

Świat Zdrowia

Świat Zdrowia kwiecień 2024



Przesilenie
wiosenne
**JAK SOBIE
POMÓC?**

Jak
powstrzymać
**WYPADANIE
WŁOSÓW**

TEMAT MIESIĄCA

**CO ROBI
Z NAMI STRES**

Mężczyzno,
**BADAJ SIĘ
I ZADBAJ
O SIEBIE**

**LUBIĘ UCZYĆ SIĘ
NOWYCH RZECZY**

Suplementacja
magnezu
**O CZYM
PAMIĘTAĆ?**

**Paulina
Holtz**

www.swiat-zdrowia.pl

MAGNEZ WSPIERA MIĘŚNIE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



60 TABLETEK
W OPAKOWANIU



W 1 TABLETCE



W POŁĄCZENIU
ORGANICZNYM

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie mięśni (magnez)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego (magnez, wit. B6)

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.

019/OKŁ/ISZ/2024

SUPLEMENT DIETY

Miesięcznik bezpłatny
Nr 3 (175) kwiecień 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,
Olga Lewandowska, Magdalena Stolarczyk,
Malwina Socha, Joanna i Maciej Bilek,
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

Alan Dunkley, Mateusz Motyczyński, archiwum własne
Pauliny Holtz, Katarzyna Podgórska-Dziewiątkowska,
Konrad Wrona, Łukasz Cinal, Mieszko Piętka AKPA,
Bartosz Jastal, Wojtek Dobrogojski, Radek Polak, Jerzy
Michalik, Olga Lewandowska

Okładka

Fot. Alan Dunkley, make-up: Joanna Łukijańczuk,
stylizacja: All_is Femina

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.

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.

SŁOWO

od redakcji



Drodzy Czytelnicy!

Co robi z nami stres? Sprawia, że m.in. źle śpimy, mamy słabszą
odporność i problemy z nadciśnieniem. W tym numerze wska-
zujemy **10 objawów podwyższonego stężenia kortyzolu we
krwi**, które oznaczają, że czas zwolnić tempo.

Czy nad stresem można zapanować? Nie jest to łatwe, lecz na
pewno warto próbować. Dni są coraz dłuższe, słońce świeci
mocniej, świat rozkwiata – w takich okolicznościach przyrody
może być łatwiej o wychnienie i oderwanie się od problemów
codzienności.

Z lektury „Świata Zdrowia” dowiedzie się także, jak bez obaw
odpoczywać na świeżym powietrzu. Jak chronić się przed
kleszczami i co robić, gdy jednak dojdzie do spotkania jeden
na jeden. Na naszych łamach ekspert – biolog pasjonujący się
naukowo epidemiologią chorób odkleszczowych wyjaśnia, czy
łęk przed kleszczami jest proporcjonalny do zagrożeń.

Anna Rokita
Redaktor naczelna

spis treści

KWIECIEŃ 2024



12

Lubię uczyć się nowych rzeczy

AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Lubię uczyć się nowych rzeczy
Rozmowa z Pauliną Holtz

TEMAT MIESIĄCA

- 16 Co robi z nami stres
10 sygnałów podwyższonego poziomu kortyzolu

ZDROWIE

- 20 Rola fosfolipidów
Czym są i dlaczego są takie ważne?
- 23 Żegnamy
zimowe kilogramy
- 26 Mężczyzno,
badaj się i zadbaj o siebie
- 30 Przesilenie wiosenne
Jak sobie pomóc?
- 33 Pacjent ma prawa
Europejski Dzień Praw Pacjenta
- 36 Męska płodność
Od czego zależy?
- 39 Suplementacja magnezu
O czym pamiętać?
- 42 Choroby weneryczne
wciąż w natarciu



60

Jak być szczęśliwym w pracy

45 Zapalenie spojówek
- **zaraźliwe czy nie?**

48 Hit z apteki:
olej rycynowy

50 Mały organ,
potencjalnie duży problem

MAMA NIE JEST SAMA

54 Autyzm
- **gdzie szukać wsparcia**

INSPIRACJE

57 W tym zawodzie nie ma L4
Rozmowa z Marcinem Wyrostkiem

60 Jak być szczęśliwym
w pracy

ZATRZYMAĆ CZAS

62 Jak powstrzymać
wypadanie włosów

65 Nutrikosmetyki
- **pigułki urody**

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Olga Lewandowska poleca
Nowalijki

RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Masz kleszcza pospolitego?
Nie panikuj!

74 Krzyżówka

TEMAT MIESIĄCA

CO ROBI Z NAMI STRES

KORTYZOL NIE JEST NASZYM WROGIEM - TO HORMON POTRZEBNY W TAKIM SAMYM STOPNIU, JAK WSZYSTKIE INNE HORMONY WYDZIELANE PRZEZ UKŁAD DOKREWNY. U NIEKTÓRYCH OSÓB JEGO STĘŻENIE JEST JEDNAK ZBYT WYSOKIE, A **JEŚLI POZOSTAJE TAKIE PRZEZ DŁUŻSZY CZAS, KORTYZOL URZĄDZA SOBIE W ORGANIZMIE PRAWDZIwą „DEMOLKĘ”**.



NEUROATYPOWOŚĆ WCALE NIE JEST RZADKOŚCIĄ

Autyzm nie jest chorobą, lecz całościowym zaburzeniem neurorozwojowym, a osoby w spektrum autyzmu nie są pacjentami, których da się wyleczyć. Jednak można, a nawet trzeba z nimi pracować, najlepiej już od wczesnego dzieciństwa, gdyż **dzięki odpowiedniej terapii stopniowo poprawia się ich funkcjonowanie w świecie osób neurotypowych**. Wciąż jeszcze obowiązuje w Polsce stary podział na autyzm dziecięcy (ICD-10 F84.0), autyzm atypowy (F84.1) i zespół Aspergera (F84.5), ale już wkrótce, wraz z nową klasyfikacją ICD-11, określenie „autyzm” zostanie zastąpione przez spektrum autyzmu (ASD), a zamiast dotychczasowego podziału obowiązywać będzie szczegółowa ocena rozwoju intelektualnego i językowego pacjenta oraz określenie stopnia jego funkcjonowania w społeczeństwie. Osoby neuroatypowe stanowią około 1 proc. populacji. Część z nich to autyści z głębokimi deficytami, wymagający opieki również w dorosłym życiu, ale wielu to osoby wysoko funkcjonujące, uczące się i pracujące, zakładające rodziny, a na tle otoczenia wyróżniające się sztywnymi wzorcami zachowań i zainteresowań lub pewnymi deficytami w sferze komunikacji międzyludzkiej. Co ciekawe, **wiele diagnoz autyzmu stawianych jest dziś osobom dorosłym**. W ich sytuacji diagnoza może przynieść dużą ulgę i pomóc w zrozumieniu samego siebie.

2 kwietnia – Światowy Dzień Świadomości Autyzmu



CZY KIEDYŚ DOGONIMY HOLANDIĘ?

Problem bezdomności zwierząt występuje na całym świecie, jednak w różnych regionach odmiennie podchodzi się do tej kwestii. W niektórych stanach USA bezpieczne psy po prostu poddawane są eutanazji. W Europie mamy zarówno kraje skrajnie zaniedbujące dobrostan zwierząt i bezpieczeństwo obywateli i pozwalające, by po miastach przemieszczały się sfory wygłodniałych, bezpiecznych psów (np. Serbia), jak i państwa, które osiągnęły wyjątkowo niskie wskaźniki bezdomności zwierząt dzięki skutecznym programom sterylizacji, ścisłym przepisom dotyczącym hodowli i posiadania zwierząt, a także surowym karom za ich krzywdzenie i porzucanie (Holandia). **W Polsce, według danych Głównego Lekarza Weterynarii, w schroniskach przebywa około 100 tys. psów**. Wielokrotnie więcej może znajdować schronienie w rozmaitych fundacjach, domach tymczasowych lub pozostawać bez dachu (lub chociaż budy) nad głową. **Dopóki Polska nie wprowadzi odpowiednich regulacji, m.in. zakazujących rozrodu i sprzedaży zwierząt w pseudohodowlach, ratunkiem dla bezpiecznych psów i kotów jest tylko adopcja**. A na tę wiele zwierzątek czeka w schroniskach do końca życia.

4 kwietnia – Światowy Dzień Bezdomnych Zwierząt



WYTAŃCZYĆ SOBIE ZDROWIE I DOBRY NASTRÓJ

Taniec to sztuka wyrażania emocji oraz świetna forma rozrywki, ale także aktywność fizyczna poprawiająca zdrowie. Regularnie uprawiany taniec w dowolnej postaci (a więc zarówno profesjonalne lekcje tańca towarzyskiego, jak i zumba) **angażuje różne grupy mięśni, wzmacniając je i poprawiając ich wytrzymałość**. Ruchy wykonywane podczas tańca pomagają w utrzymaniu elastyczności ścięgien, poprawiają koordynację oraz zwiększają zakres ruchu stawów. **Tańczenie może przyczynić się również do poprawy wydolności układu sercowo-naczyniowego i oddechowego**, co przekłada się na ogólną kondycję fizyczną. To jednak nie wszystko. Taniec ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne. Podczas rytmicznego ruchu organizm uwalnia endorfiny, czyli „hormony szczęścia”, które przyczyniają się do redukcji stresu i poprawy nastroju. **Istnieje nawet terapia tańcem, czyli choreoterapia**, pomocna zwłaszcza w leczeniu zaburzeń osobowości, zaburzeń depresyjno-lękowych, zaburzeń odżywiania z deficytem akceptacji własnego ciała, uzależnień, nerwicy natręctw, a nawet zespołu stresu pourazowego (PTSD).



29 kwietnia – Międzynarodowy Dzień Tańca

REKLAMA

Oprac. Kamila Śnieżek



femibion®

Wspiera matkę i dziecko¹ w pierwszym trymestrze ciąży

Femibion® 1 Wczesna Ciąża

Wczesna ciąża, od 1. do końca 12. tygodnia ciąży

Kwas foliowy + L-metylofolian wapnia (Metafolin®) + inne witaminy, minerały i cholina
28 tabletek

¹ Stosowanie suplementacji kwasu foliowego zwiększa poziom folianów u matki. Niski poziom folianów u matki jest czynnikiem ryzyka rozwoju wad cewy nerwowej u rozwijającego się płodu. Korzystny efekt występuje w przypadku spożycia 400 µg kwasu foliowego dziennie w ramach suplementacji przez co najmniej jeden miesiąc przed poczęciem i maksymalnie do trzech miesięcy po poczęciu. Istnieje wiele czynników ryzyka wystąpienia wad cewy nerwowej. Zmiana jednego z nich może wywierać korzystny efekt lub nie. W związku z tym, że foliany przyczyniają się do wzrostu tkanek matczynych w czasie ciąży (np. łożyska), należy starać się zapewnić odpowiednią podaż folianów przez całą ciążę. Łożysko przekazuje dziecku wszystkie niezbędne mu składniki odżywcze.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zbilansowanej diety. Dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta i zdrowy tryb życia.

Procter & Gamble Health Poland Sp. z o.o., ul. Zabraniecka 20, 03-872 Warszawa

Żurawina i jej właściwości lecznicze

Żurawina od dawna stosowana jest w leczeniu chorób nerek i pęcherza moczowego. To także doskonale źródło witaminy C, żelaza i błonnika.

Jest dostępna w różnych postaciach – suszonych owoców, w płynie, jako wyciąg czy liofilizat. Z żurawiną powinny zaprzyjaźnić się osoby cierpiące na **zakażenia pęcherza moczowego**, lecz na tym jej działanie się nie kończy. Kiedy jeszcze będzie pomocna? **Żurawina działa na bakterie odpowiedzialne np. za powstawanie wrzodów**, a także na drobnoustroje wywołujące próchnicę, choroby dziąseł i przyzębia. Kwaśne substancje zawarte w żurawinie tworzą na zębach powłokę utrudniającą przyleganie bakterii do szkliwa i infekowanie dziąseł.

Badania wykazały, że substancje zawarte w owocach żurawiny mają właściwości probiotyczne – wspomagają wzrost dobroczynnej mikroflory jelitowej i niszczą szkodliwe bakterie.

Sok z żurawiny pomaga zwalczać *Helicobacter pylori* – bakterię odpowiedzialną za chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy. Antybiotyki są znacznie skuteczniejsze, jeśli pije się w czasie kuracji sok z żurawin. W badaniach stwierdzono również, że systematyczne picie soku żurawinowego podwyższa poziom HDL (dobrego cholesterolu).

Badacze sądzą także, że sok z żurawiny może zmniejszać rozległość zawału, a więc jego konsekwencje zdrowotne. Naukowcy przekonują też, że regularne picie soku żurawinowego obniża ryzyko miażdżycy i chorób układu krążenia. A to dzięki bioflawonoidom, które zapobiegają powstawaniu zakrzepów i rozszerzają naczynia krwionośne.

Obserwując pozytywne działanie żurawiny na organizm człowieka, naukowcy uważają za celowe kontynuowanie prac badawczych nad właściwościami tej rośliny.



Insulina w czekoladzie?

Każdy diabelek stosujący insulinę wie, że aby podać sobie lek, musi skorzystać z metody wstrzyknięcia podskórnego za pomocą pena lub pompy insulinowej. Naukowcy mają inny pomysł.

Insulina jest hormonem białkowym, który bardzo szybko ulega rozkładowi przez enzymy trawienne w przewodzie pokarmowym. Naukowcy z uniwersytetu w Tromsø w Norwegii opracowali chronioną przez nanocząsteczki insulinę, którą **będzie można podawać doustnie w kapsułkach, a nawet w specjalnej bezcukrowej czekoladzie!**

Przeprowadzono już udane testy na pawianach, myszach, szczurach i robakach. Kolejnym etapem badań będą testy na ludziach, które zaczną się w 2025 r.



Zapobiegać samotności

TelefonPogadania.pl to stowarzyszenie działające jako linia telefoniczna, która łączy ludzi samotnych i (lub) cyfrowo wykluczonych z wolontariuszami, którzy chcą z nimi porozmawiać.

Z infolinii może skorzystać **każdy dorosły, który potrzebuje wsparcia, życzliwej rozmowy czy po prostu kogoś, kto go wysłucha.**

– Celem naszej linii jest zapobieganie samotności. Wsparcie, jakiego udzielamy, polega na empatycznej, pełnej zrozumienia rozmowie i akceptacji – mówi prezeska stowarzyszenia Mira Szczepańska.

- Linia działa w godzinach 11.00-20.00 w dni powszednie oraz w niedziele i święta.
- Numer 22 255 22 50 – płatny jak połączenie na numer stacjonarny według stawek operatora.
- Numer 800 012 005 – całkowicie bezpłatny.

– Miesięcznie przeprowadzamy około 2,5 tys. skutecznych rozmów. Wierzymy, że **nawet jedna rozmowa dziennie istotnie łagodzi skutki poczucia izolacji**, osamotnienia i smutku – podsumowuje Mira Szczepańska.

Obecnie linię obsługuje 250 czynnych wolontariuszy. Poszukiwani są kolejni.



REKLAMA

URINERA

WSPARCIE ZDROWIA DRÓG MOCZOWYCH (nawłóć)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ funkcje wydalnicze nerek (nawłóć)
- ▶ zdrowie dróg moczowych (nawłóć)

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.



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.

Konsekwencje palenia

Jakie są negatywne skutki palenia papierosów?

Czytelnik

Palenie papierosów stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia publicznego na całym świecie. To jeden z głównych czynników ryzyka wielu chorób. **Dym tytoniowy zawiera ponad 4 tys. chemikaliów, w tym co najmniej 70 rakotwórczych.** Wdychanie tych substancji może prowadzić do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, np. nadciśnienia, choroby wieńcowej, udaru mózgu i charakterystycznej dla palaczy miażdżycy zarostowej kończyn dolnych (AO). **Palenie jest również główną przyczyną raka płuc,** a także wyraźnie zwiększa ryzyko rozwoju raka jamy ustnej, gardła, przetyku, trzustki, pęcherza moczowego i nerek. **Poza negatywnym wpływem na układ sercowo-naczyniowy i zwiększonym ryzykiem nowotworów palenie papierosów jest szkodliwe dla układu oddechowego:** prowadzi do chorób, takich jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) czy rozedma, oraz predysponuje do częstych infekcji i zapaleń dróg oddechowych. Wpływa ono również negatywnie na płodność, ciążę i rozwój płodu, zwiększając ryzyko poronień, przedwczesnego porodu, niskiej masy urodzeniowej i zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS). Ponadto szkodzi ono nie tylko palaczom, ale stanowi też zagrożenie dla osób przebywających w ich otoczeniu, narażonych na wdychanie dymu (tzw. bierne palenie), które może prowadzić do podobnych problemów zdrowotnych jak u palaczy i jest szczególnie szkodliwe dla dzieci. Zaprzeszanie palenia jest najlepszym krokiem, jaki można podjąć dla poprawy zdrowia i jakości życia.

Przekąski w diecie diabetyka

Mam cukrzycę typu 2. Staram się jadać zdrowo, jednak cały czas kuszą mnie przekąski, których lekarz kazał mi unikać z uwagi na wahania glikemii. Co zrobić, by ochota na podjadanie była mniejsza?

Mariola

Przekąski to niestety często produkty wysokokaloryczne, słodkie, a w konsekwencji znacząco podnoszące glikemię. Diabetykom odradza się spożywanie przekąsek. Każda porcja, która będzie zawierać więcej niż 10 g przyswajalnych węglowodanów (1 WW), znacznie podniesie glikemię, jeśli nie podamy insuliny lub nie zażyjemy leków.

Warto również uważać na tłuste przekąski w większych ilościach, jak np. orzechy. Paczka orzechów (100 g) może podnieść glikemię nawet 6-7 godzin po zjedzeniu.

By ograniczyć chęć na przekąski, należy unikać długich przerw między posiłkami (powyżej czterech godzin) oraz posiłków bogatych w łatwo przyswajalne węglowodany, a ubogich w białko i tłuszcz oraz warzywa. Trzeba również unikać jedzenia zbyt wcześnie kolacji, czyli przed godziną 17.00, w dodatku pozbawionej warzyw. Należy pamiętać o przygotowaniu posiłków do pracy, by nie kupować kalorycznych przekąsek w pobliskim sklepie. Warzywa (np. marchew, kalarepa, ogórki, pomidorki koktajlowe) są niskokaloryczne i nie mają większego wpływu na glikemię, warto zatem mieć je pod ręką i jeść zamiast słodkich czy słonych przekąsek.



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.

Ceny leków recepturowych

Dlaczego w tym roku płacę więcej za leki recepturowe? Zawsze była stała cena, a obecnie co recepta, to inna kwota... Z czym to jest związane?

Katarzyna

Rzeczywiście w tym roku zmieniły się obowiązujące od lat zasady wyceny refundowanych leków wykonywanych w aptece. **Zmiany te wynikają ze wzrostu płacy minimalnej, od której zgodnie z obowiązującymi przepisami wyliczany jest ryczałt za lek recepturowy, a także z wprowadzenia limitów finansowania dla surowców farmaceutycznych.** Co to oznacza? Wraz ze wzrostem płacy minimalnej od 1 stycznia 2024 r. stała kwota ryczałtowa wynosi 21,20 zł (przed zmianą było to 18,00 zł). Do tej kwoty doliczany jest koszt różnicy między wartością limitu finansowania dla danego surowca farmaceutycznego a jego ceną nabycia przez aptekę. Przykładowo: składnik leku recepturowego kosztuje 10 zł, jednak został on objęty limitem finansowania do 7 zł – NFZ refunduje użyty składnik do wysokości limitu, czyli do 7 zł, a pozostała kwota (3 zł) doliczana jest do ceny końcowej leku recepturowego. Ostatecznie więc pacjent zapłaci ryczałt oraz kwotę, która wykracza ponad limit finansowania, czyli 24,20 zł (21,20 zł + 3 zł). W recepturze aptecznej wykorzystywanych jest wiele różnych substancji, ponadto skład leku recepturowego jest dobierany indywidualnie, a i apteka kupuje surowce w hurtowni w różnych cenach, co sprawia, że za każdym razem, gdy realizujemy receptę na lek recepturowy, możemy za niego zapłacić inną kwotę.

Odsłonięte szyjki

Czy są jakieś sposoby na odsłonięte szyjki zębowe?

Czytelniczka

Odsłonięcie szyjek zębowych jest jednym z najbardziej uciążliwych objawów w przebiegu chorób przyzębia. **Powodem najczęściej jest nawarstwiający się kamień nazębny, który sięga w głąb kieszonki zębowej, powodując ból i stan zapalny.** Interwencja periodontologa pomaga zahamować ten proces oraz uchronić zęby przed rozchwianiem i wypadaniem. Obecnie medycyna pozwala całkowicie wyeliminować problem odsłoniętych szyjek zębowych, które są objawem paradontozy. Jej leczenie składa się z trzech faz. **Faza wstępna polega na usunięciu przyczyn choroby:** należy pozbyć się płytki nazębnej oraz kamienia. Profesjonalne oczyszczenie zębów obejmuje usunięcie wszystkich naddziąstkowych i poddziąstkowych osadów nazębnych przez lekarza lub higienistkę. Eliminujemy też inne czynniki, np. usuwamy nieprawidłowe wypełnienia czy uzupełnienia protetyczne, leczymy problemy ze zgryzem lub inne nieprawidłowości (np. ortodontycznie). **Druga faza obejmuje usunięcie skutków choroby.** W tej fazie wykonujemy zabiegi chirurgiczne, których celem jest naprawa lub regeneracja uszkodzonych struktur przyzębia (z zastosowaniem materiałów wszczepowych nowej generacji), lub zabiegi plastyczne chirurgii śluzówkowo-dziąstkowej (np. pokrywanie obnażonych szyjek, plastyka dziąseł). Zabiegi te są bardzo pomocne w leczeniu recesji dziąseł. Celem tych zabiegów jest pełne odtworzenie zniszczonych w wyniku choroby struktur otaczających i utrzymujących nasze zęby. **Trzecia faza to podtrzymanie efektów leczenia:** wizyty kontrolne, profesjonalne czyszczenie zębów, laseroterapia, leczenie farmakologiczne. Ważne, by jak najszybciej zastosować odpowiednie do danego przypadku leczenie periodontologiczne.

Lubię uczyć się nowych rzeczy

AKTORKA, FOTOGRAFKA, MAMA DWÓCH NASTOLATEK I KOLEKCJONERKA PASJI, KTÓRA NIEUSTANNIE POSZUKUJE NOWYCH WYZWAŃ. O CZYM MARZYŁA, BĘDĄC DZIECKIEM, NA CO STAWIA W RELACJI ZE SWOIMI CÓRKAMI I W JAKIEJ DISCYPLINIE ZDOBYŁA WICEMISTRZOSTWO W SŁOWACJI?

Nie lubię stagnacji, stania w miejscu i zalegania. Ruch, nie tylko fizyczny, ale także taki życiowy, jest mi potrzebny.

Z AKTORKĄ **PAULINĄ HOLTZ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Zacznę od tego, że od zawsze lubię pani głos – jest mocny i zdecydowany. Czy pani jest taka sama – silna i odważna?

Tak, myślę, że taka jestem. Ten głos jest chyba wypadkową mojego charakteru i osobowości. *(uśmiech)*

Na to wygląda! Już jako dziecko chciała pani zostać kaskaderką. Była pani typem lobuziary? Zamiast lalek wolalała chodzić po drzewach i jeździć na deskorolce?

