o swoich obawach. Dentysta, będąc świadomym tych uwarunkowań, może dostosować zabieg do indywidualnych potrzeb pacjentki.

Trzymam się ścieżki swojego serca

KOBIETA WIELU TALENTÓW, KTÓREJ NIE SPOSÓB ODMÓWIĆ ODWAGI I DETERMINACJI W DĄŻENIU DO BYCIA W ZGODZIE ZE SOBĄ. U PROGU CZTERDZIESTKI POSTANOWIŁA CAŁKOWICIE ZMIENIĆ SWOJĄ ŻYCIOWĄ DROGĘ. I NADAL PODĄŻA TĄ ŚCIEŻKĄ, INSPIRUJĄC DO PODOBNEJ PRZEMIANY WIELE OSÓB.

Co przekazuje w swoich książkach, co powiedziała by sobie sprzed 30 lat i co dostała od mamy w prezencie ślubnym?

Z **AGNIESZKĄ MACIĄG**

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Przez wiele lat była pani związana z modelingiem. W pewnym momencie postanowiła pani jednak diametralnie zmienić swoje życie i drogę zawodową.

Tak, w 2006 roku przesłam ogromną przemianę. Miałam wtedy 37 lat i tak naprawdę zaczęłam uczyć się siebie i życia na nowo. Ta zmiana była bardzo głęboka i nigdy więcej nie wróciłam do siebie takiej, jaką byłam przedtem. Całkowicie przestałam pić alkohol, palić papierosy, zaczęłam zdrowo się odżywiać, medytować, praktykować jogę, poznawać ajurwedę, medycynę chińską i ziołolecznictwo. Stało się to moją pasją. W konsekwencji zmieniłam również sposób życia, ścieżkę zawodową, a także miejsce, w którym mieszkam.

Skąd ta przemiana?

Poczułam potrzebę życia w bliskości i zgodzie z naturą. Opisałam to wszystko w wielu moich książkach, ale proces głębszej przemiany głównie w książce „Pełnia życia”, która przez kilka lat była bestsellerem. Krótko mówiąc, odkryłam coś bardzo, bardzo cennego, co spowodowało, że moje życie, które kiedyś było skoncentrowane głównie na „opakowaniu”, na wyglądzie fizycznym, nabrało zupełnie innej jakości i sensu. Jest to życie zdecydowanie piękniejsze, bogatsze, autentyczne i bardziej spójne ze mną, z tym, kim naprawdę jestem. Wiem również, że poprzez to, czym dzielę się ze światem – pisząc książki, prowadząc bloga oraz regularne webinary „Moc świadomości” – inspiruję i zmieniam życie bardzo wielu osób.

Zastanawiam się, czy Agnieszka Maciąg pociąga jeszcze świat modelingu. Czy postanowiła pani zamknąć za sobą te drzwi na dobre?

Czy zamknęłam za sobą drzwi do świata mody? Nie, nie zamknęłam za sobą żadnych drzwi, po prostu zmienił się kierunek moich zainteresowań. Chociaż nadal Kocham piękno i estetykę, zarówno w naturze, jak i w wyglądzie zewnętrznym, to jednak moda nie jest już dla

mnie sensem życia. Odkryłam przestrzenie znacznie bardziej wartościowe.

Z pewnością nadal dostaje pani propozycje sesji zdjęciowych lub wzięcia udziału w pokazie.

Oczywiście, nadal otrzymuję propozycje udziału w sesjach czy pokazach mody. Tym bardziej, że jest obecnie wielki boom na dojrzałe modelki, zwłaszcza gwiazdy lat 90. Jednak doba ma 24 godziny, a ja mam wspaniałą rodzinę i pracę zawodową, którą Kocham i której oddaję się z ogromną pasją. Dobre życie jest sztuką dokonywania wyborów. Nie jestem w stanie robić wszystkiego jednocześnie, więc wybieram to, co najlepiej przysłuży się ludziom, co wniesie do tego świata największą, trwałą wartość, co zmieni na lepsze życie innych osób. Temu poświęcam moją energię, uwagę i czas. Czynnikiem to bardzo świadomie, ponieważ jako osoba obdarzona różnymi talentami w różnych dziedzinach mogłabym łatwo rozmiąć się na drobne, a tego już nie chcę w swoim życiu.

Często, gdy oglądamy swoje zdjęcia sprzed lat, myślimy: „Kurczę, ale byłam ładna, dlaczego wtedy tak o sobie nie myślałam?”. Też tak pani miała?

Oczywiście, że tak! Żyjąc w świecie mody, byłam w stosunku do siebie niezwykle krytyczna i wymagająca. Nie widziałam swoich zalet, widziałam wyłącznie swoje wady i na nich koncentrowałam swoją uwagę. Niestety jesteśmy otoczeni wizerunkami wyidealizowanego, odrealnionego piękna. Tak było kiedyś, a teraz jest to jeszcze bardziej dotkliwie. Dlatego tak ważne jest uczenie się dystansu do tego, co przychodzi ze świata zewnętrznego, zwłaszcza z mediów społecznościowych. Sztuka kochania siebie jest podróżą, w którą warto się wybrać. Jest to podróż do samoakceptacji, nie zawsze łatwa, ponieważ zmieniamy się nieustannie, przez całe nasze życie, więc ta podróż trwa wiecznie. Właśnie przemianie poświęciłam swoją najnowszą książkę „Przemiana. Podróż do siły i wolności”.



Fot. Robert Wolański

Co by pani powiedziała sobie sprzed 30 lat?

Żeby bardziej słuchała swojej intuicji i wewnętrznej mądrości, a mniej innych ludzi i szumu świata zewnętrznego. Żeby nauczyła się zarządzać stresem i swoimi myślami poprzez jogę, medytację, trening uważności. Rzeczy te absolutnie zmieniają jakość życia i pomagają trzymać się ścieżki swojego serca. Warto też żyć odważniej, być mniej krytyczną w stosunku do siebie i nie przejmować się opiniami innych ludzi. I nigdy się z nikim nie porównywać. Mniej się zamartwiać i bardziej sobie ufać.

Wygląda pani tak samo dobrze jak 30 lat temu! Zapewne ma na to wpływ także sposób odżywiania. Napisała pani m.in. książkę „Smak zdrowia”. Co jeść, by było zdrowo i smacznie?

Napisałam wiele książek na temat zdrowego odżywiania, np. „Smak życia”, „Smak szczęścia” czy „Dom pełen miłości”. Książki te były bestsellerami, zostały nagrodzone i są uwielbiane przez czytelników. Jestem pewna, że odżywianie jest ogromnie ważne w kontekście naszego zdrowia, samopoczucia, witalności, ale również wyglądu zewnętrznego. Dbalosc o siebie pomaga nam cieszyć się młodością i zdrowiem przez długie lata. Ja wybieram głównie naturalne produkty – kasze, warzywa, owoce, rośliny strączkowe, zioła i drogocenne przyprawy, które korzystnie wpływają na zdrowie i dobry wygląd. Ale to nie wszystko – nasze zdrowie to również odpowiednie zarządzanie stresem, odpowiedni sposób myślenia, zarządzanie swoimi emocjami. Karmimy siebie na wiele różnych sposobów, nie tylko poprzez to, co wkładamy do ust, ale również poprzez to, co mówimy, myślimy, czym



Fot. Robert Wolański



Karmimy siebie na wiele różnych sposobów, nie tylko poprzez to, co wkładamy do ust, ale również poprzez to, co mówimy, myślimy, czym oddychamy, jakimi emocjami się żywimy. To wszystko jest pokarm, który znacząco wpływa na istotę, którą jesteśmy.



Fot. Robert Wolański

oddychamy, jakimi emocjami się żywimy. To wszystko jest pokarm, który znacząco wpływa na istotę, którą jesteśmy.

Wiele inspirujących przepisów znajdziemy na pani blogu. Czym jeszcze się tam pani dzieli i do jakiego odbiorcy kieruje treści?

Mój blog www.agnieszkamaciaq.pl powstał 10 lat temu i stał się bardzo popularny. Niektóre treści były odtwarzane ponad dwa miliony razy! Jak chociażby mój słynny przepis na zakwas z buraków. (uśmiech) Bloga zaczęłam tworzyć głównie z myślą o kobietach, ale wiem, że czytają go także mężczyźni, podobnie jak moje książki. I są to osoby w bardzo różnym wieku. Na moje warsztaty również przyjeżdżają zarówno nastolatki, młode kobiety, jak i emerytki. Są to więc treści uniwersalne, idealne dla osoby w każdym wieku, która ma otwartą głowę i jest ciekawa świata. Poza przepisami podzieliłam się również tym, co jest bardzo ważne dla naszego zdrowia – piszę o medytacji, sposobie myślenia, zarządzaniu stresem i wielu aspektach, które wpływają na szeroko pojętą dobrą jakość naszego życia.

Napisała pani 19 książek, jedna z nich – „Menopauza. Podróż do esencji kobiecości” – została właśnie wznowiona. Nadal jest aktualna?

Ta książka została wznowiona już po raz kolejny i jest absolutnie rozchwytywana od kilku lat. Jest to książka, w której przelamuję tabu i piszę o menopauzie w zupełnie inny sposób, poruszając aspekty, które nigdy wcześniej nie były przez nikogo poruszane. Wiem, że pomaga ona kobietom zmienić sposób myślenia o menopauzie, o dojrzewaniu, o swoim wieku. Daje mnóstwo siły, radość życia i otwiera przed kobietami zupełnie nowe perspektywy i zupełnie nową ścieżkę. Jestem z tej książki ogromnie dumna i bardzo

się ciesząc, że byłam pierwszą osobą, która miała odwagę napisać na okładce, tuż obok swojego zdjęcia, słowo „menopauza”. Jestem samej sobie wdzięczna, że miałam siłę i odwagę stworzyć tak piękną i wartościową książkę, która realnie zmienia życie kobiet na lepsze.

Wydaje się, że żyjemy w „postępowych” czasach. Tymczasem o kobiecej fizjologii nadal mówi się publicznie ze wstydem. Ból menstruacyjny, poronienia, endometrioza czy właśnie menopauza to tematy, o których szepcze się w ukryciu. Mam wrażenie, że wiele z nas żyje w odcięciu od własnego ciała. Zauważa to pani?

Ludzie generalnie żyją odcięci od swoich ciał, ponieważ od dziecka uczy się nas życia w naszych umysłach, w mentalu, w odcięciu od natury, naszych autentycznych pragnień i potrzeb. Uczy się nas dostosowywania, a nie autentyczności. Żyjemy w bardzo postępowych czasach, ale ten postęp nie zawsze dotyczy spraw, które są dla kobiet naprawdę ważne. Na pewno jesteśmy bardziej otwarci na tematy związane z kobiecą fizjologią niż jeszcze kilka lat temu. W tej dziedzinie cały czas robimy miarowe postępy, łamiąc kolejne tabu, które były nienaruszalne przez setki lat. Z drugiej strony ludzie pragną pokazywać swoje szczęśliwe oblicze, dlatego niechętnie dzielą się swoim bólem, i jest to naturalne. Zwierzęta zachowują się podobnie – kiedy cierpią, ukrywają się w bezpiecznych przestrzeniach, izolują się, aby w ciszy i spokoju lizać swoje rany.

Nie uciekniemy od biologii – siła tkwi w lepszym poznaniu siebie. Jak nauczyć się na nowo odczytywać swoje ciało i zrozumieć siebie? Co pomogło pani?

Ja połączenia ze swoim ciałem uczyłam się przez kilka lat podczas praktyki jogi. Był to bardzo ważny i cenny proces. Oddech, uważność, medytacja – to wszystko pozwoliło mi wrócić do domu, do siebie.



Fot. Robert Wolański

Jest pani pisarką, modelką i lubi gotować. Na koniec zapytam więc, jaka jest najstarsza książka, najstarsza rzecz w pani szafie i najstarszy przepis, z którego pani korzysta?

Przyznam szczerze, że jestem osobą bardzo sentymentalną, emocjonalną, uczuciową i kochającą. Posiadam więc mnóstwo przedmiotów i ubrań, które są bliskie mojemu sercu. Nie potrafię wymienić jednej takiej rzeczy z mojej szafy. Natomiast jeśli chodzi o przepis i książkę, to od razu staje mi przed oczami książka, którą dostałam od mojej mamy, gdy miałam 23 lata i wychodziłam za mąż. Jest to obszerny tom „Kuchni polskiej”, w którym znajdują się przepisy na potrawy, ciasta, różnego rodzaju przetwory i wszystko, co w polskim domu

znajdować się powinno. Ogromnie się cieszę, że wiele mam kupiło książki mojego autorstwa, aby podarować je swoim córkom! To najpiękniejszy prezent od serca, pełen troski i miłości. Dokładnie takie rzeczy pragnęłam w moim życiu tworzyć i cieszyć się, że tak się właśnie stało. Dlatego wiem, że wybrałam właściwą ścieżkę. Ścieżkę mojego serca, która wnosi dobro do tego świata. Niech prowadzi mnie dalej!



Fot. Robert Wolański

AGNIESZKA MACIĄG

Pisarka, blogerka, modelka, dziennikarka, prezenterka i piosenkarka. Ukończyła Liceum Sztuk Plastycznych w Supraślu, studiowała dziennikarstwo na Uniwersytecie Warszawskim oraz psychologię i kulturoznawstwo na SWPS w Warszawie. Jako modelka pracowała w Nowym Jorku, Paryżu i Mediolanie, z tak wybitnymi osobowościami jak Karl Lagerfeld, Paco Rabanne, Nino Cerruti czy Laura Biagiotti. Nagrała płytę „Marakesz 5:30”, napisała 19 książek, prowadzi własnego bloga. Ceni równowagę w życiu, pracy i rodzinie. Ćwiczy jogę, medytuje, codziennie odnajduje pasję w zwykłych czynnościach: pracy w ogrodzie, spacerze z córką, gotowaniu zupy dla bliskich. Jest szczęśliwą żoną i mamą Michała i Heleny.



Druga młodość bez daty ważności

W PAŹDZIERNIKU ZE SZCZEGÓLNĄ UWAGĄ PRZYGLĄDAMY SIĘ NAJSTARSZYM OBYWATELOM NASZEGO KRAJU, BO WŁAŚNIE W TYM MIESIĄCU OBCHODZIMY DWA WAŻNE ŚWIĘTA: **MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ OSÓB STARSZYCH ORAZ EUROPEJSKI DZIEŃ SENIORA**. CZY POLACY PO 65. ROKU ŻYCIA WCIĄŻ MOGĄ AKTYWNI UCZESTNICZYĆ W ŻYCIU SPOŁECZNYM, ROZWIJAĆ SVOJE PASJE I ANGAŻOWAĆ SIĘ W NOWE INICJATYWY?

KAMILA ŚNIEŻEK

We współczesnym społeczeństwie starość bywa postrzegana przez pryzmat wyzwań związanych ze zdrowiem, z izolacją czy zależnością od innych. Przyczyny są bardzo prozaiczne – to niskie świadczenia emerytalne, rosnące ceny żywności i mediów, długie kolejki do poradni specjalistycznych, odległe terminy niezbędnych zabiegów, emigracja zarobkowa młodszych członków rodziny, ekstremalnie wysokie koszty opieki w ośrodkach dla seniorów i wiele innych czynników utrudniających życie osobom starszym. Mimo to wielu z nich udowadnia, że **późna dojrzałość może być ciekawym i satysfakcjonującym etapem życia** i wcale nie musi oznaczać rezygnacji z aktywności fizycznej, umysłowej i towarzyskiej. Wręcz przeciwnie – coraz więcej osób w wieku emerytalnym odkrywa nowe możliwości rozwoju i angażuje się w różnorodne działania, na które wcześniej nie miały czasu, energii lub chęci.

Po co seniorowi ruch

Aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na jakość życia seniorów. Badania pokazują, że regularne spacery, pływanie, gimnastyka czy nordic walking mogą znacząco poprawić funkcje poznawcze, zmniejszyć ryzyko upadków, a także zwiększyć ogólną sprawność fizyczną, co przekłada się na większą niezależność w codziennym życiu.

- **Lepsza wydolność serca** – badania pokazują, że seniorzy, którzy regularnie uprawiają sport, mogą zwiększyć wydolność serca nawet o 15-25 proc. Wynika to z lepszego przepływu krwi i zwiększenia pojemności wyrzutowej serca, co oznacza, że serce pracuje bardziej efektywnie.
- **Zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych** – ćwiczący seniorzy rzadziej chorują na cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze i choroby serca, a aktywność fizyczna może obniżyć ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej o 20-30 proc. oraz znacząco obniżyć poziom „złego” cholesterolu (LDL) i podnieść poziom „dobrego” cholesterolu (HDL).
- **Ochrona przed upadkami** – ćwiczenia siłowe oraz poprawiające równowagę i koordynację znacząco zmniejszają ryzyko upadków, czyli chronią przed jedną z głównych przyczyn urazów i niepełnosprawności wśród seniorów.
- **Obniżenie ryzyka depresji i poprawa samopoczucia** – regularne ćwiczenia mogą obniżyć ryzyko depresji nawet o 20-30 proc. i poprawić ogólne samopoczucie dzięki produkcji endorfin, które redukują stres i napięcie psychiczne.
- **Poprawa funkcji poznawczych** – ćwiczenia angażujące zarówno ciało, jak i umysł (np. zumba czy jazda na rowerze) mogą spowolnić spadek funkcji poznawczych i zmniejszyć ryzyko rozwoju demencji nawet o 30-40 proc. u osób, które są w grupie ryzyka z powodu wieku.



Seniorze, wyjdź się poruszać!

Najwięcej korzyści dla ciała i ducha przynosi uczestnictwo w zajęciach grupowych, dlatego zamiast pedałować na rowerku stacjonarnym we własnej sypialni, warto wyjść „do ludzi”. **Aktywność fizyczna w grupie nie tylko pomaga dbać o kondycję fizyczną, ale poprawia również samopoczucie psychiczne i przeciwdziała izolacji społecznej.**

Spotkania z osobami o podobnych zainteresowaniach wzmacniają poczucie przynależności, sprzyjają zawieraniu nowych znajomości, często otwierają też drogę do nowych przyjaźni. Ćwiczenia w grupie dodają energii, zachęcają do regularności i sprawiają, że aktywność staje się przyjemniejsza. Możliwości jest bardzo wiele, niektóre z nich to:

- **Uniwersytety trzeciego wieku** oferują swoim słuchaczom nie tylko zajęcia edukacyjne, ale również liczne programy ruchowe. Seniorzy mogą uczestniczyć w zajęciach z gimnastyki, aquaerobiku czy jogi, spacerach nordic walking, a nawet wyjeżdżać na zorganizowane wycieczki w góry.
- **Kluby fitness oraz pływalnie** często mają w swoich grafikach zajęcia przeznaczone głównie dla seniorów, takie jak aquaerobik czy zumba gold (zumba o niższym stopniu intensywności, przeznaczona dla aktywnych osób starszych, początkujących lub z dużą nadwagą).
- **Wydarzenia sportowe** dla seniorów mające lokalny charakter, organizowane przez miejscowy dom kultury lub klub sportowy, ale też duże przedsięwzięcia, np. tegoroczny międzynarodowy turniej golfowy dla osób w wieku powyżej 65 lat czy organizowana cyklicznie Seniorada z programem obejmującym różne dyscypliny sportowe, a także konkursy i zajęcia rekreacyjne, w których mogą uczestniczyć osoby starsze.
- **Abonamentowe programy sportowe** dające osobom starszym dostęp do szerokiej gamy wydarzeń sportowych w całym kraju i umożliwiające im regularne uczestnictwo w zajęciach w lokalnych klubach sportowych.



Senior z bystrym umysłem

Mózg człowieka to niezwykle narząd, który nieustannie dąży do rozwoju. Wbrew dawnym przekonaniom sugerującym, że mózg dorosłego człowieka traci zdolność do tworzenia nowych połączeń nerwowych, współczesne badania udowadniają, że zachowuje tę zdolność przez całe życie. **Neuroplastyczność umożliwia mózgowi adaptację do nowych doświadczeń, uczenie się nowych umiejętności oraz odzyskiwanie sprawności po uszkodzeniach, takich**

jak udary, bez względu na wiek. Do powstawania nowych synaps przyczyniają się przede wszystkim aktywności polegające na powtarzaniu konkretnych czynności w różnych warunkach środowiskowych, a także w obecności czynników rozpraszających. Im trudniejsze jest zadanie i większy wysiłek włożony w jego wykonanie, tym większe zmiany zachodzą w strukturze mózgu.

Seniorzy chcący zadbać o swój mózg mogą ćwiczyć go na wiele różnych sposobów, z których najczęściej polecane to:

- **Nauka języków obcych** – wymaga zaangażowania wielu obszarów mózgu odpowiedzialnych za pamięć, koncentrację, rozumienie mowy i tworzenie nowych połączeń neuronowych. Regularna nauka języka obcego zwiększa neuroplastyczność mózgu oraz opóźnia spadek zdolności poznawczych związanych z wiekiem.
- **Szachy** – gra strategiczna wymagająca myślenia wieloetapowego, planowania i przewidywania ruchów przeciwnika. Te czynności stymulują pracę kory przedczołowej oraz innych obszarów mózgu odpowiedzialnych za myślenie analityczne i pamięć roboczą.
- **Brydż** – gra łącząca w sobie elementy strategii, pamięci i analizy. Wymaga skomplikowanego myślenia oraz kooperacji z partnerem, co sprzyja angażowaniu różnych obszarów mózgu.
- **Nauka gry na instrumentach muzycznych** – ta mniej oczywista aktywność wymaga jednoczesnej pracy obu półkul mózgowych. Angażuje zmysł słuchu, dotyku oraz koordynację ruchową, wspomaga pamięć, koncentrację i zdolności motoryczne, co jest szczególnie korzystne dla starszych osób.
- **Tworzenie sztuki** – malowanie, rysowanie, rzeźbienie i inne formy pracy twórczej angażują mózg w procesy kreatywne, wymagające jednocześnie precyzji i koncentracji. Korzyści to także relaks, poprawa nastroju i ogólnego samopoczucia.
- **Łamigłówki, krzyżówki, sudoku i inne gry logiczne** – rozwiązywanie tego typu zadań może poprawić neuroplastyczność mózgu, a także zwiększyć zdolność do rozwiązywania problemów dnia codziennego.
- **Czytanie** – rozwija wyobraźnię, poszerza słownictwo oraz stymuluje procesy poznawcze, takie jak analiza, interpretacja i pamięć. Co ciekawe, niedawno udowodniono, że mózg osoby czytającej ruchamia obszary odpowiedzialne za czynności, które wykonuje bohater książki. Dotyczy to zwłaszcza powieści czy reportaży, czyli historii, w które czytelnik angażuje się emocjonalnie – jeśli postać w książce zgubiła się i szuka wyjścia, mózg czytelnika również pracuje nad rozwiązaniem tego problemu.



Życie towarzyskie seniora

To udowodnione naukowo: seniorzy, którzy utrzymują regularne kontakty z rodziną, przyjaciółmi czy sąsiadami, mają niższe ryzyko rozwoju chorób serca i zaburzeń depresyjnych, sprawniejsze funkcje poznawcze oraz większe poczucie szczęścia i zadowolenia z życia. **Silne więzi społeczne mogą także przedłużyć życie** – u osób starszych aktywnie uczestniczących w życiu społecznym ryzyko przedwczesnej śmierci jest średnio o 50 proc. mniejsze niż u tych, które żyją w izolacji!

Jak nawiązywać relacje towarzyskie w wieku powyżej 65 lat? Tak samo, jak w każdym innym – wychodząc z domu i spędzając czas z innymi osobami w podobnym wieku i o zbliżonych zainteresowaniach. Seniorzy mogą korzystać z zajęć organizowanych przez uniwersytety trzeciego wieku oraz kluby seniora, wyjeżdżać na wycieczki organizowane przez parafie lub domy kultury, poznawać współuczestników kursów językowych, warsztatów tematycznych lub klubów dyskusyjnych.



Wspaniałą formą socjalizacji jest wolontariat seniorów – niezwykle popularny w Danii czy Szwecji, a w Polsce wciąż niedoceniany i mało znany.