Zdecydowanie tak! Mój tata, wychodząc kiedyś rano do pracy, zastał mnie siedzącą na drzewie... I kiedy wracał wieczorem, ja nadal wspinałam się na jablonie. Poprosił mnie grzecznie, żebym, kiedy zacznę mi już wyrastać ogon, wróciła do domu. *(śmiech)* Będąc dzieckiem, spędzałam mnóstwo czasu na drzewach, jeżdżąc na deskorolce, rowerze, lobuzując i rozrabiając z moją „bandą” na podwórku. I oczywiście na trzepaku. Zachowywałam się bardziej jak mały chłopiec niż dziewczynka. Bliżej było mi do zabawy w policjantów i złodziei niż zabawy lalkami w dom.

Nadal marzy pani, by wziąć udział w jakiejś niebezpiecznej scenie?

Nie, już mi przeszło to zamilowanie do ryzyka. *(uśmiech)* Nie mam potrzeby rzucać się z wysokości i narażać na niebezpieczeństwo. Mam dwie córki i świadomość, że nie jestem nieśmiertelna. Chociaż to, że strzelam sportowo, jest substytutem tych dziecięcych marzeń. Daje poczucie innego świata i zastrzyk adrenaliny.

No właśnie. W takiej scenie strzelaniny albo walki bokserskiej mogłaby pani wziąć udział bez problemu. I nie chodzi mi tylko o zamilowanie do adrenaliny czy odwagę, ale o umiejętności czysto techniczne...

Mogłabym, jak najbardziej. Boks był ze mną, co prawda, tylko rok czy dwa. Przeszłam trenować, właśnie z uwagi na strzelectwo. Te dwie dyscypliny niestety się wykluczają. Zbyt duże ryzyko kontuzji, poza tym zaczęły mnie poboławać łokcie. Natomiast strzelectwo dynamiczne trenuję od pięciu lat. Byłam czwarta w rankingu kobiet w Polsce, a w zeszłym roku, zupełnie

niespodziewanie, zajęłam drugie miejsce w mistrzostwach Słowacji.

Gratuluję! Dlaczego nie było o tym głośno?

Dziękuję. Nie wiem, chyba to nikogo za bardzo nie interesuje. Mam wrażenie, że strzelectwo ciągle źle się kojarzy w naszym kraju. Z jakimiś samozwańczymi „komando” i złymi nawykami. Szkoda, bo Polska w strzelectwie sportowym ma ogromne sukcesy, przywozimy worki medali z całego świata. W ubiegłym roku dziewczyny wróciły z mistrzostw Europy IPSC *(w strzelectwie dynamicznym – przyp. red.)* z drużynowym srebrem! Mamy fantastyczne strzelczynie!

Aż się prosi, żeby obsadzić panią w jakimś filmie akcji czy serialu kryminalnym. Ma pani doskonale warunki – wysportowana, wyrazista, z mocnym głosem. Nawet nazwisko mogłoby zostać niezmienione – był Sherlock Holmes, a my moglibyśmy mieć Detektywa Holtz.

Rzeczywiście, „Holtz na tropie”, widzę to! Chyba muszę sobie sama coś napisać. *(śmiech)*

Nie dostaje pani takich propozycji czy nie wybiera takich castingów?

Sama nie wiem, o co tu chodzi... To temat na wiele godzin przemyśleń i rozmów. Prawda jest taka, że „laska decydentów” na pstrym koniu jeździ i często nie wiadomo, z czego wynika. Zresztą ja też nie siedzę i nie wpatruję się w telefon, mam co robić. Dlatego chociaż intuicyjnie czuję, że byłabym

skuteczna w takiej roli, to nie frustruje mnie, że jeszcze takiej nie dostałam.

Zatem kino akcji poczeka. Na szczęście możemy panią oglądać w „Klanie” i na deskach teatralnych. W jakich spektaklach obecnie pani gra?

Można mnie zobaczyć w trzech spektaklach. Pierwszy to „Pani Pylińska i sekret Chopina”. Przepiękny spektakl jubileuszowy na 50-lecie pracy zawodowej mojej mamy – Joanny Żółkowskiej. Chopina gra na żywo Lena Ledoff, występują moja mama i Kacper Kuszewski. Ja gram



Fot. archiwum własne

wdzięczną rolę ciotki głównego bohatera. Śmieję się, że chociaż moja rola jest mała, to wyglądam w niej świetnie, bo mam efektowne kostiumy. Sztuka jest bardzo piękna i wzruszająca. Drugi spektakl to „Ludzie inteligentni”, z którym jeździmy po całym kraju. Zabawne przedstawienie o trzech parach i ich rozterkach sercowych. Trzeci spektakl to „Głowa w piasek” w reżyserii Marii Seweryn grany w Teatrze Polonia. To jedna z moich ukochanych ról w karierze. Gram tam z Magdą Stuzińską i Weroniką Książkiewicz. To fantastyczna opowieść o tolerancji, macierzyństwie i sile kobiet. Bardzo kobieca i zabawna, chociaż często na koniec słyszymy pochłipywania – zarówno damskiej, jak i męskiej części widowni. Zapraszam, bo to mądry i budujący spektakl. Gram w nim rolę marzeń – postać niepokorną, niezwykle barwną, niepoprawną politycznie i chętnie szokującą swoim zachowaniem. Mogę w niej pokazać zupełnie inną twarz, co jest wspaniałe.

Coś w tym jest, że lubi pani próbować ciągle innych, nowych rzeczy. Lista pani pasji jest naprawdę imponująca! Strzelectwo sportowe, bieganie, boks, narty, joga, wrotki, ciężary, pole dance, a nawet coś, o czym chyba jeszcze nie słyszałam, czyli aerial joga. Skąd w pani taka potrzeba ciąglego działania, bycia w ruchu? Nie wiem, taka po prostu jestem. Gdybym się chciała zdiagnozować, to pewnie by wyszło, że mam ADHD. Lubię niustannie się czymś pasjonować i uczyć nowych rzeczy. Te pasje po kilku latach zwykle słabną i wtedy szukam sobie nowych i się w nich zakochuję. To mnie nakręca i popycha do przodu. Nie lubię stagnacji, stania w miejscu i zalegania. Ruch, nie tylko fizyczny, ale także taki życiowy, jest mi potrzebny.



Fot. archiwum własne

”

Lubię niustannie się czymś pasjonować i uczyć się nowych rzeczy. Te pasje po kilku latach zwykle słabną i wtedy szukam sobie nowych i w nich się zakochuję.

zalo się, że rzeczywiście w dzieciństwie mieli inne wymarzone zawody. Część z tych marzeń udało mi się sfotografować i jednocześnie nagrać, jak sami o tym opowiadają. Na wystawie można posłuchać tych historii, skanując kod QR. Powstało 13 zdjęć, w tym moje.

Czyje marzenia uchwyciła pani na zdjęciach?

Między innymi Magdaleny Stuzińskiej, Marii Seweryn, Anny Szymańczyk, Kacpra Kuszewskiego czy Michała Janickiego. Ale ta wystawa to także zdjęcia zza kulis, czyli to, czego państwo, jako widzowie, nie widzą. Setki godzin spędzonych w busie, sale teatralne w całej Polsce, hotele, garderoby... I na tych zdjęciach można także zobaczyć Iżę Kunę, Bartka Topę, Rafała Królikowskiego i wiele innych aktorek i aktorów.

Niektóre pani zdjęcia są bardzo intymne, odważne, zwłaszcza te z zakładki „Zmysły” na pani stronie. Co pani robi, by kobieta, którą fotografuje, poczuła się swobodnie i komfortowo?

Przede wszystkim najczęściej jesteśmy tylko we dwie, dzięki czemu tworzy się pewien rodzaj intymności. Poza tym uważnie słucham drugiej osoby i staram się nie wkładać



Fot. archiwum własne

jej w sytuacji, w których ona nie czuje się komfortowo. Podążam za nią i czekam, aż się otworzy. Widzę, kiedy czuje się jak milion dolarów, a w której pozycji jest jej emocjonalnie niewygodnie. Jest mi łatwiej wczuć się w sytuację moich bohaterek, bo wielokrotnie stałam po drugiej stronie obiektywu. Pomaga też to, że jestem aktorką, więc szybko odczytuję emocje i energię, które płyną ze spotkania międzyludzkiego. Moim głównym celem jest, by fotografowana osoba czuła się zaopiekowana i zauważona, żeby wiedziała, że nie chcę jej tym zdjęciem zrobić krzywdy, ale że pokażę, jaka jest piękna.

Największy komplement, jaki usłyszała pani na temat swoich zdjęć?

Mąż mojej koleżanki powiedział, że pokazałam ją na zdjęciach taką, jak on ją widzi. I że do tej pory nie widział takich jej zdjęć. To były dla mnie bardzo ważne słowa. To znaczy, że patrzę na modelkę z czułością, uwagą i miłością.

Mimo wielu pasji przede wszystkim jest pani mamą. Córkę już nastolatki. Rodzice nastolatków ubolewają, że ci nie chcą z nimi rozmawiać, nie dopuszczają ich do swojego świata, i przez to tracą z nimi więź. Jaki jest pani sposób na utrzymanie tej więzi?

Ważna jest akceptacja, zrozumienie i szacunek. I nie chodzi o szacunek jednostronny, że tylko dziecko ma szanować rodzica, ale też że rodzic ma szanować dziecko. Bardzo szanuję przestrzeń moich córek i na przykład to, że czasem nie mają ochoty na rozmowę, bo to się przecież zdarza każdemu z nas. Natomiast bardzo doceniam te chwile, kiedy chcą ze mną pobyc, i w pełni wykorzystuję ten czas. Wydaje mi się, że nasza więź jest naprawdę w porządku. Nie wiem, czemu to zawdzięczam, ale mam wspaniałe córki, które uwielbiam. Potrafią mądrze mówić i kiedy potrzebują, to opowiadają mi o swoich sprawach, także o trudnościach. Wiedzą, że mogą mi o wszystkim powiedzieć i gdy będą potrzebować jakiegokolwiek pomocy, to stanę na głowie, żeby im ją zapewnić.



Oczywiście nie chodzi o to, żeby robić wszystko za dzieci, trzeba uczyć je odpowiedzialności i samodzielności.

Co my, dorośli, możemy dać dzieciom, aby były szczęśliwsze?

Najważniejsza jest bezwarunkowa miłość. Poza tym uważam, że niezwykle istotne jest wychowanie dziecka w poczuciu wewnątrzsterowności.

Chodzi o to, żeby czuło, że jest odpowiedzialne za to, co robi, ponosi konsekwencje swoich działań i uczy się samo podejmować decyzje. I że to wszystko płynie ze środka, a nie z zewnątrz, na przykład z potrzeby zadowolenia rodzica. Robi to, bo chce, i samo wie, że tak należy. A jeśli jego decyzje doprowadzą do złych wyborów, to wtedy poniesie konsekwencje i tę „zabę” zje samo. Nie będzie liczył, że ktoś to zrobi za niego. Oczywiście dziecko musi wiedzieć, że w kryzysowych sytuacjach zawsze może liczyć na wsparcie rodziców. Ale codzienne obowiązki i wyzwania to już odpowiedzialność dzieci.

To znaczy?

Moim dziewczynom zawsze mówiłam, że ja już do szkoły chodziłam, więc to nie jest temat, którym chcę się zajmować. Wasza szkoła, wasz problem. I jak na razie jedyny obowiązek, jaki macie w życiu, to ogarniać swoje szkolne sprawy, nie zawałać roku i tak się uczyć, żeby to miało sens. Dlatego gdy były w siódmej czy ósmej klasie i pytałam, czy już odrobiły lekcje, to patrzyły na mnie jak na głupią i mówiły: „Chyba wiemy, co mamy robić, i nie musimy nam o tym przypominać”. (śmiech) Może właśnie dzięki takiemu podejściu mam cudowne, dojrzałe i empatyczne, a jednocześnie mądre i rozwazne dziewczynki, które są za siebie odpowiedzialne. I wiedzą, co będzie, jak zawała. Uważam, że warto oddać dziecku władzę w tych rejonach, w których ono powinno ją dzierżyć. To, że ma ono świadomość konsekwencji swoich decyzji i granic, powoduje, że dojrzewanie jest spokojniejsze.

Dziękuję za rozmowę.



PAULINA HOLTZ

Aktorka teatralna, telewizyjna i filmowa, lektorka, fotografka. W 2002 r. ukończyła Akademię Teatralną, a następnie przez wiele sezonów grała w Teatrze Powszechnym w Warszawie. Od kilku lat nie jest na stałe związana z żadnym teatrem, ale występuje na wielu warszawskich scenach (Teatr Polonia, Och-teatr, Teatr Kamienica, Capitol, Młyn, Nowy) oraz gra w niezależnych spektaklach na scenach w całej Polsce. Autorka książek i laureatka dwóch nagród dla najlepszej lektorki. Nagrała ponad 120 audiobooków. Prócz aktorstwa realizuje się na różnych polach, od jogi po strzelectwo i fotografię. Jest dwukrotną laureatką konkursu Fujifilm Polska, otrzymała tytuł Fotografki Roku 2020 i 2021. Swoje fotograficzne miejsce znalazła także pod skrzydłami Polish Women Photographers. Autorka wystaw „Zwykłe-Niezwykłe, czyli portret kobiecy” oraz „Co poszło nie tak?”. Mama dwóch córek – Tosi i Marcysi.



10 sygnałów podwyższonego poziomu kortyzolu

KORTYZOL NIE JEST NASZYM WROGIEM – TO HORMON POTRZEBNY W TAKIM SAMYM STOPNIU, JAK WSZYSTKIE INNE HORMONY WYDZIELANE PRZEZ UKŁAD DOKREWNY. U NIEKTÓRYCH OSÓB JEGO STĘŻENIE JEST JEDNAK ZBYT WYSOKIE, A JEŚLI POZOSTAJE TAKIE PRZEZ DŁUŻSZY CZAS, KORTYZOL URZĄDZA SOBIE W ORGANIZMIE PRAWDZIWĄ „DEMOLKĘ”.

KAMILA ŚNIEŻEK

Dlaczego produkujemy go w nadmiarze i po czym poznać, że jest go zbyt dużo

Czym jest hormon stresu?

Kortyzol jest naturalnym hormonem steroidowym z grupy glikokortykosteroidów, wytwarzanym w warstwie pasmowej kory nadnerczy. Jego produkcja i wydzielanie regulowane są przez hormon przysadkowy o nazwie adrenokortykotropina (ACTH). Choć kojarzy się go jedynie z negatywnym wpływem na organizm, w rzeczywistości jest bardzo potrzebny, podobnie jak wszystkie inne hormony wydzielane przez układ dokrewny. **Rolą kortyzolu jest wspieranie metabolizmu białek, tłuszczów i węglowodanów, ale przede wszystkim zwiększanie stężenia glukozy we krwi w przypadku zwiększonego zapotrzebowania**, czyli w czasie intensywnego wysiłku fizycznego, w przypadku wygłodzenia, a także stresu psychicznego. Z tego powodu kortyzol wchodzi w skład grupy hormonów stresu i jest jej najważniejszym przedstawicielem – pozostałe związki biorące udział w modyfikowaniu środowiska wewnętrznego w czasie stresu, czyli mobilizujące źródła energii, zwiększające tętno i hamujące mniej ważne w danej chwili procesy metaboliczne, to m.in. wazopresyna, katecholaminy (adrenalina i noradrenalina) oraz hormon wzrostu. W zależności od czasu trwania i intensywności napięcia psychicznego hormony stresu mogą wpływać na organizm w różny sposób. W przypadku nagłego, krótkotrwałego bodźca stresowego o umiarkowanej intensywności kortyzol wzmacnia odpowiedź immunologiczną poprzez stymulację produkcji cytokin, które są cząsteczkami regulującymi stan zapalny i odporność, a także zwiększa aktywność komórek NK i makrofagów, które świetnie radzą sobie ze zwalczaniem patogenów czy nieprawidłowych komórek. Niestety, **stres silny i długotrwały działa na organizm wyniszczająco** – tłumi odpowiedź immunologiczną poprzez zmniejszenie liczby i pogorszenie działania limfocytów, wywołuje przewlekłe stany zapalne oraz odpowiada za wiele innych procesów, które odbierają nam zdrowie i utrudniają życie.

Ratunku, czy to wszystko przez stres?

Gdy stężenie kortyzolu jest zbyt wysokie i stan ten trwa zbyt długo, jego negatywny wpływ na cały organizm staje się coraz bardziej zauważalny, a ludzkie ciało zaczyna wysyłać sygnały

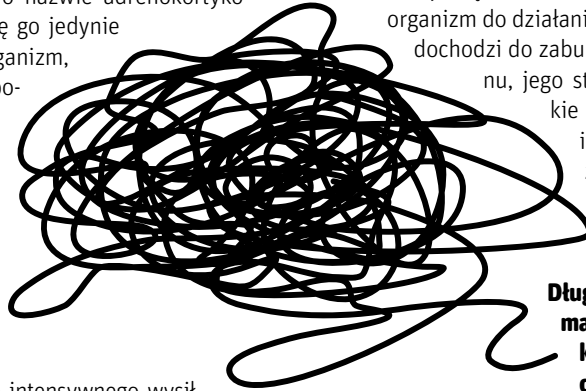
alarmowe. Oto **10 ważnych objawów podwyższonego stężenia kortyzolu we krwi** – ostrzeżenia, że pora zwolnić tempo życia lub nauczyć się trudnej sztuki relaksacji redukującej napięcie nerwowe.

1. Zaburzenia snu

Przy normalnym poziomie kortyzolu jego najwyższe stężenie notuje się nad ranem – ma on wówczas pobudzać organizm do działania zaraz po przebudzeniu. Gdy dochodzi do zaburzeń wydzielania tego hormonu, jego stężenie może być zbyt wysokie o różnych porach dnia i nocy i mocno wpływać na proces zasypiania i sen, a także powodować zbyt wczesne wybudzenia i trudności w ponownym zaśnięciu. **Długotrwałe zaburzenia snu mają bardzo poważne konsekwencje dla funkcjonowania całego organizmu**, w tym wydajności fizycznej i umysłowej, co przekłada się na gorsze wyniki w nauce czy jakość pracy.

2. Osłabiona odporność

Długotrwałe podwyższone stężenie kortyzolu prowadzi do spadku liczby i gorszego działania limfocytów T i B oraz zaburzeń równowagi między cytokinami prozapalnymi i przeciwzapalnymi. Skutki to osłabiona odpowiedź immunologiczna organizmu na patogeny, ograniczenie zdolności organizmu do zwalczania infekcji, a także większe ryzyko rozwoju przewlekłych chorób zapalnych (np. reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego), autoimmunologicznych (np. toczeń rumieniowaty układowy, tarczycza i cukrzyca typu 1), zaburzeń metabolicznych (np. otyłość, insulinooporność i cukrzyca typu 2), chorób układu sercowo-naczyniowego oraz chorób neurodegeneracyjnych. **Trwale podwyższone stężenie kortyzolu jest też niestety jednym z istotnych czynników rozwoju nowotworów**, m.in. poprzez hamowanie kontrolowanego procesu śmierci komórkowej (apoptozy), a przez to dopuszczenie do przeżycia i namnażania się nieprawidłowych komórek nowotworowych.



3. Nadmierny przyrost wagi

Trwale podwyższony poziom kortyzolu we krwi powoduje znaczne podniesienie poziomu glukozy, a to z kolei uruchamia proces produkcji insuliny i utrudnia rozkład tkanki tłuszczowej. Co więcej, badania dowodzą, że podwyższony poziom kortyzolu może mieć związek z nadmiernym apetytem, a więc tym, co często nazywamy „zajadaniem stresu”. Gdy jednocześnie występuje nadprodukcja kalorii i utrudnione spalanie tłuszczu, efektem jest przyrost masy ciała – u większości zestresowanych, otyłych pacjentów jest to otyłość brzuszna i tzw. bawoli kark. Zrzucenie zbędnych kilogramów jest trudne, a czasem wręcz niemożliwe, dopóki pacjent nie unormuje poziomu kortyzolu we krwi.



zbyt wysokim poziomem kortyzolu, a więc dotyczy przede wszystkim osób żyjących w permanentnym stresie.

6. Bóle głowy i migreny

Podwyższony poziom kortyzolu **jest jednym z wyzwalaczy bólów głowy, w tym dotkliwych bólów migrenowych**. Zależność między nadprodukcją hormonu stresu a bólami różnego typu może mieć podłoże naczyniowe (zbyt wysokie ciśnienie tętnicze), mięśniowe (zwiększone napięcie mięśniowe w okolicach szyi, barków i karku powodujące napięciowe bóle głowy) czy wynikać z częstych u osób zestresowanych niedoborów snu oraz nadwrażliwości na bodźce zewnętrzne, takie jak jasne światło, głośne dźwięki czy zmiany pogody.

4. Problemy ze skórą

Nadwyżki kortyzolu we krwi mogą wpływać na nadprodukcję sebum, czyli łoju skórniego, a przez to powodować zatykanie porów, rozwój zaskórników, a u części osób również nadkażenia bakteryjne prowadzące do zaostrzenia trądziku. Młodzi ludzie mogą zauważać, że intensywny i dotkliwy „wysyp” zmian skórnych występuje u nich w sytuacjach szczególnie stresujących (np. egzamin maturalny czy długotrwałe problemy rodzinne). Trądzik to jednak nie jedyny objaw stresu na skórze. Nadmiar kortyzolu niekorzystnie wpływa na kolagen i elastynę, które są rusztkiem skóry, gdyż hamuje rozwój fibroblastów, czyli komórek tkanki łącznej. **Skóra osób przewlekle zestresowanych staje się ścięcioną i wiotką, przedwcześnie się starzeje** i pojawiają się na niej niechciane zmarszczki czy bruzdy.

7. Zaburzenia depresyjne

Najnowsze badania wskazują, że długotrwały stres oraz stale podniesiony poziom kortyzolu mogą być ważnymi czynnikami rozwoju zaburzeń psychicznych, w tym przede wszystkim depresji i stanów lękowych. Możliwe oddziaływanie nadmiaru kortyzolu na mózg to zaburzenie ilości neuroprzekaźników (w tym serotoniny odpowiedzialnej za regulację nastroju) oraz strukturalne i funkcjonalne zmiany w obszarach związanych z kontrolą emocji, takich jak układ limbiczny i kora przedczołowa. Pacjenci żyjący w permanentnym stresie, doświadczający traumatycznych wydarzeń, mobbingu w pracy czy długotrwałych problemów rodzinnych są szczególnie **narażeni na rozwój zaburzeń nastroju, w tym depresji**.

5. Nadciśnienie tętnicze

Prawidłowe stężenie kortyzolu we krwi pozwala utrzymać właściwe ciśnienie krwi. Niestety długotrwały nadmiar kortyzolu niebezpiecznie podnosi wartości ciśnienia i w wielu przypadkach bywa przyczyną poważnej choroby – nadciśnienia tętniczego. Dzieje się tak dlatego, że kortyzol może hamować produkcję tlenku azotu (NO) w naczyniach krwionośnych, a związek ten jest odpowiedzialny za mechanizm rozkurczania naczyń. Dane epidemiologiczne wskazują, że **nawet 30 proc. wszystkich przypadków nadciśnienia spowodowane jest**



8. Spadek potrzeb seksualnych

Gdy stężenie kortyzolu utrzymuje się na zbyt wysokim poziomie, spada poziom hormonów płciowych, w tym zwłaszcza dehydroepiandrosteronu (DHEA) – hormonu steroidowego produkowanego z cholesterolu w korze nadnerczy, jądrach i układzie nerwowym, a częściowo również w jajnikach, a następnie przekształcanego w testosteron oraz androstendion u mężczyzn oraz estrogeny u kobiet. Spadek stężenia hormonu DHEA objawia się **osłabieniem libido**. U kobiet kortyzol zaburza również równowagę estrogeny i progesteronu, co przekłada się na rozregulowanie cyklu menstruacyjnego.

9. Zaburzenia pracy tarczycy

Podwyższone stężenie kortyzolu wpływa na zaburzenia pracy tarczycy, a konkretniej – hamuje wydzielanie TSH, czyli hormonu stymulującego gruczoł tarczycowy. Dla pacjenta oznacza to m.in. **znaczny spadek energii, osłabienie, zmęczenie, senność, czyli objawy niedoczynności tarczycy.**

Co więcej, przewlekły stres i podwyższony poziom kortyzolu, oddziałując na układ immunologiczny, zwiększają również ryzyko wystąpienia autoimmunologicznych chorób tarczycy, takich jak choroba Hashimoto lub choroba Gravesa-Basedowa.

10. Nadmierne owłosienie u kobiet

Hirsutyzm, czyli owłosienie typu męskiego występujące u kobiet, to poważny problem estetyczny, którego przyczyną może być przewlekły stres, a właściwie nadmiar kortyzolu i spowodowana tym nadprodukcja hormonów androgenowych w nadnerczach. U kobiet z hirsutyzmem owłosienie może

pojawiać się nad górną wargą, na podbródku, w okolicach brodawek sutkowych, na wewnętrznych stronach ud, na plecach, brzuchu czy pośladkach, czyli w bardzo niepożądanych miejscach. To jednak nie koniec złych wieści dla pań – **długotrwały stres bywa u nich przyczyną łysienia telogenowego owłosionej skóry głowy.** Przykry skutek takiego zaburzenia to zbyt szybkie wchodzenie włosów w fazę spoczynku i przedwczesne ich wypadanie.



Czy ze stresem można wygrać?

Jak żyć bezstresowo, gdy na każdym kroku spotykamy się z presją, oczekiwaniami i krytyką? Dla większości z nas to nieosiągalne, dlatego kluczowe jest **znalezienie równowagi** między mobilizującym stresem krótkotrwałym a stresem przewlekłym, niszczącym nasze zdrowie. Pomocne w tym mogą być strategie radzenia sobie z napięciem psychicznym, takie jak relaksacja, aktywność fizyczna czy rozmowy z bliskimi. Wygrać z przewlekłym stresem pomaga świadomość własnych granic, umiejętność zarządzania emocjami oraz **otwartość na szukanie wsparcia, gdy jest to potrzebne.**

REKLAMA

Inhalator kompresorowy NEB 210



- 2,08 µm**
Wielkość cząstki
- 0,40 ml / min**
Tempo nebulizacji
- 95,8% FPF**
Frakcja respirabilna

Sezon infekcyjny w pełni? Wybierz modele stworzone do nebulizacji!

Inhalator tłokowy Microlife NEB 200. Wyrób medyczny przeznaczony do nebulizacji. Producent: Globalcare Medical Technology Co., Ltd. Upoważniony przedstawiciel: Donawa Lifescience Consulting Srl.
Inhalator kompresorowy Microlife NEB 210. Wyrób medyczny przeznaczony do nebulizacji. Producent: Shenzhen Bi-rich Medical Devices Co. Ltd. Upoważniony przedstawiciel: SUNGO Cert GMBH. Podmiot prowadzący reklamę: CHDE Polska S.A.

microlife



Inhalator tłokowy NEB 400

W zestawie z torbą i flamastrami!

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

Rola fosfolipidów

#FARMACELTA DLA PACJENTA

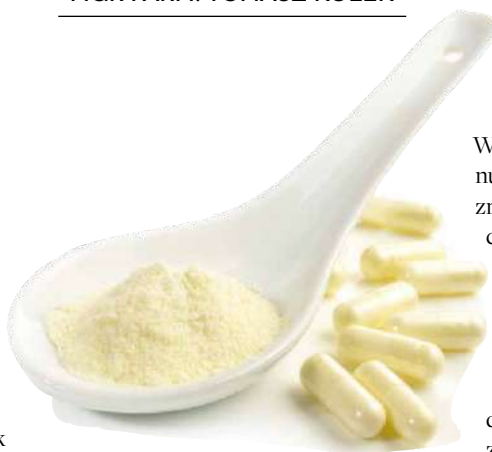
KAŻDĄ Z KILKUNASTU BILIONÓW KOMÓREK NASZEGO CIAŁA OTACZA PÓŁPŁYNNNA I PÓŁPRZEPUSZCZALNA BŁONA O OLEISTEJ KONSYSTENCJI. PEŁNI ONA SZEREG WAŻNYCH FUNKCJI – CHRONI KOMÓRKI PRZED ŚRODOWISKIEM ZEWNĘTRZNYM I UMOŻLIWIA TRANSPORT SUBSTANCJI. **JEDNYM Z GŁÓWNYCH SKŁADNIKÓW TEJ PŁYNNNEJ MOZAIKI SĄ FOSFOLIPIDY.**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Czym są i dlaczego są takie ważne?

Jak zbudowane są fosfolipidy?

W odpowiednim powiększeniu związki te wyglądają dość... przyjaźnie. Składają się z główki zbudowanej z reszty kwasu fosforowego i glicerolu oraz podwójnego ogonka zbudowanego z cząsteczek kwasów tłuszczowych. To właśnie tzw. **glicerofosfolipidy stanowią podstawowy związek tworzący błony biologiczne naszego organizmu.** Ich głowa jest hydrofilowa, co oznacza, że „lubi wodę”, podczas gdy ogonek wody nie lubi, czyli jest hydrofobowy. Takie związki określa się mianem amfifilowych.



W środowisku wodnym (a takie panuje w komórkach naszego organizmu) fosfolipidy wykazują tendencję do układania się w podwójną warstwę swoimi ogonkami do wewnątrz. Dzięki temu chronią swoje części hydrofobowe przed kontaktem z wodą. Z kolei na zewnątrz, czyli w kierunku środowiska wodnego, wystawione są z obu stron fosfolipidowe główki.

Tak powstała struktura nazywamy **dwuwarstwą fosfolipidową** i to właśnie w takiej postaci fosfolipidy budują błony komórkowe. Dodatkowo do reszty kwasu fosforowego mogą być dołączone wiązaniem estrowym inne związki, np. cholina, seryna, inozytol. Dołączona reszta nadaje fosfolipidom różne właściwości.

Funkcje i rola fosfolipidów

Dwuwarstwa fosfolipidowa stanowi doskonałą barierę ochronną dla komórki. Dzięki niej do wnętrza nie mogą bez kontroli napływać żadne substancje o charakterze polarnym, czyli takie, które mają nierównomiernie rozłożone ładunki

dodatnie i ujemne. Tego typu cząsteczki mają trudności z przedostaniem się przez hydrofobową część błony komórkowej. Cząsteczki polarne, do których zaliczamy np. cukry oraz aminokwasy, nie mogą przeniknąć przez błony

w dowolnym miejscu, a jedynie przez specjalne kanały białkowe. Od fosfolipidów zależy nie tylko prawidłowe funkcjonowanie błony komórkowej, ale również sam proces jej tworzenia. W procesach tych biorą udział różne klasy glicerofosfolipidów, różniące się między sobą wielkością, ładunkiem, kształtem oraz składem chemicznym. Odpowiednie rozmieszczenie różnych fosfolipidów w błonie komórkowej warunkuje prawidłowe procesy transportu substancji do i z komórki – są niezbędne do wchłaniania, magazynowania i transportowania lipidów. Również trawienie i wchłanianie tłuszczów z przewodu pokarmowego jest możliwe dzięki uwalnianiu do żółci fosfolipidom.



Obecnie fosfolipidy znajdują wiele zastosowań nie tylko w przemyśle farmaceutycznym, ale też kosmetycznym i spożywczym. W tej grupie są m.in. emulgatory oraz nośniki niektórych substancji, w tym leków. W tym celu wykorzystuje się struktury, jakie fosfolipidy tworzą naturalnie w środowisku wodnym – **liposomy**. Opracowano metody otrzy-

mywania glicerofosfolipidów z witaminą A, kwasem lipoowym, a także lekami przeciwwirusowymi. W dalszym ciągu pracuje się nad lepszym wykorzystaniem tych struktur w przemyśle farmaceutycznym, gdyż leki dostarczane

organizmowi jako połączenia z fosfolipidami są bardziej dostępne i mniej toksyczne, a zarazem skuteczniejsze. W tej roli sprawdza się **diolcilo fosfatydylocholina**.

Fosfatydylocholina

W komórkach organizmów żywych najbardziej rozpowszechnionym fosfolipidem jest **fosfatydylocholina, czyli połączenie glicerofosfolipidu z choliną**. U człowieka występuje w większej ilości w wątrobie, krwi i tkankach nerwowych. Fosfatydylocholina jest źródłem choliny (witaminy B4), czyli substratu do produkcji ważnego neuroprzekaźnika – acetylocholin. Pobudza ona układ nerwowy,

REKLAMA

ESSELIKORT FORTE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

WSPARCIE TRAWIENIA I OCHRONA WĄTROBY

387,5 mg fosfolipidów sojowych w 1 kapsułce

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ ochronę i prawidłowe funkcje wątroby (ostropest)
- ▶ prawidłowy przebieg procesów trawiennych (karczoch)



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.

SUPLEMENT DIETY

040/REK/SZ/2023



poprawiając pamięć oraz łagodząc ewentualne stany depresyjne. Oprócz tego fosfatydylocholina pomaga rozkładać tłuszcze i wspiera pracę wątroby, gdyż jest ważnym składnikiem jej komórek – hepatocytów. Surfactant wyścielający układ oddechowy ma w swoim składzie właśnie ten fosfolipid. Znajdziemy go również w składzie śluzu chroniącego nasze jelita.

Źródła fosfolipidów

Niektóre fosfolipidy są wytwarzane przez nasz organizm, jednak możemy je też dostarczać. Ponieważ fosfolipidy stanowią składnik błon komórkowych wszystkich organizmów, ich naturalnym źródłem jest żywność.

- Szczególnie **bogate w fosfatydylocholinę są żółtka jaj**, z których zresztą pierwszy raz w historii wyizolowano i opisano fosfolipidy.
- Dobre źródła fosfolipidów to także **wątróbka, soja, wołowina, mięso z kurczaka i ryby**. Również rośliny dostarczą nam tego cennego składnika. Znajdziemy go w **orzeszkach ziemnych, szpinaku, szparagach, marchewce czy ziemniakach**.



Suplementacja

U osób stosujących dobrze zbilansowaną dietę nie występują niedobory fosfolipidów. Kiedy jednak warto je suplementować?

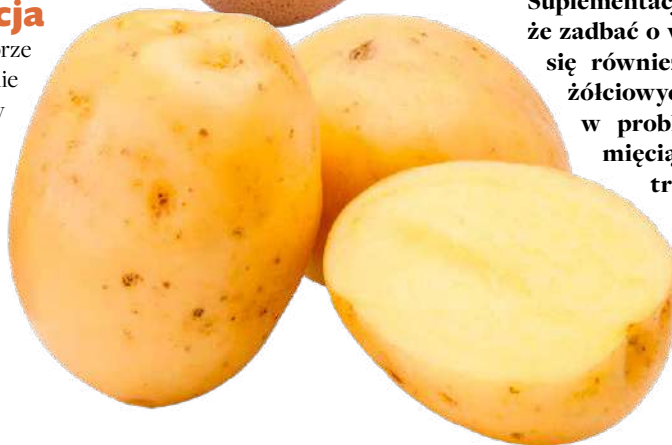
Fosfolipidy odpowiadają za prawidłową pracę wątroby i trawienie



tłuszczów, w tym za gospodarkę cholesterolową. Zatem z pewnością suplementacja będzie służyć osobom z niewydolnością i uszkodzeniem wątroby, także w celu zapobiegania stłuszczeniu tego narządu. U takich osób sama dieta może nie zapewnić odpowiedniego poziomu fosfatydylochliny. Na szczęście mamy wiele suplementów i leków zawierających tzw. niezbędne fosfolipidy, które mają naprawić uszkodzenia wątroby, zregenerować hepatocyty i chronić je przed szkodliwymi czynnikami. Fosfolipidy niezbędne, których źródłem najczęściej są nasiona soi, charakteryzują się dużą zawartością fosfatydylochliny (70-96 proc.), a dominującą formą jest dilynoleilfosfatydylocholina (DLPC) – stanowi ona aż 52 proc. mieszanki i w dużej mierze warunkuje jej skuteczność w regeneracji wątroby. To właśnie **obecność DLPC odróżnia fosfolipidy suplementowane od tych pochodzących z pożywienia**, w którym nie występują tak duże ilości tego związku. Za skuteczną dawkę dobową uważa się 1800 mg fosfolipidów.



Suplementacja fosfolipidów pomoże zadbać o wątrobę, ale sprawdzi się również w chorobach dróg żółciowych, miażdżycy, a także w problemach z pamięcią i koncentracją.



Żegnamy zimowe kilogramy

#FARMACELTA DLA PACJENTA

WIOSNĄ PRZYRODA BUDZI SIĘ DO ŻYCIA, A MY Z ULGĄ ŻEGNAMY CHŁODY I KRÓTKIE, SZARE DNI. NIESTETY PO ZIMIE CZĘSTO ZOSTAJE NAM NIECHCIANA PAMIĄTKA W POSTACI **NADMIAROWYCH KILOGRAMÓW.**

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Dlaczego tak się dzieje i jak możemy z nimi walczyć?

Zimą ciało lubi tłuszcz

Pora roku ma istotny wpływ na to, cojemy. Zimą spożywamy najwięcej kilokalorii, **dziennie dostarczamy organizmowi nawet o 25 proc. więcej energii niż w miesiącach letnich.** Badania opublikowane w 2022 r. wskazują, że w okresie zimowym mamy tendencję nie tylko do spożywania większej ilości białka, tłuszczów i węglowodanów, ale również do zmiany naszych nawyków żywieniowych – kosztem cukrów spożywamy pokarmy bogatsze w tłuszcz. Jakby tego było mało, nasza aktywność fizyczna nie wzrasta wraz



ze zwiększeniem ilości kalorii, a dzienne zapotrzebowanie na energię jest na podobnym poziomie co latem. To sprawia, że zimą zwykle przybieramy na wadze średnio od 0,5 do ponad 2 kg. Jak pozbyć się tych nadmiarowych kilogramów?

Zadbaj o ruch

Wiosna to najlepszy czas, by wdrożyć aktywność fizyczną. Autorzy przywołanych badań z 2022 r. wskazują, że najwięcej kroków robimy właśnie wiosną. Z pewnością zachęca nas do tego ciepła, słoneczna pogoda. **Dzięki ruchowi możemy pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej, a przy okazji rozładować stres, wpłynąć na poprawę jakości snu oraz wzmocnić układ krążenia.**

Zimowe **obniżenie aktywności fizycznej może przyczynić się do zatrzymywania płynów w organizmie** i prowadzić do powstawania obrzęków. Ta nadmiarowa ilość płynu jest czynnikiem ryzyka rozwoju cellulitu. **Gromadzenie się wody w tkankach spowalnia krążenie krwi i przepływ płynu limfatycznego**, przez co produkty przemiany materii czy

powstające toksyny są trudniej usuwane z komórek. To natomiast może oddziaływać na komórki tłuszczowe i przyczynić się do powstawania niechcianej skórki pomarańczowej.

Cellulit dotyczy nawet 80-95 proc. kobiet, które przeszły już okres dojrzewania. **Powstaje w wyniku zmian w budowie skóry, zwłaszcza w miejscach o większej tendencji do odkładania się tkanki tłuszczowej, takich jak uda, pośladki, brzuch, co skutkuje pojawieniem się widocznych wgłębień i nierówności skóry.** Nie znamy wszystkich mechanizmów prowadzących do powstawania cellulitu, jednak najczęściej, oprócz zatrzymania płynu w przestrzeniach śródmiąższowych i związanego z nim obrzęku międzykomórkowego, do czynników ryzyka zalicza się negatywny wpływ estrogenów (w tym również po stosowaniu antykoncepcji hormonalnej czy hormonalnej terapii zastępczej) czy miejscowe stany zapalne, które nasila np. otyłość czy insulinooporność, prowadzące do zmian w budowie skóry. Na rozwój skórki pomarańczowej wpływa również niewłaściwa dieta oraz niska aktywność fizyczna.

Dieta ma znaczenie

Wiosna to dobry moment, by wrócić do produktów o mniejszej zawartości tłuszczu, który podbija kaloryczność posiłków. Aby **przeciwdziałać zatrzymywaniu wody w organizmie, warto ograniczyć spożycie soli, która zmniejsza utratę wody z organizmu.**

Na talerzu powinny zagościć produkty bogate w potas, który sprzyja usuwaniu płynów, np.:

- pomidory,
- buraki,
- szpinak,
- brokuły,
- fasola,
- groch,
- banany.





Dodatkowo, co może dziwić, **by zmniejszyć retencję płynu w organizmie, trzeba odpowiednio się nawadniać** – organizm potrzebuje wody, by nerki działały prawidłowo. Dieta zbyt uboga w płyny zwiększa ryzyko powstawania obrzęków.

Pomoc w naturze

W osiągnięciu wymarzonej wagi i redukcji cellulitu mogą nam pomóc produkty roślinne wspierające metabolizm i obrót wody w organizmie. **Diurezę wspomagają wyciągi z liści brzozy lub ziela nawłoci czy też zawierające dodatkowo sporo soli mineralnych – liść pokrzywy, kłącze perzu, ziele skrzypu i korzeń mniszka.**

Stosując środki działające moczopędnie, nie zapominajmy o spożywaniu wody, bez której nie uzyskamy ich pełnego działania. **Preparaty wpływające na diurezę warto stosować rano** – przyjmowanie ich wieczorem może skutkować tym, że nocą będziemy zmuszeni wstawać do toalety.

Chcąc zmniejszyć widoczność cellulitu, warto zwrócić uwagę na preparaty zawierające **winorośl właściwą,**



miłorząb japoński, wąkrotkę azjatycką, nostryk żółty czy morszczyzn pęcherzykową. Korzyści może przynieść również stosowanie oleju z ryb czy oleju z ogórecznika, a także picie zielonej herbaty, która dzięki zawartości katechin wspomaga termogenezę, utlenianie tłuszczów czy uwalnianie, transport i magazynowanie kwasów tłuszczowych.

Źródła:

1. Tanaka N., Okuda T., Shinohara H., Yamasaki R.S., Hirano N., Kang J., Ogasawa M., Nishi N.N., Relationship between Seasonal Changes in Food Intake and Energy Metabolism, Physical Activity, and Body Composition in Young Japanese Women, *Nutrients* 2022, 14, 506. <https://doi.org/10.3390/nu14030506>
2. Yanovski J.A., Yanovski S.Z., Sovik K.N., Nguyen T.T., O'Neil P.M., Sebring N.G., A prospective study of holiday weight gain, *N Engl J Med.* 2000 Mar 23; 342 (12): 861-867. DOI: 10.1056/NEJM200003233421206. PMID: 10727591; PMCID: PMC433629
3. Gabriel A., Chan V., Caldarella M., Wayne T., O'Rorke E., Cellulite: Current Understanding and Treatment, *Aesthet Surg J Open Forum.* 2023 Jun 21; 5:ojado50. DOI: 10.1093/asjof/ojado50. PMID: 37424836; PMCID: PMC10324940
4. Bass L.S., Kaminer M.S., Insights Into the Pathophysiology of Cellulite: A Review, *Dermatol Surg.* 2020 Oct; 46 Suppl 1 (1): S77-S85. DOI: 10.1097/DSS.0000000000002388. PMID: 32976174; PMCID: PMC7515470
5. Macêdo A.P.A., Gonçalves M.d.S., Barreto-Medeiros J.M., da Silva Neto O.C., David J.M., Villarreal C.F., Macambira S.G., Pereira Soares M.B., Couto R.D., Green Tea Induces the Browning of Adipose Tissue – Systematic Review, *Obesities* 2023, 3, 193-206. <https://doi.org/10.3390/obesities3030016>



REKLAMA

USUWANIE NADMIARU WODY Z ORGANIZMU



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ usuwanie nadmiaru wody z organizmu (mniszek lekarski, bratek)
- ▶ wspomaganie odchudzania (opuncja figowa)
- ▶ kontrolę wagi ciała oraz cellulitu (winogrona)
- ▶ procesy oczyszczania (pokrzywa, bratek)



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



Mężczyzno, badaj się i zadbaj o siebie

#FARMACELTA DLA PACJENTA

„PRAWDZIWI MĘŻCZYŻNA NIE CHORUJE” - NIESTETY TO **STEREOTYPOWE**
PRZEKONANIE NADAL PANUJE W SPOŁECZEŃSTWIE I Wbrew POZOROM
NIE DODAJE PANOM SIŁY ANI UROKU.

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Panowie rzadziej korzystają ze świadczeń zdrowotnych niż panie, a co gorsza, często zgłaszają się do lekarza, kiedy choroba jest już tak rozwinięta, że trudno o całkowity powrót do zdrowia.

Ta lekkomyślność i **niewykonywanie badań profilaktycznych, przy jednoczesnym niedbaniu o dietę, częstszym spożywaniu alkoholu czy paleniu papierosów**, skutkuje tym, że w Polsce mężczyźni żyją prawie osiem lat krócej od kobiet.

Tego czasu z pewnością nie wydłuży bycie „macho”, który za swoją męskością skrywa strach przed lekarzem czy diagnozą. Korzyści mogą natomiast przynieść systematyczne badania profilaktyczne, dzięki którym dowiemy się, w jakim stanie jest nasz organizm i czy potrzebne są zmiany stylu życia, by zapobiec chorobom.

O zdrowie dbamy przez całe życie

Na randkę z profilaktyką powinien umawiać się każdy mężczyzna bez względu na wiek. I tak panom od 20. roku życia zaleca się m.in.:

- wykonać morfologię krwi i badanie ogólne moczu co 2-3 lata,
- wykonać lipidogram (z oznaczeniem poziomu HDL oraz LDL) przynajmniej raz na 5 lat,
- kontrolować wagę oraz obwód pasa,
- weryfikować u lekarza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, cukrzycy czy chorób nowotworowych,
- przeprowadzać przynajmniej raz w miesiącu samobadanie jąder.

Podobne zalecenia obowiązują dla mężczyzn powyżej 30. roku życia, przy czym powinni oni zadbać o częstsze (raz na 3 lata) badanie poziomu cholesterolu oraz profilu lipidowego.

Uwaga na jądra!

Panowie w grupie wiekowej 20-39 lat powinni zwrócić szczególną uwagę na samobadanie jąder. Chociaż może to zaskakiwać, to rak jądra jest najczęstszym z diagnozowanych nowotworów u młodych mężczyzn. Szacuje się, że z tym problemem mierzy się 3 na 100 tys. mężczyzn, a największa zachorowalność występuje wśród panów w wieku 15-35 lat! Nie wolno więc tego bagatelizować, tym bardziej że jest to badanie bardzo proste i trwa zaledwie kilka minut.