Polscy seniorzy, za pośrednictwem różnych fundacji czy instytucji, mogą zaangażować się w setki różnych akcji pomocowych:

- pomoc osobom niepełnosprawnym, chorym, ubogim czy bezdomnym (w Krakowie to np. wspólne gotowanie dla osób w kryzysie, czyli „Zupa na Plantach”),
- wolontariat w hospicjach, szpitalach lub domach samotnych matek,
- wolontariat w schroniskach i fundacjach dla zwierząt,
- wsparcie domów kultury lub innych instytucji kulturalnych i prowadzenie np. bezpłatnych warsztatów rękodzieła dla mieszkańców gminy,
- prowadzenie bezpłatnych konsultacji związanych z zawodem, który seniorzy wykonywali przed emeryturą (np. udzielanie porad prawnych, księgowych, psychologicznych osobom w trudnej sytuacji życiowej),
- dawanie darmowych korepetycji dzieciom z najbardziej ubogich rodzin (np. w świetlicach środowiskowych).



Dla najbardziej aktywnych i otwartych na duże zmiany seniorów istnieją programy międzynarodowej wymiany wolontariuszy. **Większość organizacji charytatywnych wysyłających polskich wolontariuszy na tzw. workcamps nie stawia górnej granicy wieku**, a wyjazd do pracy z dziećmi, zwierzętami czy uchodźcami jest dostępny dla każdej

dorosłej osoby, która porozumiewa się w języku angielskim i której zdrowie i kondycja pozwalają na podróż i aktywność trwającą zwykle od 2 do 4 tygodni. Polscy seniorzy nie są częstymi uczestnikami takich wyjazdów, ale niekoniecznie z powodu słabego zdrowia czy braku chęci, a najczęściej po prostu z niewiedzy, że w ich wieku jest to możliwe.





Dietoterapia w niedoczynności tarczycy

#FARMACELTA DLA PACJENTA

NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY TO CHOROBA, KTÓRA WEDŁUG RÓŻNYCH SZACUNKÓW DOTYKA **OD 1 DO NAWET 6 PROC. POPULACJI**. ZDECYDOWANIE CZĘŚCIEJ NA NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY CHORUJĄ KOBIETY.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

W krajach rozwijających się główną przyczyną występowania tego schorzenia jest **niedobór jodu w diecie**. W krajach rozwiniętych, do których zalicza się Polska, problem braku jodu właściwie nie istnieje, gdyż od lat prowadzona jest w nich tzw. **profilaktyka jodowa** (np. stosowanie soli wzbogaconej jodem). W tym wypadku **za najczęstszą przyczynę niedoczynności tarczycy uznaje się współistniejące zapalenie tarczycy – chorobę Hashimoto**.

W przebiegu schorzenia obserwujemy zmniejszone wydzielanie hormonu tarczycy – tyroksyny, dlatego podstawą leczenia jest uzupełnianie jego poziomu za pomocą leków doustnych. Warto jednak wiedzieć, że ogromne znaczenie w leczeniu niedoczynności tarczycy ma prawidłowa dieta, któ-

ra może stanowić doskonale uzupełnienie terapii. Na czym polega dietoterapia w niedoczynności tarczycy? Na jakie jej elementy zwrócić szczególną uwagę?

Objawy niedoczynności tarczycy

Objawy niedoczynności tarczycy wynikającej z choroby autoimmunologicznej, jaką jest choroba Hashimoto, rozwijają się powoli i przez długi czas mogą być ignorowane. U osób z tym zaburzeniem pracy tarczycy, pomimo zmniejszonego apetytu, dochodzi do wzrostu masy ciała, co związane jest m.in. ze znacznym obniżeniem podstawowej przemiany materii. Pojawia się ciągle uczucie zimna i mniejsza tolerancja na niską temperaturę. Skóra staje się sucha, szorstka i chłodna. Pogarsza się koncentracja i pamięć, chory może czuć się

nadmiernie senny i spowolniony. Początkowo objawy są tak niespecyficzne, że w wielu przypadkach upływa dużo czasu, zanim zostanie postawiona właściwa diagnoza. Co wtedy? Oczywiście wszystko zależy od wyników, ogólnego stanu zdrowia, a przede wszystkim od decyzji endokrynologa, który dobierze odpowiednie leczenie. Na tym jednak nie koniec. **Tarczycyca i zaburzenia hormonalne wynikające z jej niedoczynności oddziałują na cały organizm**, podobnie jak organizm oddziałuje na pracę naszej tarczycy. Co zatem możemy zrobić, aby poprawić funkcjonowanie tego organu? Przede wszystkim należy przywrócić się naszej diecie.

Zalecenia dietetyczne w niedoczynności tarczycy

Nie od dziś wiadomo, że prawidłowe odżywianie pomaga zapobiegać wielu chorobom cywilizacyjnym, ale od niedawna przywiązuje się coraz większą wagę do diety w różnych jednostkach chorobowych – ma ona poprawiać stan chorego, a nawet prowadzić do wyzdrowienia. Stosowany termin „dietoterapia” sugeruje, że naprawdę **wiele zależy od sposobu odżywiania**. Jedną z chorób, w których prawidłowa dieta ma ogromne znaczenie, jest niedoczynność tarczycy. Dzięki odpowiedniemu dobraniu posiłków jesteśmy w stanie nie tylko poprawić wyniki badań laboratoryjnych, ale także doprowadzić do remisji choroby i utrzymać w dobrej kondycji na dłużej, czasem bez konieczności włączenia farmakoterapii. Problemy z tarczycą mogą wynikać również z niedoborów żywieniowych. Na jakie składniki odżywcze zwrócić szczególną uwagę?

1 Selen

Selen jest pierwiastkiem biorącym udział w wielu procesach zachodzących w naszym organizmie, np. w metabolizmie enzymów. Z punktu widzenia kondycji tarczycy najistotniejsza jest **rola selenu w powstawaniu i prawidłowym działaniu dejdynaz** – enzymów uczestniczących w przemianie nieaktywnej formy hormonu tarczycy tyroksyny (T₄) do formy aktywnej – trój-jodotyroniny (T₃). Przy osłabionym procesie tej konwersji metabolizm wyraźnie zwalnia, a walka o utratę wagi staje się bardzo trudna. Przy niskim poziomie selenu poziom trój-jodotyroniny będzie mały, a TSH będzie stale rosło, nawet mimo farmakoterapii hormonem syntetycznym. Hormon dostarczany w formie tabletek nie będzie odpowiednio wykorzystywany, zatem prawidłowy poziom selenu jest niezwykle istotny również dla skutecznej farmakoterapii. Selen wpływa też na zmniejszenie poziomu przeciwciał anty-TPO i anty-TG świadczących o stanie zapalnym gruczołu



REKLAMA

TARCZYCA PLUS



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH

SELEN • WITAMINA B6 • ASHWAGANDHA

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie tarczycy (selen)
- ▶ regulację aktywności hormonalnej (witamina B6)
- ▶ utrzymanie dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego (ashwagandha)

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Produkt nie powinien być spożywany w przypadku stosowania leków o działaniu uspokajającym, nasennym, przeciwpadaczkowym. Nie stosować u dzieci, kobiet w ciąży i w trakcie laktacji.

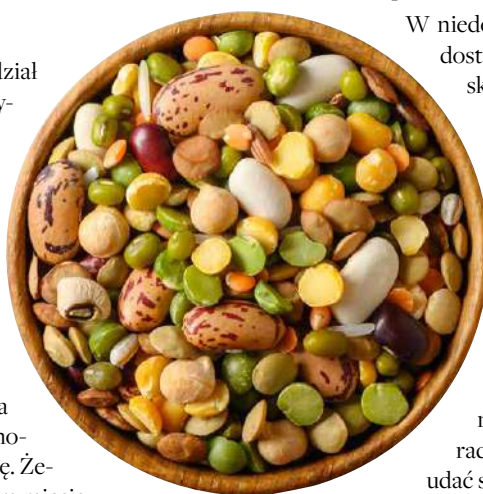
SUPLEMENT DIETY



tarczowego. Badania wskazują **zależność między niskim poziomem selenu w organizmie a zachorowalnością na niedoczynność tarczycy**. Selen znajdziemy głównie w mięsie i rybach.

2 Żelazo

Podobnie jak selen duży udział w konwersji hormonów tarczycy ma ferrytyna – białko będące swego rodzaju magazynem żelaza. Przy niedoborze ferrytyny grozi nam anemia, a taki stan również nie sprzyja prawidłowej produkcji hormonów tarczycy. Zatem odpowiednia podaż żelaza i jego optymalne magazynowanie w organizmie wpływają na prawidłową produkcję hormonów przez tarczycę. Niedobór tego pierwiastka zwiększa poziom TSH, zmniejsza produkcję hormonów tarczycy oraz zaburza ich przemianę. Żelazo znajdziemy w żółtku jaja, czerwonym mięsie, podrobach, kaszy gryczanej, płatkach jaglanych oraz zielonych warzywach.



W niedoczynności tarczycy ważne jest dostarczanie z dietą powyższych składników, ale także regularność posiłków i unikanie żywności wysoko przetworzonej. Tarczycza nie lubi skoków cukru, nadmiaru konserwantów i toksyn. W internecie można znaleźć wiele informacji o pozytywnym wpływie na tarczycę diety eliminującej gluten, nabiał czy laktozę. Jednak nie zawsze jest to wskazane, a przed wprowadzeniem tak radykalnych zmian w diecie lepiej udać się do dietetyka klinicznego, który specjalizuje się w chorobach tarczycy. Wtedy będziemy pewni, że nasza dieta jest odpowiednio zbilansowana.

3 Cynk

Prawidłowy poziom cynku jest konieczny do właściwego wytwarzania hormonu przysadki – TSH. Pierwiastek ten bierze również udział we wspomnianej już konwersji T₄ do aktywnego T₃, zatem jego niedobór wpływa na niedoczynność tarczycy. Źródłem cynku są orzechy, kasza gryczana, rośliny strączkowe oraz żółty ser.

4 Witaminy z grupy B

Niedobory wi-

taminy B₁₂ powodują, że tyroksyna jest przekształcana w nieaktywną formę hormonu – RT₃. Równie istotne dla prawidłowej pracy tarczycy są witaminy B₂, B₃ i B₆. Dlatego warto postawić w diecie na mięso, nabiał i jaja.

W niedoczynności tarczycy ważne jest dostarczanie z dietą powyższych składników, ale także regularność posiłków i unikanie żywności wysoko przetworzonej. Tarczycza nie lubi skoków cukru, nadmiaru konserwantów i toksyn. W internecie można znaleźć wiele informacji o pozytywnym wpływie na tarczycę diety eliminującej gluten, nabiał czy laktozę. Jednak nie zawsze jest to wskazane, a przed wprowadzeniem tak radykalnych zmian w diecie lepiej udać się do dietetyka klinicznego, który specjalizuje się w chorobach tarczycy.

Wtedy będziemy pewni, że nasza dieta jest odpowiednio zbilansowana.



Menopauza i andropauza – jak przekwitają kobiety, a jak mężczyźni?



#FARMACELTA DLA PACJENTA

NIE OD DZIŚ WIADOMO, ŻE SZCZĘŚLIWI CZASU NIE LICZĄ. JEDNAK BEZ WZGLĘDU NA TO, JAK SPĘDZAMY LATA NASZEGO ŻYCIA, NASZ ZEGAR BIOLOGICZNY SYSTEMATYCZNIE „ZRYWA KARTKI Z KALENDARZA”, PROWADZĄC NAS **OD WIEKU MŁODZIĘNCZEGO DO STAROŚCI.**

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Tak jak w wieku nastoletnim przechodzimy przez okres dojrzewania, tak około 50. roku życia będziemy musieli się zmierzyć z meno- lub andropauzą. Jakie są podobieństwa i różnice między tymi procesami?

Nierozzerwalne z biologią starzenia

Z dużą dozą prawdopodobieństwa można założyć, że o menopauzie słyszała każda osoba dorosła. Od lat nie jest to już temat tabu, co więcej, lekarze doskonale znają zalecenia kliniczne dotyczące wdrażania leków, np. hormonalnej terapii zastępczej, która ma pomóc zmniejszyć nieprzyjemne objawy związane z przekwitaniem u kobiet. Nicco inaczej jest w przypadku andropauzy, której objawy trudniej zaobserwować i o której mówi się niewiele.

Zarówno meno-, jak i andropauza **związane są z wydzielaniem hormonów płciowych: estrogenów i progesteronu przez jajniki u kobiet i testosteronu przez jądra u mężczyzn.** I tak u kobiet najczęściej między 45. a 55. rokiem życia następuje gwałtowne zahamowanie wytwarzania hormonów płciowych przez jajniki, w wyniku czego dochodzi do zahamowania cyklu menstruacyjnego i zaniku płodności. O menopauzie będziemy mówić jako o ostatniej miesiączce, po której przez kolejne 12 miesięcy nie wystąpiło krwawienie menstruacyjne, i jednocześnie u kobiety wykluczono inne choroby lub zaburzenia, które mogłyby spowodować zatrzymanie menstruacji.

Menopauza to jednak efekt zmian w organizmie kobiety, które rozpoczęły się średnio 5-6 lat wcześniej. W tym czasie dochodzi do stopniowego wygaszania czynności hormonal-

nej jajników, co skutkuje obniżeniem stężenia estrogenów nawet o 80-90 proc. Ten proces nie pozostaje bez wpływu na organizm kobiety.

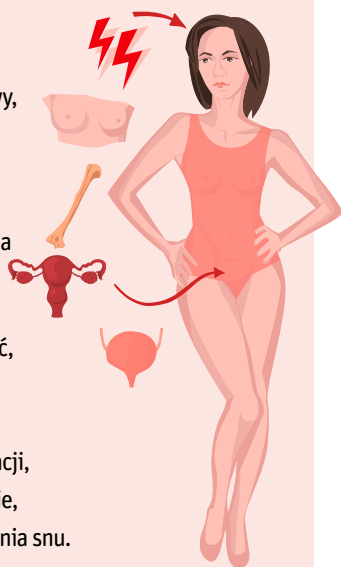
Nawet 75-80 proc. kobiet doświadcza nieprzyjemnych objawów naczynioruchowych, takich jak:

- uderzenia gorąca,
- nocne poty,
- kołatanie serca,
- migrena.



W okresie menopauzalnym u kobiet może występować m.in.:

- suchość pochwy,
- pieczenie, świąd i podrażnienie pochwy,
- częstomocz,
- nadmierne uczucie parcia na mocz,
- nawracające zakażenia dróg moczowych,
- obniżenie libido,
- nadmierna drażliwość,
- lęk,
- stany depresyjne,
- zaburzenia koncentracji,
- utrata pewności siebie,
- bezsenność i zaburzenia snu.



Konsekwencją gwałtownego obniżenia stężenia estrogenów może być również nadmierne odkładanie tkanki tłuszczowej przy jednoczesnej utracie tkanki mięśniowej, wzrost ciśnienia tętniczego krwi czy rozwój osteoporozy.

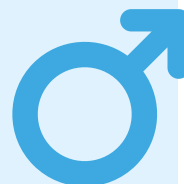


Andropauza – jak się objawia?

O andropauzie przez lata mówiono niewiele, czego przyczyną mogła być znacznie krótsza niż współcześnie długość życia. **Wśród naszych męskich przodków trudno było zaobserwować zmiany związane ze spadkiem stężenia testosteronu** wynikającym z wieku, tym bardziej że w odróżnieniu od kobiet, u panów obserwowano płodność do końca życia. Jednak zmieniło się to w 1946 r., kiedy lekarz August Werner opisał w czasopiśmie Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego (JAMA) objawy zespołu klimakteryjnego u mężczyzn, dziś nazywanego właśnie andropauzą.

Objawy andropauzy:

- zmniejszenie i zaburzenia potencji,
- obniżenie libido,
- nerwowość i drażliwość,
- zmęczenie,
- depresja,
- problemy z pamięcią,
- zaburzenia snu,
- uderzenia gorąca,
- spadek masy mięśniowej przy jednoczesnym zwiększeniu tkanki tłuszczowej,
- zaburzenia w oddawaniu moczu (częstomocz, nietrzymanie moczu czy parcie na pęcherz).



Co ważne, objawy andropauzy, podobnie jak w przypadku menopauzy, związane są ze spadkiem stężenia hormonów płciowych. Jednak mimo że przyczyna występujących objawów ma podłoże hormonalne, to andropauza różni się od menopauzy.

Menopauza i andropauza – różnice

Okres przekwitania u kobiet trwa około 5-6 lat – dochodzi wtedy do gwałtownego spadku produkcji hormonów płciowych przez jajniki. Natomiast u mężczyzn następuje **stopniowe obniżanie produkcji testosteronu przez jądra**. Proces ten rozpoczyna się już w wieku 35-40 lat (z każdym kolejnym rokiem życia produkcja testosteronu spada o około 1-3 proc.) i trwa do końca życia.

Spadek produkcji testosteronu nie oznacza od razu, że panowie przed 40. rokiem życia mają objawy andropauzy. Badania naukowe wykazały, że jedynie około 20 proc. mężczyzn w wieku powyżej 60 lat i 50 proc. mężczyzn w wieku powyżej 80 lat ma stężenie testosteronu w surowicy krwi poniżej normy dla młodych mężczyzn. Oznacza to, że **nie u każdego mężczyzny wystąpią charakterystyczne objawy andropauzy**. Nie da się również dokładnie określić początku i końca procesu andropauzy, inaczej niż w przypadku kobiet, u których okres menopauzy wyznacza ustanie miesiączkowania.



Kolejną istotną różnicą między menopauzą a andropauzą jest zachowanie płodności. U kobiet menopauza oznacza bezpowrotną utratę płodności, natomiast u mężczyzn, pomimo spadku stężenia testosteronu, jądra nadal są zdolne do produkcji plemników, co oznacza, że panowie zachowują płodność (choćbyż spłodzenie potomstwa może być utrudnione ze względu na występowanie zaburzeń erekcji).

Menopauza i andropauza – jak sobie pomóc?

Zarówno meno-, jak i andropauza są naturalnym procesem biologicznym, a nie chorobą. Są one związane ze starzeniem się organizmu i o ile nie występują inne choroby lub dolegliwości skutkujące obniżeniem hormonów płciowych, to nie da się „wyleczyć” z przekwitania. Jednak bez względu na płeć można dążyć do złagodzenia towarzyszących mu nieprzyjemnych objawów. Warto skonsultować się z lekarzem, który w razie konieczności może zdecydować o włączeniu hormonalnej terapii zastępczej. Ponadto nie bez znaczenia jest stosowanie zdrowej i zbilansowanej diety, regularne ćwiczenia oraz odpowiednia ilość snu. **Kobiety mogą szukać wsparcia w naturze, stosując surowce roślinne zawierające fitoestrogeny, a panowie rośliny wspomagające funkcje prostaty, której rozrost również związany jest ze zmianami stężenia testosteronu.**

Źródła:

1. Peacock K., Carlson K., Ketvertis K.M., Menopause [updated 2023 Dec 21], in: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2024 Jan. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507826/>.
2. Singh P., Andropause: Current concepts, Indian J Endocrinol Metab. 2013 Dec, 17 (Suppl 3): S621-629, DOI: 10.4103/2230-8210.123552, PMID: 24910824, PMCID: PMC4046605.
3. Pataky M.W., Young W.F., Nair K.S., Hormonal and Metabolic Changes of Aging and the Influence of Lifestyle Modifications, Mayo Clin Proc. 2021 Mar, 96 (3): 788-814, DOI: 10.1016/j.mayocp.2020.07.033, PMID: 33673927, PMCID: PMC8020896.

REKLAMA

IDEPROST MEN



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

ZACHOWANIE ZDROWIA PROSTATY

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ zachowanie zdrowia prostaty (palma sabałowa, wierzbownica, pokrzywa, dynia)
- ▶ utrzymanie prawidłowego funkcjonowania pęcherza moczowego (dynia, śliwa afrykańska) oraz przepływu moczu (dynia)
- ▶ utrzymanie prawidłowych funkcji rozrodczych (palma sabałowa)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

004/REK/ISZ/2023



Dlaczego warto dwa razy w roku robić porządek w domowej apteczce?

W DOMOWEJ APTECZCE PRZECHOWUJEMY LEKI ORAZ PODSTAWOWE ARTYKUŁY MEDYCZNE, TAKIE JAK OPATRUNKI, BANDAŻE CZY TERMOMETRY. REGULARNE PORZĄDKOWANIE APTECZKI JEST NIEZBĘDNE **DLA ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA** DOMOWNIKÓW.

MGR FARM. MARTA BAŁAZIŃSKA

1 Uniknięcie zażycia przeterminowanych leków

Regularne przeglądanie zawartości apteczki pozwala na usunięcie przeterminowanych leków. Zażywanie leków po terminie ważności może być



niebezpieczne, ponieważ **mogą one stracić swoje właściwości lecznicze.**

To oznacza, że będą mniej skuteczne lub wręcz nieskuteczne, co może wydłużyć czas choroby, a nawet prowadzić do pogorszenia stanu pacjenta. W niektórych przypadkach

substancje chemiczne zawarte w lekach mogą się rozkładać, tworząc substancje szkodliwe dla zdrowia. Przykładem są tetracykliny, które po okresie przydatności do użycia mogą powodować uszkodzenie nerek. Inny przykład to insuliny – mogą tracić aktywność, co jest niebezpieczne dla osób z cukrzycą.

2 Zapewnienie odpowiednich zapasów

Regularne porządki pozwalają na upewnienie się, że wszystkie niezbędne leki i artykuły medyczne są dostępne i znajdują się w dobrym stanie. Jest to szczególnie ważne w przypadkach nagłych, gdy liczy się każda minuta. W trakcie przeglądu apteczki można **zidentyfikować braki i uzupełnić zapasy**. W domowej apteczce powinniśmy mieć leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, takie jak paracetamol lub ibuprofen, materiały opatrunkowe (bandaże, plastry, sterylne gaziki) i zażywane regularnie leki na receptę.

3 Organizacja i porządek

Systematyczne przeglądy apteczki pomagają w utrzymaniu porządku. Dobrze zorganizowana apteczka skraca czas poszukiwania leku lub opatrunku w nagłych przypadkach, takich jak skaleczenie czy nagły ból, a także zmniejsza ryzyko pomyłek.

Przeterminowane leki

Co zrobić z przeterminowanymi lekami, które znajdziemy w swojej apteczce? Z pewnością nie należy ich wyrzucać do kosza ani wylewać do zlewu! Stanowi to poważne zagrożenie dla środowiska naturalnego oraz zdrowia publicznego. Najlepszym i najbezpieczniejszym sposobem pozbycia się przeterminowanych leków jest oddanie ich do apteki. Większość aptek w Polsce prowadzi **programy zbiórki przeterminowanych leków**. Wystarczy



przynieść leki do apteki, gdzie zostaną odpowiednio zabezpieczone i przekazane do utylizacji. Apteki współpracują z wyspecjalizowanymi firmami zajmującymi się utylizacją odpadów medycznych, co gwarantuje, że leki zostaną bezpiecznie zniszczone.

W wielu gminach funkcjonują także **punkty selektywnej zbiórki odpadów komunalnych** (PSZOK-i), gdzie można oddać różnego rodzaju odpady niebezpieczne, w tym leki. Informacje na temat lokalizacji takich punktów można znaleźć na stronach internetowych urzędów miejskich lub gminnych. Oddanie leków do PSZOK-u daje pewność, że zostaną one prawidłowo przetworzone i nie trafią do środowiska naturalnego.

Czasami lokalne władze lub organizacje społeczne organizują specjalne zbiórki przeterminowanych leków. Warto śledzić wiadomości i ogłoszenia, aby dowiedzieć się o takich inicjatywach.

Pamiętajmy, że **regularne porządkowanie domowej apteczki jest ważnym elementem dbania o zdrowie i bezpieczeństwo domowników**. Pozwala na uniknięcie ryzyka związanego z zażyciem przeterminowanych leków, ewentualne uzupełnienie braków oraz pomaga w utrzymaniu porządku, co procentuje w nagłych wypadkach. Przemysłana organizacja apteczki to inwestycja w Twoje zdrowie.

Organizator kampanii:



Świat Zdrowia

Kampania prowadzona we współpracy z:



Jak stosować krople do oczu

#FARMACELTA DLA PACJENTA

ZMĘCZONE OCZY, NIEPRZYJEMNE UCZUCIE PIASKU POD POWIEKAMI, A MOŻE PRZEKRWIENIE LUB SWĘDZENIE OCZU? Z WIELOMA TEGO TYPU DOLEGLIWOŚCIAMI **JESTEŚMY W STANIE SOBIE PORADZIĆ**, STOSUJĄC PREPARATY DOSTĘPNE BEZ RECEPTY.

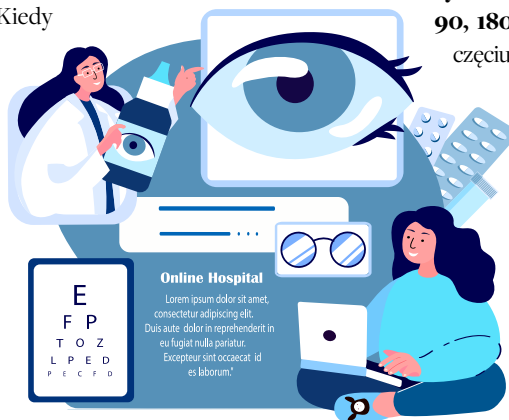
MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Asortyment kropli do oczu dostępnych w aptekach stale się powiększa. Jak wybrać te dopasowane do naszych potrzeb? Jak prawidłowo je stosować? Kiedy udać się po poradę do okulisty?

Pilnuj terminu ważności

Jedną z ważniejszych rzeczy, o których powinniśmy pamiętać, stosując krople do oczu, jest termin ich przydatności po otwarciu. Przy krótkiej terapii nie ma to większego znaczenia, ale jest szczególnie istotne, kiedy planujemy dłuższe stosowanie. **Zazwyczaj krople możemy bezpiecznie**

stosować przez 30 dni od pierwszego użycia. Znajdziemy również preparaty ważne przez 90, 180, a nawet 360 dni po rozpoczęciu stosowania. Po upływie tego czasu ich użycie może być ryzykowne, gdyż producent nie bierze odpowiedzialności za ich skuteczność i bezpieczeństwo. Dobrym zwyczajem powinno być zapisanie, kiedy pierwszy raz użyliśmy kropli. Część producentów przewiduje na to specjalne miejsce na opakowaniu.



Online Hospital

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Duis aute dolor in reprehenderit in eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat id es laborum.

Zadbaj o prawidłową aplikację

Przed zakropieniem oka należy dokładnie umyć ręce, aby nie przenieść na jego powierzchnię nieproszonych gości, których na rękach mamy całkiem sporo. Dodatkowo zawsze myjemy ręce po aplikacji kropli, kiedy walczymy z czynnikiem zakaźnym – łatwo, czasem zupełnie nieświadomie, zatrzeć ręką drugie oko i przenieść zakażenie. Jak prawidłowo zaaplikować krople do oka?

Krople aplikujemy w pozycji siedzącej, lekko odchylając głowę do tyłu. Jedną ręką odciągamy dolną powiekę, tworząc w ten sposób „kieszonkę”, nazywaną workiem spojówkowym, do którego drugą ręką – naciskając buteleczkę – podajemy jedną kroplę leku. Od razu po podaniu zamykamy oko na około 1-2 minuty. Wtedy mamy pewność, że substancje lecznicze znajdujące się w kroplach przeniknęły do jego wnętrza.

Częstym błędem podczas aplikacji kropli jest mruganie, chociaż może nam się wydawać, że pozwala ono lepiej rozprowadzić krople po powierzchni oka. W rzeczywistości mruganie powoduje, że lek poprzez kanaliki łzowe przedostaje się do nosa, a potem do gardła. Z tego samego powodu kolejnym częstym błędem jest podanie kropli w okolice wewnętrznego kącika oka. Aby lek nie „uciekał” przez nos do gardła, można podczas aplikacji i chwilę po niej ucisnąć palcem wsłuzującym drogi łzowe przy wewnętrznym kąciku oka, tuż przy nosie. Jest to zalecane także w przypadku stosowania kropli, których składniki mają działanie ogólne – dzięki temu lek zadziała jedynie miejscowo, zgodnie ze swoim przeznaczeniem.

A co zrobić, jeśli musimy stosować więcej niż jeden preparat? Zasady aplikacji pozostają takie same, natomiast pomiędzy podaniem różnych preparatów należy zachować minimum 5-minutową przerwę.



REKLAMA



KROPLE DO OCZU NAWILŻAJĄCE I ŁAGODZĄCE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Przewidziane zastosowanie:
Krople do oczu łagodzące to wyrób medyczny, który koi i zapewnia komfort oczom.

Przewidziane zastosowanie:
Krople do oczu nawilżające to wyrób medyczny, który koi i zapewnia komfort oczom.



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

■ Stericon Pharma Pvt. Ltd., Plot No. 9R, Sub Layout of Plot No. 9, I phase, Bommasandra Industrial area, Bangalore – 560 099, Karnataka, Indie

EC REP MYM STC, SL Avda. de los Rosales 32, 28935 Móstoles, Madrid, Hiszpania, direccion@mym-stc.com

■ Synoptis Industrial Sp. z o.o., ul. Forteczna 35-37, 87-100 Toruń
■ Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, www.synoptispharma.pl

Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

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

Krople do oczu i soczewki kontaktowe

Coraz więcej osób korzysta z soczewek kontaktowych jako wygodnej metody korekcji wad wzroku. Niestety jednym z niewielu minusów ich noszenia może być częste przesuszenie oczu. Oprócz doboru soczewek o lepszej przepuszczalności tlenu warto wspomagać się kroplami nawilżającymi. Jak to robić prawidłowo?

Przede wszystkim należy wybrać **preparat przeznaczony dla osób noszących soczewki kontaktowe** – wtedy można go używać bez konieczności ściągania ich na czas aplikacji. W celu lepszego nawilżenia zakraplamy oko od zewnętrznej strony lub bezpośrednio na soczewkę. Jeśli jednak wybrany przez nas preparat nie może być stosowany przy soczewkach kontaktowych, należy go aplikować po uprzednim ściągnięciu ich z oka. Można ponownie założyć soczewkę około pół godziny po zakropieniu. Jest to ważne, ponieważ substancje zawarte w niektórych kroplach mogą reagować z soczewką, odbarwiając ją lub uszkadzając w inny sposób.

Jak dobrać właściwy preparat?

To zależy od naszych dolegliwości – czy potrzebujemy preparatu, który złagodzi podrażnienia, czy też zniweluje uczucie suchości. Krople do oczu mają różne składniki aktywne, które zapewniają deklarowane działanie.

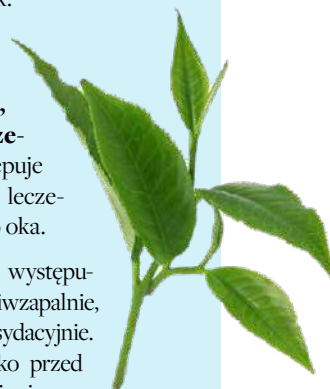
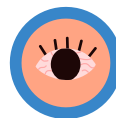
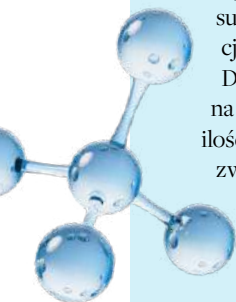
Najczęstsze składniki kropli do oczu:

- **Kwas hialuronowy** – jeżeli poszukujemy kropli, które mają nam pomóc zmniejszyć suchość oka, to właśnie tej substancji powinniśmy szukać w ich składzie. Działanie kwasu hialuronowego polega na zdolności do wiązania naprawdę dużych ilości wody – 1 g tej substancji jest w stanie związać nawet 6 l wody! To właśnie dzięki wysokiej higroskopijności kwas hialuronowy pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie oczu. Występuje on naturalnie w cieple szklistym oka, natomiast w kroplach dostępnych w aptece bez recepty znajdziemy zwykle od 0,1 proc. do 0,4 proc. tego składnika. Z pewnością takie krople skutecznie pomogą zwalczyć suchość oka, często manifestującą się jako uczucie piasku w oku.
- **Świetlik** – to kolejny składnik często występujący w kroplach do oczu. Ziele świetlika od dawna cenione jest ze względu na swoje **właściwości przeciwzapalne i łagodzące**. Roślina ta jest wykorzystywana w medycynie

tradycyjnej do łagodzenia stanów zapalnych i podrażnień oczu i powiek. Do dziś wyciągi ze świetlika stanowią dodatek do niektórych kropli przeznaczonych do oczu zmęczonych i podrażnionych ciągłą pracą przy komputerze.

- **Rumianek** – w kroplach do oczu ma przede wszystkim łagodzić podrażnienia. Odpowiedni do oczu zmęczonych, zaczerwienionych i przesuszonych. Wyciąg z tej popularnej rośliny leczniczej działa przeciwzapalnie oraz przeciwbakteryjnie. Tradycyjnie okłady z rumianku stosuje się np. w zapaleniu spojówek.
- **Zielona herbata** – wyciągi z zielonej herbaty mają **działanie przeciwbakteryjne, antyoksydacyjne oraz przeciwzapalne**. Często występuje w kroplach przeznaczonych do leczenia uciążliwego zespołu suchego oka.
- **Oczar wirginijski** – substancje występujące w tej roślinie działają przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie oraz antyoksydacyjnie. Wyciąg z oczaru ma chronić oko przed szkodliwym wpływem promieniowania UV, a także przed infekcjami. Oczar stosowany jest w celu łagodzenia zaczerwienienia oka będącego objawem stanu zapalnego.

Krople do oczu dostępne bez recepty możemy stosować, kiedy objawy podrażnienia lub przesuszenia mają charakter łagodny. Gdy jednak towarzyszy im ból, silne zaczerwienienie, zaburzenia widzenia lub uczucie ciała obcego w oku, a także wtedy, gdy objawy się przedłużają, należy koniecznie skorzystać z porady okulisty w celu właściwej diagnostyki problemu.



Postacie produktów na infekcje górnych dróg oddechowych

#FARMACELITA DLA PACJENTA

JAKĄ FORMĘ PREPARATU WYBRAĆ W PRZYPADKU INFЕКCJI DRÓG ODDECHOWYCH? KIEDY LEPSZE BĘDĄ KAPSUŁKI, A KIEDY SYROP LUB SPRAY?

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Sezon infekcyjny czas zacząć! Znow będziemy musieli stawić czoło wirusom wywołującym przeziębienie, grypę czy COVID-19, a także bakteriom.

Każdego roku osoba dorosła może być przeziębiona 2-4 razy, a dziecko nawet 8-9 razy! Szczyt infekcji przypada na okres od jesieni do wiosny, kiedy to ze względu na niższą temperaturę na zewnątrz i gorszą pogodę częściej przebywamy w zamkniętych pomieszczeniach, gdzie jesteśmy bardziej narażeni na przenoszenie drogą kropelkową chorobotwórczych patogenów.

Infekcjom dróg oddechowych towarzyszą następujące objawy:

- katar,
- kaszel,
- ból głowy,
- ból gardła,
- ból ucha,
- uczucie zatkania nosa,
- osłabienie,
- stan podgorączkowy lub gorączka.

Rodzaj występujących objawów oraz stopień ich nasilenia niejednokrotnie może wskazywać na charakter infekcji. Większość z nich ma podłoże wirusowe, a nie bakteryjne. A w tego rodzaju infekcjach dążymy przede wszystkim do złagodzenia objawów. Ponadto, co niezwykle ważne, przeziębienia, grypy czy innej infekcji wirusowej **nie leczymy antybiotykami, ponieważ nie działają one na wirusy.**

Na co jeszcze zwracać uwagę?

W przypadku łagodzenia nieprzyjemnych dolegliwości niezwykle istotny jest dobór preparatu do rodzaju występujących objawów. Co to oznacza? Mniej więcej tyle, że **powinniśmy wybrać preparat o kierunkowym działaniu.** Na przykład jeśli przeziębienie objawia się jedynie ciekącą wydzieliną z nosa, to lepiej zastosować krople lub spray do nosa, które miejscowo obkurczą naczynia błony śluzowej, niż doustne, wieloskładnikowe środki o szerokim spektrum działania.

Stosowanie środków miejscowych ma jeszcze jedną zaletę – zwykle stężenie aktywnych składników jest w nich mniejsze

niż w preparatach doustnych, ale wystarczające, by wywołać korzystny efekt w miejscu podania, minimalizując tym samym ryzyko wystąpienia ogólnoustrojowych działań niepożądanych.

Głównie miejscowo będą działać:

- spraye lub krople do nosa obkurczające śluzówkę, do stosowania w przypadku kataru czy zatkania nosa,
- pastylki, tabletki do ssania lub spraye do gardła stosowane w celu złagodzenia podrażnienia błony śluzowej czy bólu gardła,
- maści do nosa stosowane np. w celu wsparcia regeneracji podrażnionej błony śluzowej.

Z kolei składniki aktywne preparatów doustnych, zanim zaczną działać, muszą zostać wchłonięte do krwiobiegu. Poza tym cząstki te nie mają mapy, nie są również kierowane przez GPS, dlatego nie są w stanie trafić tylko i wyłącznie w „źródło bólu”. Oznacza to, że po wchłonięciu są rozprzeczane po całym organizmie, wywołując **efekt ogólnoustrojowy**.

Preparaty o ogólnoustrojowym działaniu stosujemy, gdy dokuczają nam np.:

- bóle mięśniowe,
- ból głowy,
- gorączka,
- kaszel.

W przypadku kaszlu niejednokrotnie ma to związek z działaniem bezpośrednio na jego mechanizm, np. w suchym kaszlu można oddziaływać na ośrodkowy układ nerwowy, w którym hamować będziemy odruch kaszlu. W przypadku kaszlu mokrego, w którym zależy nam na rozrzedzeniu zalegającej wydzieliny w całym drzewie oskrzelowym, łatwiej będzie pobudzić produkcję śluzu i go rozrzedzić, stosując preparaty doustne dostępne w postaci syropu czy też tabletek lub kapsulek. Niektóre syropy, zwykle dzięki swojej gęstej konsystencji, mogą dodatkowo czasowo łagodzić podrażnienie błony śluzowej gardła wywołane częstym kaszaniem.



Źródła:

1. Mik E., Stopiński M., Mrozińska M., Przeziębienie. Przewodnik Lekarza/Guide for GPs, 2003; 20-27.
2. Czarnik A., Diagnostyka i leczenie wybranych infekcji oraz stanów zapalnych dróg oddechowych. Wytyczne dla lekarzy POZ, Lekarz POZ 2021, 7 (5).



Racjonalna farmakoterapia w czasie infekcji

Ponieważ infekcjom dróg oddechowych zwykle towarzyszy kilka objawów, konieczne może być wdrożenie wielu środków, działających zarówno miejscowo, jak i ogólnoustrojowo. Jednak wiele preparatów oznacza większe ryzyko popełnienia błędów – **niewłaściwie dobrane środki mogą nie tylko nie działać skutecznie, ale i znieść wzajemnie swoje działanie**. Dlatego jeśli planujemy złagodzić objawy preparatami dostępnymi bez recepty, warto dla własnego bezpieczeństwa skonsultować się z farmaceutą, który pomoże dobrać produkt dopasowany do występujących objawów. Ponadto pamiętajmy, że infekcje sezonowe mogą mieć różny przebieg. Jeżeli objawy są bardzo nasilone, np. mamy wysoką gorączkę lub intensywny kaszel, a stosowane preparaty bez recepty nie przynoszą efektu i nasz stan zdrowia nie poprawia się po 2-3 dniach – koniecznie skontaktujemy się z lekarzem.

WSPARCIE NOSA I GARDŁA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

POGLĄDOWA WIZUALIZACJA PRODUKTÓW

WYROBY MEDYCZNE



SPRAY DO NOSA, Świat Zdrowia

Nawilża, oczyszcza, udrażnia

Przewidziane zastosowanie:
może być stosowany wspomagająco:

- ▶ podczas objawów spowodowanych niedrożnością nosa
- ▶ w przebiegu nieżyty nosa i zatok
- ▶ w niedrożności nosa podczas przeziębienia i grypy
- ▶ do nawilżania błony śluzowej nosa



SPRAY DO GARDŁA ANTYSEPTYCZNY, Świat Zdrowia

Zawiera nanosrebro

Przewidziane zastosowanie:
może być stosowany wspomagająco podczas:

- ▶ zapalenia migdałków podniebiennych oraz po ich usunięciu
- ▶ zapalenia błony śluzowej gardła
- ▶ zapalenia błony śluzowej jamy ustnej



SPRAY DO GARDŁA NAWILŻAJĄCY, Świat Zdrowia

Malinowy smak

Przewidziane zastosowanie:
może być stosowany wspomagająco podczas:

- ▶ uczucia suchości gardła i jamy ustnej
- ▶ w przypadku chrypki i uczucia drapania w gardle,
- ▶ w celu wzmocnienia strun głosowych u osób pracujących głosem



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

GLOBAL PHARMA CM S.A., ul. Berezów 49A, 26-130 Suchedniów. Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa.
Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

011064/SZ2/023

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



Bezpłatne szczepienia seniorów w aptekach

#FARMACELTA DLA PACJENTA

W OSTATNICH LATACH POLACY MAJĄ LEPSZY DOSTĘP DO OPIEKI ZDROWOTNEJ, A JEDNĄ Z WAŻNIEJSZYCH ZMIAN JEST **MOŻLIWOŚĆ SZCZEPENIA SIĘ W APTEKACH**. ROZWIĄZANIE MA NA CELU ZWIĘKSZENIE DOSTĘPNOŚCI SZCZEPIEŃ, SZCZEGÓLNI DLA OSÓB STARSZYCH.

MGR FARM. IGOR BARAN

Seniorzy często odwiedzają apteki, dlatego możliwość skorzystania z bezpłatnych szczepień w tym miejscu jest dla nich dużym udogodnieniem.

Dlaczego warto się szczepić

Szczepienia to jeden z najskuteczniejszych sposobów ochrony przed wieloma groźnymi chorobami. **Dla seniorów, którzy często mają osłabiony układ odpornościowy,**

zapobieganie chorobom zakaźnym jest szczególnie ważne. Wiele chorób, które młodsze osoby mogą przejść łagodnie, dla osób starszych może stanowić poważne zagrożenie zdrowia, a nawet życia. Dlatego szczepienia są kluczowym elementem profilaktyki zdrowotnej. Oczywiście szczepionki nie chronią nas w 100 proc., jednak osoby zaszczepione będą przechodzić chorobę łagodniej,

z mniejszym prawdopodobieństwem powikłań.

Jakie szczepienia są dostępne w aptekach?

Lista szczepień, które można wykonać w aptekach, jest stale rozszerzana. Zdecydowana większość aptek oferuje już możliwość zaszczepienia się przeciwko grypie, a także przeciwko pneumokokom oraz COVID-19. Warto zwrócić uwagę, że samo wykonanie tych szczepień w aptece jest darmowe dla osób, które ukończyły 65 lat.

Natomiast **obecny stan prawny nie pozwala farmaceutycie wystawić pacjentowi refundowanej recepty na wyżej wymienione szczepionki** – pacjent przed szczepieniem musi udać się do lekarza, aby uzyskać odpowiednią receptę.

Szczepienia przeciwko grypie

Jednym z najważniejszych szczepień dla seniorów jest szczepienie przeciwko grypie sezonowej. Grypa jest wysoce zakaźną chorobą wirusową, na którą każdego roku chorują miliony ludzi na całym świecie. Dla osób starszych grypa może być szczególnie niebezpieczna ze względu na ryzyko poważnych powikłań, takich jak zapalenie płuc, których następstwem może być hospitalizacja, a nawet śmierć.

W Polsce, w ramach Narodowego Programu Szczepień, osoby powyżej 65. roku życia mogą skorzystać z bezpłatnego szczepienia przeciwko grypie. Program ten jest realizowany corocznie, zazwyczaj w okresie jesienno-zimowym (wrzesień-grudzień), kiedy ryzyko zachorowania na grypę jest najwyższe. Warto zaznaczyć, że szczepienie przeciwko grypie należy powtarzać co roku, ponieważ wirus grypy mutuje i co sezon może być inny.

Szczepienia przeciwko pneumokokom

Pneumokoki to bakterie, które mogą wywoływać wiele poważnych chorób, takich jak zapalenie płuc, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych czy nawet sepsa. Seniorzy są szczególnie narażeni na te infekcje.

Obecnie dla pacjentów powyżej 65. roku życia, którzy chorują na chorobę przewlekłą, szczepionka oraz samo szczepienie są refundowane w 100 proc. (są darmowe dla pacjenta).

GRYPA

CZYNNIK

Wirus grypy

- namnaża się w komórkach dróg oddechowych
- ulega częstym mutacjom

OBJAWY

- wysoka gorączka
- dreszcze
- bóle mięśni
- bóle stawów
- bóle głowy
- uczucie osłabienia
- katar
- kaszel
- ból gardła
- nudności/wymioty
- biegunka

POWIKŁANIA

- zapalenie ucha środkowego
- zapalenie płuc
- zapalenie krtani i tchawicy
- zapalenie mięśnia sercowego
- zapalenie mięśni
- zgon

▲ SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNE U PACJENTÓW Z CHOROBIAMI PRZEWLEKLYMI

PROFILAKTYKA

SZCZEPIONIKI INAKTYWOWANE

- zawierają zabite wirusy grypy (rozszczepiony wirion lub oczyszczone białka)
- podawane we wstrzyknięciu
- dla osób >6 mies. życia
- dawka w każdym sezonie infekcyjnym, najlepiej na początku sezonu infekcyjnego

SZCZEPIONKA „ŻYWA”

- zawiera osłabione wirusy, bez zdolności wywoływania choroby
- podawana donosowo
- dla osób >24 mies. życia - 18 lat

SKŁAD SZCZEPIONEK JEST AKTUALIZOWANY CO SEZONU

SZCZEPIONKA ZAWIERA 4 RÓŻNE WIRUSY GRYPY

EPIDEMIOLOGIA

DROGI ZAKAŻENIA

- droga kropelkowa, w trakcie mówienia, kichania i kaszlu
- kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami

ZACHOROWANIA

- można chorować więcej niż raz, nawet w tym samym sezonie jesienno-zimowym
- zakażenia wirusem grypy występują powszechnie, najczęściej w okresie od października do kwietnia
- szczyt zachorowań występuje najczęściej od stycznia do marca
- w zależności od sezonu w Polsce rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę i zachorowania grypopodobne

Źródło: szczepienia.pzh.gov.pl

Szczepienia przeciwko COVID-19

Pandemia COVID-19 uświadomiła nam, jak ważne jest dbanie o zdrowie, zwłaszcza w kontekście ochrony przed chorobami zakaźnymi. Osoby starsze były jedną z grup najbardziej narażonych na ciężki przebieg tej choroby, dlatego szczepienia przeciwko COVID-19 stały się priorytetem.

Szczepienia przeciwko COVID-19 są w Polsce bezpłatne i dostępne dla wszystkich obywateli, w tym seniorów. Co więcej, są one dostępne także w wielu aptekach. Osoby starsze, które jeszcze się nie zaszczepiły lub które kwalifikują się do kolejnych dawek przypominających, mogą skorzystać z tej usługi w pobliskiej aptece, bez konieczności umawiania się na wizytę w przychodni.

Jak przygotować się do szczepienia w aptece?

Szczepienia w aptekach są zazwyczaj szybkie i wygodne, ale warto pamiętać o kilku zasadach, które pomogą w ich bezpiecznym przeprowadzeniu.

1 Pierwszy krok to **uzyskanie recepty** na wybraną szczepionkę (dotyczy szczepionki na grypę lub pneumokoki, szczepienie na COVID-19 nie wymaga recepty). Najlepiej skontaktować się ze swoją przychodnią i poprosić o receptę.

2 Kolejnym krokiem jest **wyбір odpowiedniej apteki**. Nie wszystkie apteki oferują usługę szczepień, dlatego warto wcześniej sprawdzić, które placówki w naszej okolicy mają w swojej ofercie szczepienia. Można to zrobić telefonicznie, dzwoniąc do najbliższej apteki i pytając o możliwość szczepienia.

3 W aptece przed samym szczepieniem **farmaceuta dokonaj kwalifikacji** – zada serię pytań o stan zdrowia, choroby czy przyjmowane leki. Bardzo ważne, aby nie wybierać się na szczepienie, kiedy jesteśmy chorzy, przeziębieni. Nie powinniśmy również rozważać przyjęcia szczepionki w przypadku zaostrzenia się naszej choroby przewlekłej. W takich sytuacjach farmaceuta odmówi szczepienia – wynika to ze wskazań i przeciwwskazań samych szczepionek. Dla pełnego bezpieczeństwa po każdym stanie ostrym choroby powinno się odczekać około dwóch tygodni przed szczepieniem.