Samobadanie jąder najlepiej przeprowadzić pod prysznicem lub po gorącej kąpiel, gdy mięśnie moszny są rozluźnione.

Należy chwycić jedno jądro obiema dłońmi i delikatnie obracać pomiędzy kciukiem a pozostałymi palcami, sprawdzić także najądrza i powrózki nasienne. Te same czynności powtórzyć z drugim jądrem. W badaniu należy szukać zgrubień (zdrowe jądra powinny być gładkie) czy zmian w wyglądzie. Co ważne, **samobadanie jąder powinno być bezbolesne**. Jeżeli podczas badania cokolwiek wzbudzi niepokój, konieczne trzeba skonsultować się z lekarzem.

A co dla panów po czterdziestce?

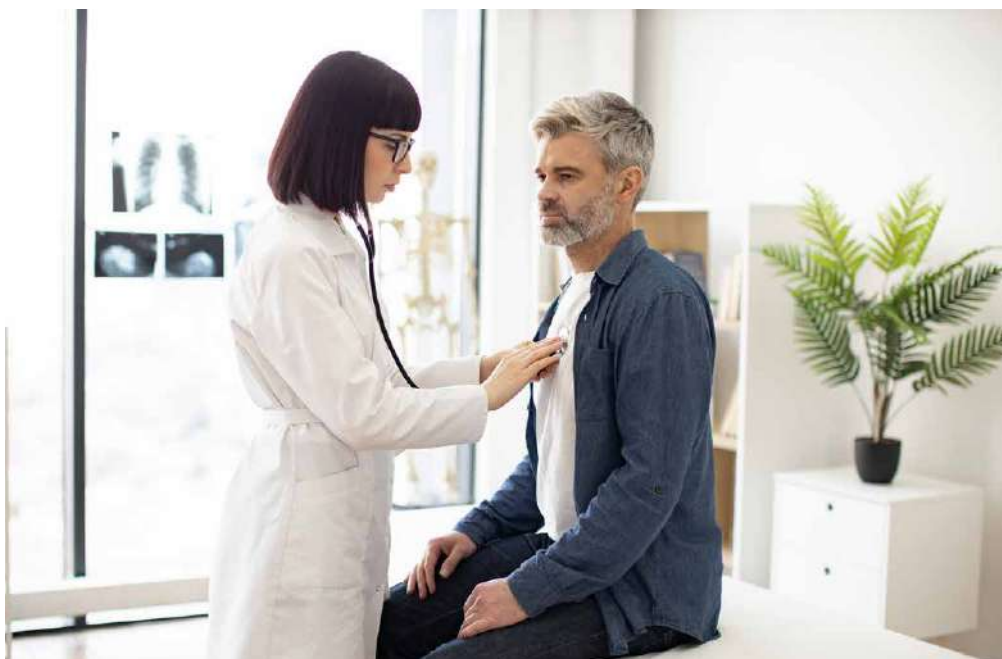
Panowie z tej grupy wiekowej powinni skorzystać ze skierowanego do nich programu NFZ – Profilaktyka 40 PLUS.

Oprócz pomiaru ciśnienia tętniczego, masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie i obliczenia BMI obejmuje on badania:

- morfologii krwi obwodowej,
- stężenia cholesterolu całkowitego lub profil lipidowy,
- stężenia glukozy we krwi,
- poziomu enzymów wątrobowych: AIAT, AspAT, GGTP,
- poziomu kreatyniny we krwi,
- poziomu kwasu moczowego we krwi,
- krwi utajonej w kale,
- ogólne moczu,
- poziomu PSA, czyli antygenu swoistego dla prostaty.



Warto się pośpieszyć, ponieważ program trwa do końca czerwca 2024 r. (dane z 21 lutego br.). By skorzystać z programu, wystarczy wypełnić ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP), skontaktować się z ogólnopolską infolinią (+48 800 100 101) lub umówić się na badanie w przychodni POZ, która realizuje program.



Dbaj o prostatę

Mężczyźni powyżej 40. roku życia są mniej narażeni na nowotwory jąder, powinni jednak zwracać większą uwagę na stan prostaty. Najczęstszym schorzeniem jest **łagodny rozrost gruczołu krokowego**, wynikający m.in. z rozrostu komórek mięśni gładkich i nabłonka w prostatie, która anatomicznie otacza cewkę moczową.

Zwiększenie objętości tego gruczołu skutkuje uciskiem na cewkę moczową, co utrudnia przepływ moczu, prowadząc m.in. do parcia na mocz, trudności w opróżnianiu pęcherza i rozpoczęciu oddawania moczu, konieczności oddawania moczu w nocy czy bólu przy oddawaniu moczu. Łagodny rozrost prostaty może zwiększać również ryzyko występowania zaburzeń erekcji.

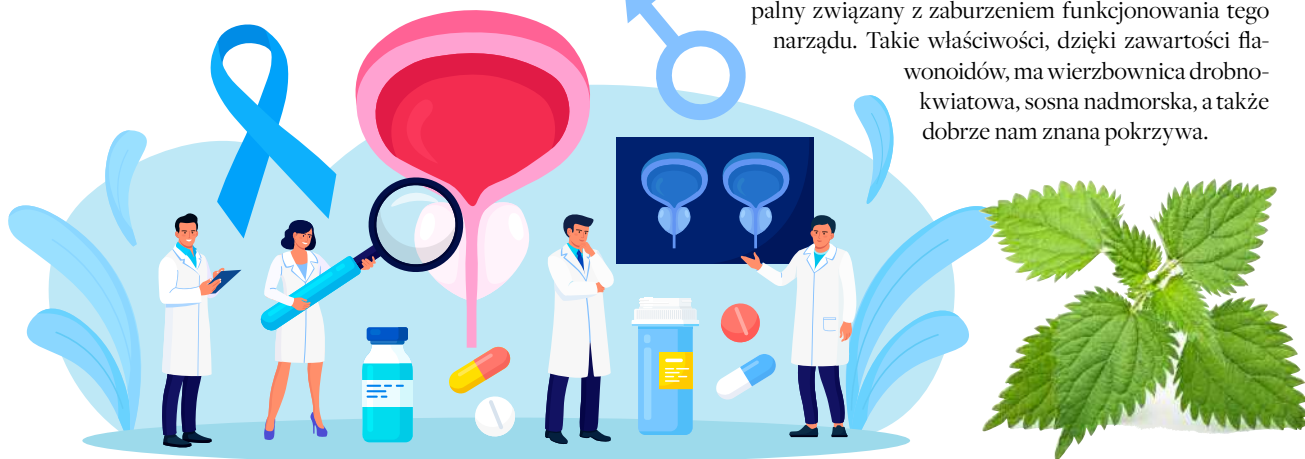
Dane epidemiologiczne wskazują, że nawet 50 proc. osób powyżej 50. roku życia zmaga się z problemem

łagodnego rozrostu prostaty, a odsetek ten wzrasta wraz z wiekiem do ponad 80 proc. u panów po 80. roku życia.

Siła w naturze

Wśród naturalnych produktów wspierających prostatę warto wymienić pestki dyni. Związki w nich zawarte – m.in. kwasy tłuszczowe, polisacharydy czy fitosterole – mogą hamować rozrost prostaty wywołany działaniem testosteronu, a właściwie jego bardziej aktywnej formy – dihydrotestosteronu (DHT). Dodatkowo **składniki pestek dyni mogą rozluźnić pęcherz i cewkę moczową, co ułatwia przepływ moczu**. Warto również wspomnieć o palmie sabalowej i śliwie afrykańskiej,

które hamują w komórkach prostaty powstawanie DHT, co może obniżyć jego negatywny wpływ na przerost komórek gruczołu krokowego. Oprócz zmniejszenia negatywnego wpływu męskich hormonów płciowych na komórki prostaty niektóre rośliny mogą zmniejszać stan zapalny związany z zaburzeniem funkcjonowania tego narządu. Takie właściwości, dzięki zawartości flawonoidów, ma wierzbownica drobnokwiatowa, sosna nadmorska, a także dobrze nam znana pokrzywa.





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)



Profilaktyka raka prostaty

Łagodny rozrost gruczołu krokowego to nie jedyna dolegliwość, z którą mogą się mierzyć mężczyźni powyżej 40. roku życia. Rozrost prostaty może również przybrać postać złośliwą. Rak prostaty jest najczęstszym nowotworem diagnozowanym u mężczyzn i stanowi nawet 20 proc. wszystkich zachorowań na raka w Polsce. I chociaż ryzyko tej choroby wzrasta wraz z wiekiem, to już po ukończeniu 40 lat powinno się regularnie co roku badać wspomniany wcześniej marker PSA. Wzrost jego stężenia w organizmie nie zawsze oznacza, że zmagamy się z nowotworem gruczołu krokowego, jednak **jest sygnałem do rozpoczęcia szczegółowej diagnostyki prostaty.**

Zdrowie jest bezcenne i nie jest nam dane na zawsze. Od nas jednak w dużej mierze zależy, jak długo będziemy cieszyć się pełnią sił. Profilaktyka może pomóc nam przeciwdziałać utracie zdrowia i wykryć ewentualne choroby na wczesnym etapie, co daje lepsze rokowania. **Prawdziwi mężczyźni korzystają z profilaktyki.**

Źródła:

1. Odważni Wygrywają – samobadanie jąder, <http://www.mostnadziei.pl/2018/08/22/kampania-odwazni-wygrywaja-trwa/>, dostęp 21.02.2024
2. Rak jądra – objawy, leczenie i rokowania, <https://www.zwrotnikraka.pl/rak-jadra-objawy-leczenie/>, dostęp 21.02.2024
3. Lokeshwar S.D., Harper B.T., Webb E., Jordan A., Dykes T.A., Neal D.E. Jr, Terris M.K., Klaassen Z., Epidemiology and treatment modalities for the management of benign prostatic hyperplasia, *Transl Androl Urol*. 2019 Oct; 8 (5): 529-539. DOI: 10.21037/tau.2019.10.01. PMID: 31807429; PMCID: PMC6842780
4. Csikós E., Horváth A., Ács K., Papp N., Balázs V.L., Dolenc M.S., Kenda M., Kočevar Glavač N., Nagy M., Protti M., Mercolini L., Horváth G., Farkas Á., On Behalf Of The Oeonom. Treatment of Benign Prostatic Hyperplasia by Natural Drugs. *Molecules* 2021 Nov 25; 26 (23): 7141. DOI: 10.3390/molecules26237141. PMID: 34885733; PMCID: PMC8659259
5. Wysocki P. i wsp., Polish Society of Clinical Oncology and Polish Urological Association Guidelines for the diagnosis and treatment of renal cell cancer, *Oncol Clin Pract* 2020; 16 (6): 301-330

REKLAMA

IDEPROST MEN



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.

SUPPLEMENT DIETY

004/REK/ISZ/2023

Przesilenie wiosenne

#FARMACELITA DLA PACJENTA

PRZEŁOM MARCA I KWIETNIA TO CZAS, NA KTÓRY CZEKAMY Z UTĘSKNIENIEM PRZEZ CAŁĄ ZIMĘ. DLACZEGO WIĘC NAWET 60 PROC. Z NAS WŁAŚNIE WTEDY ODCZUWA **WYRAŹNY SPADEK ENERGII** I CHĘCI DO ŻYCIA?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Wreszcie robi się cieplej, dni stają się dłuższe, większa ilość słońca poprawia nastrój, a budząca się do życia przyroda zachęca do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Co więc może pójść nie tak?

Zespół symptomów pojawiających się zazwyczaj pod koniec marca i utrzymujących się od dwóch do czterech tygodni nazywamy przesileniem wiosennym. Mimo że jego objawy mogą mocno uprzykrzyć życie, to **z przesileniem wiosennym można walczyć!**

Jak sobie pomóc, aby w pełni cieszyć się wiosną?

Objawy przesilenia

Na początek warto podkreślić, że przesilenie wiosenne to nie choroba, lecz zespół objawów pojawiających się wraz z nadejściem wiosny. Dostosowujemy się do dłuższych dni i większej ilości słońca, a **zachodzące w naszym organizmie zmiany dotyczą w szczególności dwóch hormonów: melatoniny i serotoniny**. Poziom melatoniny, potocznie nazywanej hormonem snu, spada, podczas gdy poziom hormonu szczęścia, czyli serotoniny, wzrasta. Jak to więc możliwe, że w wyniku tych, wydawałoby się, korzystnych zmian odczuwamy przykre objawy? Kojarzona tylko z pozytywnym działaniem serotonina w dużych stężeniach może powodować **tzw. zmęczenie centralne**, które odpowiada za gwałtowny spadek poziomu energii.

Objawy przesilenia wiosennego to:

- spadek energii i chęci do działania,
- problemy z obudzeniem się rano i senność w ciągu dnia,
- obniżenie nastroju, rozdrażnienie,
- problemy z koncentracją, bóle głowy,
- osłabienie apetytu i spadek odporności.



REKLAMA

Mimo że przesilenie wiosenne nie jest jednostką chorobową i nie wymaga leczenia, to jednak jego **objawy mogą być bardzo uciążliwe**. Co możemy zrobić? Z jednej strony pogorszenie samopoczucia można po prostu przeczekać – maksymalnie po czterech tygodniach poziom serotoniny powinien się uregulować. Z drugiej strony z objawami przesilenia można skutecznie walczyć, i to na wiele sposobów.

Warto przyrzeć się trzem podstawowym obszarom naszego życia i ewentualnie wprowadzić w nich niewielkie korekty.

1 Dieta

Na początku kwietnia **warto przestawić naszą dietę na wiosenne tory**. Uwzględnienie większej ilości świeżych warzyw, w które zimowe menu nie jest zbyt bogate, oraz zastąpienie ciężkostrawnych potraw lżejszymi odciąży przewód pokarmowy i sprawi, że będzie on zużywał mniej cennej energii na trawienie.

POZYTYWNY NASTRÓJ (melisa) I ZDROWY SEN (męczennica)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ utrzymanie **pozytywnego nastroju** i równowagi emocjonalnej (szafran)
- ▶ **zdrowy sen** (męczennica)
- ▶ **ukojenie** (chmiel), **odprężenie** (męczennica, chmiel), **wyciszenie** (melisa)



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

2 Odpoczynek

W ciągu dnia może być trudno wygospodarować więcej czasu na odpoczynek niż dotychczas, ale na pewno warto **zadbać o odpowiednią ilość i jakość snu**. Istotną jest w szczególności regularność. Stałe pory kładzenia się spać oraz 7-8 godzin spokojnego snu mogą zdziałać cuda.

3 Ruch

Mimo że możemy nie mieć na to najmniejszej ochoty, to warto zwalczyć niechęć i wyjść na świeże powietrze. Nie musi to być od razu intensywny trening. Wystarczy spacer i duża dawka świeżego powietrza, dla odmiany pozbawionego zimowego smogu. **Odpowiednie dotlenienie organizmu** może nam tylko pomóc.

Jeśli jednak objawy wiosennego przesilenia są dla nas trudne do zniesienia, warto skorzystać z ziołowego wsparcia. Mamy do wyboru wiele roślin o działaniu wzmacniającym, energizującym i poprawiającym nastrój.

Melisa i chmiel

Nerwowość i rozdrażnienie pomoże ukoić doskonale wszystkim znana melisa. **Dzięki zawartości związków fenolowych i terpenowych łagodzi napięcia, poprawia koncentrację oraz ułatwia zasypianie.**

Aby przygotować herbatkę z melisy, wystarczy jej suszone liście zalać 150 ml wrzącej wody i pozostawić pod przykryciem od 5 do 15 minut. Tak przygotowany napar można pić trzy razy dziennie. Jego działanie pojawia się szybko, bo już po około 30 minutach. Aby ułatwić sobie zaśnięcie, warto napar wypić nieco wcześniej – około godziny przed pójściem spać.

Podobne, łagodne działanie uspokajające ma chmiel, a konkretnie szyszki chmielowe lub lupulina, czyli żółty proszek pozyskiwany z otartych z włosków wydzielniczych owocostanów chmielu.

Swoje działanie lecznicze

chmiel zawdzięcza kwasom goryczowym oraz terpenom. Nie stoi na przeszkodzie, aby połączyć dobroczynne działanie melisy i chmielu i zaparzyć je razem. Takie połączenie poleca się szczególnie przed snem.

Lawenda

Olejek eteryczny pozyskiwany z lawendy ma charakterystyczny przyjemny aromat oraz cały wachlarz terapeutycznych zastosowań. Nas w szczególności interesuje **kojące działanie lawendy na układ nerwowy**. Wieczorna kąpiel z dodatkiem olejku czy też masaż wykonany z połączenia oleju bazowego z olejkiem lawendowym pomoże ukoić nerwy i spokojnie zasnąć. Używając zwykłego spryskiwacza, można również rozpylić nieco olejku lawendowego rozcieńczonego z wodą na poduszkę lub pościel. Opcjonalnie możemy wykorzystać chusteczkę nasączoną kilkoma kroplami olejku i umieścić ją np. na szafce nocnej.

Adaptogeny

Adaptogeny, czyli rośliny, które mają zwiększać zdolności adaptacyjne organizmu i ułatwiać powrót do stanu równowagi, w tym trudnym okresie mogą stanowić wsparcie dla organizmu. Zwłaszcza jeżeli mamy **problemy z koncentracją, odczuwamy spadek energii oraz ciągłą senność**.

- Standaryzowane **wyciągi z żeń-szenia** dzięki zawartości ginsenozydów działają pobudzająco oraz poprawiają wydolność organizmu, co może być szczególnie ważne u osób aktywnych, które odczuwają wiosenny spadek energii.

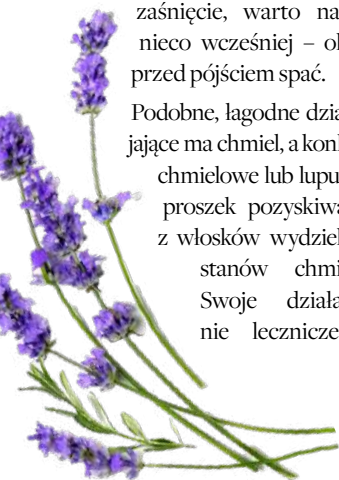
- **Wyciągi z cytryńca chińskiego** – ich stosowanie zwiększa czujność i koncentrację bez wprowadzania niepotrzebnego, charakterystycznego dla kofeiny uczucia rozdrażnienia.

- **Ashwagandha** – badania potwierdziły, że **działa antystresowo oraz wspomaga funkcje poznawcze** – pamięć i koncentrację. Dodatkowo korzystnie wpływa na poziom glukozy oraz cholesterolu we krwi.

Na rynku dostępne są liczne produkty na bazie adaptogenów, zwykle z dodatkiem witamin i mineralów. Należy pamiętać, by po 2-3 miesiącach ich stosowania zrobić 2-4-tygodniową przerwę w kuracji. Ponadto stosując adaptogeny o działaniu pobudzającym, zażywamy jedną tabletkę w godzinach porannych, aby uniknąć nadmiernego pobudzenia wieczorem.

Przesilenie wiosenne można przeczekać, ale warto wiedzieć, że istnieją skuteczne sposoby na zminimalizowanie przykrych objawów

towarzyszących zmianom pór roku. Warto z nich skorzystać, aby szybciej wrócić do równowagi i w pełni cieszyć się wiosną.



Pacjent ma prawa

18 KWIECZNIA W POLSCE ORAZ WE WSZYSTKICH POZOSTAŁYCH KRAJACH UNII EUROPEJSKIEJ OBCHODZONY JEST **EUROPEJSKI DZIEŃ PRAW PACJENTA**. TEGO DNIA STAWIAMY NA EDUKACJĘ - CELEM OBCHODÓW JEST DZIELENIE SIĘ WIEDZĄ O PRAWACH PACJENCKICH ZAWARTYCH W EUROPEJSKIEJ KARCIE PRAW PACJENTA, KTÓRE POWINNY BYĆ CHRONIONE I EGZEKWOWANE ZARÓWNO NA SZCZEBLU KRAJOWYM, JAK I UNIJNYM.

KAMILA ŚNIEZEK

Co to właściwie oznacza dla przeciętnego chorego?

Kim jest pacjent i co gwarantuje jego prawa?

Czy każdy obywatel Polski ma świadomość, że pacjentowi przysługują w naszym kraju jakiekolwiek prawa? Teoretycznie zapewne tak, jednak w praktyce mało kto potrafi wymienić choćby kilka z nich. Rozszerzanie swojej wiedzy na ten temat warto rozpocząć od absolutnych postaw: kogo prawo nazywa pacjentem i **kto w naszym kraju jest zobowiązany do przestrzegania praw pacjenta?**

KTO TO JEST PACJENT?	KTO POWINIEN PRZESTRZEGAĆ PRAW PACJENTA?
Osoba chora lub zdrowa, która korzysta lub ubiega się o możliwość skorzystania ze świadczeń zdrowotnych, zarówno w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, jak i w komercyjnych placówkach medycznych, prywatnych gabinetach lekarskich, rehabilitacyjnych i innych	<ul style="list-style-type: none"> • Podmioty opieki zdrowotnej (w tym m.in. Narodowy Fundusz Zdrowia, samorządy zawodów medycznych, organy władzy publicznej) • Podmioty prowadzące działalność leczniczą (m.in. szpitale, przychodnie, praktyki lekarskie, pielęgniarstwo i położnicze) • Osoby wykonujące zawody medyczne (m.in. lekarze, pielęgniarki, położne, diagnosty, fizjoterapeuci, ratownicy medyczni, farmaceuci)

Niektóre dokumenty gwarantujące prawa pacjenckie mają charakter umów międzynarodowych i wynikają z członkostwa Polski w Unii Europejskiej, a inne stanowią integralną część krajowego systemu prawnego.

Najważniejsze akty prawne oraz dokumenty nieformalne określające prawa pacjenta w Polsce to:

- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z 2 kwietnia 1997 roku (art. 68 Konstytucji RP – Prawo do ochrony zdrowia),
- Ustawa z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- Karta praw pacjenta z 1984 r., wydana z inicjatywy Parlamentu Europejskiego,
- Deklaracja promocji praw pacjenta w Europie z 1994 r.,
- Europejska karta praw pacjenta z 2002 r.,
- Międzynarodowy pakt praw obywatelskich i politycznych z 1966 r.,
- Konwencja o ochronie praw człowieka i podstawowych wolności z 1950 r. (obowiązująca w Polsce od 2 października 1992 r.).

Czym jest Europejska karta praw pacjenta?

Europejska karta praw pacjenta to zbiór 14 praw, które łącznie mają prowadzić do zagwarantowania wysokiego poziomu ochrony zdrowia każdemu obywatelowi UE, a także do zapewnienia wysokiej jakości usług dostarczanych przez różne systemy ochrony zdrowia w Europie. Jest dokumentem nieformalnym, pozarządowym, sporządzonym w 2002 r. przez organizację Active Citizenship Network we współpracy z 12 organizacjami z różnych krajów Unii Europejskiej i opiera się na założeniach Deklaracji promocji praw pacjenta w Europie, przyjętej przez Światową Organizację Zdrowia w 1994 r. Europejska karta praw pacjenta skierowana jest do wszystkich obywateli Unii Europejskiej i stanowi dla nich źródło wiedzy o przysługujących im prawach.