Warto również wspomnieć o przyjmowaniu kilku szczepionek jednocześnie oraz odstępie pomiędzy szczepieniami. W przypadku szczepień przeciwko grypie i pneumokokom sytuacja

jest prosta – możemy przyjąć obie szczepionki w trakcie jednej wizyty. W przypadku innych rodzajów szczepionek okres pomiędzy szczepieniami wynosi zazwyczaj dwa tygodnie. Jeśli mamy wątpliwości, warto skonsultować się ze swoim farmaceutą.

Korzyści ze szczepień w aptekach

Szczepienia w aptekach to rozwiązanie, które ma wiele zalet.

- Przede wszystkim jest wygodne – apteki znajdują się często bliżej miejsca zamieszkania niż przychodnie, a ich godziny otwarcia są bardziej elastyczne. Seniorzy mogą więc łatwiej dostosować wizytę do swojego planu dnia.
- Szczepienia w aptekach są często wykonywane bez konieczności wcześniejszej rejestracji, co eliminuje długie oczekiwanie na termin. Pacjent nie musi ponownie wracać do przychodni w celu wykonania szczepienia, ale może zaszczyć się od razu po wykupieniu szczepionki.
- Pacjent nie musi martwić się o prawidłowe przechowywanie szczepionek, które w większości wymagają przechowywania w lodówce.
- Kolejną zaletą jest **możliwość skorzystania z porady farmaceuty**. Farmaceuci to wykwalifikowani specjaliści, którzy mogą doradzić nie tylko w zakresie szczepień, ale także w kwestii interakcji szczepionek z lekami, które seniorzy często przyjmują. W aptekach dostępne są również materiały informacyjne, które mogą pomóc w podjęciu decyzji o szczepieniu.

Podsumowanie

Szczepienia to kluczowy element profilaktyki zdrowotnej, szczególnie dla seniorów, którzy są bardziej narażeni na powikłania związane z chorobami zakaźnymi. **Możliwość skorzystania z bezpłatnych szczepień w aptekach to krok w stronę zwiększenia dostępności do opieki zdrowotnej.** Dzięki temu seniorzy mogą w prosty i wygodny sposób zadbać o zdrowie własne oraz swoich bliskich. Warto więc skorzystać z tej możliwości i regularnie sprawdzać, jakie szczepienia są dostępne w naszej aptece.

Nadchodzące zmiany

Trwają prace nad ustawami dotyczącymi szczepień w aptekach. Obecny projekt zakłada wystawianie recept refundowanych przez farmaceutów na preparaty immunologiczne – szczepionki. Jeżeli w toku konsultacji publicznych oraz podczas głosowań nie dojdzie do radykalnych zmian, już niedługo droga pacjenta do szczepienia znacząco się skróci – wszystko będzie dostępne z poziomu apteki.

Projekt dostępny pod adresem:

<https://legislacja.rcl.gov.pl/projekt/12386757/katalog/13067778#13067778>.

Ważne linki:

<http://szczepieniainfo.testa.com.pl/faq/kiedy-najlepiej-zaszczepic-sie-przeciw-grypie/>

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/02/27.-Grypa.pdf>

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/02/20.-Pneumokoki.pdf>

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/02/25.-Covid-19.pdf>

Surowce śluzowe do stosowania u dzieci i młodzieży

#FARMACELITA DLA PACJENTA

JEST PIĄTKOWE POPOŁUDNIE. NA HORYZONCIE WOLNY WEEKEND, ZRESZTĄ JUŻ DAWNO DOKŁADNIE ZAPLANOWANY, I WTEDY... „MAMO, BOLI MNIE GARDŁO!” TAKI NIEFORTUNNY SCENARIUSZ ZNA CHYBA KAŻDY RODZIC.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Odporność swoich gardel nasze pociechy stale poddają rozmaitym testom. Głośne okrzyki w trakcie zabawy, zimne gazowane napoje, podwójna porcja lodów... Nie raz i nie dwa skutkuje to przesuszeniem i podrażnieniem **blon śluzowych górnych dróg oddechowych, co prowadzi do osłabienia ich funkcji ochronnych.**

Na szczęście natura dostarcza nam sposób na rozwiązanie tego problemu, a są nim związki śluzowe. Pomimo mało sympatycznej nazwy w naturalny sposób pomagają złagodzić podrażnienia i nawilżyć przesuszone gardło. Które składniki suplementów diety zaliczamy do surowców śluzowych?



Śluzy roślinne

Zacznijmy od tego, czym w ogóle są śluzy roślinne. Najprościej można powiedzieć, że są to mieszanki różnych związków organicznych występujące w tkankach roślin. Wraz z wodą **tworzą rodzaj żelu lub galaretki**, której konsystencja uzależniona jest od ich stężenia. **Pod względem budowy chemicznej są to najczęściej polisacharydy**, które w komórkach roślinnych pełnią funkcję substancji zapasowych – pomagają roślinie gromadzić wodę. Właśnie ta zdolność do tworzenia „śluzowatych” roztworów wykorzystywana jest w leczeniu do powlekania i łagodzenia podrażnień dróg oddechowych, a także np. przewodu pokarmowego w nieżytach żołądka.

Porost islandzki

To najczęstszy składnik preparatów mających na celu łagodzenie podrażnień gardła oraz nawilżenie błon śluzowych, odpowiedni również do stosowania u dzieci. Ten niepozorny przedstawiciel flory, będący grzybem żyjącym w symbiozie z glonami, zawiera oczywiście śluz, a w nim **cenne polisacharydy: licheninę i izolicheninę**.

Zawarte w poroście polisacharydy:

- działają powlekająco na błony śluzowe dróg oddechowych,
- wspomagają ich regenerację,
- izolują od czynników uszkadzających,
- pomagają nawilżyć podrażnione gardło.



Porost islandzki sprawdzi się również w przypadku suchego kaszlu. Wspomniane związki redukują podrażnienia receptorów kaszlowych, zmniejszając częstotliwość suchego, męczącego kaszlu. Na tym jednak nie koniec. Zawarte w tym cennym surowcu **kwasy porostowe działają bakteriostatycznie, czyli hamują rozwój bakterii chorobotwórczych**. Dodatkową zaletą porostu islandzkiego jest jego dobra tolerancja i możliwość bezpiecznego stosowania u małych dzieci.

W aptekach znajdziemy różne preparaty na jego bazie, od pastylek do ssania, poprzez syropy i spraye, na lizakach kończąc. Te przeznaczone dla dzieci mają zwykle atrakcyjny smak, co ułatwi ich podanie.

Prawoślaz

Kolejną rośliną zawierającą substancje śluzowe jest doskonale znany prawoślaz. Chyba nie ma osoby, której nie zdarzyło się chociaż raz sięgnąć po tradycyjny syrop prawoślazowy. Otrzymuje się z niego **śluz o charakterze kwaśnym, złożony z polisacharydów zawierających kwas glukuronowy, laktozę i glukozę**. Jego zaletą jest duże bezpieczeństwo stosowania, nawet w przypadku małych dzieci – niektóre syropy można stosować już od 3. roku życia. Prawoślaz ma działanie osłaniające i zmiękczające – upłynnia zalegającą wydzielinę oraz ułatwia ruch rzęskowy i odkrztuszanie, zatem sprawdzi się



nie tylko w łagodzeniu podrażnionego gardła, ale także w przypadku kaszlu. Śluz roślinny znajdziemy zarówno w korzeniu, jak i liściach prawoślazu, dlatego oba te surowce wykorzystywane są w lecznictwie.

Dziewanna

Ta znana z naszych ogrodów roślina również stanowi źródło związków śluzowych. Kwiaty dziewanny, z których pozyskuje się śluz, dostarczają także **dużą ilość saponin, flawonoidów i irydoidów**. Bogaty skład wyciągu roślinnego z dziewanny działa osłonowo na drogi oddechowe, a także wspomagająco w leczeniu kaszlu, rozrzedzając na zalegającą wydzielinę, a nawet przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie.



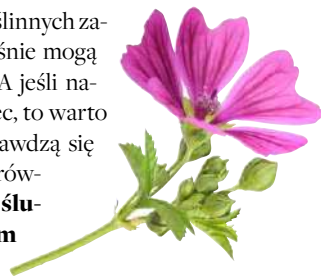
Len zwyczajny

Siemę lniane działa osłonowo na błonę śluzową żołądka i jelit, a także łagodząco i nawilżająco w przypadku przesuszenia i silnego podrażnienia gardła. Nasiona lnu wystarczy zalać wodą, a kiedy pokryją się dużą ilością śluzu, wypić w całości. Należy jednak pamiętać, by nie przekraczać dziennej porcji nasion, czyli około 10 g. Nasiona lnu można stosować u dzieci powyżej 12. roku życia.



przeziębienia. Oprócz składników działających przeciwzapalnie lipa jest także źródłem związków śluzowych osłaniających górne drogi oddechowe. W postaci ciepłego naparu sprawdzi się doskonale – przyjemne uczucie powlekania podrażnionego gardła jest zauważalne niemal od razu po wypiciu.

Suplementy na bazie śluzów roślinnych zastosowane odpowiednio wcześniej mogą uratować niejedną osobę. A jeśli nawet infekcji nie da się zapobiec, to warto pamiętać, że produkty te sprawdzą się nie tylko w czasie choroby, ale również **w regeneracji błony śluzowej gardła po przebytych przeziębieniach.**



Śláz

Kwiaty ślazu, czy inaczej malwy, są nie tylko piękne, ale również bogate w związki o działaniu leczniczym. Jest to także surowiec śluzowy, stosowany **w łagodzeniu stanów zapalnych górnych dróg oddechowych.** Śluz malwy działa silnie wykrztuśnie i nawilżająco, malwa wykazuje też łagodne działanie przeciwgorączkowe i przeciwzapalne, dlatego sprawdzi się w leczeniu sezonowych przeziębień. Można przygotować napar z kwiatu malwy lub skorzystać z gotowych mieszanek herbat.

Lipa

Herbatka z kwiatostanów lipy to doskonały środek napotny, a więc pośrednio przeciwgorączkowy – stosowany od pokoleń na



REKLAMA

POROST ISLANDZKI JUNIOR Z LAKTOFERYNĄ



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

WSPARCIE PRACY UKŁADU ODDECHOWEGO
(lipa, porost islandzki)

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **uczucie ulgi w przypadku podrażnienia gardła** (bez czarny, porost islandzki)
- ▶ **jamę ustną i gardło dzięki właściwościom kojącym** (porost islandzki)
- ▶ **prawidłową pracę układu oddechowego** (lipa, porost islandzki)

SUPLEMENT DIETY



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

Zbuntowane ciało

CODZIENNIE SETKI POLAKÓW
DOSTAJĄ DIAGNOZĘ CHOROBY
AUTOIMMUNOLOGICZNEJ - CZYLI TAKIEJ,
W KTÓREJ **UKŁAD ODPORNOŚCIOWY**
TRAKTUJE NASZE CIAŁO JAK WROGA,
ATAKUJĄC JEGO TKANKI I NARZĄDY. JAK
OSWOIĆ ZBUNTOWANE CIAŁO I DOBRZE
ŻYĆ Z CHOROBA, ZAPYTALIŚMY AUTORKĘ
KSIĄŻKI O CHOROBAH Z AUTOAGRESJI,
KTÓRA SAMA CIERPI NA JEDNĄ Z NICH.

Z **MARIĄ MAZUREK**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Fot. archiwum prywatne Marii Mazurek



Maria Mazurek

Dziennikarka, publicystka, autorka i współautorka kilkunastu książek popularnonaukowych, np. „Sen Alicji, czyli jak działa mózg” (wspólnie z prof. Jerzym Vetulanim) czy „Nad życie. Czego uczą nas umierający” (wspólnie z Wojciechem Harpułą). Laureatka nagród dziennikarskich i literackich. Miłośniczka podróży.

Przy ospie mamy krosty, przy grypie kaszel i gorączkę, a przy śwince spuchnięte ślinianki. W przypadku chorób autoimmunologicznych ciało wysyła nam mniej jednoznaczne sygnały.

To prawda, w przypadku chorób autoimmunologicznych – a zwłaszcza reumatycznych, w których aktywność układu odpornościowego nie jest skierowana przeciw konkretnym narządom czy gruczołom – **objawy często są niespecyficzne i trudne do wyłapania.** Czasem pacjent przez wiele miesięcy czuje, że coś jest nie w porządku – bo np. pobolewają go stawy, jest zmęczony, chudnie itd., ale ponieważ są to dość subtelne symptomy, to albo wcale nie zgłasza się do lekarza, albo zgłasza się do lekarza pierwszego kontaktu. Ten **może „poskładać puzzle” w całość i skierować pacjenta na diagnostykę w kierunku chorób autoimmunologicznej,** ale może też uznać – i niestety dość często tak się dzieje – że to od siedzenia przy komputerze albo z przepracowania. Pacjent w efekcie dalej zagłusza swoje objawy lekami przeciwbólowymi, a procesy autoimmunizacyjne w jego ciele postępują.

Domyślałem się, że postawienie diagnozy nie jest łatwe.

Wyobrażam sobie, że zanim pacjent usłyszy tę właściwą, leczy się u różnych lekarzy, przechodzi wiele badań, przyjmuje mnóstwo leków na choroby, na które tak naprawdę nie choruje... I nadal cierpi. Czy rzeczywiście tak jest?

Bywa bardzo różnie. Diagnostyka chorób autoimmunologicznych, a reumatycznych szczególnie, jest niekiedy bardzo trudna, ponieważ część pacjentów nie ma przeciwciał charakterystycznych dla danej jednostki chorobowej. Dlatego poza badaniami krwi diagnostyka musi być rozszerzona o badania obrazowe, wnikliwy wywiad, lekarz musi mieć w sobie coś z Sherlocka Holmesa – umieć rozwiązywać zagadki i sprawdzać różne tropy. Czasem reumatolodzy widzą, że mają do czynienia z chorobą reumatyczną, ale jednocześnie nie są w stanie postawić jasnego rozpoznania, z którą konkretnie. To jeszcze nie jest bardzo zła sytuacja, ponieważ te choroby i tak leczy się dość podobnie, a pacjent pozostaje pod stałą opieką reumatologa. Gorzej, jeśli jest leczony na zupełnie inną chorobę, np. boreliozę. Boreliozie poświęcam osobny rozdział w swojej książce, ponieważ potrafi się ona



Staram się nie postrzegać swojego ciała jako sabotażysty, który próbuje mnie zniszczyć, tylko sojusznika, który wysyła mi sygnały: zwolnij, odpocznij, poznaj siebie. Wolę z nim negocjować niż walczyć.

„podszywać” pod choroby autoimmunologiczne, dając dość podobne objawy. Niektórzy pacjenci są niestety miesiącami leczeni na boreliozę – za pomocą agresywnej antybiotykoterapii, która dodatkowo wyniszcza ich układ odpornościowy, a tak naprawdę przyczyna ich dolegliwości jest inna.

Choroby autoimmunologiczne dotyczą często młode, aktywne osoby, dla których diagnoza jest szokiem. O swojej dolegliwości nie wiedzą nic lub bardzo mało, nie rozumieją jej. Co, poza przyjmowaniem leków, mogą zrobić, by sobie pomóc?

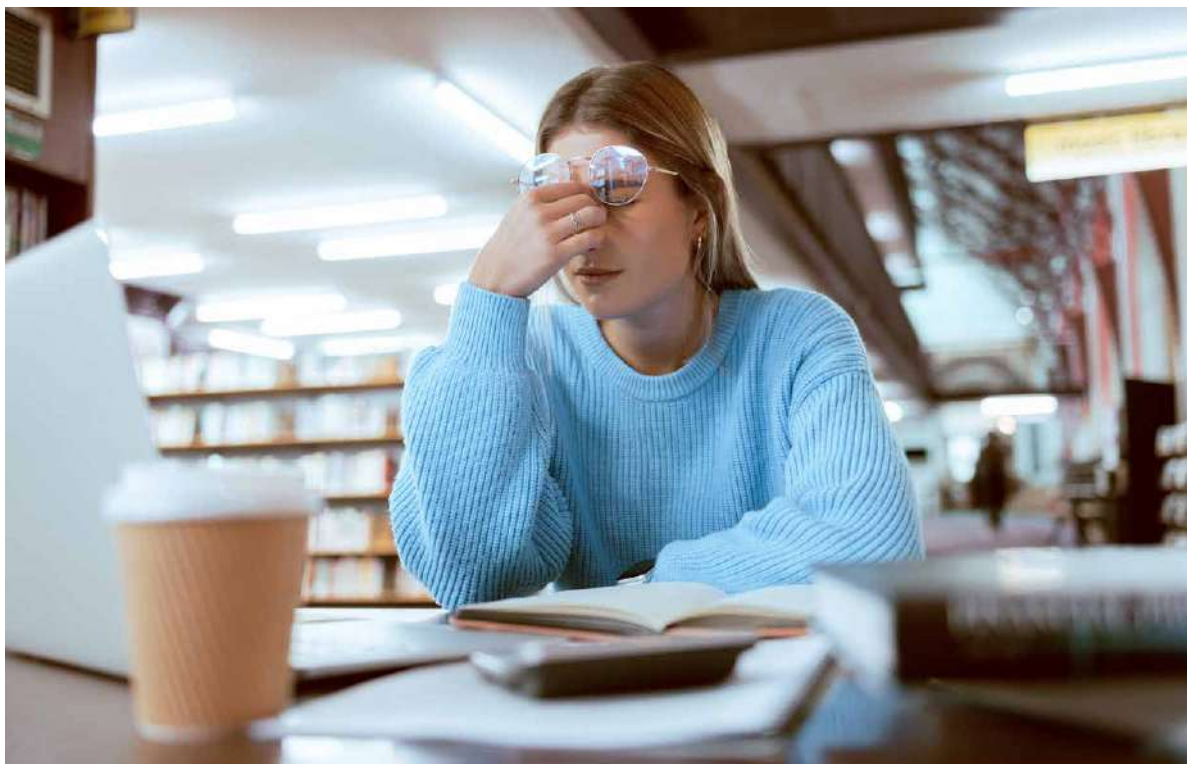
Po pierwsze: **znaleźć dobrego lekarza.** W tych chorobach lekarza odwiedza się regularnie. Choroba często łączy nas ze sobą na wiele lat – a nawet dekad – warto więc poszukać takiego specjalisty, który dobrze zna nasze schorzenie i nowoczesne metody jego leczenia, któremu ufamy, ale też który ufa nam. **Relacja pacjent – lekarz prowadzący w przypadku choroby przewlekłej staje się dla nas jedną z ważniejszych w życiu.** Ma ona duży wpływ na sukces terapeutyczny lub jego brak.

Ale to nie zwalnia nas z odpowiedzialności za nasze zdrowie.

Oczywiście. Dobry lekarz i nawet najlepiej dobrana farmakoterapia to nie wszystko. Powinniśmy też popracować nad ograniczeniem stresu w życiu, nad zdrowym żywieniem, odpowiednią dawką ruchu, codziennymi nawykami. **Powinniśmy obserwować swoje ciało i uczyć się odczytywać płynące z niego sygnały,** ponieważ każdy organizm jest inny. Musimy poznać ten swój.

Można zrobić wiele, tylko że wizyta u lekarza trwa średnio 20 minut. To za mało czasu, by poruszyć wszystkie istotne kwestie związane z chorobą.

Lekarze nie są od tego, żeby dobierać pacjentowi formę ruchu lub diety. To oczywiście świetnie, jeśli wspomną o podstawowych zasadach lub pokierują do psychologa, fizjoterapeuty czy dietetyka. Natomiast myślę, że nie powinniśmy od nich tego oczekiwać. Po pierwsze, dlatego że – jak pani wspomniała – mają mało czasu. **Na jednego reumatologa w Polsce przypada około 500 pacjentów z chorobami reumatycznymi.** Po drugie, lekarze są specjalistami w zakresie diagnostyki i leczenia, a nie diety czy ruchu.



Dlatego postanowiłam zaprosić do współtworzenia książki „Zbuntowane ciało” zarówno lekarzy, jak i innych specjalistów, którzy przystępnie tłumaczą pacjentom, co dzieje się w ich ciele, na czym polega ich choroba, ale też co mogą dla siebie zrobić w kwestii codziennych nawyków, ograniczenia stresu czy ruchu.

Rozmawia pani z różnymi specjalistami, m.in. z dietetyczką. Czy to, co pacjent je, naprawdę ma taki duży wpływ na przebieg choroby? Jakie zmiany odczuwają pacjenci?

Czy jedzenie ma duży wpływ na przebieg choroby? To zależy. Przede wszystkim od choroby. Są choroby autoimmunologiczne, np. cukrzyca typu 1 lub celiakia, których przebieg zależy wprost od konkretnych grup pokarmów i oczywiście jest, że w przypadku tych chorób dieta jest absolutną podstawą. Są też choroby, w których tej bezpośredniej zależności nie ma – np. reumatyczne – ale mimo wszystko część pacjentów mocno reaguje na dietę, np. czuje się gorzej niemal natychmiast po zjedzeniu czegoś, co im nie służy. U niektórych jest to czerwone mięso, u innych nabiał czy np. papryka. Jest też grupa pacjentów – do której sama należę – którzy nie widzą żadnej zależności między dietą a przebiegiem choroby. U mnie dieta raczej nie wpływa na proces chorobowy, przynajmniej nie natychmiast i nie bezpośrednio, choć oczywiście nawet w takich przypadkach warto wprowadzić delikatne modyfikacje sposobu odżywiania. Mówi o tym w mojej książce psychodietetyczka Katarzyna Błażejewska-Stuhr.

Czynnikiem prowadzącym do rozwoju chorób autoimmunologicznych jest stres. Pacjent powinien zatem trafić do psychologa lub psychiatry, a nie do lekarza pierwszego kontaktu. A mam wrażenie, że

wciąż wolimy usłyszeć, że jesteśmy chorzy na coś konkretnego, a nie, że jesteśmy „chorzy ze stresu”?

Stres – tak wynika zarówno z doświadczeń lekarzy i pacjentów, jak i z badań naukowych – rzeczywiście jest jednym z czynników wyzwalających choroby autoimmunologiczne, ale tych czynników jest więcej: genetycznych, środowiskowych, np. przebycie niektórych zakażeń. **Żebyśmy zachorowali, musi wystąpić kilka czynników, musimy wyciągnąć „pechowy los”.** Nie zgodzę się, że w przypadku chorób autoimmunologicznych jesteśmy „chorzy ze stresu” – stresują się właściwie wszyscy, a zachorują tylko niektórzy. Nie zgodzę się również, że w przypadku chorób autoimmunologicznych pacjent powinien trafić do psychologa lub psychiatry, a nie do lekarza pierwszego kontaktu. Powinien trafić przede wszystkim do lekarza, a w następnej kolejności zająć się opanowaniem stresu. Być może w tym celu będzie mu potrzebna psychoterapia, ale może wystarczy zastosowanie technik oddechowych, medytacyjnych, częstsze wychodzenie do lasu czy po prostu zwolnienie tempa życia.

Pani ciało również się zbuntowało. Na co pani choruje i jak przebiega leczenie?

Od dwóch lat choruję na reumatoidalne zapalenie stawów. O chorobie dowiedziałam się w trakcie rzutu, kiedy miałam problemy z wykonywaniem podstawowych czynności, takich jak wstanie z łóżka, ubranie się czy przygotowanie herbaty. A nocami wylam z bólu. Razem z diagnozą otrzymałam leki, które pomogły mi dosłownie z dnia na dzień. Obecnie przyjmuję leczenie biologiczne i jestem w okresie remisji. Podróżuję, pracuję, uprawiam sporty. Na co dzień choroba w niczym mi nie przeszkadza. Wiem, że niestety nie wszyscy pacjenci mają tyle szczęścia. Połowa pacjentów z tą chorobą dość krótko po rozpoznaniu przechodzi



poza dużymi ośrodkami miejskimi właściwie nie mają do nich dostępu. Niestety system nie działa tak, jak powinien, ale to pewnie temat na trochę inną rozmowę.

Da się oswoić chorobę autoagresywną? Co pomaga pani?