1 Prawo do profilaktyki

Fundamentalne prawo zapewniające pacjentom dostęp do środków prewencyjnych i edukacyjnych, mających na celu zachowanie zdrowia

oraz zapobieganie chorobom i urazom. W praktyce oznacza to m.in. **dostęp do badań przesiewowych, szczepień, porad zdrowotnych i innych procedur**, których celem jest minimalizowanie ryzyka zachorowania.

2 Prawo dostępu do opieki medycznej

Wszyscy pacjenci mają prawo dostępu do różnorodnych usług medycznych, w tym do **diagnostyki, leczenia, rehabilitacji oraz opieki paliatywnej** – niezależnie od ich statusu społecznego czy ekonomicznego.

3 Prawo do informacji

Każdy pacjent (lub jego przedstawiciel ustawowy) ma prawo do pełnej, zrozumiałej i rzetelnej informacji na temat swojego stanu zdrowia, proponowanych procedur medycznych, szacowanego ryzyka, rokowań oraz alternatywnych opcji leczenia.

4 Prawo do wyrażenia zgody

Pacjent ma prawo do udziału w procesie podejmowania decyzji dotyczących swojego leczenia poprzez **udzielenie świadomej, dobrowolnej i wyraźnej zgody, ale też odmowy** proponowanych procedur medycznych – również w sytuacji, gdy są one zalecane przez personel medyczny. Wyjątkiem może być tryb ostry, gdy celem jest ratowanie życia.

5 Prawo do wolnego wyboru

Prawo gwarantuje pacjentom swobodę w wyborze lekarza, pielęgniarki czy położnej oraz innych specjalistów opieki zdrowotnej, a także miejsca i formy świadczenia usług medycznych (przychodnia, poradnia, szpital na terenie kraju).

6 Prawo do prywatności i poufności

Zasada zapewniająca ochronę danych osobowych pacjenta oraz zachowanie tajemnicy medycznej. Oznacza, że personel medyczny oraz inne osoby zaangażowane w proces opieki nad pacjentem zobowiązane są **do zachowania poufności wszelkich informacji dotyczących**



zdrowia pacjenta oraz danych osobowych, które uzyskują w związku z prowadzeniem leczenia.

7 Prawo o poszanowaniu czasu pacjenta

Zgodnie z tą zasadą personel medyczny powinien podejmować takie działania, aby w miarę możliwości minimalizować czas oczekiwania pacjenta na wizytę, badanie czy zabieg oraz aby świadczyć **usługi medyczne w sposób efektywny**. Każdy pacjent powinien być informowany o planowanym czasie oczekiwania oraz ewentualnych opóźnieniach. Niezbędne leczenie powinien uzyskać w możliwie krótkim, wcześniej określonym czasie.

8 Prawo o przestrzeganiu norm jakościowych

Pacjent powinien mieć zapewnione świadczenia medyczne zgodne z ustalonymi standardami jakościowymi, a placówki opieki zdrowotnej zobowiązane są do zapewnienia opieki, która spełnia określone kryteria i normy.

9 Prawo do bezpieczeństwa

Pacjent ma prawo do uzyskania opieki zdrowotnej, która nie naraża go na dodatkowe ryzyko czy niebezpieczeństwo. Personel medyczny zobowiązany jest do stosowania się do procedur i praktyk zapewniających bezpieczeństwo pacjenta oraz informowania o wszelkich istniejących zagrożeniach i środkach ostrożności. Pacjent ma prawo do przekonania, że wykorzystywane w jego przypadku usługi zdrowotne są wykonywane prawidłowo, wolne od błędów, zgodnie z praktyką lekarską i **bezpieczne**.

10 Prawo do innowacji

Pacjent powinien mieć zagwarantowany dostęp do najlepszej dostępnej opieki zdrowotnej, w tym nowoczesnych metod leczenia, terapii oraz technologii diagnostycznych, które mogą przynieść korzyści w zakresie poprawy zdrowia, wydajności leczenia lub jakości życia, a jeśli jest to uzasadnione i zgodne z zasadami etycznymi – również do terapii eksperymentalnych i badań klinicznych. **Możliwości finansowe pacjenta nie powinny mieć wpływu na dostęp do najlepszego możliwego leczenia.**



11 Prawo do unikania niepotrzebnego cierpienia i bólu

Pacjent ma **prawo do odpowiedniego leczenia przeciwbólowego** oraz opieki paliatywnej w celu złagodzenia bólu i cierpienia związanego z jego stanem zdrowia. Zasada ta zapewnia pacjentowi poczucie bezpieczeństwa oraz poczucie, że jego potrzeby fizyczne i psychiczne są respektowane podczas leczenia.

12 Prawo do leczenia dostosowanego do potrzeb

Każdy pacjent powinien mieć zapewnione leczenie dostosowane do jego indywidualnych potrzeb, stanu zdrowia oraz preferencji, a personel medyczny powinien podejmować starania, aby **zindywidualizować plan leczenia, uwzględniając specyficzne cechy pacjenta**, takie jak wiek, stan zdrowia psychicznego i fizycznego, ewentualna niepełnosprawność oraz inne czynniki mogące mieć wpływ na przebieg i efektywność terapii.

13 Prawo do zażaleń

Prawo gwarantuje pacjentowi możliwość wyrażenia swojego niezadowolenia, skarg lub zastrzeżeń dotyczących świadczonej opieki medycznej, działania personelu medycznego czy placówki zdrowia. Pacjent ma prawo do uzyskania odpowiedzi lub innych informacji zwrotnych od odpowiednich organów.

14 Prawo do rekompensaty

Pacjent ma prawo do uzyskania odszkodowania lub innych form rekompensaty w każdym przypadku, gdy z powodu niewłaściwego postępowania, zaniedbań lub błędów personelu medycznego lub placówki opieki zdrowotnej wyrządzona mu została krzywda fizyczna, psychiczna lub moralna.

Gdzie szukać pomocy, jeśli prawa pacjenta nie są przestrzegane?

- Sekcja ds. skarg i wniosków w NFZ (przyjmuje skargi dotyczące nieprawidłowości w realizowaniu umowy z Funduszem przez poszczególne podmioty)
- Biuro Rzecznika Praw Pacjenta (infolinia 800 190 590, adres: Rzecznik Praw Pacjenta, ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa)
- Wojewódzka komisja ds. orzekania o zdarzeniach medycznych (adresy można znaleźć na stronach urzędów wojewódzkich)
- Rzecznik odpowiedzialności zawodowej okręgowej izby lekarskiej
- Dochodzenie swoich roszczeń na drodze sądowej, na podstawie powództwa cywilnego



Męska płodność

NIEPŁODNOŚĆ TO WSPÓLNY PROBLEM PARY. ZE STATYSTYK JASNO WYNIKA, ŻE NIEMAL W POŁOWIE PRZYPADKÓW PROBLEM Z PŁODNOŚCIĄ LEŻY PO STRONIE MĘŻCZYZNY. O TYM, JAKIE SĄ PRZYCZYNY MĘSKIEJ NIEPŁODNOŚCI, **GDZIE SZUKAĆ POMOCY I JAK SIĘ LECZYĆ**, MÓWI LEKARZ MEDYCyny MĘSKIEJ I OGÓLNEJ.

Z **DR N. MED. EWĄ KEMPISTY-JEZNACH**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Jakie są przyczyny męskiej niepłodności?

Przyczyny męskiej niepłodności w naszych czasach **wynikają z różnych czynników**, do których należą: styl życia, zanieczyszczenie środowiska, chemia w pożywieniu, stres XXI wieku spowodowany osiągnięciami Doliny Krzemowej i sztuczną inteligencją, a poza tym choroby cywilizacyjne, takie jak cukrzyca, zespół metaboliczny, zaburzenia hormonalne, wady wrodzone i zaburzenia chromosomalne. Z pewnością mogłabym wymienić jeszcze wiele innych czynników.

Rzeczywiście, sporo zagrożeń czyha na męską płodność. Do jakiego lekarza powinien się zgłosić mężczyzna, aby zbadać swoją płodność?

Nie ma niestety w Polsce specjalizacji medycyny, która obejmowałaby wszystkie aspekty męskiego zdrowia, a więc

jednego lekarza, który zbadałby pacjenta od stóp do głów. A szkoda, gdyż byłoby to idealne rozwiązanie dla panów, którzy nie lubią chodzić do lekarzy, a przede wszystkim czekać na wizytę w kolejce. **Lekarzami zajmującymi się strictly męską płodnością są androlodzy.** Jest to relatywnie nowa podspecjalizacja.

Podobno pogarsza się jakość męskiego nasienia?

To prawda. Problem jest bardzo złożony. Jeszcze nie tak dawno, bo 50 lat temu, 1 ml spermy zawierał około 60 mln zdrowych plemników, w pełni zdolnych do zapłodnienia komórki jajowej. Obecnie ilość plemników zmalała do 15 mln. Dziś gdy mężczyzna ma w 1 ml spermy 4 proc. zdrowych, ruchliwych plemników, to ma ogromne szanse zostać ojcem.

Co jest przyczyną tych zmian?



Fot. Radek Polak

dr n. med. Ewa Kempisty

Specjalista medycyny ogólnej, internista i lekarz medycyny męskiej. Autorka książek: „Chorzy ze stresu”, „Chorzy ze stresu 2”, „Testosteron. Klucz do męskości” oraz „Książka tylko dla mężczyzny”.

Winny jest współczesny styl życia. **Siedzenie godzinami przed ekranem w dżinsach lub obcisłej bieliźnie, podgrzewanie w zimie siedzeń w samochodach, częste korzystanie z sauny czy trzymanie laptopa na wysokości jąder sprawia, że są one uciskane i przegrzewane.** Warto też wspomnieć o tak modnej obecnie jeździe na

rowerze – niby zdrowa, a jednak również niekorzystnie wpływa na jądra. Przemysł rowerowy prześciga się we wprowadzaniu na rynek coraz szerszych i wygodniejszych siodełek z różnymi otworami oraz strojów ze specjalnymi wkładkami, ale to tylko częściowo rozwiązuje problem.

Obecne środowisko też nie sprzyja mężczyźnie...

Oczywiście! Wokół nas jest więcej estrogenów niż testosteronu. Plastikowe butelki zawierające bisfenol A, który jest chemicznym estrogenem i w organizmie mężczyzny omyłkowo przyłącza się do receptorów testosteronowych, kradnąc mu jakże ważny, bioaktywny testosteron wolny. Soja, powszechnie używana jako ulepszacz smaku oraz wypełniacz wielu produktów, to fitoestrogen, czyli estrogen roślinny. Już nie mówiąc o wodzie pitnej pełnej estrogenów, które przedostały się do niej ze środków antykoncepcyjnych i HTZ (*hormonalna terapia zastępcza – przyp. red.*), używanych przez kobiety od lat sześćdziesiątych poprzedniego stulecia. Oczyszczanie wody nadal borykają się z tym problemem. Również używki, takie jak alkohol, dopalacze czy narkotyki, i leki, zwłaszcza coraz częściej stosowane leki przeciwdepresyjne, negatywnie wpływają na jakość nasienia. Kolejna rzecz to ekstremalne diety wykluczające czerwone mięso, co też nie pomaga w procesie reprodukcji. Dochodzi jeszcze stres związany z wyścigiem szczurów w korporacjach czy coraz większą chęcią pomnażania dóbr, który powoduje **wzrost poziomu**

kortyzolu i prolaktyny. Oba te hormony są największymi wrogami testosteronu, królewskiego hormonu mężczyzny, odpowiedzialnego za libido, które jest nieodzowną komponentą procesu prokreacji.

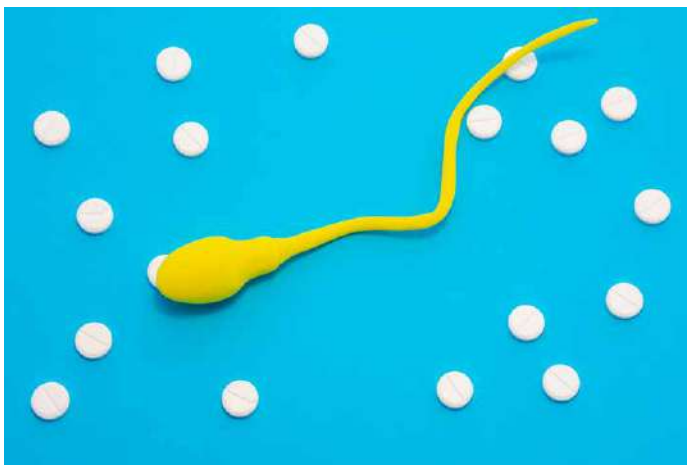
Jakie badania musi wykonać mężczyzna, aby sprawdzić, czy z jego nasieniem wszystko jest w porządku?

Przede wszystkim powinien wykonać **seminogram, inaczej spermogram, czyli badanie nasienia zgodne z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia z lipca 2021 r. Jest to badanie oceniające głównie budowę plemników**, a więc ich jakość, ilość oraz aktywność, czyli ruchliwość.

Ocenić podlega też wydzielina prostaty i pęcherzyków nasiennych. Makroskopowo ocenia się więc objętość, barwę, stopień zmętnienia, gęstość, lepkość, czas upłynięcia i pH ejakulatu.

Aby nastąpiło zapłodnienie, musi dojść do zbliżenia. To niby oczywiste, ale w dzisiejszych czasach ludzie dużo pracują lub często mieszkają w innych miastach i w efekcie rzadko współżyją. Jest pani specjalistką medycyny męskiej, czy dostrzega pani ten problem?

50 lat temu mężczyźni mieli w 1 ml spermy około 60 mln zdrowych plemników, w pełni zdolnych do zapłodnienia komórki jajowej. Obecnie ilość plemników zmalała do 15 mln.



Tak, szczególnie to, że mężczyźni coraz więcej pracują. Zauważyli, że aby poradzić sobie ze stresem w pracy, potrzebują endorfin produkowanych podczas wysiłku fizycznego. Praca, regularny sport, obowiązki rodzinne wyczerpują mężczyzn bardziej niż kobiety. Kobiety estrogeny czynią nas odporniejszymi na problemy dnia codziennego. Jednak **obu płciom po prostu nie starcza czasu i sił na życie intymne.** A szkoda, gdyż jest to metoda zwiększenia produkcji testosteronu, tak potrzebnego mężczyźnie do procesu rozmnażania. Nie mówiąc już o czymś najważniejszym, czyli o pogłębieniu miłości dwojga ludzi, którzy planują zostać rodzicami.

po prostu nie starcza czasu i sił na życie intymne.

A szkoda, gdyż jest to metoda zwiększenia produkcji testosteronu, tak potrzebnego mężczyźnie do procesu rozmnażania. Nie mówiąc już o czymś najważniejszym, czyli o pogłębieniu miłości dwojga ludzi, którzy planują zostać rodzicami.

nie mówiąc już o czymś najważniejszym, czyli o pogłębieniu miłości dwojga ludzi, którzy planują zostać rodzicami.

Czy mężczyźni skarżą się, że w ich związkach jest za mało seksu? A może przyznają, że sami nie mają na niego ochoty, bo są zbyt zmęczeni?

I jedno, i drugie. Kobiety też są przemęczone pracą zawodową, karierą wśród czekających na ich spotkanie mężczyzn, obowiązkami domowymi i opieką nad dziećmi... a czasem też nad mężami. *(uśmiech)*

Również propagowany przez media kult ciała zobowiązuje do walki o sylwetkę, urodę, korzystania z dóbr medycyny estetycznej i przygotowywania zdrowych posiłków.

Na rynku dostępna jest książka „Kod płodności”, w której razem z dr. Ireneuszem Markiem Salatą wzięła pani pod lupę problem męskiej płodności. W książce przedstawione są możliwe przyczyny niepłodności, a także postępowanie diagnostyczne i leczenie. Na tym ostatnim chciałabym się skupić, bo okazuje się, że w wielu przypadkach mogą pomóc niewielkie zmiany. Jakież?

Zmiana stylu życia, zwolnienie codziennego tempa, bliskość natury. Zamiast siłowni – niezbyt forsowny bieg po zielonym parku przy śpiewie ptaków. Techniki wyciszenia,



nie istnieje w przypadku starań o dziecko pojęcie winy. Para wspólnie stara się o potomstwo.

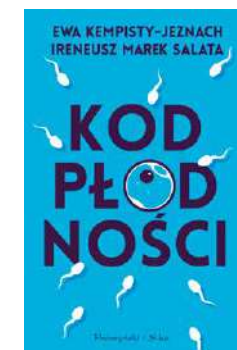


dzko złożony proces, ale na pewno wymienione czynniki wyraźnie skrócą drogę do szczęścia, jaką jest zajście w ciążę.

W rozmowach na temat problemów z płodnością bardzo często zadaje się pytanie, po czyjej stronie leży wino. To nieprawidłowe podejście...

W przypadku starań o dziecko nie istnieje pojęcie winy. Para wspólnie stara się o potomstwo. Przyję-

ło się nawet bardzo trafne, używane zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn sformułowanie: „jesteśmy w ciąży”. Problemy z prokreacją w obecnym świecie dotyczą obu płci. Ważne jest, aby kobieta dojrzała psychicznie do bycia matką i przygotowała się do prokreacji u swojego ginekologa, mężczyzna zaś u androloga. Jest to chyba **najpiękniejsza i najwdzięczniejsza „praca zespołowa”**, zwłaszcza że owocem tej pracy jest dziecko, czyli spełnienie miłości obojga partnerów.



Suplementacja magnezu

– o czym pamiętać?

#FARMACELTA DLA PACJENTA

MAGNEZ JEST JEDNYM Z NAJCZĘŚCIEJ SUPLEMENTOWANYCH SKŁADNIKÓW MINERALNYCH, ALE CZĘSTO ZAPOMINAMY O TYM, BY BYŁA TO **SUPLEMENTACJA RACJONALNA**. RACJONALNA, CZYLI JAKA?

DR N. FARM. MAGDALENA STOLARCZYK

Zdajemy sobie sprawę, że magnez jest niezwykle ważny, i chcemy zadbać o jego prawidłowy poziom, a w efekcie o właściwe funkcjonowanie naszego organizmu. Zatem o czym warto pamiętać podczas suplementacji magnezu? Przede wszystkim powinna być **dopasowana do naszych potrzeb, należy wybrać dobry jakościowo produkt i przyjmować go we właściwy sposób.**

1 Magnez jest niezwykle ważny dla naszego organizmu

Magnez jest niezwykle istotnym składnikiem mineralnym, warunkującym prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu.

- Jako kofaktor **uczestniczy w wielu reakcjach enzymatycznych.**
- **Warunkuje utrzymanie aktywnego transportu jonów potasu i wapnia** przez błony komórkowe,



co przekłada się na właściwe przewodzenie impulsów nerwowych, skurcze mięśni i prawidłowy rytm serca.

- **Reguluje homeostazę kostną oraz warunkuje prawidłowe stężenie witaminy D.**
- Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Warunkuje prawidłową pracę układu nerwowego i mięśni.

Jest zatem niezbędny dla funkcjonowania naszego organizmu i musi być dostarczany wraz z pożywieniem, a jeśli jest to konieczne – **suplementowany.**

2 Należy zadbać o właściwą podaż magnezu wraz z dietą

Podstawowym sposobem na dostarczenie magnezu naszemu organizmowi powinna być odpowiednia dieta – zróżnicowana i zbilansowana, zawierająca produkty bogate w ten składnik.

Do produktów bogatych w magnez zalicza się m.in.:

- pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak otręby, kasza gryczana, pieczywo pełnoziarniste,
- zielone warzywa liściaste, nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, cieciora, soczewica),
 - orzechy i nasiona (np. nerkowce, orzechy włoskie, orzechy laskowe, pestki dyni, migdały),
- banany,
- kakao, gorzką czekoladę,
- wody mineralne.



3 W określonych sytuacjach można wspomóc się suplementem diety

Niestety dieta nie zawsze dostarcza odpowiednich ilości magnezu i może pojawić się jego niedobór.

Do najczęstszych przyczyn niedoboru magnezu zalicza się:

- nieprawidłową dietę – z jednej strony ubogą w produkty bogate w magnez, a z drugiej zawierającą produkty zaburzające wchłanianie magnezu (kawa, herbata, alkohol),
- wiek – u osób starszych wchłanianie magnezu jest osłabione, a zwiększone jest jego wydalanie wraz z moczem,
- przyjmowanie niektórych leków, np. leków moczopędnych, inhibitorów pompy protonowej, antykoncepcji hormonalnej, leków przeczyszczających oraz neuroleptyków,



- choroby przewodu pokarmowego skutkujące zaburzeniami wchłaniania magnezu,
- zaburzenia gospodarki hormonalnej,
- cukrzycę typu 2,
- alkoholizm,
- przewlekły stres.

Objawy niedoboru magnezu, szczególnie na samym początku, są mało charakterystyczne i mogą obejmować:

- utratę apetytu,
- nudności i wymioty,
- uczucie zmęczenia,
- osłabienie koncentracji i pamięci,
- bolesne skurcze mięśni,
- drżenia, drętwienia i mrowienia kończyn, powiek i warg,
- osłabienie siły mięśniowej,
- zwiększoną podatność na stres,
- pobudliwość nerwową, stany lękowe, zaburzenia depresyjne,
- wypadanie włosów, łamliwość paznokci,
- drgawki,
- zaburzenia rytmu serca.

4 Magnez magnezowi nierówny

Na rynku dostępne są różne suplementy diety zawierające związki magnezu. Związki te różnią się wchłaniałością z przewodu pokarmowego, a co za tym idzie zdolnością do uzupełniania niedoborów. Oczywiście najlepiej wybierać te, które będą wchłaniały się w jak największym stopniu. W wielu różnych badaniach wykazano, że zdecydowanie **lepszym wchłanianiem charakteryzują się formy organiczne magnezu**, takie jak mleczan, asparaginian czy cytrynian. Swoją budową przypominają one związki magnezu występujące w żywności, co przekłada się na ich dobrą przyswajalność. Natomiast związki nieorganiczne magnezu, takie jak węglany, tlenki czy wodorotlenki, słabo rozpuszczają się w wodzie, co prowadzi do niewielkiego wchłaniania magnezu z przewodu pokarmowego.



5 Pamiętaj o racjonalnej suplementacji

Warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach racjonalnej suplementacji – w szczególności:

- należy pamiętać o dostarczaniu magnezu wraz z prawidłową, zróżnicowaną dietą, bogatą w produkty o dużej zawartości tego pierwiastka,
- w przypadku gdy dieta nie dostarcza odpowiednich ilości magnezu i (lub) występują czynniki, które zwiększają ryzyko jego niedoboru, należy rozważyć suplementację,
 - wybierając produkt do suplementacji, należy zwrócić uwagę na jego skład jakościowy i ilościowy: warto wybierać te preparaty, w których magnez występuje w postaci związków organicznych, takich jak cytrynian, asparaginian czy mleczan – magnez z takich połączeń lepiej się wchłania,
 - dobrze, aby w skład suplementu diety wchodziła również witamina B6 – poprawia ona wchłanianie magnezu z przewodu pokarmowego, jego transport i pulę wewnątrzkomórkową,
 - przyjmując preparat zawierający magnez, należy zwrócić uwagę na jego prawidłowe stosowanie, i tak:
 - **magnez najlepiej przyjmować na koniec dnia**, np. w trakcie lub po kolacji – wykazano bowiem, że działa on wyciszająco i kojąco na układ nerwowy,
 - **najlepiej popijać go wodą** – należy unikać popijania mocną kawą czy herbatą,
 - **nie należy przyjmować magnezu razem z żelazem czy wapniem**, ponieważ magnez zmniejsza wchłanianie żelaza, a z kolei wapń będzie zmniejszał wchłanianie magnezu,
 - należy zwrócić uwagę na stosowane leki i nie przyjmować magnezu wraz z niektórymi antybiotykami czy lekami przeciwzapalnymi.