Użyła pani określenia „autoagresywna” i rzeczywiście tak mówi się o chorobach autoimmunologicznych. Nic dziwnego – to grupa schorzeń, w których układ odpornościowy atakuje nasze własne ciało. Ale dla mnie kluczem do oswolenia choroby było odwrócenie tego myślenia.

S t a r a m się nie postrzegać swojego ciała jako

sabotażysty, który próbuje mnie zniszczyć, tylko sojusznika, który wysyła mi sygnały: zwolnij, odpocznij, poznaj siebie. Wolę z nim negocjować niż walczyć.



na rentę. Nie musiałoby tak być, gdyby wszyscy chorzy byli szybko diagnozowani i odpowiednio leczeni. Niestety na wizytę w referencyjnych ośrodkach czeka się miesiącami, a **nowoczesne leczenie – czyli terapie biologiczne** – w przypadku większości tych chorób są dostępne tylko w ramach programów lekowych. Czyli pacjenci leczący się

REKLAMA

MAM CHRAPKĘ NA... SEN BEZ CHRAPANIA

Kompozycja roślinnych **olejków eterycznych**

Opakowanie wystarcza na ponad **2 miesiące** cichego, spokojnego snu

Olejek miętowy ma przyjemny smak i **odświeża oddech**

Wygodny aplikator zapewnia **łatwe użycie**

· nawilża i wzmacnia tkanki miękkie gardła · zmniejsza nieprzyjemne odgłosy chrapania

NIE CHRAP!!! spray do gardła, 30ml

Przeznaczenie i właściwości: Wyrób medyczny zawiera składniki pochodzenia naturalnego o właściwościach wzmacniających tkanki miękkie gardła. Istotą jego działania jest napięcie podniebienia miękkiego oraz tkanek miękkich gardła zapewniające rozszerzenie dróg oddechowych, co przyczynia się do zmniejszenia drgań tworzących uporczywe dźwięki chrapania. **Skład:** Olejki eteryczne - eukaliptusowy, lawendowy, miętowy, szalwiowy, symbio®solv XC, prawoślaz, etaina, gliceryna, glikol propylenowy, sacharynian sodu, kwas cytrynowy, sorbinian potasu, etanol, woda oczyszczona. **Przeciwwskazania i środki ostrożności:** Nadwrażliwość na składniki preparatu. Nie stosować po upływie terminu ważności. Należy zapobiegać przypadkowemu dostaniu się do oczu. **Sposób użycia:** Stosować przed snem. Spryskać tylną ścianę gardła 1-2 razy. Po aplikowaniu nie należy jeść i pić (w przeciwnym przypadku należy spray zastosować ponownie). Przy uporczywym chrapaniu preparat można zastosować kilka razy w ciągu nocy. **Producent:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” sp. z o. o.

Podmiot prowadzący reklamę: Poznańskie Zakłady Zielarskie „HERBAPOL” S.A.

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

ADHD

Czym różni się ADHD u dzieci i dorosłych

NAJNOWSZE DANE POKAZUJĄ, ŻE ZABURZENIE TO DOTYCZY NAWET 2,5 PROC. DOROSŁYCH NA ŚWIECIE – W POLSCE TO 750 TYS. OSÓB.

JAK **ADHD OBJAWIA SIĘ U OSÓB DOROSŁYCH** I JAK SIĘ Z NIM ŻYJE?

KAMILA ŚNIEŻEK

ADHD kojarzy się najczęściej z wierceniem się na krześle, wspinaniem na meble, bieganiem i podskakiwaniem zamiast spokojnego chodzenia oraz innymi przejawami **nadpobudliwości ruchowej**. Dorośli zazwyczaj nie zachowują się w ten sposób, ale to nie znaczy, że ADHD u nich nie występuje.

Jak rozpoznać ADHD u dzieci

ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (z ang. *attention deficit hyperactivity disorder*), jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń neurobiologicznych u dzieci i młodzieży. Szacuje się, że kryteria diagnostyczne ADHD spełnia dziś 3-8 proc. dzieci, a objawy

pojawiają się już w pierwszych latach życia, a czasem nawet w okresie niemowlęcym. Chociaż dokładne mechanizmy powstawania ADHD nie są w pełni poznane, najnowsze badania wskazują, że za objawy tego zaburzenia odpowiadają m.in. **zmiany w strukturze mózgu w obszarach odpowiedzialnych za regulację emocji, pamięci, impulsów i funkcji poznawczych** (zredukowana objętość kory przedczołowej, ciała migdałowatego, hipokampu, jądra ogoniastego) oraz **zmiany w funkcjonowaniu układu dopaminergicznego oraz noradrenergicznego**. Ponadto badania EEG wykazują, że u osób z ADHD może występować **zwiększona aktywność fal theta** (związanych z relaksacją) w stosunku do fal beta (związanych z koncentracją

i czujnością). Taka nierównowaga może wpływać na zdolność skupienia uwagi i przetwarzania informacji.



Najbardziej typowe dla dziecięcego ADHD są:

1 Problemy z koncentracją: trudności w utrzymaniu uwagi, szybka dekoncentracja podczas gier i zabaw oraz nauki, problemy z kontynuowaniem rozpoczętych czynności, trudności w wykonywaniu następujących po sobie poleceń, dostrzeganiu szczegółów, częste popielnianie błędów, zapominalstwo, gubienie przedmiotów.

2 Hiperaktywność (nadpobudliwość): nadmierna aktywność motoryczna polegająca na trudnościach w usiedzeniu w jednym miejscu (np. przymus wstawania i chodzenia po klasie w czasie lekcji), bieganie, podskakiwanie, wspinanie się na meble, stukanie zabawką lub długopisem o podłogę lub ścianę, podrygiwanie stopą lub machanie rękami (częste u niemowląt z ADHD).

3 Impulsywność: działanie i mówienie bez zastanowienia, przerywanie innym w trakcie rozmowy, trudności w oczekiwaniu na swoją kolej, brak cierpliwości, łamanie przyjętych reguł i zasad.

Najsilniejszą manifestację objawów ADHD obserwuje się u dzieci w wieku 6-9 lat.

Ma to związek z rozpoczynającym się nowym etapem w ich życiu – początkiem edukacji szkolnej. Przejście z bezpiecznego środowiska domowego czy przedszkolnego do nowej, dużej placówki, w której panują odgórnie narzucone reguły, wymaga od dziecka natychmiastowego przystosowania się do grupy neurotypowych rówieśników. To trudne, a dla niezdiagnozowanych i nieleczonych dzieci z ADHD często wręcz niemożliwe. Objawy stają się wówczas bardziej widoczne, a rodzice i pedagodzy często decydują się skierować dziecko do poradni zajmującej się diagnostyką zaburzeń rozwojowych.

ADHD u dorosłych – czy to wciąż ten sam problem?

Do niedawna uważano, że ADHD to zaburzenie wieku dziecięcego, z czasem tracące na intensywności i ostatecznie zanikające w okresie dojrzewania. Dziś już wiadomo, że taki scenariusz dotyczy zaledwie około 30 proc. małych pacjentów z ADHD. Pozostalej większości zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi towarzyszy przez kolejne dekady, wyraźnie wpływając na życie zawodowe, towarzyskie czy rodzinne. ADHD u osób dorosłych określa się czasem skrótami AADHD, AADD lub Adult ADHD i traktuje się jak zaburzenie, którego objawy pojawiały się już w dzieciństwie, ale nie zawsze były rozpoznane i leczone. **Przebieg ADHD u dorosłych jest zróżnicowany, zaburzenie może przybierać różne formy i mieć różne natężenie u poszczególnych osób, a jego symptomy często różnią się od tych, które pacjent miał w dzieciństwie.**



Objawy ADHD u dorosłych dotyczą tych samych obszarów, ale mogą manifestować się w mniej oczywisty sposób:

- **Problemy z koncentracją:** dorośli z ADHD mają trudności ze skupieniem się na bieżących zadaniach, co skutkuje licznymi błędami oraz zapomnianiem o ważnych terminach czy spotkaniach. Bardzo łatwo się rozpraszają i przerywają rozpoczęte czynności. Mogą unikać zadań wymagających długotrwałej koncentracji, mają problemy z ich priorytetyzacją, nie potrafią działać według planu, mają trudności w zarządzaniu czasem. Częstym objawem ADHD z tego obszaru jest prokrastynacja.
- **Hiperaktywność (nadpobudliwość):** dorośli z ADHD nie biegają i nie wspinają się na meble, ale często towarzyszy im uczucie niepokoju lub „wewnętrzny napęd”, które może być niewidoczne dla innych. Mogą mieć trudności ze snem i relaksacją, niską tolerancję na stres i skłonność do szybkiej zmiany zainteresowań (słomiany zapal). Dorośli z ADHD mogą być jednocześnie nadmiernie zaangażowani w wiele aktywności (multitasking), większość z nich porzucając w trakcie. Niektórzy mówią o „radiu w głowie”, które nieustannie gra, nadając fragmenty piosenek czy dialogów (prawdziwych lub wymyślonych), przez co osoba z ADHD nie może się wyciszyć.
- **Impulsywność:** dorośli z ADHD mogą mieć skłonność do szybkiego wchodzenia w relacje oraz ich nagłego kończenia. Podejmują nieprzemyślane decyzje zawodowe lub finansowe, zdarzają im się spontaniczne wydatki. Miewają skłonność do ryzykownych zachowań, a ich słaba kontrola emocji i impulsów może skutkować podejmowaniem złych, niebezpiecznych decyzji, takich jak zbyt szybka jazda samochodem, ale też zmienianie projektu bez wcześniejszego omówienia tego z zespołem lub wchodzenie w nowe przedsięwzięcia bez pełnego rozważenia możliwych konsekwencji. Dorośli z ADHD mogą mieć niską samoocenę i obwiniać się o błędy i niepowodzenia, w wyniku których ich pozycja zawodowa czy rodzinna są dalekie od oczekiwanych.



Jak przeżyć życie z ADHD

Osoby dorosłe, które nie zostały zdiagnozowane i poddane terapii w dzieciństwie, z objawami ADHD często zmagają się na wszystkich kolejnych etapach edukacji, a potem w życiu zawodowym i rodzinnym. **W wielu przypadkach o rozpoznaniu ADHD u osoby dorosłej decyduje przypadek** – przeczytany w prasie artykuł, uwaga rzucona przez nowego znajomego czy wizyta u psychologa lub psychiatry, na którą pacjent udał się z zupełnie innego powodu – ADHD u dorosłych bywa maskowane przez inne problemy, takie jak depresja, przewlekły stres czy alkoholizm. Diagnoza zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi dla osoby dorosłej bywa ogromną ulgą, gdyż częściowo zdejmuje z jej barków ciężar odpowiedzialności za chaos, w jakim od lat musi funkcjonować. Na szczęście nie jest to zaburzenie, którego nie dałoby się okiełznać, przynajmniej do akceptowalnego poziomu. Dorośli z ADHD mają do wyboru **psychoterapię w kilku nurtach, farmakoterapię poprawiającą koncentrację i kontrolę impulsywności oraz liczne techniki relaksacyjne**. Wielu dorosłym z ADHD ulgę przynosi regularne uprawianie sportu, najważniejsza jest jednak wiedza, dlaczego umysł działa w taki, a nie inny sposób.





Skóra w łuskach

29 PAŹDZIERNIKA OBCHODZIMY ŚWIATOWY
DZIEŃ CHORYCH NA ŁUSZCZYCĘ.

W POLSCE JEST NIEMAL MILION TAKICH OSÓB.

WIĘKSZOŚĆ Z NICH, BO AŻ 80 PROC.,
TO LUDZIE MIĘDZY 20. A 40. ROKIEM ŻYCIA.
NA PYTANIA DOTYCZĄCE ŁUSZCZYCY
ODPOWIADA EKSPERT.

Z ADAMEM CICHEWICZEM
ROZMAWIA MAJA ERDMANN



lek. med. Adam Cichewicz

specjalista dermatologii
i wenerologii, właściciel kliniki dermatologii
Silea Clinic w Bydgoszczy

Czy to prawda, że nazwa tej choroby pochodzi od łuski?

Lacińska nazwa łuszczycy brzmi *psoriasis*. Słowo „psora” pochodzi z języka greckiego i rzeczywiście oznacza „łuskę”. W literaturze można się również spotkać z tłumaczeniem „świąd”. Pierwsze użycie słowa „psora” w medycynie przypisuje się Hipokratesowi, który zastosował je do opisu różnych schorzeń przebiegających z powierzchownymi, łuskowatymi zmianami na skórze z towarzyszącym świądem. Natomiast słowa „psoriasis” po raz pierwszy użył Galen, rzymski lekarz greckiego pochodzenia, który miał wielki wpływ na rozwój nauk medycznych.

Czy łuszczyca jest chorobą dziedziczną?

Bez wątplenia łuszczyca ma podłoże genetyczne. Jeśli pacjent ma krewnego z rozpoznaną łuszczycą, istnieje prawdopodobieństwo, że choroba rozwinie się również u niego. Ryzyko wystąpienia łuszczycy **u dziecka wzrasta do 70 proc., jeśli oboje rodzice chorują**. Trzeba też pamiętać, że mogą powstać nowe mutacje i choroba ujawnia się u pacjentów, u których łuszczyca nigdy w rodzinie nie występowała.

Czy stres zaostrza przebieg łuszczycy?

Tak. Stres może być zarówno starterem, czyli czynnikiem wywołującym łuszczycę, jak i czynnikiem zaostrzającym już istniejącą chorobę.

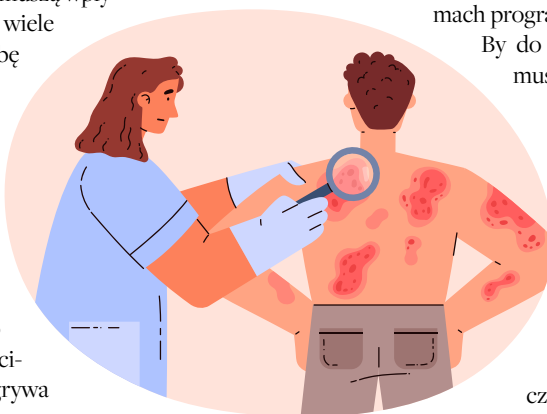
Wyróżniamy dwa typy łuszczycy zwykłej:

- **typ I** jest częstszy, występuje w wieku 20-40 lat i jest silnie związany z czynnikami genetycznymi, cechuje go cięższy przebieg i jest trudniejszy w leczeniu,
- **typ II** zaczyna się pomiędzy 50. a 70. rokiem życia i jest przede wszystkim związany z czynnikami środowiskowymi, takimi jak infekcje, niektóre leki czy stres.

Czy chorym jest potrzebna pomoc psychologa?

Do każdego pacjenta należy podejść indywidualnie. U niektórych zmiany są dyskretne i nie muszą wpływać na komfort życia. Niestety wiele osób cierpiących na tę chorobę boryka się z pewną stygmatyzacją ze strony otoczenia. Dodatkowo fakt, że choroba ma charakter przewlekły z tendencją do nawrotów, **może wpływać niekorzystnie na zdrowie psychiczne**, prowadząc do zaburzeń lękowych, poczucia wstydu, braku akceptacji swojego ciała lub depresji. Dlatego właściwe wsparcie psychologiczne odgrywa ważną rolę w leczeniu łuszczycy.

Wiele osób nadal myśli, że łuszczycą można się zarazić. Jak obalić ten mit?



Rzeczywiście, nadal pokutuje taki pogląd, jednak łuszczycą nie jest chorobą zakaźną. Wydaje mi się, że artykuły w prasie czy kampanie organizowane w związku ze Światowym Dniem Chorych na Łuszczycę zwiększają wiedzę na temat tej choroby. W ostatnich latach coraz więcej znanych osób przyznaje, że również zmaga się z łuszczycą. Ważną rolę w zwiększaniu świadomości odgrywają także social media.

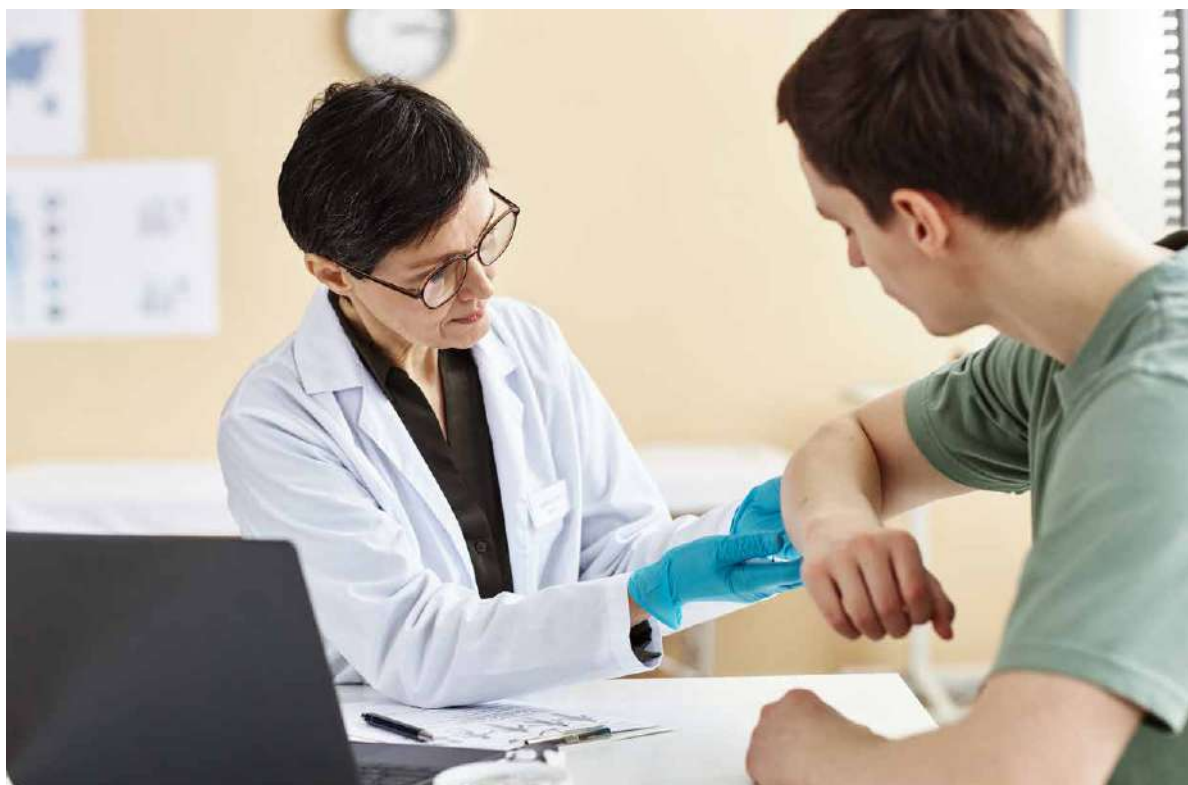
To przewlekła choroba, a czy można ją całkowicie wyleczyć?

Łuszczycą jest chorobą przewlekłą i niestety obecnie nieuleczalną. Nowoczesne **leki biologiczne niosą nadzieję** na długotrwałe okresy bezobjawowe choroby. Niestety jest to leczenie drogie, zarezerwowane w naszym kraju dla chorych z umiarkowanym i ciężkim przebiegiem, dostępne w ramach programów refundowanych przez NFZ. By do nich przystąpić, pacjent na ogół musi spełnić rygorystyczne kryteria.

Łuszczycowcy często leczą na własną rękę. Czy to rozsądne? A może są jakieś niekonwencjonalne metody dające dobry rezultat?

Jak wspomniałem, choroba jest przewlekła, a leczenie przynosi poprawę często na krótki czas, co może zniechęcać pacjentów do terapii zaleconej przez lekarza.

Niestety **nie istnieje magiczna tabletką czy magiczna maść, która uzdrowi chorego na zawsze.**



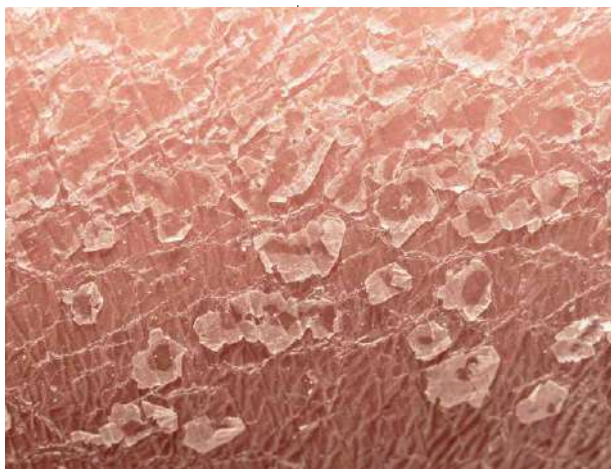
Dlatego odradzam pacjentom leczenie na własną rękę, uleganie zachętom zakupu leków w internecie czy stosowanie innych niekonwencjonalnych metod leczenia, które mogą nawet pogorszyć przebieg choroby.

A dieta? Jak wpływa na przebieg choroby? Czy może być elementem procesu leczenia?

Dieta sama w sobie nie wpływa na proces leczenia. Jednak właściwie zbilansowana dieta przeciwdziała cukrzycy, nadciśnieniu tętniczemu i miażdżycy, czyli zaburzeniom metabolicznym często współistniejącym z łuszczycą.

Czy nieleczona łuszczyca może prowadzić do zagrożenia życia?

Spektrum objawów w łuszczycy jest bardzo szerokie i u każdego pacjenta przebiega ona inaczej. Nieleczona ciężka postać łuszczycy, zajmująca dużą powierzchnię skóry, **może prowadzić do erythrodermii, czyli stanu zapalnego skóry całego ciała**, któremu towarzyszy gorączka,



Łuszczyca nie jest chorobą zakaźną.

nich. Objawy są różne – od bólu i obrzęku stawów jednego palca, poprzez sztywnienie stawów kręgosłupa, aż po deformację i zniszczenie stawów. Warto również wspomnieć, że **łuszczyca jest chorobą immunologiczną**. W organizmie dochodzi do zaburzeń odpowiedzi zapalnej, co może prowadzić do współwystępowania innych chorób, takich jak nadciśnienie, choroby serca, miażdżycy naczyń, stłuszczenie wątroby czy cukrzyca.

pogorszenie stanu ogólnego i który jest wskazaniem do hospitalizacji.

Czy łuszczyca występuje tylko na skórze?

Łuszczyca to nie tylko choroba skóry. Proces zapalny może również dotyczyć stawów. Mamy wtedy do czynienia z **łuszczycowym zapaleniem stawów**. Zmiany stawowe mogą pojawiać się po wielu latach w przebiegu łuszczycy. Mogą wystąpić jednocześnie ze zmianami na skórze, jak również bez

REKLAMA

MELISANA?

- NA** objawy przeziębienia i grypy
- NA** powysiłkowe bóle mięśni
- NA** objawy stresu, w tym ból brzucha*
- NA** mniej nasilone nerwobóle
- NA** ułatwienie zasypiania

SIOSTRA KLEMENTYNA
PRZYPOMINA...

ZDROWIE OD ZIOŁEK
SIĘ ZACZYNA!

ZAWIERA 13 ZIOŁ



*ChPL Melisana Klosterfrau Original, pkt. 4.1: w zaburzeniach czynności żołądka i jelit na tle nerwowym (wzdęcia, bóle brzucha).

Melisana Klosterfrau Original, płyn doustny, płyn na skórę. Produkt złożony. Wskazania do stosowania: Stosowanie doustne: w stanach złego samopoczucia o podłożu psychosomatycznym z objawami nadmiernej wrażliwości na zmiany pogody, w celu ułatwienia zasypiania, w zaburzeniach czynności żołądka i jelit na tle nerwowym (wzdęcia, bóle brzucha), wspomagająco jako produkt leczniczy zmniejszający odczuwanie objawów towarzyszących przeziębieniu i grypie. Stosowanie miejscowo, na skórę: do wcierania w skórę w mniej nasilonych nerwobólach i powysiłkowych bólach mięśni. Podmiot odpowiedzialny MCM Klosterfrau Healthcare Sp. z o.o.