Magnez jest niezwykle ważny dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, zatem powinien być dostarczany wraz z dietą bogatą w produkty zawierające ten składnik mineralny. Niestety nie zawsze dieta jest

prawidłowa i pokrywa zapotrzebowanie na magnez, a czasem dodatkowo występują czynniki zwiększające ryzyko niedoborów tego pierwiastka. Wówczas należy zastosować suplementację.

Choroby weneryczne wciąż w natarciu

LEKARZE I EPIDEMIOLOGDZY BIJĄ NA ALARM - W CAŁYM KRAJU W CIĄGU OSTATNICH LAT LAWINOWO **WZROSŁA LICZBA NOWYCH ZAKAŻEŃ** WIRUSEM HIV, A TAKŻE ZACHOROWAŃ NA KIŁĘ, RZEŻĄCZKĘ CZY ZAKAŻEŃ CHLAMYDIĄ. JAKIMI JESZCZE CHOROZAMI PRZENOSZONYMI DROGĄ PŁCIOWĄ ZAKAŻAJĄ SIĘ POLACY I JAK MOGĄ SIĘ PRZED NIMI CHRONIĆ?

W ostatnich latach bardzo wyraźnie wzrosła liczba zachorowań na choroby przenoszone poprzez kontakty seksualne. Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru NIZP PZH – PIB **porównał zachorowania na wybrane choroby zakaźne** w Polsce w okresie od 1 stycznia do 15 sierpnia 2023 roku oraz w tym samym czasie w 2022 r.

Co z nich wynika?

- Zachorowania na kiłę – 1907 przypadków w 2023 r. i 920 przypadków w analogicznym okresie 2022 r.
- Zachorowania na rzeżączkę – 888 przypadków w 2023 r. i 274 przypadki w analogicznym okresie 2022 r.
- Nowo wykryte zakażenia HIV – 1899 przypadków w 2023 r. w porównaniu z 1243 w analogicznym okresie 2022 r.

Nie jest tajemnicą, że dane mogą być niedoszacowane, a część nosicieli wirusa HIV lub chorych na kiłę nie została jeszcze zdiagnozowana. W ostatnich trzech latach gwałtownie wzrosła również liczba zakażeń *Chlamydia trachomatis*.

Uważa się, że potwierdzone przypadki zakażenia HIV stanowią jedynie 30 proc. ogółu zakażeń.

Potrzeba edukacji

Skąd wzrosty tych wszystkich zachorowań?

– Przede wszystkim wciąż największym problemem, z jakim się mierzymy, jest **brak edukacji seksualnej i, co się z tym wiąże, niska świadomość zagrożeń** – mówi dr n. med. Katarzyna Kocińska, dermatolog i wenerolog z Centrum Medycznego Świat Zdrowia w Toruniu. – Osoby aktywne seksualnie, które przyjmują antykoncepcję hormonalną, skupiają się tylko na zabezpieczeniu przed niechcianą ciążą i nie myślą o zagrożeniu związanym z chorobami przenoszonymi poprzez kontakty seksualne. Dlatego stosując tabletki czy plastry, rezygnują z zabezpieczenia przed tymi chorobami w postaci prezerwatyw. A to, jak wiadomo, duży błąd. Edukacja osób młodych, dopiero rozpoczynających

życie seksualne, to moim zdaniem podstawa.

Nie tylko wirus HIV

Warto mieć świadomość, że poprzez różnego rodzaju kontakty seksualne możemy zarazić się około 40 patogenami, które wywołują takie choroby jak:

Zakażenia *Chlamydia trachomatis* i *Mycoplasma genitalium* (nierzęzączkowe zakażenia dróg moczowo-płciowych)

– zakażenie *Chlamydia trachomatis* najczęściej rozpoznawane jest u pacjentek poniżej 25. roku życia i w nawet połowie przypadków może przebiegać bezobjawowo, *Mycoplasma genitalium* częściej występuje u mężczyzn. W przypadku obu tych bakterii zakażenie ma charakter miejscowy i dotyczy cewki moczowej, szyjki macicy, odbytu i gardła. Leczenie polega na podaniu antybiotyku.

Rzeżączka – to druga po zakażeniu chlamydiami najczęściej występująca choroba przenoszona drogą płciową, ryzyko zakażenia dla kobiet wynosi 60-90 proc., a dla mężczyzn 20-40 proc. Szczególnie częstą drogą zakażenia jest kontakt oralny. Rzeżączka najczęściej wiąże się z zakażeniem miejscowym (obejmującym cewkę moczową, szyjkę macicy, gardło, odbyt, spojówki oczu), leczy się ją antybiotykami. Specjalistów szczególnie niepokoi fakt, że **na świecie odnotowuje się coraz więcej przypadków zakażeń szczepami dwoinki rzeżączki odpornymi na działanie antybiotyków.**

Rzęsistkowica – bardzo częste na świecie zakażenie układu moczowo-płciowego, u mężczyzn przebiega zwykle bezobjawowo, **u kobiet dochodzi często**

do zapalenia pochwy, cewki moczowej i gruczołów przycewkowych, objawy

występują zwykle 5-28 dni po zakażeniu. Rzęsistkowica może

być przyczyną przedwczesnego porodu.

Leczenie polega na jednorazowym przyjęciu 2 g metronidazolu lub 2 g tynidazolu.

Kiła – jeśli chodzi o objawy, to najczęściej w miejscu wniknięcia bakterii po 10-90 dniach pojawia się niebolesne owrzodzenie, towarzyszą mu zwykle objawy grypopodobne i powiększenie okolicznych węzłów chłonnych. Jeżeli chory zlekceważy objawy i nie podejmie leczenia, dochodzi do rozwoju fazy utajonej (taka osoba wciąż może zarażać swoich partnerów seksualnych), **po kilkunastu tygodniach pojawia się wysypka kilowa.** Zakażenie trwające dłużej niż dwa lata może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych (np. uszkodzenia struktur mózgu). Kile leczy się penicyliną benzatynową, część osób przechodzi ją bezobjawowo.



**dr n. med.
Katarzyna Kocińska**

dermatolog i wenerolog
z Centrum Medycznego Świat Zdrowia
w Toruniu

Warto się badać

– Choroby przenoszone w wyniku kontaktów seksualnych mogą mieć poważne konsekwencje. Często pacjenci dowiadują się o nich przez przypadek. Zdarza się, że kobieta nie wie, że jej problemy z niepłodnością wynikają z tego, że ma kile lub rzeżączkę, bo nigdy się w tym kierunku nie badała. Dlatego, jeżeli jesteśmy aktywni seksualnie, warto się badać. I to nie tylko wówczas, gdy mamy już niepokojące objawy. Aby lekarz mógł postawić diagnozę, w większości przypadków konieczne będzie pobranie materiału do wymazu lub krwi.



Zakażenia HBV i HCV – oba te wirusy wywołują wirusowe zapalenie wątroby. HBV jest wirusem bardzo zakaźnym, a ryzyko wiąże się ze wszystkimi rodzajami kontaktów seksualnych, ale **dzięki powszechnym szczepieniom częstotliwość zakażeń mocno spada**. HCV jest przenoszony z kolei wyłącznie drogą krwi (podczas kontaktów heteroseksualnych praktycznie się nie przenosi), zakażają się najczęściej mężczyźni używający substancji psychoaktywnych, mający kontakty seksualne z innymi mężczyznami (gdy dojdzie do uszkodzenia błon śluzowych odbytu, gardła i napletka); przyczyną zakażenia mogą być nawet niewielkie ilości krwi. Zarówno w przypadku HBV, jak i HCV bardzo często dochodzi do samoistnego wyleczenia, jeżeli do niego nie dojdzie, stosuje się leki.

Ziarniniak weneryczny pachwin (wywołuje go *Chlamydia trachomatis*) – w Europie występuje praktycznie wyłącznie u mężczyzn mających kontakty seksualne z innymi mężczyznami. Początkowo w miejscu wnikięcia bakterii pojawia się owrzodzenie, a następnie dochodzi do powiększenia okolicznych węzłów chłonnych. W przypadku braku leczenia trzeba się liczyć z powikłaniami ogólnoustrojowymi oraz ze strony odbytu. Ziarniniaka wenerycznego pachwin leczą się antybiotykami.

Świerzb i wszawica – choroby wywołane przez pasożyty skóry. W przebiegu obu chorób **głównym objawem jest swędz skóry, obie leczą się również w podobny sposób**, czyli preparatami zawierającymi permetrynę lub ivermektynę.

Zakażenia przewodu pokarmowego przenoszone drogą płciową (np. zakażenie lamblią, salmonellą, owsikami, wirusowe zapalenie wątroby typu A) – patogeny te do niedawna były przenoszone wyłącznie drogą pokarmową, obecnie jednak coraz częściej dochodzi do zakażeń w wyniku praktykowania różnych technik seksualnych, głównie oralno-analnych. Leczenie jest zależne od rodzaju zakażenia przewodu pokarmowego.

Zakażenie wirusem HIV – obecnie do 95 proc. nowych zakażeń dochodzi podczas kontaktów seksualnych. Pierwszym objawem (choć nie występuje on u wszystkich osób) jest **ostra choroba retrowirusowa** (jej objawy pojawiają się najczęściej między 2. a 4. tygodniem od zakażenia), po tej fazie następuje okres bezobjawowy, który trwa średnio 8-10 lat. Leczenie polega na codziennym przyjmowaniu leków, które blokują namnażanie wirusa – trzeba je brać do końca życia.

(EZ, SW)

Źródła:

1. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
2. Materiały Krajowego Centrum ds. AIDS (seria Powiedz Stop Wirusom)





Zapalenie spojówek – zaraźliwe czy nie?

ZAPALENIE SPOJÓWEK MOŻE BYĆ WYWOŁANE PRZEZ WIRUSY, BAKTERIE LUB ALERGENY. ZAPALENIE O PODŁOŻU BAKTERYJNYM I WIRUSOWYM JEST ZARAŻLIWE I MOŻE ŁATWO **PRZENIEŚĆ SIĘ NA INNĄ OSOBĘ.**

Opuchnięte i zaczerwienione oczy to jeden z głównych objawów zapalenia spojówek. Dolegliwości często towarzyszy obecność lepkiej wydzieliny. Symptomy mogą występować w jednym lub obojgu oczu. Stan taki może być spowodowany infekcją lub alergią. W pierwszym przypadku zapalenie spojówek jest zaraźliwe i może łatwo się rozprzestrzeniać.

Główne objawy zapalenia spojówek to:

- uczucie obecności ciała obcego bądź piasku w oku,
- zaczerwienie lub swędzenie oczu,
- bolesność powiek,

- nadmierne łzawienie,
- pogorszenie i przymglenie widzenia,
- nadwrażliwość na światło,
- obecność śluzowej lub ropnej wydzieliny.



Monitoruj

Częstotliwość i sezonowość problemu

Częstotliwość występowania zapalenia spojówek różni się w zależności od wieku, płci i pory roku. Najwyższa zapadalność występuje wśród dzieci poniżej siedmiu lat oraz osób młodych – od 22. do 28. roku życia. Problem częściej dotyczy kobiet.

– Dzieci najczęściej chorują w marcu, a inne grupy wiekowe w maju. Alergiczne zapalenie spojówek, dotyczące około 15-40 proc. populacji, występuje z reguły wiosną i latem. W przypadku zapaleń bakteryjnych wskaźniki zapadalności są najwyższe od grudnia do kwietnia – mówi lek. Tomasz Tomczyk z kliniki Oko-Test.

Rodzaje zapalenia spojówek

1 Najczęściej występuje zapalenie spojówek o podłożu wirusowym. Jest ono wysoce zaraźliwe i łatwo rozprzestrzenia się np. w szkołach czy innych zatłoczonych miejscach. Powoduje **pieczenie, zaczerwienienie oczu, towarzyszy mu duża ilość wodnistej wydzieliny**. Często wywoływane jest przez te same rodziny wirusów, które wywołują objawy przeziębienia.

2 Wysoce zaraźliwe jest też zapalenie spojówek o podłożu bakteryjnym. Infekcje tego typu zazwyczaj charakteryzują się występowaniem zaczerwienienia z obecnością dużej ilości lepkiej ropnej wydzieliny. Ten rodzaj zapalenia spojówek występuje często wraz z anginą.

3 Alergiczne zapalenie spojówek wynika z nadwrażliwości organizmu na alergeny.



– Mogą być nimi pyłki, sierść zwierząt, dym papierosowy, spaliny samochodowe, środki czystości i inne czynniki środowiskowe. Warto przy tym wspomnieć, że zapalenie spojówek o podłożu alergicznym **nie jest w żaden sposób zaraźliwe**, a występuje jedynie u osób predysponowanych do powstania reakcji alergicznej. Objawy obejmują zaczerwienienie oczu, łzawienie i swędzenie, a także obrzęk spojówek i powiek – mówi lek. Tomasz Tomczyk.

Jak można się zarazić

Najczęstszą drogą zakażenia jest bezpośredni kontakt z płynami ustrojowymi osoby zarażonej, zazwyczaj w wyniku kontaktu dłoń-oko. Można się też zakazić poprzez kontakt z własnymi wydzielinami, w których krążą wirusy lub bakterie obecne w momencie infekcji.

Stany zapalne często spotyka się również u osób korzystających z soczewek kontaktowych lub soczewek ozdobnych, niewłaściwie dbających o ich higienę (np. poprzez brak dezynfekcji rąk lub niewymienianie płynu do soczewek). **Najczęściej jednak stany zapalne występują u dzieci**, które zarażają się zdecydowanie najłatwiej. Dzieje się tak dlatego, że ta grupa wiekowa pozostaje w bliskim kontakcie z innymi, często nie przestrzegając przy tym podstawowych zasad higieny.





Jak zapobiegać rozprzestrzenianiu

Jeśli u danej osoby występują objawy zapalenia spojówek, za każdym razem powinna używać czystego ręcznika lub chusteczki. Ponadto trzeba również często myć ręce, a także starać się nie dotykać oczu.

– Co ważne, bakterie mogą namnażać się w makijażu. Dlatego podczas infekcji lepiej starać się go nie stosować ani z nikim nie dzielić się w tym czasie kosmetykami. Osoby noszące soczewki kontaktowe nie powinny ich zakładać do momentu wyleczenia – tłumaczy lekarz Oko-Test.

Przebieg i wyleczalność

Z reguły zapalenie spojówek ma dość łagodny przebieg i jest łatwe do wyleczenia. W przypadku zapaleń wywoływanych przez wirusy objawy nasilają się około 4-5 dnia infekcji, po czym ustępują w ciągu kolejnych 1-2 tygodni. Łączny czas trwania zapalenia o takim podłożu wynosi około 2-3 tygodni. Zapalenia o podłożu bakteryjnym trwają zdecydowanie krócej, bo od 7 do 10 dni.

Dodatkowo można skrócić czas choroby, stosując antybiotyki w pierwszych dniach wystąpienia objawów.

Choć powikłania w przypadku tej dolegliwości zdarzają się stosunkowo rzadko, to u niektórych pacjentów może dojść do komplikacji w postaci zapaleń rogówki lub błony naczyniowej. **Aby ich uniknąć, w przypadku pojawienia się objawów zapalenia zawsze powinno się skorzystać z pomocy lekarza okulisty.**

informacja prasowa



Hit z apteki: olej rycynowy

#FARMACELTA DLA PACJENTA

W OSTATNIM CZASIE CORAZ WIĘKSZĄ POPULARNOŚCIĄ CIESZĄ SIĘ **TRADYCYJNE APTECZNE PRODUKTY**, KTÓRE MAJĄ O WIELE WIĘCEJ ZASTOSOWAŃ NIŻ TE PODANE W ULOTCE. ICH NIEWĄTPLIWĄ ZALETĄ JEST PROSTY SKŁAD ORAZ CZĘSTO ZASKAKUJĄCO NISKA CENA. JEDNYM Z TAKICH PRODUKTÓW JEST OLEJ RYCYNOWY.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Czym jest i jak możemy wykorzystać jego dobroczynne właściwości?

Olej rycynowy otrzymuje się w procesie tłoczenia na zimno nasion rącznika pospolitego (łac. *Ricinus communis*). Powstały w ten sposób **produkt o gęstej konsystencji i nieco żółtawym odcieniu kupimy w każdej aptece w cenie kilku złotych za buteleczkę**. Głównym składnikiem oleju rycynowego jest kwas rycynolowy. Poza tym zawiera on kwas oleinowy, stearynowy, linolowy oraz witaminy A i E.

Zastosowanie tradycyjne

Na myśl o oleju rycynowym zwykle przychodzi nam jego **znane od dawna działanie przeczyszczające**. Odpowiada za nie główny składnik oleju – kwas rycynolowy. Kwas ten po dostaniu się do jelita cienkiego ulega stopniowemu zmydłaniu do mydeł sodowych i potasowych. Nowo powstałe związki drażnią

jelita, zwiększają ich perystaltykę oraz ograniczają wchłanianie wody, zwiększając jednocześnie jej przenikanie do światła jelit. Wypróżnianie następuje zazwyczaj od 2 do 6 godzin po doustnym zastosowaniu oleju rycynowego.

Przeciwwskazania

W internecie znajduje się wiele pomysłów na wykorzystanie oleju rycynowego, często niezgodnych z jego przeznaczeniem i właściwościami. Jest to jednak niewątpliwie produkt godny uwagi, choć zawsze należy mieć na względzie przeciwwskazania do jego stosowania. Mimo wielu zalet może uczulać, powodując pojawienie się wysypki, dlatego powinno się wykonać próbę na małym obszarze skóry przed docelowym zastosowaniem. Chcąc stosować olej rycynowy doustnie, należy wybierać tylko te produkty, które mają takie przeznaczenie. Oleju rycynowego doustnie nie wolno stosować w ciąży oraz w przypadku ostrego bólu brzucha i chorób zapalnych przewodu pokarmowego.



Sprawdźmy, jakie zastosowanie, poza tradycyjnym, może mieć jeszcze olej rycynowy.

1 Włosy i skóra głowy

Olej rycynowy cieszy się sporą popularnością jako wcierka do włosów i skóry głowy. Jego działanie wynika z obecności nienasyconych kwasów tłuszczowych, które dobrze **nawilżają skórę, odbudowują jej płaszcz lipidowy i regulują pracę gruczołów łojowych**. W postaci wcierki do skóry głowy może być stosowany jako środek stymulujący porost włosów oraz łagodzący łupież. **Wcierany we włosy** zapobiega rozdławianiu końcówek i ich przesuszeniu. Olej należy wcierać w wilgotne włosy, pozostawić na chwilę, a następnie zmyć szamponem. Zabieg można powtarzać 1-2 razy w tygodniu. Ze względu na gęstą konsystencję olej może okazać się dość trudny w aplikacji. W takim przypadku można wymieszać go z innymi, bardziej płynnymi olejami, jak np. olej lniany czy oliwa z oliwek. Jest jeszcze jedna rzecz, którą trzeba wziąć pod uwagę, stosując ten specyfik – mianowicie może on nieco przyciemniać kolor włosów, a to z kolei może stanowić efekt niepożądany dla osób o bardzo jasnym ich odcieniu.

2 Zarost

Olej rycynowy idealnie nadaje się również dla panów chcących zadbać o wygląd swojej brody. Nałożenie oleju na brodę i pozostawienie na około 1-2 godziny powinno znacznie **poprawić kondycję zarostu**, oczywiście przy regularnym stosowaniu.

3 Brwi i rzęsy

W przypadku brwi i rzęs efekt przyciemniający jest już jak najbardziej pożądanym. Regularne wcieranie oleju rycynowego **nadaje im głębszy i ciemniejszy kolor oraz połysk**. Dodatkowo wzmacnia ich strukturę i doskonale odżywia. Pierwsze efekty powinny być widoczne po mniej więcej dwóch tygodniach stosowania.

4 Skóra łokci, kolan i pięt

Silne właściwości nawilżające oleju rycynowego można wykorzystać do pielęgnacji szczególnie szorstkich powierzchni skóry, zatem specyfik ten będzie idealny do stosowania **na skórę łokci, kolan oraz pękających pięt**. Kwasy tłuszczowe zawarte w oleju rycynowym odbudowują płaszcz hydrolipidowy skóry, ten zaś chroni ją przed utratą wody. Aby osiągnąć najlepsze efekty, należy wcierać olej w przesuszoną skórę dwa razy dziennie. To powinno ją zmiękczyć, wygładzić oraz zredukować ewentualne podrażnienia.

5 Paznokcie

Kolejnym z licznych zastosowań oleju rycynowego jest **regeneracja**

paznokci oraz skóry wokół nich.

Wystarczy codziennie rozprowadzić po kropki oleju na każdym paznokciu i dokładnie wetrzeć. Aplikację można sobie ułatwić, kupując w aptece olej w buteleczce ze specjalnym aplikatorem. Można też wykonać 10-15-minutową kąpiel paznokci w oleju podgrzonym do około 30°C. Przy podgrzewaniu należy uważać, aby nie doprowadzić do wrzenia, gdyż olej straci swoje cenne właściwości.

6 Trądzik

Olej rycynowy można potraktować również jako punktowe serum na zmiany trądzikowe. Wszystko **za sprawą jego właściwości przeciwbakteryjnych** oraz zdolności do redukcji podrażnień. Dodatkowo dłuższe stosowanie pozwala rozjaśnić i zmniejszyć widoczność blizn potrądzikowych.

7 OCM, czyli olejowe oczyszczanie twarzy

Olejowe oczyszczanie twarzy to metoda pozwalająca usunąć makijaż oraz wszelkie zanieczyszczenia. Gotowe płyny czy toniki często zawierają alkohol, SLS oraz inne dodatki mogące podrażniać oraz nadmiernie wysuszać skórę. Stosując metodę OCM, poza dokładnym oczyszczeniem nie naruszamy naturalnej ochronnej warstwy lipidowej, a dodatkowo skóra pozostaje odżywiona. **Olejowe oczyszczanie twarzy szczególnie dobrze sprawdzi się u osób z cerą suchą oraz wrażliwą**. OCM wykonuje się, używając mieszanki olejów bazowych oraz oleju rycynowego, pełniącego w tym przypadku rolę oleju oczyszczającego. Im skóra bardziej sucha, tym mniej oleju rycynowego stosujemy. Dla skóry bardzo suchej będzie to 10 proc. mieszanki, dla cery mieszanej – 20 proc., a dla tłustej – 30 proc. Podczas stosowania należy omijać okolicę oczu.



Mały organ, potencjalnie duży problem

WYROSTEK ROBACZKOWY TO NIEWIELKI **UCHYLEK POCZĄTKOWEGO**
ODCINKA JELITA GRUBEGO. JEGO ZAPALENIE JEST JEDNĄ
Z NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCYCH CHOROÓB JAMY BRZUSZNEJ
I PRZYCZYN BÓLU BRZUCHA WYMAGAJĄCYCH LECZENIA OPERACYJNEGO.