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

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

Tego trzeba młodej mamie

CIĄŻA I OKRES KARMIEŃIA PIERSIĄ TO **WYJĄTKOWY CZAS**, W KTÓRYM KOBIETA POWINNA SZCZEGÓLŃNIE O SIEBIE ZADBAĆ. CO SUPLEMENTOWAĆ, NA CO UWAGAĆ I CO POWINNO SIĘ ZNALEŻĆ W WYPRAWCE MŁODEJ MAMY, ZAPYTAŁIŚMY EKSPERTKĘ.

Z POŁOŻNĄ KATARZYNĄ
PŁAZĄ-PIEKARZEWSKĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. Tola Piotrowska

Katarzyna Płaza-Piekarzewska

Położna, certyfikowany doradca laktacyjny, autorka portalu i bloga ZapytajPolozna.pl oraz kursu online „Szkoła Rodzenia z położną Kasią”. Na Instagramie działa na profilu @polozna_kasia, na którym dzieli się wiedzą, prowadząc „Wyzwania wiedzowe” oraz autorski cykl live’ów – „Poranek z położną Kasią”.

PIEŁĘGNACJA I OCHRONA SKÓRY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



PRODUKT KOSMETYCZNY



OTULIJA BABY MAŚĆ ŁAGODZĄCO-OCHRONNA

- ▶ wspomaga naturalne procesy regeneracyjne skóry
- ▶ chroni skórę niemowląt przed podrażnieniami i odparzeniem pieluszkowym
- ▶ pielęgnuje skórę, pozwalając jej jednocześnie oddychać
- ▶ tworzy warstwę ochronną na skórze



OD 1. DNIA
ŻYCIA



OLEJ
LNIANY



DO SKÓRY
WRAŻLIWEJ

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Pharma-C-Food Sp. z o.o., ul. Mokra 7, 32-005 Niepołomice
Producent: SYNOPTIS PHARMA Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Młodej mamie potrzeba sporej dawki energii. Jak powinna wyglądać jej dieta w ciąży i w okresie laktacji?

Powinna odżywiać się zdrowo, dbać, by dieta była zróżnicowana, i nie zapominać o picciu wody. W ciąży ma jeść dla dwojga, a nie za dwoje. (*uśmiech*) Natomiast podczas karmienia piersią zapotrzebowanie kaloryczne się zwiększa – w porównaniu do 3 tys. kalorii na dobę. Po narodzinach dziecka należy **jeść regularnie. Pamiętać o rytmie jedzenia**, np. śniadanie, przekąska, obiad, przekąska, kolacja. Dlatego idealną pomocą dla młodej mamy będzie wsparcie w przygotowaniu posiłku. Warto rozważyć skorzystanie z diet pudełkowych bądź wcześniejsze przygotowanie obiadów i ich zamrożenie, tak by mieć gotowe posiłki w czasie porodu.

Gdy karmiłam piersią 14 lat temu, to odradzano mi jedzenie kapusty, grochu, cebuli, kakao, ostrych przypraw i wielu innych produktów, które uwielbiałam. Byłam bardzo nieszczęśliwa. Czy młode mamy nadal otrzymują podobne zalecenia?

Na szczęście już wiemy, że mama może jeść wszystko. Najważniejsze, by dobrze czuła się po posiłkach. **Może jeść to, na co ma ochotę!** Choć warto pamiętać, by posiłki były zdrowe, dobrze zbilansowane. Należy unikać fast foodów czy jedzenia wysoko przetworzonego.

Ważne jest też to, co młoda mama pije. Jakie napoje dodadzą jej sił witaminowych?

Młoda mama powinna pamiętać o nawodnieniu. Potrzebuje około 3 litrów płynów, z czego znaczną część powinna stanowić woda. Zachęcam, by zachować umiar w picciu kawy z kofeiną, a także czarnej, zielonej lub białej herbaty, które również zawierają kofeinę. Najlepiej wybierać słabsze napary lub herbatki przeznaczone dla mam karmiących piersią.

Wrómy jeszcze do momentu przed narodzinami dziecka. Co powinno się znaleźć w wyprawce dla mamy?

W wyprawce dla mamy powinny znaleźć się ubrania, które kobieta lubi i które są wygodne. Najlepiej trzy koszule – jedna do porodu, druga po porodzie i trzecia na zmianę. Po porodzie kobiety często bardzo się pocą i potrzebują dodatkowej koszuli na przebranie. Bardzo ważny jest wygodny stanik do karmienia piersią, który będzie większy i z dobrego materiału. Warto spakować też szlafrok dostosowany do pory roku. Jesienią i zimą może być cieplejszy, a latem bardziej przewiewny. W wyprawce powinny się też znaleźć wkładki laktacyjne, które będą chłonne, muszki laktacyjne na poranione brodawki, podpaski poporodowe, majtki z siateczki (najlepiej wielorazowe, by przepuszczały powietrze) lub majtki ze

100-procentowej bawełny. Poza tym bidon lub wygodna butelka na wodę, klapki (najlepiej plastikowe), które łatwo umyć, i ciepłe skarpetki.

W przypadku kosmetyków warto wybrać produkt, który ma wiele zastosowań, np. zlanoliną. Na co możemy ją stosować?

Tak, lanolinę można stosować już pod koniec ciąży, np. na suche brodawki. A po porodzie – **do pielęgnacji podrażnionych lub poranionych brodawek sutkowych** czy spierzchniętych ust. U maluszka natomiast kosmetyk z lanoliną będzie zapobiegać podrażnieniu okolic intymnych bądź, gdy takie się pojawią, przyspieszy ich gojenie.

Co młoda mama powinna suplementować? Jakie są rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników w zakresie suplementacji?

Dla kobiet planujących ciążę i będących w ciąży **bardzo ważny jest kwas foliowy**. Zgodnie z zaleceniami powinno się rozpocząć przyjmowanie kwasu foliowego na trzy miesiące przed planowaną ciążą. Zadbanie o prawidłową suplementację kwasem fo-

liowym zmniejsza ryzyko powstania wad cewy nerwowej. Ważna jest też suplementacja jodem, DHA, witaminą D3 oraz – jeśli jest taka potrzeba – preparatem żelaza. Warto pamiętać, że suplementacja powinna być dobierana indywidualnie, w zależności od wyników badań krwi.

Czy podczas karmienia piersią zaleca się suplementację tego, co podczas ciąży?

Zalecenia częściowo się pokrywają. Niemniej każda kobieta jest inna i **warto pamiętać o wykonaniu badań profilaktycznych, by dobrać najlepszą suplementację**. Według rekomendacji PTGiP kobiety karmiące piersią powinny suplementować witaminę D, DHA, kwas foliowy, żelazo, wapń i jod.

Jak pani wspomniała, aby ocenić, jakie mamy niedobory, warto wykonać chociaż podstawowe badania.

Oczywiście. Jeśli dopiero planujemy ciążę, to najlepiej umówić się z lekarzem ginekologiem, który zleci badania kontrolne. Można również udać się do dietetyka, który po zebraniu wywiadu wskaże najważniejsze badania. Tak samo jeśli już jesteśmy w ciąży, a chcemy mieć pewność, że wszystko jest w porządku, możemy poprosić o skierowanie na badania. Lekarz po przeprowadzeniu wywiadu podpowie, co warto sprawdzić. Bardzo popieram takie indywidualne podejście do dbania o zdrowie.



Powrót do sprawności po porodzie

KIEDY NALEŻY ZACZAĆ ĆWICZYĆ, ABY MOŻLIWIE SZYBKO POWRÓCIĆ DO FORMY SPRZED PORODU? JAK TO ROBIĆ EFEKTYWNIE I **BEZPIECZNIE DLA ZDROWIA?** DLACZEGO O TYM, CO PO CIĄŻY, NAJLEPIEJ ZACZAĆ MYŚLEĆ JUŻ NA ETAPIE JEJ PLANOWANIA?

Ciąża i poród to prawdziwy sprawdzian dla organizmu każdej kobiety. Z oczywistych względów ciało narażone jest wtedy na **obciążenia nieporównywalne z innymi**. Co mówi na ten temat fizjoterapeutka uroginekologiczna i jaka jest rola takiego specjalisty?

Najlepiej, jeśli kobieta zaczyna korzystać z usług fizjoterapeuty uroginekologicznego, będąc jeszcze w ciąży. W ten sposób ma możliwość optymalnego przygotowania się, zyska też świadomość tego, co może czekać ją bezpośrednio po porodzie i w okresie pólgu. Bardzo często jednak kobiety w ciąży nie korzystają z usług tego typu specjalistów, przez co ich powrót do wcześniejszej kondycji jest znacząco utrudniony.

Wizyta dopiero po porodzie

Jeżeli kobieta nie przygotowuje się do porodu pod opieką specjalisty i po raz pierwszy zgłasza się do niego dopiero po urodzeniu dziecka, wówczas pierwszym aspektem, na który powinno się zwrócić uwagę, jest **edukacja w zakresie samoświadomości własnego ciała**, a także codziennych nawyków.

– To, co wspólnie możemy zrobić w gabinecie, to jednak zaledwie ułamek całej pracy, jaką kobieta powinna następnie samodzielnie wykonywać każdego dnia. Po to, aby nie pogłębiać niektórych dolegliwości, jednocześnie zawczasu dbając o usprawnienie regeneracji po porodzie – tłumaczy Klaudia Jeziorowska-Cygan, fizjoterapeutka uroginekologiczna z CM SafiMed.

Brzuch

Jednym z problemów, z którymi pacjentki najczęściej zgłaszają się po pomoc, jest wymagający regeneracji brzuch. Najwięcej obaw budzi rozejście kresy białej, spajającej mięśnie proste brzucha.

– O rozejściu mięśni prostych brzucha mówimy wtedy, kiedy odległość między tymi brzuścami zwiększa się powyżej 2,5-3 cm. Jednocześnie warto zwrócić uwagę na to, że rozejście zazwyczaj nie jest patologią, za którą z reguły bywa uważane. Musi ono podczas ciąży nastąpić ze względów fizjologicznych. Mięśnie odrobinę się rozchodzą – wymaga tego dziecko rosnące w brzuchu matki. Z reguły jednak po



porodzie narządy wracają na swoje miejsce i odległość pomiędzy brzuscami mięśnia prostego brzucha stopniowo się zmniejsza – uspokaja fizjoterapeutka.

Zazwyczaj ciało potrzebuje co najmniej kilku miesięcy, aby fizjologicznie się zregenerować i aby rozjeście kresy białej na powrót się zmniejszyło. Ważna jest jednak nawet nie sama odległość między brzuscami, lecz funkcjonowanie kresy białej. W tym kontekście trzeba odpowiedzieć na kilka pytań: czy kresa jest sprężysta, czy dobrze reaguje na zwiększenie ciśnienia śródbrzusznego bądź inny rodzaj wysiłku mięśni brzucha? Nawet przy rozjeściu na 3 czy 4 cm brzuch i kresa biała mogą nadal bardzo dobrze funkcjonować, jeśli pacjentka jest świadoma tego, jak prawidłowo aktywować mięśnie.

Przepona, dno miednicy, odcinek lędźwiowy

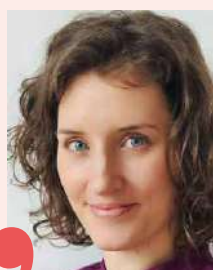
Podczas ciąży narządy w jamie brzusznej ulegają przemieszczeniu. Przepona przesuwana się ku górze (w związku z czym można zauważyć poszerzenie obwodu klatki piersiowej). Aby wrócić do swojego pierwotnego położenia, **przepona potrzebuje po porodzie odrobiny wsparcia.**

– Dlatego w gabinecie pracujemy również nad właściwą pracą przepony, która ma niebagatelny wpływ na funkcjonowanie całego brzucha i dna miednicy – tłumaczy Klaudia Jeziorowska-Cygan.

Kolejnym źródłem dolegliwości ciążowych często bywa dno miednicy. To, jak ono funkcjonuje, również wpływa na mięśnie brzucha i ich aktywację. Jeśli kobieta ma częste

dolegliwości związane z dnem miednicy, jak choćby nietrzymanie moczu czy hemoroidy, najpierw trzeba poradzić sobie z nimi, a dopiero potem zacząć pracować nad brzuchem.

Po ciąży i porodzie bardzo ważne jest odpowiednie zaopatrzenie całego dna miednicy.



Klaudia Jeziorowska-Cygan, fizjoterapeutka uroginekologiczna z CM SafiMed



– Po porodzie naturalnym dosyć często mamy do czynienia z bliznami po nacięciu lub pęknięciu krocza, które muszą zostać odpowiednio zaopatrzone – po to, aby całe dno miednicy mogło funkcjonować prawidłowo. Nieopracowane blizny będą utrudniać aktywację mięśni, mogą również powodować ból w okolicy miednicy lub nawet odleglejszych obszarach ciała. Słabe mięśnie dna miednicy, których siła skurczu nie będzie wystarczająca, będą powodować problemy np. z nietrzymaniem moczu. Z kolei po cięciu cesarskim obserwuje się tendencję do nadmiernego napięcia dna miednicy – wówczas konieczna jest praca nad rozluźnieniem tej grupy mięśni.

Po ciąży warto również zadbać o przywrócenie odpowiedniej mobilności kręgosłupa lędźwiowego, której deficyt będzie utrudniał prawidłowe funkcjonowanie tłoczni brzusznej.

Jak sobie radzić z problemami?

Fizjoterapia uroginekologiczna oferuje pacjentkom co najmniej kilka możliwych rozwiązań opisywanych wcześniej problemów. Bez względu na wybraną formę pomocy podstawą powinna być jednak wytrwała praca samej kobiety – w gabinecie, przy profesjonalnym wsparciu fizjoterapeuty, lecz **przede wszystkim w domu, m.in. poprzez codzienne wdrażanie pożądanых nawyków**. Podczas takich wizyt wykonywana jest również terapia manualna, kobieta uczy się właściwych ćwiczeń aktywujących mięśnie brzucha, a także dowiaduje się, jak pracować nad wzmacnianiem oraz rozluźnianiem poszczególnych grup mięśniowych. Ponadto pracuje nad aktywacją dna miednicy, co może odbywać się przy wsparciu urządzeń dających określone informacje zwrotne, które pacjentka może następnie wykorzystywać do ćwiczeń w domu.

Czasem terapeutka może zdecydować o zastosowaniu elektroterapii dna miednicy lub brzucha, np. wtedy, gdy pacjentka ma trudności z kontrolowaną aktywacją poszczególnych mięśni. Powszechnie wykorzystywaną metodą jest też taping – w przypadku mięśni brzucha (wspomaga ich aktywację, przeciwdziała rozejściu kresy białej), na odcinek lędźwiowy czy taping drenujący. Ten ostatni najczęściej wykonuje się po ciąży cesarskim. W tym przypadku **często prowadzi się całościową terapię blizny, wprowadza różnorodną mobilizację czy wykorzystuje igłoterapię**.

Kiedy wrócę do formy?

To jedno z najczęściej zadawanych pytań. Choć każda kobieta marzy o tym, aby nastąpiło to jak najszybciej, jest to zawsze uwarunkowane indywidualnie i zależy od wielu czynników.

– **Uśredniając, można przyjąć, że dziewięć miesięcy ciąży oznacza dla kobiety kolejnych dziewięć na powrót do pełni fizycznych możliwości**. Choć oczywiście są też kobiety, którym zajmuje to znacznie dłużej, bo nawet kilka lat, i takie, które dzięki intensywnej pracy wracają do formy znacznie szybciej.

Jak choćby Adrianna Sulek-Schubert, lekkoatletka, która w lutym tego roku urodziła dziecko, a latem reprezentowała nasz kraj na igrzyskach olimpijskich. Nie ma zatem reguły – konkluduje fizjoterapeutka.

Pewne jest natomiast to, że im aktywniejsza jest kobieta przed ciążą i porodem, im szybciej zaczyna odwiedzać gabinet fizjoterapeuty i im szybciej rozpocznie terapię po porodzie (można pojawić się w gabinecie już trzy tygodnie po nim), tym szybciej wróci ona do formy.

informacja prasowa



OTULIJA BABY ŻEL NA ZĄBKOWANIE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Przewidziane zastosowanie:

Wyrób medyczny w formie powlekającego żelu stosowany miejscowo w celu utworzenia ochronnego filmu na powierzchni dziąseł. Łagodzi objawy, w tym ból, obrzmienie, zaczerwienienie i ślinienie spowodowane ząbkowaniem.



OD 2. MIESIĄCA
ŻYCIA



KWAS
HIALURONOWY



KSYLITOL

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Gofarm Sp. z o.o. Sp. k., ul. Górników 21/26, 30-819 Kraków
Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

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

Jak nie dać się stresowi

PROBLEMY Z SZEFEW, ROZMOWA KWALIFIKACYJNA, STŁUCZKA NA DRODZE CZY ROZWŚCIECZONY TRZYLATEK – WIELE SYTUACJI POTRAFI WYPROWADZIĆ NAS Z RÓWNOWAGI. JAK **ZAPANOWAĆ NAD STRESEM I ODZYSKAĆ SPOKÓJ?**

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTKA

Permanentny stres może powodować problemy ze snem i utrudniać codzienne funkcjonowanie. Jak sobie pomóc?

Czym się przejmuję?

Warto uświadomić sobie, co jest stresorem w danej sytuacji. Często stres mogą generować lub nasilać negatywne przekonania o sobie, brak pewności siebie, asertywności, przejmowanie się tym, co ktoś pomyśli lub powie. Dlatego warto zapytać siebie: Czym się przejmuję? **Czego się boję?** Kiedy mamy kontakt ze sobą i wiemy, co powoduje, że się stresujemy, możemy coś z tym zrobić.

Nie tylko negatywny

Stres jest częścią naszego życia i nie da się go wyeliminować. **Nie jesteśmy w stanie uzyskać kontroli we wszystkich obszarach naszego życia.** Pamiętajmy, że stres nie wpływa na nas wyłącznie negatywnie. Eustres działa pozytywnie i motywuje do tego, by pokonać wyzwanie.

Skoro stres jest reakcją naszego organizmu na jakieś zdarzenie i nie da się go całkowicie

uniknąć, warto zadbać o swój dobrostan psychiczny i nauczyć się skutecznie radzić sobie ze stresem.

Trening umiejętności radzenia sobie ze stresem

Ludzie popełniają błąd, próbując unikać stresujących sytuacji, którym trzeba stawić czoło, przez co niestety wywołują odwrotny efekt. Unikanie czegoś, co jest dla nas trudne, sprawia, że wydłużamy napięcie. Na przykład jeśli boimy się rozmowy z szefem, to odwołując spotkanie z nim, podtrzymujemy myśl, że jest to coś strasznego i trudnego.

Kiedy przygotujemy się do rozmowy i na nią pójdziemy, zbliżymy się do myślenia, że możemy poradzić sobie z tym, co wydaje się przerażające. **Utrzymując się w stanie podenerwowania, przeciążamy swój organizm stresem.** Konfrontowanie się z sytuacjami potencjalnie stresującymi sprawia, że trenujemy swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Udowadniamy sobie, że daliśmy radę. A skoro teraz z czymś sobie poradziliśmy, to możemy to zrobić kolejny raz. Kiedy wzmocnimy wiarę w swoje możliwości, zyskamy więcej spokoju.

To wcale nie takie trudne

Warto zwrócić uwagę, jakie myśli towarzyszą nam przed stresującym wydarzeniem i po nim. Przyjrzeć się temu, co do siebie mówimy, czy jesteśmy dla siebie wyrozumiali, czy też krytyczni. Ocenić, czy myśli, które towarzyszyły nam przed stresującym wydarzeniem, okazały się prawdziwe. Najczęściej, kiedy wykonałmy trudne zadanie, powiemy: to wcale nie było takie trudne!

To będzie nam pomagać w osiągnięciu spokoju:

- zdrowe odżywianie,
- dbałość o higienę snu,
- docenienie siebie za to, jak poradziłeś sobie w trudnym momencie,
- zastanowienie się, co następnym razem możemy zrobić inaczej,
- poszukanie tego, co w danym momencie pozwoli nam się zrelaksować,
- rozmowa o tym, co się wydarzyło, z terapeutą lub kimś zaufanym.

Mamy wpływ

W radzeniu sobie ze stresem można wykorzystać to, co jest dostępne, np. oddech. Kiedy oddychamy, nasz organizm się uspokaja. Warto stworzyć sobie listę rzeczy lub czynności, które nas odprężają. Dla jednych będzie to pisanie, malowanie czy medytowanie, a dla innych bieganie. Po stresującym dniu dobrze zadbać o regenerację.

Starając się budować swoje zasoby, warto za każdym razem uświadamiać sobie, na co mamy wpływ, np. sami decydujemy o tym, jak wykorzystujemy swój czas: czy zrobimy trening relaksacyjny, czy też aby się zrelaksować, sięgniemy po alkohol. Mamy wpływ na to, czy będziemy natychmiast reagować na zdarzenie dla nas trudne, czy też zaczekamy, przyjrzymy się swoim emocjom i zastanowimy, co chcemy z daną sytuacją zrobić. **Analiza tego, na co mamy realny wpływ, a na co nie, jest bardzo pomocna, bo pozwala ukierunkować się na konstruktywne rozwiązania.** Źródłem stresu może być toksyczna relacja. W takim przypadku mamy wpływ na to, jak postawimy granice, czy będziemy kontynuować tę znajomość, ale nie mamy wpływu na to, czy osoba toksyczna się zmieni.

Wiedza o stresie

To kluczowe, by mieć podstawową wiedzę o stresie. Korzystać z metod relaksacji. Działać elastycznie – to, **co kiedyś nam pomogło, może dzisiaj już nie działać**, dlatego trzeba znaleźć inny sposób. Jak najczęściej robić to, co sprawia, że czujemy się spokojniejsi, bezpieczniejsi, silniejsi. Ze stresem można sobie radzić. Możesz z nim wieść udane życie, ale naucz się nim zarządzać. W przeciwnym wypadku stres będzie zarządzał tobą.

Znaczenie regeneracji

Nie wolno zapominać o systematycznej regeneracji. Nie dopuszczajmy do emocjonalnego wyczerpania. „Pozbieranie się” zajmie więcej czasu niż regularne dbanie o relaks. Powinniśmy



wypracować sposoby działania, które pozwolą nam na większy spokój i dzięki którym uwierzmy, że w każdej sytuacji damy sobie radę. **Kiedy będziemy w słabszej formie, to i nasze możliwości radzenia sobie ze stresem będą mniejsze.** Nadmierny stres spowoduje problemy z koncentracją, ze snem, nasilenie emocji, wpłynie na apetyt, zwiększy zmęczenie i rozdrażnienie, dlatego nie należy do tego dopuścić. Róbmy to, co możemy – w ciągu dnia, tygodnia, miesiąca – **by zachować równowagę i zwiększyć swoje zasoby.** Unikajmy wymówek – przecież każdy z nas znajdzie 15 czy 30 minut na spacer, rozmowę czy zrobienie tego, co sprawi, że poczuje się chociaż odrobinę lepiej. Planując swój czas, koniecznie pamiętajmy o życiowych „fraidach”, które będą sprawiać, że się uśmiechniemy i odpoczniemy.

POZYTYWNY NASTRÓJ (melisa, szafran) I RÓWNOWAGA EMOCJONALNA (szafran)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ utrzymanie pozytywnego nastroju (melisa, szafran)
- ▶ ukojenie (chmiel)
- ▶ równowagi emocjonalnej (szafran)
- ▶ odprężenie (melisa, chmiel)
- ▶ wyciszenie (melisa)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY



Trening superkoncentracji

NASZE ŻYCIE JEST PEŁNE RÓŻNYCH „ROZPRASZACZY”. SMARTFON, KOMPUTER, TELEWIZOR, NADMIAR OBOWIĄZKÓW – WSZYSTKO TO NIE SPRZYJA KONCENTRACJI. TRUDNO SKUPIĆ SIĘ NAWET DOROSŁYM, A CO DOPIERO DZIECIOM. TYMCZASEM KONCENTRACJA, DOBRA PAMIĘĆ I SPOSTRZEGAWCZOŚĆ PRZYDADZĄ IM SIĘ W SZKOLE I POMOGĄ W ŻYCIU.

JAK ĆWICZYĆ KONCENTRACJĘ DZIECKA,
ZAPYTALIŚMY PASJONATKĘ USPRAWNIAANIA
INTELEKTU, INTELIGENCJI I PROCESÓW
POZNAWCZYCH.



Fot. Paulina Mechło

Paulina Mechło

Psycholożka, neurokognitywistka i autorka wielu książek. Pasjonatka usprawniania intelektu, inteligencji, procesów poznawczych człowieka, tworzenia gier, zabaw i neurorozrywek. Trenerka i twórczyni wielu warsztatów. Pochodzi z nad morza, ze Świnoujścia.

Z PSYCHOŁOŻKĄ PAULINĄ MECHŁO
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Rodzice często zastanawiają się, czy trudności dziecka w koncentracji uwagi wynikają po prostu z jego wieku, czy też są sygnałem poważniejszych zaburzeń.

Kiedy mówimy o problemach dziecka z koncentracją uwagi?

O problemach w obszarze koncentracji uwagi możemy mówić wtedy, gdy istotnie zaburzają one codzienne, przedszkolne lub szkolne życie, w tym naukę pisania, czytania, wykonywania prostych zadań matematycznych adekwatnych do wieku dziecka,

jak również naukę jazdy na rowerze lub – w przypadku młodszych dzieci – dokończenie rysowania szlaczeków, prostych kolorowanek. Warto obserwować rysunki i kolorowanki dzieci, by mieć możliwość chwaleń ich i kontroli ich rozwoju.

W jaki sposób można to sprawdzić?

Dobłą zabawą, którą stworzyłam, jest poproszenie dziecka o narysowanie słońca, chmury, domu i drzewa i powtórzenie rysowania tych samych obiektów co około trzy miesiące. Oczywiście zachowujemy wszystkie poprzednie prace i zapisujemy na nich imię dziecka i datę wykonania rysunku. Możemy poprosić dziecko, żeby rysunek

był kolorowy, słońce żółte lub pomarańczowe itd. Jeżeli dziecko już w wieku przedszkolnym potrafi samo narysować rysunek i go pokolorować bez nadmiernego roz-

praszania się, we względnej ciszy – to super. Jeśli stanowi to problem albo cały czas trzeba dziecku przypominać, o co zostało poproszone, bo nie pamięta i jest rozproszone, wówczas należy się zastanowić, co się dzieje. W razie konieczności **zasięgnąć porady specjalisty i rozpocząć diagnozowanie tego, co stanowi problem.** Warto jednak dodać, że



problemy są po to, by nad nimi pracować i je rozwiązywać. I tak też należy z dzieckiem o problemach rozmawiać.

Co może przeszkadzać dziecku w koncentracji?

Jest bardzo wiele takich czynników, np. hałas, niewyspanie, niezdrowe odżywianie, niewystarczające nawodnienie organizmu, zbyt częste wpatrywanie się w ekrany, konflikty w rodzinie, problemy w szkole, problemy w relacjach z rówieśnikami, mała aktywność fizyczna, niedobory witamin i minerałów, nieleczone zaburzenia i choroby.

Nie dziwnego, że dziecku trudno się skupić, kiedy wokół tyle „rozpraszaczy”... Jakie konsekwencje

REKLAMA

MAGNEZ WSPIERA PRZY ZMĘCZENIU ORAZ POMAGA W PRAWIDŁOWYM FUNKCJONOWANIU MIĘŚNI



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



60 TABLETEK
W OPAKOWANIU



W 1 TABLETCE



W POŁĄCZENIU
ORGANICZNYM

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia (magnez, wit. B6)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie mięśni (magnez)

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.

Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

053/REK/SZ/2024

SUPLEMENT DIETY

dla dziecka mogą nieść trudności w koncentracji uwagi?

Konsekwencje dotyczą zdolności do uczenia się i zapamiętywania nowych informacji. Z moich obserwacji wynika także, że **jeżeli dziecko szybko się nudzi, może to być interpretowane jako problemy z koncentracją i wywoływać negatywne emocje u rodziców**, co może dodatkowo nakręcać spiralę płaczu i frustracji dziecka. Warto wówczas zaproponować dziecku różne aktywności, podążając za jego potrzebami, akceptując to, że ma prawo szybko się nudzić, doświadczać niepokoju i przeskakiwać od jednej zabawy do drugiej.



Dobra rozmowa z dzieckiem jest czymś, co rozwija nie tylko jego język, ale także koncentrację uwagi, i pomaga się skupić na tym, co ważne.

Podobnie poranne ubieranie lub kąpiel dziecka jest dla niektórych rodziców wyzwaniem...

To prawda! (*uśmiech*) W takiej sytuacji proponuję zaakceptować wybór dziecka, oczywiście przy uwzględnieniu jego zdrowia i bezpieczeństwa, np. nie pozwalając, by jesienią poszło ubrane w strój kąpielowy do przedszkola. Wówczas można pokazać dziecku, jakie ubranie najlepiej założyć do przedszkola lub szkoły, żeby było mu ciepło, wygodnie i by dobrze się czuło, i jakie obuwie wybrać na jesienne harce w kałużach. Dobra rozmowa z dzieckiem jest czymś, co rozwija nie tylko jego język, ale także koncentrację uwagi, i pomaga skupić się na tym, co ważne.

W jaki sposób możemy pomóc dziecku poprawić koncentrację? Czy możemy te umiejętności wytrenować, tak jak trenuje się mięśnie?

Koncentrację uwagi można ćwiczyć i należy to robić. Na przykład na co dzień, podczas spacerów możemy zwracać uwagę dziecka na rosnące drzewa i nauczyć je ich nazw. Możemy nauczyć je, by zachowywało szczególną ostrożność przy i na przejściu dla pieszych lub na drodze

rowerowej. Można ćwiczyć swoją i dziecka koncentrację uwagi, uprawiając różnego rodzaju sporty i uczestnicząc w zajęciach dodatkowych. Świetnym ćwiczeniem jest nauka języka obcego razem z dzieckiem. Opanowanie dwóch nowych słówek dziennie i powtórka wszystkich z danego tygodnia, np. w sobotę, nie tylko rozwija wiedzę i kompetencje językowe, ale również ćwiczy **systematyczność i skupienie** już od najmłodszych lat, a poza tym może stanowić doskonałą zabawę dla dzieci i rodziców. Kon-

centrację można też poprawić, wysypiając się, zdrowo jedząc, pijąc wystarczającą ilość wody, dbając o swoje zdrowie i nawiązując relacje z koleżankami i kolegami w przedszkolu i szkole. Dobrym treningiem koncentracji jest także wykonywanie czynności wymagających utrzymania równowagi, np. chodzenie po murku z asekuracją rodzica, stanie na jednej nodze przez dwie minuty, gra w piłkę czy nauka jazdy na rowerze, zaczynając



od czterech kółek, a kończąc na jeździe na dwóch kołach.

Dużym wsparciem w ćwiczeniu koncentracji uwagi są książki i gry edukacyjne. Dzięki nim dziecko uczy się przestrzegania zasad, czekania na swoją kolej, ćwiczy pamięć słuchową i wzrokową. I tu z pomocą przychodzi pani.

Jak najbardziej. Moja najnowsza książka z serii „Z Mózdzkiem” nosi tytuł „Trening superkoncentracji dla dzieci”. Napisałam ją wspólnie z Magdaleną Karpieńską. Jest zestawem różnorodnych ćwiczeń i zabaw, które **pomagają w ćwiczeniu i wzmacnianiu koncentracji.**

Podczas wykonywania ćwiczeń dziecku towarzyszy zabawny bohater, Mózdzek, który chwali i motywuje je do wykonywania ćwiczeń, a czasem trochę psoci.

Trwa sezon przeziębień. Proszę o propozycje zabaw, które można wykorzystać, czekając z dzieckiem w poczekalni u lekarza.



Podczas oczekiwania na wizytę warto mieć ze sobą naszą książkę i wykonać z niej wspólnie kilka ćwiczeń. Nie wszystkie wymagają użycia długopisu lub kredek. Przykładowe ćwiczenia z książki „Trening superkoncentracji dla dzieci” i pozostałych z serii „Z Mózdzkiem” można pobrać bezpłatnie na stronie wydawnictwa Sensus.

REKLAMA

Maalox[®]

Aluminii hydroxidum +
Magnesii hydroxidum

Niestrawność i zgaga?

Maalox pomaga



zawiesina

MAT-PL-2401779-10-08.2024

Maalox, zawiesina doustna, 100 ml zawiesiny zawiera 3,5 g wodorotlenku glinu i 4,0 g wodorotlenku magnezu. **Wskazania:** Leczenie objawowe zaburzeń ze strony górnego odcinka przewodu pokarmowego, związanych z nadkwaśnością: nieżyt żołądka, zarzucanie wsteczne treści żołądka do przełyku w przebiegu przepukliny rozworu przełykowego przepony, niestrawność, zgaga z powodu nadkwaśności oraz pomocniczo w leczeniu: choroby wrzodowej dwunastnicy, choroby wrzodowej żołądka. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi [ChPL 04/2024]

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.

Żyje, czy to mało?



Fot. archiwum prywatne

Marcin Łokciewicz

Wychowawca, nauczyciel i arteterapeuta. Od 25 lat pracuje w Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze. Z zawodu kaowiec i pedagog, z pasji kabareciarz, filmowiec, tekściarz, sportowiec i fan muzyki rockowej. Autor książki „Zamek rządzi”. Opracował nieszablone metody terapeutyczne pracy z dziećmi, oparte na działaniach artystycznych i sportowych. Kręci z nimi filmy, przygotowuje apele. Gra z dziećmi w nogę, siatkę, bilard, warcaby i w co tylko się da. Przede wszystkim zaś z nimi gada, gada i jeszcze raz po prostu gada.

KAŻDEGO DNIA SZEŚCIORO DZIECI DECYDUJE SIĘ ODEBRAĆ SOBIE ŻYCIE. CO JE DO TEGO POPYCHA **I JAK PRZYWRÓCIĆ MŁODYM CHĘĆ DO ŻYCIA,** ZAPYTALIŚMY WYCHOWAWCĘ, KTÓRY OD 25 LAT PRACUJE W SZPITALU PSYCHIATRYCZNYM CENTRUM LECZENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W ZABORZE.

Z **MARCINEM ŁOKCIEWICZEM**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Sprawdziłam – w 2023 roku odnotowano 2139 prób samobójczych wśród osób do 18. roku życia. Moja rodzina na miejscowość liczy tyłu mieszkańców... W tej grupie wiekowej 145 osób zmarło w wyniku samobójstwa. Dlaczego młodzi decydują się na ostateczny krok?

Doczekaliśmy czasów, w których następuje kumulacja stresogennych czynników negatywnie wpływających na nas wszystkich. Młodzi ludzie, których konstrukcja psychiczna dopiero się kształtuje, są przez nie tak stłamszeni, że niejednokrotnie decydują się na wyjście ostateczne. Poczucie

osamotnienia, brak wiary w lepszą przyszłość, permanentne poczucie pustki i braku szczęścia. Według mojej subiektywnej oceny dziś największy wpływ ma na to absolutny **brak higieny cyfrowej**. Dzieci i młodzież korzystają np. z mediów społecznościowych, chociaż nie powinny tego robić, bo nie są do tego przygotowane. Z wewnętrznych badań Facebooka ujawnionych przez „The Wall Street Journal” wynika, że Instagram szkodzi nastolatkom. Analizy firmy wskazują, że wśród badanych młodych osób, które zgłaszały myśli samobójcze, 13 proc. brytyjskich i 6 proc. amerykańskich

użytkowników wiązało je z wpływem Instagrama, a 32 proc. młodych dziewczyn, które cierpią z powodu kompleksów na punkcie własnego ciała, twierdziło, że korzystanie z Instagrama pogarsza ich samopoczucie. W Polsce jest podobnie. Media społecznościowe koncentrują się na ocenianiu, wywieraniu presji, są też źródłem hejtu.

A zagrożenia poza siecią?

Czas izolacji spowodowanej covidem pokazał, że funkcjonowanie rodziny pozostawia często wiele do życzenia. Inaczej niż przed laty funkcjonuje też **grupa rówieśnicza, która kiedyś była grupą wspierającą, a teraz często jest niestety grupą linczu**. Do tego dochodzą aktualne „autorytety” internetowe, muzyczne czy literackie, często wciąż opresyjna szkoła, przekaz medialny koncentrujący się na negatywach, czyli sporach politycznych, konflikcie w Ukrainie, Strefie Gazy, katastrofie klimatycznej... Wszystko to powoduje kryzysy emocjonalne u młodych. W dodatku są to kryzysy, które trudno zażegnać, biorąc pod uwagę słabą dostępność do opieki psychologa czy psychiatry. Nie zapomnijmy też o tym, że wielu młodych ludzi stara się zagłuszyć swoje problemy alkoholem, narkotykami, energetykami. Przerażające są statystyki związane z obniżeniem wieku inicjacji seksualnej, co często wynika z totalnego poczucia samotności i zgadzania się na przekraczanie granic, by zyskać czyjaś uwagę. Brak wykształconych kompetencji miękkich skutkuje po takim doświadczeniu przerażeniem i decyzją o odejściu. Mogłbym o tym wszystkim opowiadać godzinami, dlatego napisałem książkę „Żyję, czy to mało?”.

Od 25 lat pracuje pan w Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze. Kawalek tego świata możemy zobaczyć w pana książce. No właśnie, czy życie to mało w obliczu tych strasznych statystyk, które wcześniej przytoczyłam?



Lekarstwem na większość problemów jest miłość. A nie damy jej nikomu, jeśli na początek nie pokochamy siebie.



To słowa jednej z bohaterek książki, Jagody, która w ten sposób odpowiada na pytanie, jak się obecnie czuje. Jej historia, podobnie jak historie pozostałych bohaterów, jest porażająca, dlatego te pozornie banalne słowa nabierają wręcz metaforycznego znaczenia. Celem mojego działania, naszej książki jest sprawienie, **by to „życie” było mimo wszystko piękną przygodą, a nie tylko egzystencją.**

W książce znajdziemy prawdziwe historie młodych ludzi, których spotkał pan w Zaborze. Z jakimi problemami się mierzyli?

Rozmów do książki przeprowadziłem dużo więcej. Chciałem, by problemy ludzi, z którymi pracowałem i wciąż pracuję, się nie powielaly. Zależało mi na tym, by pokazać jak najszerszy wachlarz przeciwności losu, z którymi obecnie najczęściej zmagają się młodzi i które mogą prowadzić do decyzji o podjęciu próby samobójczej. Jest więc seksting, „niemiłość”, problemy z tożsamością płciową, narkotyki, ale też uzależnienia behawioralne, przemoc, problemy

z odżywianiem, pustka emocjonalna dzieci z placówek, nieprzyjazna szkoła, niewydolna rodzina itd. Bez pudrowania rzeczywistości i omijania tematów, które zazwyczaj się omija...

To trudne opowieści, ale jednak niosące nadzieję. Ze szczęśliwym zakończeniem?

Nie mogę zdradzić wszystkiego, co opisałem w książce, ale jako urodzony optymistą **chciałem pokazać, że nawet z największego bagna jest wyjście.** To nie sztuka w obecnej sytuacji kopać leżącego, koncentrować się na dra-

matycznych statystykach. Chciałem pokazać, że nawet w sytuacji, kiedy szanse na sukces są procentowo nikłe, można i trzeba próbować. Do- stają setki informacji od młodych ludzi z całej Polski, ich rodziców i nauczycieli, że historie moich bohaterów stały się dla nich inspiracją do walki o siebie. Czy może być coś piękniejszego niż dolożenie cegiełki do uratowania koma-ś-życia? A moi bohaterowie? Jesteśmy jak rodzina, w zasadzie z większością mam kontakt każdego dnia. Różnie w ich życiu bywa, ale takie jest życie. Priorytetem dla mnie było, by ta książka w żaden sposób im nie zaszkodziła. Na szczęście osiągnąłem swój cel, co więcej, każdy z bohaterów jest dumny z udziału w projekcie. Przeczytajcie, proszę, ich historie, i wyobraźcie sobie, jak urosli, kiedy okazało się, że ich życie, walka o nie może być inspiracją dla setek, tysięcy innych ludzi.

Co jest kluczowe w procesie zdrowienia dziecka oraz przywrócenia mu chęci do życia?

Uwaga. Szczerłość. Dialog. Brak oceniania. Niebagatelizowanie jego problemów. Pokazanie, że życie może być fajne. Docenienie nawet najmniejszych rzeczy. Stworzenie poczucia bezpieczeństwa i zrozumienia. Przede wszystkim zaś, co nie

raz podkreślałem, wyjęcie kija z pupy zarówno dziecka, jak i dorosłego: poczucie humoru. **Doprowadź dziecko do lez, ale ze śmiechu. To przelamuje bariery, buduje relacje.** Psychoedukacja. To wbrew pozorom proste sprawy. Wystarczy się zatrzymać i zadbać też o swój dobrostan, ponieważ lekarstwem na większość problemów jest mi-

łość. A nie damy jej nikomu, jeśli na początek nie pokochamy siebie. Masz czystą, otwartą głowę – pomożesz innym. Dzieci to instynktownie wyczuwają. I wtedy tworzą relacje.

Tym dzieciom brakowało miłości, tak to odczuwały. Co się pod tym kryje, bo wierzę, że rodzice, nawet ci dysfunkcyjni, jednak kochają swoje dzieci. Na czym polega to poczucie „niemiłości”?

Przede wszystkim na poczuciu braku uwagi ze strony rodziców. Jeśli przez pierwsze lata, najważniejsze dla rozwoju dziecka, ono zadaje różne pytania, a rodzice je zbywają, bo się spieszą, gotują, pracują zdalnie itd., dochodzi do tego, że po iluś tam odmowach i rozczarowaniach dziecko

zaczyna szukać uwagi gdzie indziej. Kiedyś alternatywą było podwórko, teraz to jest internet. A czego można tam doświadczyć, dowiecie się, czytając moją książkę.

Co nam, rodzicom, umyka? Jakich sygnałów wysyłanych przez dziecko nie zauważamy?

Ja nie chcę brutalizować, ale chciałbym podkreślić pewien problem. Sygnały wysyłane przez dziecko mogą być niezauważone po prostu dlatego, że dorośli też mają problem z higieną cyfrową. Internet jest świetnym narzędziem, ale



Dziecko musi czuć się bezpieczne i kochane. Musi mieć pewność, że zawsze może liczyć na naszą uważność i pomoc.



niestety coraz częściej staje się substytutem prawdziwego życia, ważniejsze są lajki pod pozwanymi zdjęciami niż pozytywne emocje w realu. Musimy wrócić do bazy, do podstaw. Wyskoczyć z wagonika współczesnego rollercoastera cywilizacji pędzącego nie wiadomo dokąd i po co. **Zacząć znów doceniać drobne rzeczy, cieszyć się chwilami szczęścia, nie stawiać sobie i innym poprzeczki nie do przeskoczenia.** Co nam, rodzicom, umyka? Tu nie ma, wbrew pozorom, wielkiej filozofii.

Dziecko musi czuć się bezpieczne i kochane. Musi mieć pewność, że zawsze może liczyć na naszą uważność i pomoc. Aby rodzicom nic nie umykało, muszą zakodować sobie i realizować ponadczasową myśl Jespera Juula: „Dzieci nie będą robiły tego, co my im każemy robić. One będą robiły to, co my robimy”.

Gdzie szukać pomocy, gdy dziecko zмага się z problemami?

Zanim odpowiem na to pytanie, chcę zaznaczyć, że tym, co tu powiedziałem, absolutnie nie chcę wyjść na totalnego wroga rodziców, opiekunów i mędrca, który zna odpowiedź na wszystkie pytania. Nie, nikogo nie oceniam, po prostu opisuję i analizuję w książce sytuacje, z którymi miałem i wciąż mam do czynienia. Podobnie jak Janusz Korczak nie jestem zwolennikiem



żadnych zakazów, uważam, że wszystko jest dla ludzi, ale należy dyskretnie czuwać nad tym, by we wszystkim znaleźć umiar, szukać złotego środka, nie demonizować lub bagatelizować pewnych spraw. Kiedy jednak faktycznie pojawią się problemy wymagające interwencji, nie bójmy się, wbrew pozorom, szkoły. Pedagog, psycholog szkolny... Jest coraz więcej oddziałów dziennych, które świadczą też usługi konsultacyjne. **Jeśli dochodzi do sytuacji krytycznej, nie bójmy się zadzwonić po karetkę.** Jeśli nasze dziecko podejmuje próbę samobójczą, karetka musi zawieźć je do szpitala. To ostateczność.

Jeśli jednak sobie nie radzimy i podejrzewamy, że nasze dziecko może chcieć zrobić sobie krzywdę, pamiętajmy, że skierowanie na hospitalizację może wystawić lekarz rodzinny. To tylko kilka uwag. Na pewno więcej dowiecie się, czytając „Żyję, czy to mało?”.



Emolienty — na pomoc suchej skórze

SUCHOŚĆ SKÓRY JEST CZĘSTYM OBJAWEM WIELU SCHORZEŃ DERMATOLOGICZNYCH, NP. ATOPOWEGO ZAPALENIA SKÓRY, EGZEMY, KONTAKTOWEGO ZAPALENIA SKÓRY Z PODRAŻNIENIA, RYBIEJ ŁUSKI CZY ŁUSZCZYCY. NIEZALEŻNIE OD PRZYCZYNY JEST OZNAKĄ **DEFEKTU BARIERY OCHRONNEJ SKÓRY** I WYNIKA Z NADMIERNEJ UTRATY WODY Z WARSTWY ROGOWEJ NASKÓRKA.

DR DOROTA ŻELASZCZYK

Zdrowa warstwa rogowa tworzy skuteczną barierę przepuszczalności, zwaną barierą skórną, która m.in. ogranicza utratę wody z organizmu i zapobiega penetracji szkodliwych czynników drażniących i alergenów. Składa się z ciasno upakowanych, dobrze nawodnionych komórek – korneocytów, które są zamknięte w macierzy lipidów międzykomórkowych.

Wrażenie suchości skóry może być potęgowane przez czynniki środowiskowe, takie jak częste



mycie, stosowanie silnych detergentów czy narażenie na niską wilgotność powietrza w pomieszczeniach klimatyzowanych.

Jak działają emolienty?

Emolienty to grupa dermokosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji przesuszonej skóry, które wykorzystywane są zarówno w kosmologii, jak i dermatologii. Zawierają **składniki wspomagające utrzymanie właściwego poziomu nawilżenia skóry**. Działają one natłuszczająco, łagodzą podrażnienia

i pomagają odbudować naturalną barierę ochronną naskórka. Dodatkowo emolienty chronią skórę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, takimi jak alergeny. Zmniejszają też uczucie swędzenia, co jest częstym problemem przy skórze atopowej i suchej.

Proste i bardziej złożone

Proste emolienty pozostawiają cienką warstwę okluzyjną niefizjologicznego lipidu lub oleju, takiego jak wazelina lub olej mineralny, zmniejszając w ten sposób utratę wody przez warstwę rogową naskórka. Bardziej **złożone preparaty**

formułowane są z dodatkowymi składnikami, takimi jak humektanty, fizjologiczne lipidy i środki czyniące zmniejszające uczucie świądu.

Humektanty, np. mocznik i glicerol, przyciągają i zatrzymują wodę w warstwie rogowej naskórka, dlatego kompensują obniżone poziomy NMF (*NMF – naturalny czynnik nawilżający – przyp. red.*) i innych naturalnych humektantów w zmienionej chorobowo skórze. Fizjologiczne lipidy, takie jak ceramidy, cholesterol i wolne kwasy tłuszczowe, naturalnie występujące w warstwie rogowej naskórka, uzupełniają i odbudowują międzykomórkową macierz lipidową.



Efektom stosowania emolientów jest zwiększenie nawilżenia warstwy rogowej naskórka poprzez ograniczenie utraty wody oraz natłuszczenie skóry. Dzięki temu zapewniają one uczucie komfortu.

Stosowanie

1 Wybór preparatu uzależniony jest od stanu skóry, schorzenia będącego powodem nadmiernej suchości, a także wieku pacjenta.

2 W zależności od schorzenia i kondycji skóry emolienty należy stosować co najmniej dwa razy dziennie.

3 Najkorzystniejsza jest aplikacja zaraz po kąpiel, gdyż składniki najlepiej wchłaniają się, gdy skóra jest miękka i wilgotna.

4 Sposób aplikacji preparatu – w kierunku wzrostu włosów, delikatnie wygładzając preparat, należy unikać wcierania.

5 W przypadku stosowania miejscowych leków (miejscowe kortykosteroidy, miejscowe immunomodulatory) pomiędzy aplikacją leku i preparatu emolientowego należy zachować odstęp co najmniej 30 minut.