U dorosłych nie pełni on właściwie żadnej funkcji, odgrywa natomiast rolę w „dojrzwianiu” układu odpornościowego u dzieci. Co jeszcze warto wiedzieć na temat wyrostka robaczkowego?

Epidemiologia

Dane statystyczne podają, że **do zapalenia wyrostka robaczkowego dochodzi najczęściej między 5. a 50. rokiem życia**, nieznacznie częściej wśród dzieci i młodych dorosłych płci męskiej.

– Opierając się na wszystkich dostępnych danych, trzeba jednak stwierdzić, że choroba ta może dotknąć absolutnie każdego, bez względu na wiek czy płeć – mówi dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg i transplantolog Centrum Medycznego SafiMed z Zabierzowa. – Świadczyć może o tym choćby bardzo szeroki zakres wiekowy grupy, w której dolegliwość ta występuje najczęściej.

Nieleczone zapalenie wyrostka robaczkowego może doprowadzić do poważnych powikłań, a nawet śmierci.

Patofizjologia

Przyczyny zapalenia wyrostka robaczkowego nie są do końca jasne. Według modelu laboratoryjnego, uznawanego obecnie za obowiązujący **choroba powstaje z powodu zamknięcia światła wyrostka robaczkowego najczęściej przez kamień kałowy**.

– To z kolei przyczynia się do wzrostu ciśnienia w świetle wyrostka robaczkowego, w następstwie czego dochodzi

do niedokrwienia ściany narządu. Prowadzi to do powstania stanu zapalnego, następnie martwicy błony śluzowej, a później całej ściany wyrostka robaczkowego. Równoległe do zmian martwiczych następuje translokacja bakterii poza wyrostek robaczkowy, czyli do jamy otrzewnej, co w konsekwencji może prowadzić do pęknięcia tej ściany – tłumaczy chirurg.

Przedstawiony opis obrazuje dokładnie naturalny przebieg ostrego zapalenia wyrostka robaczkowego:

- najpierw występują rozlane, trudne do zidentyfikowania bóle brzucha,
- czasem mogą im towarzyszyć nudności i wymioty, jak również 1-2 biegunkowe stolce,
- niekiedy występuje lekko podwyższona temperatura (37,3-37,6°C),
- następnie ból lokalizuje się nad prawym talerzem biodrowym, a więc tam, gdzie umiejscowiony jest wyrostek robaczkowy (na prawo i w dół od pępka).



REKLAMA



NA ZAPARCIA

u dorosłych
i dzieci powyżej 8 lat



- **Naturalnie reguluje pracę jelit¹**
- **Nie uzależnia¹**

FORLAX 10 g, Macrogol 4000, Makrogol 4000 - 10,00 g na saşetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego, saşetki. **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawowe zaparc u dorosłych oraz u dzieci w wieku od 8 lat. Przed rozpoczęciem leczenia lekarz powinien stwierdzić, czy przyczyną zaparcia nie są zaburzenia organiczne. Forlax 10 g powinien stanowić jedynie tymczasowe leczenie pomocnicze dodatkowo do leczenia zaparcia odpowiednim trybem życia i dietą. U dzieci leku nie należy stosować dłużej niż przez 3 miesiące. Jeżeli pomimo zastosowania diety objawy utrzymują się, należy ustalić przyczynę i wdrożyć odpowiednie leczenie. **Przeciwwskazania:** ciężka choroba zapalna jelit (np. wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna) lub toksyczne rozszerzenie okrężnicy; perforacja przewodu pokarmowego lub zwiększone ryzyko perforacji przewodu pokarmowego; niedrożność jelit lub podejrzenie niedrożności mechanicznej jelit lub objawowe zwężenie jelit; ból brzucha o nieustalonej przyczynie; nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** IPSEN Consumer HealthCare, 65 Quai Georges Gorse, 92100 Boulogne Billancourt, Francja. **Informacji o leku udziela:** Mayoly Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 39B, 02-672 Warszawa. **Data aktualizacji:** 11.01.2022 r.

¹ Czerwonka-Szaflarska, M., „Zaparcia poddają się algorytmowi” w: Pediatrya, kiedy kierować do specjalisty. Katowice, maj 2019, s.190.

FLX-PL-000139

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.



dr n. med.
Maciej Kowalewski,
chirurg
i transplantolog
Centrum
Medycznego SafiMed
z Zabierzowa:

”

– Kiedy ból przestaje być zlokalizowany nad talerzem biodrowym, a staje się rozlanym bólem całej jamy brzusznej, wówczas mamy już do czynienia z rozlanym zapaleniem jamy otrzewnej, co jest stanem bezpośrednio zagrażającym życiu.

Jak ciężkie są dolegliwości?

Co ciekawe, typowe dolegliwości objawiające się bólem nad talerzem biodrowym dotyczą około 60 proc. pacjentów. W pozostałych przypadkach objawy mogą być nietypowe, skąpe bądź też może nie być ich wcale. Przynajmniej do momentu, w którym dochodzi do zapalenia otrzewnej.

Klasycznie przebiegającemu ostremu zapaleniu wyrostka robaczkowego zazwyczaj towarzyszy **nie ból ostry, lecz stopniowo narastający, ulegający później nagłemu pogorszeniu**. Dopiero wtedy nadchodzi moment, gdy większość pacjentów zgłasza się do szpitala.

– Dzieje się tak dlatego, że ból nie mija po zażyciu leków przeciwbólowych. W takich przypadkach pacjenci trafiają z reguły do opieki całodobowej, przychodni lub na SOR. Podstawowym badaniem potwierdzającym ostre zapalenie wyrostka robaczkowego jest badanie fizykalne. Przyjmując pacjenta z podejrzeniem zapalenia wyrostka robaczkowego, trzeba jedynie potwierdzić stan zapalny w badaniach laboratoryjnych – bez konieczności wykonywania badań obrazowych – wyjaśnia dr Maciej Kowalewski. Jednocześnie dodaje, że w przypadkach wątpliwych należy wykonać badania obrazowe, takie jak USG i (lub) tomografia komputerowa.

Warto wiedzieć, że **u osób dorosłych w rozpoznawaniu ostrego zapalenia wyrostka robaczkowego czułość USG jest bardzo niska**. U dzieci natomiast jest dość dobra, na poziomie 70-80 proc.



Standardem i badaniem o wysokiej czułości w rozpoznawaniu ostrego zapalenia wyrostka robaczkowego jest więc tomografia komputerowa, którą w przypadkach wątpliwych wykonuje się na ostrym dyżurze chirurgicznym.

Czy operacja jest konieczna?

Czy ktoś może przejść zapalenie wyrostka robaczkowego, nie poddając się operacji, po czym dowiedzieć się o przebytej dolegliwości dopiero po czasie? Owszem, istnieje taka możliwość. Poza leczeniem operacyjnym możliwe są inne, rzadziej obserwowane przebiegi kliniczne.



W rzadkich przypadkach stan zapalny wyrostka robaczkowego może ulec regresji, czyli samowyleczeniu. Częściej jednak dochodzi do jego ograniczenia

i powstania tzw. nacieku okołowyrostkowego, który nie jest wskazaniem do leczenia operacyjnego, ale do leczenia zachowawczego.

W niektórych przypadkach chirurg może też podjąć decyzję o zachowawczym leczeniu ostrego zapalenia wyrostka robaczkowego, które odbywa się w warunkach szpitalnych i polega na dożylnym podawaniu antybiotyków, leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych oraz ścisłej diecie.

– Jednocześnie warto jednak podkreślić, że u zdrowej, młodej i nieobciążonej osoby nie ma to większego sensu. Leczenie takie oznacza 7-10 dni antybiotykoterapii i ryzyko powikłań w postaci nacieku lub ropnia okołowyrostkowego. Tymczasem operacja to krótki zabieg laparoskopowy, który jest standardem w większości ośrodków w Polsce. Po 1-2 dniach od zabiegu pacjent z reguły wychodzi ze szpitala – konkluduje specjalista.

Jedyny ślad, jaki zostaje po takiej operacji, to trzy drobne blizny: najczęściej jedna w okolicach pępka, jedna w okolicy nadłonowej, jedna po prawej stronie nad pępkiem. Niepowiklane zapalenie wyrostka robaczkowego, jeśli nie było żadnego ropnia wewnątrz brzucha, a wyłącznie stan zapalny, **wiąże się też z krótkim pobylem w szpitalu**, a gdy już wyjdziemy do domu, niemal od razu możemy normalnie funkcjonować.

informacja prasowa



REKLAMA

GAVISCON®



**ODPOWIEDNI
DLA KOBIET
W CIĄŻY³**

JUŻ W 3 MINUTY^{1,2}

ZWALCZA OBJAWY

ZGAGI I REFLUKSU



1. Dotyczy zawiesiny; początek odczuwania łagodzenia objawów zgagi i refluksu 2. A randomized, controlled, crossover trial to investigate times to onset of perception of soothing and cooling by over-the-counter heartburn treatment V Strugala, P W Dettmar, K Sarratt, J Sykes, P Berry, E Thomas, J Int Med Res.2010 Mar-Apr;38(2):449-57. 3. Assessment of the Safety and Efficacy of a Raft-Forming Alginate Reflux Suppressant (Liquid Gaviscon) for the Treatment of Heartburn during Pregnancy Vicki Strugala, Julian Bassin, Valerie S. Swales, Stephen W. Lindow, Peter W. Dettmar and Edward C. M. Thomas; International Scholarly Research Network ISRN Obstetrics and Gynecology Volume 2012, Article ID 481870, 6 pages doi:10.5402/2012/48187

Gaviscon o smaku mięty TAB, 250 mg + 133,5 mg + 80 mg, tabletki do rozgryzania i żucia. Wskazania do stosowania: Leczenie objawów refluksu żołądkowo-przełykowego, takich jak odbijanie, zgaga i niestrawność (związana z refluksiem), na przykład po posiłkach lub w czasie ciąży lub u pacjentów z objawami związanymi z refluksowym zapaleniem przełyku. Przeciwwskazania: Znana lub podejrzewana nadwrażliwość na substancje czynne lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S. A. RKT-M-51273

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.



Autyzm – gdzie szukać wsparcia



SPEKTRUM AUTYZMU JEST JEDNYM Z NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCYCH ZABURZEŃ ROZWOJOWYCH. DIAGNOZA TO NIE KONIEC ŚWIATA, JEDNAK WIELE ZMIENIA. **JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ DZIECKA** W SPEKTRUM I GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Z **JOANNĄ WASIELEWSKĄ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Fot. Katarzyna Podgórska-Dziewiątkowska



Joanna Wasielewska

Mama 6-letniego Adasia w spektrum autyzmu, członkini Zarządu Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Autyzmem w Toruniu. Misją Stowarzyszenia jest wspieranie osób z autyzmem oraz ich rodzin. Więcej informacji na stronie www.spoza.org.

Po czym możemy rozpoznać, że nasze dziecko jest w spektrum autyzmu?

Dla niektórych rodziców zauważenie cech autyzmu u swojego dziecka może być trudne, szczególnie jeśli nie mają doświadczenia w obserwacji takich zachowań lub nie znają typowych objawów autyzmu. Warto dodać, że u dziecka ze spektrum autyzmu nie muszą wystąpić wszystkie cechy. Autyzm to spektrum zaburzeń, co oznacza,



że **objawy mogą się znacząco różnić i mieć różny stopień nasilenia**. Niektóre dzieci mogą mieć tylko kilka cech autystycznych,

podczas gdy inne mogą mieć szerszy zakres objawów.

Jak wspierać rozwój dziecka ze spektrum autyzmu? Jak z nim rozmawiać?

Wspieranie rozwoju dziecka w spektrum autyzmu wymaga zrozumienia jego indywidualnych potrzeb i sposobów komunikacji. Istnieje kilka ogólnych

wskazówek, np. **stosowanie jasnych i prostych instrukcji podczas komunikowania się, używanie obrazków i wizualnych wskaźników**, np. pokazujących plan dnia. Ważne jest dostosowanie otoczenia do preferencji sensorycznych dziecka, np. przytłumione światło czy ściśniona muzyka, a także zapewnienie spokojnego i przewidywalnego środowiska, **taka przewidywalność dnia**.

Dla wszystkich dzieci ważna jest zabawa. W co się bawić z dzieckiem w spektrum?

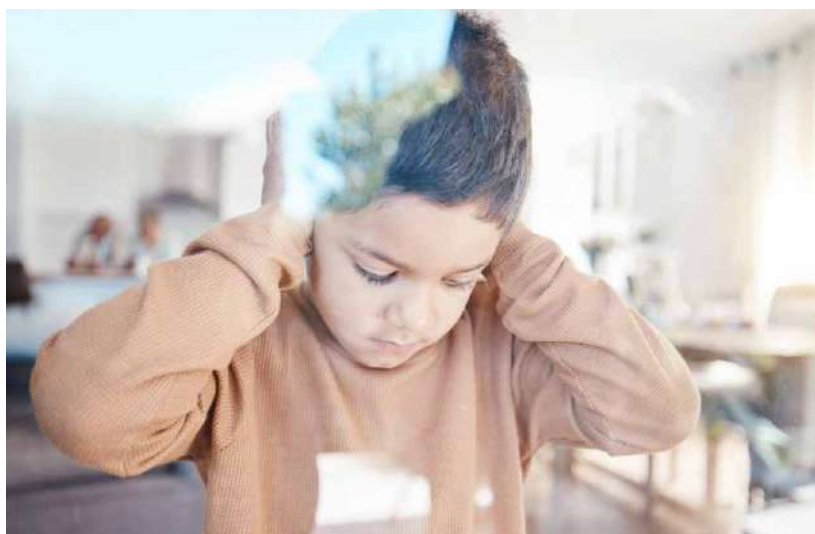
Oczywiście! Dla dzieci ze spektrum zabawa jest ważnym sposobem nauki i interakcji z otoczeniem. Dobrze jest wybierać zabawy, które są interesujące dla dziecka, ale też będą **stymulowały jego rozwój**. To może być zabawa sensoryczna, zabawy ruchowe, układanie puzzli, malowanie czy odkrywanie nowych tekstur.

A czego unikać?

Dla dzieci ze spektrum autyzmu **bardzo ważne są rutyna i przewidywalność**. Starajmy się unikać nagłych zmian w planach i harmonogramie dnia, ponieważ mogą one wywołać u dziecka dezorientację lub stres. Dzieci w spektrum mogą być nadwrażliwe na pewne bodźce sensoryczne, takie jak głośne dźwięki, jasne światło czy intensywne zapachy. Starajmy się unikać nadmiernie stymulujących sytuacji, które mogą przyczynić się do niepokoju lub przeciążenia sensorycznego dziecka.

Osoby wokół nas, nasi bliscy często nie szczedzą „dobrych rad”, które tylko pogłębiają frustrację. Co jest najtrudniejsze, najbardziej przykre?

Najtrudniejszym i najbardziej przykrym aspektem życia z autyzmem, zarówno dla osoby w spektrum, jak i dla jej rodziny, może być **poczucie niezrozumienia i braku akceptacji ze strony społeczeństwa oraz bliskich osób**. Krzywdzące stereotypy i brak wiedzy na temat autyzmu mogą prowadzić do wykluczenia i niezrozumienia. Osoby w spektrum często spotykają się z brakiem empatii i traktowaniem ich zachowań jako dziwnych czy nietypowych, co może prowadzić do poczucia izolacji i samotności. Mogą mieć trudności w nawiązywaniu relacji społecznych, czytaniu emocji innych osób oraz wyrażaniu własnych uczuć i potrzeb. Często muszą zmagać się z niezrozumieniem, krytyką i nieprzychylnymi uwagami, które tylko pogłębiają ich frustrację i ból.



Z tego powodu cierpicie też wy – rodzice i opiekunowie...

Tak. Rodzicom i opiekunom osób z autyzmem towarzyszą obawy o przyszłość ich dzieci, zwłaszcza o możliwość zdobycia edukacji, zatrudnienia, usamodzielnienia się. To może prowadzić do chronicznego stresu i niepokoju.

Zakładam, że osoby „doradzające” mają dobre intencje. Może po prostu nie wiedzą, jak mają się zachować. Czego oczekujecie od najbliższych, jak mogą pomóc?

Mogą to robić przez zwiększanie swojej wiedzy na temat autyzmu, np. czytając książki, artykuły i materiały online na temat tego zaburzenia. Im lepiej **zrozumiemy autyzm**, tym lepiej będą mogli zaspokoić potrzeby osoby w spektrum.

Gdzie mogą szukać wsparcia rodzice dzieci ze spektrum autyzmu?

Pierwszym krokiem po diagnozie jest wizyta w najbliższej poradni psychologiczno-pedagogicznej. Pracujący tam specjaliści podpowiedzą, jak wspierać rozwój i wyrównywać deficyty dziecka, oraz wskażą, które placówki edukacyjne będą dla niego odpowiednie. Istnieją różne **grupy wsparcia dla rodziców dzieci w spektrum**,

zarówno lokalne, jak działające online. W takich grupach rodzice mogą dzielić się doświadczeniami oraz uzyskać wsparcie emocjonalne od osób w podobnej sytuacji. Nasze Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Autyzmem w Toruniu or-

ganizuje grupy wsparcia dla mam osób w spektrum. Zapraszamy do naszych social mediów i kontaktu telefonicznego w celu zapoznania się z harmonogramem spotkań, które są całkowicie darmowe. Istnieje wiele organizacji non profit, takich jak nasze stowarzyszenie, które zajmują się wsparciem rodziców dzieci w spektrum. Oferują porady, materiały edukacyjne, warsztaty i inne formy pomocy dla rodzin dotkniętych autyzmem. Rekomendujemy też równoległe **szukanie wsparcia u psychologów-terapeutów**. Terapia pomaga rodzicom radzić sobie ze stresem, uczyć się skutecznych strategii komunikacji oraz budować zdrowe relacje z dzieckiem.

Dzieci mają to do siebie, że szybko dorastają... Jakie możliwości rozwoju mają dorośli w spektrum autyzmu?

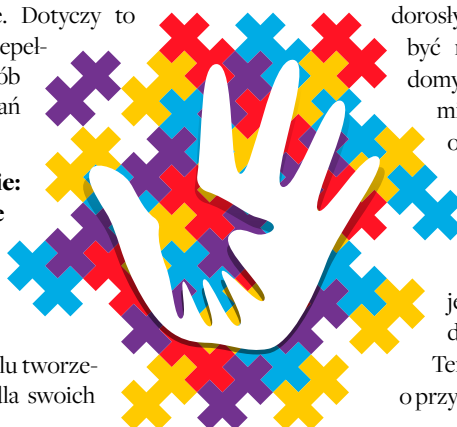
Niestety dorośli w spektrum mają niewiele możliwości rozwoju, które pozwoliłyby im w pełni wykorzystać swój



potencjał i wieść satysfakcjonujące życie. Dotyczy to zwłaszcza osób będących w spektrum i z niepełnosprawnością intelektualną. Dla takich osób nie ma w naszym kraju dobrych rozwiązań systemowych.

Rodzice zapewne zadają sobie pytanie: co będzie z moim dzieckiem, gdy mnie zabraknie? Rozwiązaniem mogą być wspólnoty domowe dla dorosłych osób w spektrum autyzmu. Co to za miejsca?

Rodzice mogą podejmować inicjatywy w celu tworzenia lokalnych wspólnot mieszkaniowych dla swoich



dorosłych dzieci z autyzmem. Mogą to być mieszkania chronione, grupowe domy wspólnotowe lub inne formy mieszkaniowe, które zapewniają odpowiednie wsparcie i opiekę.

Takim miejscem docelowo ma być nasz Dom Niebieskich Serc, który mieści się przy ulicy Suwalskiej w Toruniu. Już teraz jest to miejsce terapii i odpoczynku dla rodzin dotkniętych autyzmem.

Ten dom powstał właśnie z troski o przyszłość naszych dzieci.

Do typowych objawów autyzmu należą:

Trudności w komunikacji społecznej:

- Dziecko unika kontaktu wzrokowego, gdy z nim rozmawiamy.
- Nie reaguje na uśmiechy lub próby nawiązania kontaktu wizualnego.
- Może unikać zabaw z innymi dziećmi i trudno mu się integrować w grupie.

Problemy z komunikacją:

- Dziecko zaczyna późno mówić lub wcale nie mówi.
- Powtarza słowa lub zdania, które usłyszało, zamiast wyowiadać swoje myśli.
- Nie rozumie prostych poleceń lub ma trudności w wyrażaniu swoich potrzeb.

Stereotypowe zachowania i zainteresowania:

- Dziecko podskakuje lub obraca przedmiotami w sposób powtarzalny.
- Przejawia obsesyjne zainteresowanie konkretnymi tematami, np. pięciolatek zna wszystkie typy autobusów miejskich i nazwy ulic, którymi te autobusy się poruszają.
- Bardzo się stresuje, gdy jego rutyna zostaje zakłócona np. gdy zmienia się pora posiłku.

Zaburzenia sensoryczne:

- Dziecko reaguje przesadnie na pewne bodźce sensoryczne, np. płacze lub unika miejsc o dużym natężeniu dźwięku.
- Nie lubi pewnych doznań dotykowych (np. nie chce dotykać piasku) lub konsystencji niektórych pokarmów.
- Może być nadmiernie zainteresowane lub zafascynowane pewnymi bodźcami sensorycznymi, np. długo przygląda się wirującym przedmiotom.



W tym zawodzie nie ma L4

SŁUCHANIE MUZYKI MA **ZBAWIENNY WPŁYW NA CIAŁO I DUCHA**. A JAK ODBIJA SIĘ NA ZDROWIU SAMEGO MUZYKA? SZCZEGÓLNIIE TAKIEGO, KTÓRY DŹWIGA 20-KILOGRAMOWY INSTRUMENT?

Z AKORDEONISTĄ **MARCINEM WYROSTKIEM** ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. Łukasz Cimał

Marcin Wyrostek

Akordeonista, absolwent Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Jeleniej Górze, Akademii Muzycznej w Katowicach w klasie akordeonu prof. Joachima Pichury, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Akordeonistów. Zwycięzca drugiej edycji programu „Mam Talent!”, laureat ponad 30 konkursów akordeonowych w kraju i za granicą, wykładowca na Akademii Muzycznej im. Karola Szymanowskiego w Katowicach.

Czy fani mówią panu, że pana muzyka w jakiś sposób ich uzdrawia?

Tak. Wiele osób mówi, że dzięki mojej muzyce, dzięki udziałowi w moich koncertach polepszył się stan ich zdrowia i samopoczucie.

Udział w koncercie to dla nich odskocznia od stresującego życia. Jakiś czas temu, po koncercie w Filharmonii Bałtyckiej, rozmawiałem z panem, któremu zatonał jacht w Zatoce Puckiej. Powiedział, że najbardziej przeżywał utratę dwóch płyt: mojej i Andrei

Boccellego. Twierdził, że dźwięki tych płyt budzą w nim niesamowite uczucia, wyzwajają stłumione emocje. Powiedział wprost, że przy tej muzyce płacze i to jest w pewnym sensie dla niego katharsis. Innym razem odwiedził mnie po koncercie pan, który przyniósł ze sobą moją płytę, już podpisaną, co mnie zaskoczyło. Chciał się podzielić swoją historią. Tę płytę podpisałem dla niego dwa lata wcześniej, kiedy leżał w szpitalu. Zaaranżował to jego syn. Powiedział, że przyszedł podziękować, gdyż ta **muzyka dała mu siłę do walki** z bardzo ciężką chorobą. To było niesamowite spotkanie.