Najważniejsze rodzaje emolientów:

- **Maści** – skutecznie zatrzymują wilgoć w skórze i pomagają w odbudowie bariery skórnej, ale są bardzo tłuste. Najlepiej sprawdzają się w pielęgnacji wyjątkowo suchych miejsc.
- **Kremy** – zwykle nie są bardzo tłuste i szybko się wchłaniają, co sprawia, że nadają się do codziennej pielęgnacji skóry.
- **Lotiony** – mają płynną, mleczną konsystencję. Nawilżają nieco mniej intensywnie niż inne formy, ale najłatwiej się rozprowadzają po powierzchni skóry.
- **Żele i emulsje do kąpieli** – stosuje się je, wlewając odpowiednią ilość płynu do wody, a po kąpiel jedynie delikatnie osusza się ciało, aby nie podrażniać skóry i zostawić jak największą ilość emolientu na jej powierzchni. Należy jednak pamiętać, że kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 10-15 minut, woda zaś nie może być gorąca.



JESIEŃ NA STOLE



NATALIA DOLATA POLECA



Natalia Dolata

Dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka, miłośniczka zdrowego i prostego gotowania. Poza standardową współpracą z pacjentami od kilku lat prowadzi także tematycznego bloga www.natka-pietruszki.pl oraz profil na Facebooku i Instagramie o tej samej nazwie. Uwielbia gotować i tworzyć słodkości w zdrowej wersji. Autorka książek „Stodczyce bez cukru i słodzików. 107 przepisów na pyszne i zdrowe ciasteczka, babeczki, lody i desery” i „130 przepisów na sezonowe potrawy o niskim indeksie glikemicznym”. Prywatnie szczęśliwa żona i mama dwójki dzieci.

JESIEŃ TO CZAS NA ROZGRZANIE I ODŻYWIENIE NASZEGO ORGANIZMU PRZED NADCHODZĄCĄ ZIMĄ. W NASZYM MENU NIE MOŻE ZABRAKNAĆ PRODUKTÓW O INTENSYWNYCH BARWACH. KORZYSTAJMY W PEŁNI ZE SKARBÓW JESIENI – DYNI, BATATÓW, MARCHWI, KAPUSTY CZY BURAKÓW. POSTAWMY TAKŻE NA DESEROWĄ SŁODYCZ ŚLIWEK, PIECZONYCH GRUSZEK CZY JABŁEK, KTÓRE SPRAWDZĄ SIĘ DOSKONAŁE W PONURE JESIENNE WIECZORY. JEDZMY ZDROWO I SEZONOWO!

ROZGRZEWAJĄCY KREM DYNIOWY

Składniki (4 porcje): mała dynia hokkaido (około 1 kg), 1 biała cebulka, 2 ziemniaki, 2 średnie marchewki, 1 l wywaru warzywnego (ja używam suszonych warzyw), 2 łyżki soku z cytryny, łyżka oliwy z oliwek, łyżeczka masła klarowanego, szczypta suszonego imbiru, gałki muszkatołowej, soli i pieprzu, jogurt grecki, natka pietruszki do podania

Przygotowanie: Najpierw umyj i osusz dynię. Pokrój ją w ćwiartki i wydrąż środek z pestkami. Następnie pokrój dynię w kostkę (razem ze skórką). Obierz ziemniaki i marchewki i również pokrój je w kostkę. Cebulkę drobno posiekaj. W garnku rozgrzej oliwę z oliwek oraz masło klarowane i podsmaż pokrojoną cebulkę. Po chwili dodaj pozostałe warzywa i wszystko zalej wywarem. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 30 minut, aż warzywa będą miękkie. Następnie dopraw zupę i gdy nieco przestygnie, zmiksuj ją na gładki krem. Gotowy krem z dyni podawaj z jogurtem greckim i natką pietruszki.



OBŁĘDNY DESER Z CZEKOŚLIWKĄ

Składniki (1 porcja): 4 małe śliwki, łyżka kakao 100 proc., łyżeczka sproszkowanej inuliny (lub erytrolu, ksylitolu czy miodu – można pominąć, jeśli naturalna słodycz śliwek nam wystarcza), około 1/3 szklanki wody, 200 g skyru naturalnego

Przygotowanie: Ze śliwek usuń pestki i pokrój je w kostkę. Następnie wrzuć owoce do garnuszka, dodaj kakao, inulinę oraz wodę. Całość zagotuj, a następnie gotuj na wolnym ogniu, aż woda odparuje (około 3-5 minut). Wymieszaj. Do naczynia włóż skyr, a następnie czechośliwkę.



BRUKSELKA Z PATELNI NA OSTRO

Składniki (2 porcje): 300 g brukselki, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki płatków migdałowych, szczypta soli, pieprzu i suszonych płatków chilli

Przygotowanie: Obierz i posiekaj czosnek. Następnie umyj i osusz brukselkę. Pokrój ją w połówki lub w ćwiartki. Im mniejsze kawałki warzywa, tym krótszy będzie czas smażenia. Następnie rozgrzej oliwę na patelni i krótko przesmaż czosnek. Później dodaj brukselkę i smaż przez około 10-12 minut, co jakiś czas mieszając. Przypraw solą, pieprzem i płatkami chilli. Przed podaniem posyp płatkami migdałów, które możesz wcześniej uprzyżyć na suchej patelni.

Góry są dla cierpliwych

O TO, JAK ZAPLANOWAĆ
WYCIEZKĘ GÓRSKĄ, CO
NA NIĄ ZABRAĆ ORAZ KIEDY

I **JAK WEZWAĆ POMOC,**
PYTAMY EKSPERTA.

Z **RAFAŁEM ZMARZEM**
ROZMAWIA MAREK ROKITA



Fot. archiwum prywatne

Rafał Zmarz

czynny ratownik górski
Grupy Podhalańskiej GOPR
i szef wyszkolenia GOPR

O czym zawsze powinniśmy pamiętać, idąc w góry?

Niezależnie od wysokości i charakteru gór powinniśmy przestrzegać podstawowych zasad bezpiecznej turystyki. Na przykład cel wycieczki powinien być **dostosowany do naszych umiejętności**, kondycji, doświadczenia i warunków zewnętrznych.

A co z osobą, która nigdy wcześniej w górach nie była?

Przede wszystkim powinna znaleźć **źródło wiedzy o zasadach bezpieczeństwa**. Może to być osoba, która po górach chodzi i jest doświadczona. Na przykład ktoś znajomy, kto po koleżeńsku wprowadzi nas w świat gór. A jeśli nie znamy nikogo takiego, dobrze znaleźć kogoś, kto zajmuje się tym zawodowo. Są przewodnicy górscy, kluby górskie, instruktorzy, którzy organizują specjalistyczne szkolenia, np. z zakresu turystyki zimowej, nawigacji, orientacji w terenie. Chodzi o to, by gdzieś tę podstawową wiedzę zdobyć.

My, ratownicy, apelujemy, żeby czerpać ją od ludzi, którzy są zawodowcami w tej dziedzinie. Bo czasami złe wzorce na początku górskiej przygody mogą skutkować złymi wynikami. **Warto więc wziąć udział w specjalistycznym kursie albo prelekcjach.**

To, co pan mówi, brzmi bardzo poważnie. Czy naprawdę trzeba uczestniczyć w kursach, jeżeli nie ma się wśród znajomych osoby doświadczonej w chodzeniu po górach?

To zależy. W niższych, łatwiej dostępnych górach i przy dobrych warunkach pogodowych oczywiście aż takiej wiedzy nie potrzeba. Jednak podstaw trzeba się gdzieś nauczyć. Musimy umieć ocenić pogodę i warunki w górach, przeliczyć czas i przewyższenie podczas wycieczki. Musimy umieć orientować się w terenie. Trudno wymagać od osoby, która pierwszy raz pojawi się w górach, choćby w Beskidach, że będzie w stanie wszystko to opanować. Dobrze zatem jednak zaczynać przygodę z górami pod okiem osoby, która coś więcej wie.

Cel wycieczki musi być dobrany do możliwości całej grupy. Zwłaszcza w przypadku dzieci należy wybierać góry niższe, unikać miejsc eksponowanych, gdzie łatwo o nagłą zmianę warunków pogodowych. Lepszy będzie szlak w dolinie, gdzie nie napotkamy takich trudności.

Pogodę należy sprawdzać w trzystopniowej perspektywie – jaka jest, jaka ma być, ale też jaka była. Na przykład silne opady deszczu lub śniegu w okresie poprzedzającym nasze wyjście mogą utrudnić warunki na szlaku, mimo że w dniu wycieczki panuje dobra pogoda.



Fot. archiwum prywatne

Większość wypadków dotyczy ludzi, którym na jakimś etapie zabrakło spokojnej oceny warunków albo umiejętności oceny zagrożeń.

Dzisiaj ludzie bardzo ufają elektronicznie. Czy słusznie?

Szkołąc ratowników, zaczynamy od podstaw – mapa i kompas są zawsze w naszym wyposażeniu. Do tego też zachęcamy ludzi. Ale jest i druga strona medalu. **W dzisiejszych czasach nie ma co się bronić przed elektroniką. Ona daje duże możliwości** i turystom, i ratownikom. Za pomocą telefonu jesteśmy w stanie zlokalizować ludzi w górach, wysłać współrzędne, kierować na szlaki. I to samo ludzie mogą zrobić dla siebie. Jeśli mają dobrą aplikację, mogą szybko określić swoją pozycję czy wybrać alternatywną trasę. Jednak nie można zapominać o tym, że elektronika nie jest w stu procentach skuteczna.

Pierwszy problem wiąże się z baterią telefonu, która szczególnie w niskich temperaturach może się rozładować. Warto więc mieć dodatkowe źródło zasilania. Drugim problemem może być słaby zasięg lub jego brak. Trzeba o tym pamiętać, gdy używamy telefonu do nawigacji czy wzywania pomocy.

Zalóżmy, że wybraliśmy odpowiedni cel wycieczki. Znamy prognozy pogody, idziemy w góry. Co trzeba zawsze mieć przy sobie?

Przede wszystkim musimy mieć kompletny zestaw odzieży, który będzie nas chronił przed warunkami zewnętrznymi – głównie opadami i wiatrem – i dawał komfort termiczny. Należy ubierać się na cebulkę, żeby żonglując warstwami odzieży, regulować termikę i reagować na zmieniającą się pogodę. Nawet w letnich miesiącach warto wziąć ze sobą ciepłą kurtkę. Bardzo ważne jest dobre obuwanie – dopasowane, z dobrą podszewką i najlepiej membraną, która spowolni proces przemakania.

Podstawowe wyposażenie to także plecak. Przy jednodniowych wycieczkach w zupełności wystarczy trekkingowy o pojemności 20-25 litrów. W nim powinna się znaleźć **apteczka osobista**. A w niej parę bandaży, opatrunki jałowe, plastry, chusta trójkątna, folia NRC, ewentualnie leki, które na co dzień przyjmujemy. Czyli rzeczy, które pomogą nam w drobnych kontuzjach i urazach. Każdy uczestnik wycieczki powinien mieć własną apteczkę.

Dlaczego?

Pozwala to skutecznie działać w przypadku nieprzewidzianego zdarzenia. Jeżeli apteczka jest jedna na 10 osób, a w niej są tylko dwa bandaże i jeden plaster, nie możemy mówić o zabezpieczeniu grupy. **Apteczkę osobistą wyposażamy też pod kątem indywidualnych potrzeb**, np. umieszczając w niej leki, które na co dzień przyjmujemy.

Kolejną ważną rzeczą, którą musimy mieć ze sobą w górach, jest latarka. Najlepiej czołówka, którą możemy sobie zamocować na głowę, żeby mieć wolne ręce. Do plecaka warto też włożyć zapasowe baterie, powerbank, mapę, kompas, zestaw do nawigacji, ewentualnie GPS turystyczny, niezależnie od tego w telefonie. Poza tym przyda się jakiś zestaw naprawczy, czyli srebrna taśma, scyzoryk. Coś, czym doraźnie naprawimy sprzęt turystyczny.

No i oczywiście musimy też pamiętać o zabraniu odpowiedniej ilości płynów i kalorycznego jedzenia, żeby **mieć siłę i nie odwodnić się**. Kiedy nie jest gorąco, nie czujemy wzmózonego pragnienia, ale i tak powinniśmy pamiętać o regularnym piciu wody.

Czy coś jeszcze musimy mieć ze sobą na wycieczce w górach?

Oczywiście telefon z naładowaną baterią i wpisanymi numerami ratunkowymi. W Polsce to **numer 985 i darmowa aplikacja Ratunek**, która umożliwi zlokalizowanie w terenie osoby, która wzywa pomoc.

Nie wystarczy zadzwonić na 112?

To numer ogólny, więc jeżeli wezwiemy pomoc za jego pomocą, informacja trafi do nas z opóźnieniem. Jeżeli to jakiś niegroźny uraz, jest ładna pogoda i dobry zasięg, nie będzie to miało znaczenia. Jednak jeżeli sytuacja jest poważniejsza, np. nieprzytomne dziecko czy słaby zasięg, wtedy te kilkadziesiąt sekund może być kluczowe.

Z jakimi zdarzeniami na szlaku jesteśmy w stanie poradzić sobie sami?

To trudne pytanie, bo to zależy od konkretnej osoby. My **reagujemy na każde zgłoszenie**. Drobne skaleczenia i inne urazy jesteśmy w stanie opatrzyć sami, natomiast przy skręgniach, zwichnięciach, złamaniach i urazach wielonarządowych w terenie raczej sobie nie poradzimy. Wszystkie te wypadki wiążą się z koniecznością transportu. Trudno wziąć osobę ze złamaną nogą pod pachę i znieść ją ze szlaku. Nawet jeżeli dystans nie jest długi, łatwo wtedy pogłębić uraz, dlatego w takich sytuacjach lepiej wezwać pomoc. My zresztą od tego jesteśmy, żeby dotrzeć do osoby poszkodowanej możliwie szybko i przetransportować ją w bezpieczne miejsce.

W jaki sposób wzywać pomoc? Jest numer telefoniczny, jest aplikacja, ale czasem nie ma zasięgu.

Myszę, że obecnie 99 proc. wezwań zgłaszane jest telefonicznie lub przez aplikację Ratunek. Takiej osobie czasem jesteśmy

w stanie pomóc zdalnie, np. w odnalezieniu właściwej drogi. Natomiast alternatywne metody wzywania pomocy są rzadko wykorzystywane, choć warto je znać. Jest **międzynarodowy system wzywania pomocy za pomocą światła i dźwięku**. By wezwać pomoc, wysyłamy sygnał świetlny lub dźwiękowy sześć razy na minutę, czyli w odstępach co 10 sekund. O tym, że zgłoszenie zostało zrozumiane i przyjęte, świadczy sygnał wysyłany trzy razy na minutę, czyli co 20 sekund.



Nie chcemy straszyć ludzi górami. Chcemy, żeby ludzie wychodzili w góry. Tam po prostu fajnie można spędzić czas. Chodzi o to, żeby robić to rozsądnie i spokojnie się przygotować.

Oczywiście są też skrajne przypadki, np. gdy ktoś wyjdzie w góry w kłapkach albo zabiera na szlak małe dziecko. Jednak większość wypadków dotyczy ludzi, którym na jakimś etapie zabrakło spokojnej oceny warunków albo też umiejętności oceny zagrożeń. Myszę, że po części wynika to z tego, że Polska jest krajem nizinnym. Coś, co dla osób żyjących na południu jest oczywiste, dla innych niekoniecznie. Na przykład **ludzie często bagatelizują burzę, a w górach jest ona zagrożeniem dla życia**. Na szczęście prognozy pogody na 24 godziny są dziś w miarę precyzyjne. Możemy więc tak zaplanować wycieczkę, by w obszarze burz po prostu się nie znaleźć. To jest najlepsze rozwiązanie. Możemy się wspomagać aplikacjami, radarami burzowymi, ale też obserwować niebo. Gdy widzimy, że budują się chmury burzowe czy słyszymy w oddali pierwsze pomruki, to powinniśmy schodzić, a nie kontynuować wycieczkę.

Do wyposażenia turysty górskiego należą też czekan i raki. Kiedy są one niezbędne?

Kiedy mamy do czynienia z zaawansowaną turystyką, szczególnie w okresie zimowym, specjalistycznego sprzętu powinniśmy mieć więcej. Jednak równie ważne jest nauczenie się jego obsługi, najlepiej na specjalnych kursach. Samo posiadanie sprzętu

Jakie błędy najczęściej popełniają ludzie w górach?

Większość problemów ma źródło w źle wybranym celu. Gdy np. znaleźliśmy się o krok za daleko, w miejscu, w którym już nie powinniśmy się znaleźć, nie w tych warunkach. Z jednej strony kluczowy jest etap planowania wycieczki – uwzględnienie trudności terenu i dostosowanie długości wycieczki do możliwości całego zespołu. Z drugiej – plan należy aktualizować w terenie. Jeżeli np. burza przyszła trochę wcześniej albo ktoś z członków ekipy traci siły, trzeba się wycofać. Bo brnięcie dalej przybliża nas do wypadku, a niekiedy niestety powoduje to, że tym wypadkom ulegamy.

nie daje gwarancji bezpieczeństwa. Zimą absolutną podstawą jest **ABC lawinowe, czyli detektor lawinowy, sonda i łopata, a także raki, czekan i kask**. Przydadzą się też narty skiturowe lub rakiety śnieżne. W zależności od tego, jaką aktywność w górach wybierzemy. Zima jest znacznie bardziej wymagająca, chociażby z powodu krótkiego dnia. Poza tym załamania pogody są wówczas często połączone z silnymi opadami śniegu, wiatrem i niskimi temperaturami.

Niestety we wszystkich pasmach górskich w Polsce wypadków z roku na rok jest coraz więcej. Szczególnie obserwujemy to od pandemii. Dawniej większość turystów po prostu chodziła po górach latem. A teraz dużo osób uprawia np. narciarstwo skiturowe, wspinaczkę, kolarstwo górskie, paralotniarstwo czy biegi górskie. Jednak my, ratownicy, nie chcemy straszyć ludzi

górąmi i złymi rzeczami, które mogą się zdarzyć. Chcemy, żeby ludzie wychodzili w góry. Tam po prostu fajnie można spędzić czas. Chodzi o to, żeby robić to rozsądnie i spokojnie się przygotować. W dzisiejszych czasach jest taki trend, żeby żyć szybko i wszystko mieć szybko. A w górach zdobywanie umiejętności przebiega bardzo powoli.



REKLAMA

HARTMANN



Peha-haft®

Bandaż samomocujący
Elastyczny i oddychający



Peha-haft® jest kohezyjnym bandażem do mocowania opatrunków, szyn, gipsów czy kaniul.

- Nie ma potrzeby dodatkowego mocowania, przyklejania. Przywiera wyłącznie do samego siebie, a nie do włosów, skóry czy ubrań
- Szczególnie użyteczny w przypadku mocowania **na stawach, stożkowych i zaokrąglonych częściach ciała**
- **Ekonomiczny w użyciu** w porównaniu do niekohezyjnych bandaży – wystarczy już kilka zwojów, aby pewnie i trwale umocować opatrunek
- Wyrób medyczny bez lateksu

Teraz
dostępna również
w niebieskim
kolorze

NOWOŚĆ



Producent: Paul Hartmann AG. Podmiot prowadzący reklamę: Paul Hartmann Polska Sp. z o.o. 12.2023

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

KRZYŻÓWKA

nie-wolnica mody	▼	materiał spalany przy ogrzewaniu	odlot ptaków do ciepłych krajów	▼	elektroda ujemna	wykwit skóry zniżka ceny	▼	kwiat jesieni	▼	brzeg krawędź opiekacz	▼	korzystne zmiany rozwojowe	▼	rzeźbi w drewnie	boleń, ryba węgierskie wino	▼								
autor świeżych idei	▶							sześć dożynek	▶															
kształtuje podaż	20																							
▶					gumowa łódź	▶						pek słomy eocen lub malm	▶											
stołówka na kołach	▶		2					teoretyk sztuki	▶							klatka filmowa								
								kawon	4															
▶	10				roz-poczęcie biegu	▶					rodzaj kaszy	▶			17									
opatrunek na-sączony lekiem		bursztyn	▶							rodzaj poematu	▶													
										16														
								przed Oświe- ceniem	▶						kącina	▼	oznaka, przejaw							
								mebel z wie- szakami	▶			skafander z futra	▶		samiec cyranki	▶								
								▶											grubianin	▶	lokum krowy	▶	ozdoba talesu	
								ogro- dzenie z desek	▶			korpus główny obrabiarki	▶			łśni na rycerzu tytoń w proszku	▶		1					
								▶												stolica Maroka	▶			
								wiatr nad jeziorem Garda	▶											kontrakt lub intercya	▶			13
serwis obiadowy ramię głowonoga	18	zapalenie torebki włosy	▶	część kościoła uzdro-wisko	▶		skwar	▶		5	ozdoba bluzki rowerowe taxi	▶			wieża warowna w zamku	▶	dotawany do alaszu							
▶					palma betelowa	▶							manila, włókno system, sruktura	▶		22								
▶					inserat	▶			19															
sitowie	▶						9								11	nabrzeże portowe	▶	poope-racyjna w szpitalu						
gnębiiciel	▶																							
kształt dekoltu			14					staro-polski naszyjnik	▶					lista	▶		12							
▶				7	nad-rzeczne drzewo	▶											21							
gad z Komodo	▶																							
wy-darzenie								zjawisko świetlne w atmo-sferze	▶									3						
▶																								
										6	potarka	▶						8						

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – cytat Seneki Młodszeo: „Część leczenia ...”.

STADA

Zawsze w bólu gardła



Cholinex, 150 mg, pastylki twarde **Skład jakościowy i ilościowy:** 1 pastylka zawiera 150 mg choliny salicylanu (*Cholini salicylas*). **Substancje pomocnicze oznaczone działaniem:** Każda pastylka twarda zawiera 1,75 mg aspartamu, 2671,32 mg izomaltu i 667,83 mg maltytolu. **Postać farmaceutyczna:** Pastylka twarda. Pastylki barwy szklisto-białej do jasnożółtej, o kształcie płaskiego walca i miętowym zapachu. **Wskazania do stosowania:** Stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej i gardła; ból i obrzęk gardła towarzyszący stanom zapalnym; jako lek wspomagający antybiotykoterapię zakażeń błony śluzowej jamy ustnej i gardła wywołanych przez niektóre drobnoustroje; w leczeniu stomatologicznym stanów zapalnych dziąseł i tkanek przyzębia. **Podmiot odpowiedzialny:** STADA Arzneimittel AG, Stadastrasse 2-18, 61118 Bad Vilbel, Niemcy. **Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** Stada Pharm Sp. z o.o.; ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa. **Pozwolenie nr:** 8750. Charakterystyka Produktu Leczniczego z października 2021 r. STADA/PL/2024/718

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.



NA NASILONE OBJAWY PRZEZIĘBIENIA I GRYPY

Gripex Hot MAX (1000 mg + 100 mg + 12,2 mg)/saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego. 1 saszetka zawiera: *Paracetamolum* (paracetamol) 1000 mg, *Acidum ascorbicum* (kwask askorbowy) 100 mg, *Phenylephrini hydrochloridum* (chlorowodorek fenylefryny) 12,2 mg. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe łagodzenie nasilonych objawów przeziębienia, grypy i zakażeń grypopodobnych, takich jak: gorączka, bóle głowy, gardła, bóle mięśniowe i kostno-stawowe oraz objawów obrzęku błony śluzowej nosa występujących w przeziębieniu, grypie.

Podmiot odpowiedzialny: US Pharmacia Sp. z o.o. ul. Ziębicka 40, 50-507 Wrocław.

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.

COLLAGEN BEAUTY

SKÓRA I WŁOSY

5000 mg

hydrolizatu kolagenu typu I w porcji

SMAK
MALINA-
CZARNA
PORZECZKA



BEZ CUKRU*



KWAS
HIALURONOWY



BIOTYNA



OPAKOWANIE
NA MIESIĄC

Biotyna zawarta w preparacie wpływa korzystnie na zachowanie zdrowej skóry i włosów.

**Świat Zdrowia - marka
produktów dla całej rodziny**

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o.
ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

*Zawiera substancje słodzące.