Nie mam wątpliwości, że gra na akordeonie to pana pasja i że wkłada pan w to całe serce. Z drugiej strony to

ciężka fizyczna praca. Ile kilogramów pan dźwiga?

Akordeon z całym oprzyrządowaniem waży prawie 20 kilogramów. Staram się cały czas utrzymywać dobrą kondycję, aby móc nie tylko dźwigać ten instrument, ale przede wszystkim w swobodny sposób operować miechem, co

wymaga olbrzymiej siły. Zdarzają się takie dni, kiedy próba z orkiestrą trwa trzy godziny, a po niej następują dwa 90-minutowe koncerty. To około sześciu godzin intensywnej gry na akordeonie.



Fot. Wojtek Dobrogowski

Podjeżdżam, że trasa koncertowa przypomina obóz kondycyjny...

Jest to olbrzymi wysiłek fizyczny, ale dzięki temu utrzymuję dobrą kondycję. Wymaga to oczywiście odpowiednich pasów oraz ćwiczeń kompensujących przeciążenia. Zaprojektowałem swój układ pasów, aby móc

grać swobodnie, nie wyrządzając sobie krzywdy. Jedną z firm uszyła dla mnie takie pasy, dzięki czemu mogę korzystać z instrumentu bez ograniczeń.

Niewiele mówi się o tym, jakie problemy zdrowotne niesie ze sobą ten zawód. Odczuwa pan jakieś dolegliwości? Zdarzają się kontuzje?

Niestety tak. Zdarzyło mi się tylko raz odwołać, a właściwie przełożyć koncert z powodu „awarii” kręgosłupa. Moje kręgi L5-S1 niestety zostały przeze mnie nadwyrężone i, delikatnie mówiąc, są troszkę zużyte. Wynikało to przede wszystkim z braku świadomości właściwej postawy z instrumentem,

złego ustawiania miednicy i niewłaściwych pasów. Był to kulminacyjny moment wieloletniego bólu pleców w odcinku lędźwiowym. Od tego czasu zupełnie inaczej traktuję swój kręgosłup. Stosuję czasami podczas grania elastyczną ortezę lędźwiowo-krzyżową, aby odciążać kręgosłup, ale



Fot. Bartosz Jasiał



Fot. Mieszko Piętko_AKPA

maksymalnie dwie godziny dziennie, podczas ekstremalnie dużego wysiłku. **W mojej branży nie istnieje pojęcie L4. Niejednokrotnie zdarzało mi się grać koncerty na silnych lekach przeciwbólowych, z nogą w gipsie czy ortezie.** Nie wspominając nawet o takich „błahostkach” jak przeziębienie, ból głowy czy ból zęba wywołany zapaleniem okostnej. Nie wyobrażam sobie odwoływania koncertu w momencie, kiedy ma na nim być np. 500 czy 1000 fanów. Ludzie organizują swój czas, aby uczestniczyć w koncercie, a ja miałbym odwołać koncert z powodu przeziębienia? W życiu. Taki już jestem.

Gdy zdarza się uraz, to jak wygląda rehabilitacja?

Przede wszystkim są to ćwiczenia na wzmocnienie kręgosłupa, pływanie na basenie oraz odsypianie zaległości. Z tym ostatnim jest niestety najgorzej, bo najtrudniej znaleźć na to czas. Obiecuję sobie coraz częściej, że będę tego bardziej pilnował.

Aby być w dobrej formie, musi pan dbać o ciało na co dzień. O ruchu już pan wspomniał, a czy stosuje pan jakąś dietę?

Dieta jest dla mnie bardzo ważna. Najwięcej siły mam wtedy, kiedy jem mniej, pracuję intensywniej i opieram swoją dietę na lekkostrawnych posiłkach. Unikam jedzenia na godzinę przed koncertem. **Wybieram dietę wysokobiałkową w połączeniu z warzywami gotowanymi, najlepiej na parze, oraz staram się unikać cukru.** Największą dawkę energii do działania daje mi sama muzyka, akordeon i publiczność na koncertach.

Sily witalne będą panu potrzebne, bo wydaje pan nową płytę i rusza w Polskę. Co to za projekt?

Oj, tak. (*uśmiech*) Pracowałem nad nią ponad rok. Wiele nocy spędziłem z akordeonem, nutami, w ogóle nie kładąc się spać... To był szalenie pracowity, ale piękny czas. Mój nowy projekt nazywa się „Tradycja”. Słowo to jest połączeniem

tradycji i cyi (*cyja – nazwa akordeonu w gwarze śląskiej – przyp. red.*). To muzyczna, multimedialna opowieść i prezentacja walorów współczesnego, rozwijającego się w zawrotnym tempie Śląska. Połączyłem tutaj **tradycyjne śląskie motywy ludowe z nowoczesnym podejściem do muzyki.** Towarzyszy mi sekcja rytmiczna mojego zespołu Corazon, w którym grają skrzypce, gitara, fortepian, bas, instrumenty perkusyjne, a także muzycy Orkiestry Symfonicznej Filharmonii Śląskiej i wspaniali soliści związani ze Śląskiem. Są to Urszula Dudziak, Miuosh, Cezik, Renata Przemyk, Wiola Malchar-Orynicz, Marcin Jajkiewicz, Frele, Sebastian Riedel, Kasia Moś i Piotr Kupicha. Nad zaaranżowaniem pieśni i opracowaniem materiału na orkiestrę czuwali wraz ze mną genialni aranżerzy: Paweł Tomaszewski, Piotr Zaufal i Stanisław Słowiński. Ilustracje wszystkich utworów stworzył wybitny śląski malarz Grzegorz Chudy. Premiera albumu odbyła się 24 lutego wraz z koncertem premierowym w katowickim Spodku. W kwietniu ukaże się płyta winylowa. Całość wydana jest w formie książki-albumu wypełnionego pięknymi akwarelami, które w połączeniu z muzyką tworzą nierozzerwalną całość. Serdecznie zapraszam do zapoznania się z niezwykle inspirującą muzyką Śląska.

Dziękuję za rozmowę.

D z i ę k u -
j ę! Niech
h a r m o -
nia będzie
z Wami.



Jak być szczęśliwym w pracy

MIEĆ PRACĘ TO ZA MAŁO. KIEDY MAMY PRACĘ I MAMY **CHEĆCI, BY PRACOWAĆ**, WÓWCZAS MOŻEMY MÓWIĆ, ŻE TO DAJE NAM SPEŁNIENIE I SZCZĘŚCIE.

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Z danych wynika, że Polacy pracują średnio 33 lata. Skoro na aktywność zawodową poświęcamy tak dużą część naszego życia, warto się zastanowić, co zrobić, by ten czas był dla nas przyjemniejszy.

Jak czerpać więcej zadowolenia i satysfakcji z pracy?

- 1 Wybierz pracę, która cię interesuje.** Taką, w której będzie coś, co sprawia ci frajdę. Kiedy robimy rzeczy, które lubimy, mamy większy zapał i znacznie łatwiej jest wykonywać nam zadania.
- 2 Wybierz firmę, w której panuje dobra kultura organizacyjna.** Jeśli normy współpracy i wewnętrzne praktyki przedsiębiorstwa będą ci odpowiadać, będziesz pracować z większym spokojem i zaangażowaniem. Dowiedz się, jaka atmosfera panuje w firmie i jaki ma ona system wartości. **Świadomy wybór zaoszczędzi ci wielu kłopotliwych sytuacji.**
- 3 Zatrósz się o rozwój zawodowy.** Dookonał swoje umiejętności. Rynek pracy się zmienia, dlatego nieustannie trzeba poszerzać swoje kompetencje. Zyskasz na tym ty, bo dobry specjalista łatwiej znajdzie pracę, oraz firma, bo każde przedsiębiorstwo potrzebuje dobrych pracowników, by osiągnąć dobre wyniki.

4 Bierz na siebie tyle obowiązków, ile jesteś w stanie udźwignąć. Nie zgłaszaj się do nowych zadań, jeśli jeszcze nie skończyłeś poprzednich. Stwórz system planowania i organizacji, który pozwoli ci ocenić swoją zdolność do wykonywania zadań. **Nie bój się mówić, że nie jesteś w stanie czegoś zrobić.**

5 Nie przegap pierwszych symptomów wypalenia zawodowego. Kiedy zbyt długo funkcjonujemy na granicy wytrzymałości, finał wielokrotnie jest podobny – w końcu upadamy. Leczenie wypalenia zawodowego niekiedy trwa miesiącami, dlatego **racjonalnie zarządzaj swoją karierą zawodową.** Wyznacz swoje granice i nie przekraczaj ich – to twoje zadanie, gdyż nikt inny nie może tego za ciebie zrobić. Bierz na siebie tyle, ile jesteś w stanie unieść.

6 Twórz dobrą atmosferę w pracy. Zastanów się, jakim chcesz być pracownikiem i współpracownikiem. Odpowiedz sobie na pytania: co jest dla mnie ważne? Jakich wartości chcę przestrzegać? Pamiętaj, że nawet kiedy ktoś zachowa się wobec ciebie nie w porządku, ty zawsze masz wpływ na swoją reakcję.

7 Miej życie poza pracą. Dbaj o relacje z bliskimi i swoje pasje. Pozytywne doświadczenia w czasie wolnym sprawiają, że łatwiej ci będzie pracować.

Będziesz bardziej zadowolony z życia, jeśli **zachowasz równowagę pomiędzy pracą a życiem prywatnym.**

8 Zwracaj uwagę na swoje zasoby. Nie wyolbrzymiaj niepowodzeń, lecz skupiaj się na sukcesach. Podsumowując dzień pracy, pomyśl o tym, co zrobiłeś dobrze, co następnym razem możesz zrobić inaczej, aby było jeszcze lepiej.

9 Weź odpowiedzialność za swój rozwój osobisty. Kiedy będziesz lubić i szanować siebie, łatwiej będzie ci odnaleźć się i radzić sobie w środowisku pracy.

10 Wyznaczaj sobie cele. Motywacja przychodzi z działaniem. Kiedy wiesz, co chcesz osiągnąć, to wiesz, do czego dążysz.

11 Szukaj rozwiązań. Kiedy przydarzy ci się trudna sytuacja, nie koncentruj całej swojej uwagi i energii na tym, że masz problem. Skup się na tym, jak można go rozwiązać.

12 Korzystaj z przerw w pracy. Nawet 15-minutowy spacer może poprawić twoją kondycję psychofizyczną i sprawić, że będziesz mógł **dalej pracować efektywnie.** Kiedy jesteśmy zmęczeni, dostrzegamy mniej i gorzej nam się myśli.

13 Planuj swoje posiłki. Jedzenie dostarcza nam energii na cały dzień. Idź do pracy najedzony, zaplanuj wcześniej, co zjesz w pracy i po pracy. Dobre zaplanowanie posiłków sprawia, że nie sięgasz po byle co.

14 Jeśli twoja praca nie daje ci satysfakcji, możesz coś z tym zrobić. Zaczynij zmianę od siebie. Podnieś swoje kwalifikacje, dzięki czemu zwiększysz swoje szanse na rynku pracy.

Szukaj szczęścia

Szef wybiera ciebie, ale ty też wybierasz szefa, dla którego chcesz pracować. Kiedy praca jest dla ciebie źródłem

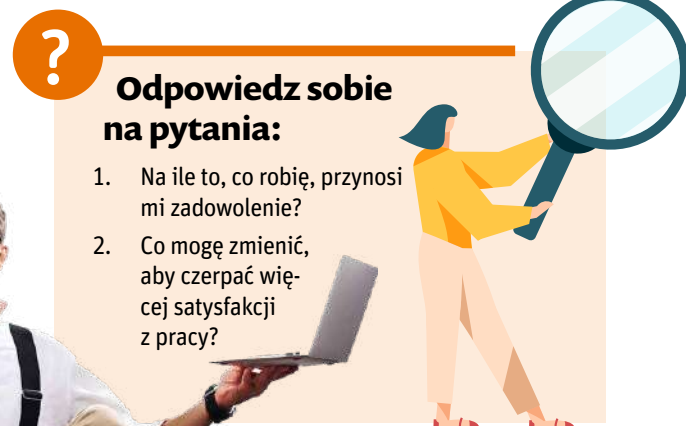


REKLAMA

przygnębienia, wyczerpuje cię fizycznie i psychicznie – przeanalizuj swoją sytuację. Być może warto poszukać spełnienia zawodowego w innym miejscu.

Więcej wiary!

Jeśli nie czujesz się szczęśliwy w swojej obecnej pracy, zastanów się nad powyższymi punktami.



Odpowiedz sobie na pytania:

1. Na ile to, co robię, przynosi mi zadowolenie?
2. Co mogę zmienić, aby czerpać więcej satysfakcji z pracy?

Każdy moment jest dobry, aby zmienić swoje życie na lepsze. Nie myśl: jestem za stary, to się nie uda, nie dam sobie rady. Podejmij decyzję i zacznij działać, a zobaczysz, jak wiele możesz zrobić i jak wiele może się udać. Dzięki temu zyskasz więcej wiary w siebie i swoje możliwości.

WSPARCIE ZDROWIA SKÓRY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

- Witamina A wspiera układ odpornościowy i zdrowie skóry
- Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym



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.

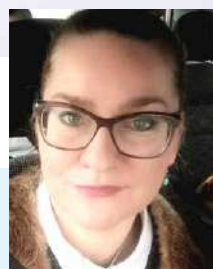
SUPLEMENT DIETY



Jak powstrzymać wypadanie włosów

KAŻDY CHCIAŁBY MIEĆ BUJNĄ CZUPRYNĘ, NIESTETY BYWA TAK, ŻE **WŁOSY ZACZYNAJĄ WYPADAĆ**. POWODÓW JEST WIELE - TAK JAK SPOSOBÓW NA ICH ODŻYWIENIE I WZMOCNIENIE.

Z **ANNAŃ OJEWSKĄ**, KOSMETOLOGIEM, ROZMAWIA MAJA ERDMANN



Anna Ojewska
kosmetolog

Włosy są osłabione, wypadają. Dlaczego tak się dzieje?

Powodów jest wiele. Bardzo często to choroby i przyjmowane leki powodują osłabienie mieszków włosowych i zaburzenia w produkcji keratyny tworzącej strukturę włosa. Winę za zły stan owłosienia ponoszą również zaburzenia hormonalne, np. u mężczyzn w trakcie andropauzy i kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Długotrwały stres i drakońskie diety także mogą spowodować, że codziennie będziemy wyczesywać więcej włosów. Obserwujemy też zjawisko, które nie do końca da się wyjaśnić – to okresowe, nadmierne wypadanie włosów wiosną i jesienią.

Jeśli wypadanie włosów nie jest tylko przejściowym problemem, trzeba skorzystać z pomocy specjalisty trychologa lub dermatologa.

Musimy więc zadbać o równowagę w organizmie, by mieć gęste włosy?

Oczywiście, to podstawa. **Skóra głowy, podobnie jak każda inna część ciała, potrzebuje wielu witamin i mineralów**, by mieszki włosowe były dobrze odżywione. A te docierają do nich poprzez naczynia krwionośne niosące nie tylko tlen, ale i składniki odżywcze, które budują strukturę włosa.

I tu przechodzimy do diety.

Tak. Gdy zdrowo jemy, włosy są bujne,

błyszczące, a skóra nie jest przesuszona. Zawsze powtarzam – **jedzenie powinno być jak najmniej przetworzone, a dieta zbilansowana i bogata w owoce i warzywa**. Nie zapominajmy też o rybach, zdrowych tłuszczach, także tych

W TROSCE O WŁOSY I SKÓRĘ GŁOWY

Wzmocnienie
i zmniejszenie
wypadania
włosów



PRODUKT KOSMETYCZNY*

PRODUKT KOSMETYCZNY**

PRODUKT KOSMETYCZNY**

012/OK4/ISZ/12023



SZAMPON:

Ekstrakty roślinne z: palmy sabałowej, koniczyny czerwonej, mięty, Inu, topianu, rozmarynu

Biotyna, niacynamid, kofeina, prebiotyki, panthenol



ODŻYWKA:

Biotyna, hydrolizowana keratyna, kofeina, betaina, panthenol



SERUM:

Ekstrakty roślinne z: palmy sabałowej, koniczyny czerwonej, gorczyca białej, topianu

Biotyna, kofeina, hydrolizat keratyny, niacynamid, mentol

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

* Osoba odpowiedzialna: Dax Cosmetics Sp. z o.o., Duchnow, ul. Spacerowa 18, 05-462 Wiązowna

** 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



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Wybierz odpowiedni szampon

Do włosów suchych i szorstkich stosujemy szampony nawilżające i bogate w składniki odbudowujące strukturę włosa. Każde mycie głowy traktujemy jak etap kuracji, który doprowadzi do ich nawodnienia i wygładzenia.

Jeśli nasze włosy wypadają, potrzebujemy szamponu o neutralnym dla skóry pH, czyli od 4,7 do 5,6. Ważne, żeby kosmetyk nie zawierał siarczanów SLS i SLES, które mogą ją podrażniać. Szampon powinien być wzbogacony o składniki, które dotleniają, wzmacniają i stymulują włosy do szybszego wzrostu. To m.in. kofeina i witaminy z grupy B.

zawartych w nasionach i orzechach. Poza tym porzucmy nałóg, który bardzo, ale to bardzo szkodzi i skórze, i włosom – palenie papierosów.

Czasami dobra dieta nie wystarczy.

Wtedy trzeba sięgnąć po suplementy i skorzystać z odpowiednich zabiegów kosmetycznych. Niedobory uzupełnią np. preparaty z kwasami omega-3, niacyną, biotyną, krzemem i witaminami z grupy B. No i oleje, np. lniany, rzepakowy czy z pestek dyni. Można je stosować doustnie i w postaci wcierek.

Jak to robić?

Skórę głowy nacieramy olejem lub oliwą, które pozostawiamy na 30 minut. Po tym czasie spłukujemy je ciepłą wodą i normalnie myjemy włosy. **Ważne jest, by dobrze wymasować skórę głowy i pobudzić cebulki włosowe.** Można też poprosić kogoś o masaż głowy z użyciem olejków – poza



korzystnym działaniem na włosy to doskonały sposób na odstresowanie się. Taki zabieg warto powtarzać co 3-4 dni. Można już kupić specjalne wcierki do włosów. Sprawdź się te na bazie wyciągów roślinnych lub wzbogacone o odpowiednie witaminy i minerały.

Jak je stosować?

Najważniejsze, by dobrze dobrać wcierkę do rodzaju włosów i skóry głowy. Na przykład wcierkę z alkoholem nie powinno się stosować do włosów suchych, bo jeszcze bardziej je wysuszy. Naprawdę warto czytać ulotki i opisy na produkcie. Tam też znajdziemy informacje dotyczące sposobu aplikacji, częstości zabiegu i czasu, jaki jest wymagany, by produkt najlepiej zadziałał.

A jak powinno się myć włosy?

Najpierw włosy trzeba wypłukać ciepłą, ale nie gorącą wodą. Potem rozprowadzić

w dłoniach szampon, tworząc pianę, która aktywnie usuwa brud. Inny sposób to rozcieńczenie kosmetyku w niewielkiej ilości wody. Pianę wmasowujemy w skórę głowy i rozprowadzamy na całych włosach. Potem spłukujemy ciepłą wodą, a na koniec chłodnym strumieniem – to zamyka łuski włosa. Wtedy można nałożyć odżywkę, odczekać odpowiedni czas i dokładnie wypłukać włosy. Istnieje też inna metoda mycia i odżywiania włosów. Najpierw na lekko zmoczone włosy nakładamy odżywkę, pomijamy jednak ich nasadę. Pozostawiamy ją kilka minut i dopiero wtedy nakładamy spieniony szampon na skórę głowy, dobrze go wmasowujemy i spłukujemy. Potem jeszcze raz nakładamy odżywkę i spłukujemy ją po czasie podanym przez producenta kosmetyku.

Czego potrzebują słabe włosy?

Miedź, cynk i mangan to składniki mineralne, które hamują wypadanie włosów. Miedź wpływa korzystnie na strukturę włosa. No i nie zapominajmy o królu minerałów przyjaznych włosom, czyli cynku. O te składniki warto wzbogacić codzienną dietę.

Nutrikosmetyki – pigułki urody

WYGLĄD I STAN NASZEJ SKÓRY, WŁOSÓW I PAZNOKCI ZALEŻY OD BARDZO WIELU CZYNNIKÓW. NA PEWNO NAJWAŻNIEJSZE SĄ WIEK, GENY, KONDYCJA FIZYCZNA, PORA ROKU, CHOROBY, CODZIENNY JADŁOSPIS. NA WIĘKSZOŚĆ Z NICH NIE MAMY WPLYWU, ALE NA SZCZĘŚCIE JEDEN MOŻEMY MODYFIKOWAĆ LUB UZUPEŁNIAĆ.

TO NASZA DIETA.

DR DOROTA ŻELASZCZYK

Dlaczego to takie ważne? Ponieważ składniki odżywcze – mikro- i makroelementy zapewniają „dobrostan” żywym komórkom skóry. To właśnie żywe komórki skóry, te znajdujące się w skórze właściwej (np. fibroblasty), w naskórku (głównie keratynocyty) czy w mieszkach włosowym włosów lub w macierzy paznokcia, są odpowiedzialne za produkcję kluczowych składników skóry (np. kolagenu, kwasu hialuronowego), białek budujących paznokcie i włosy (np. keratyny), a także za wygląd naskórka.

ZACHOWANIE ZDROWEJ SKÓRY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **zachowanie zdrowej skóry** (skrzyp, niacyna, bratek, pokrzywa)
- ▶ **zachowanie zdrowych włosów i paznokci** (skrzyp)
- ▶ **wzmocnienie naczyń krwionośnych** (skrzyp)
- ▶ **procesy oczyszczania** (bratek, pokrzywa)



kwas hialuronowy

B3 niacyna

ekstrakty roślinne

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

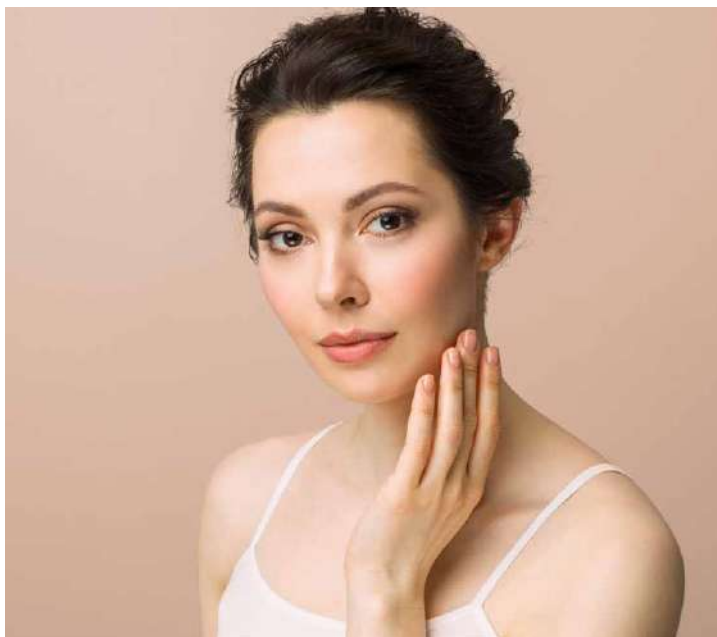
Jak zadbać o te komórki?

Najprostszym rozwiązaniem są nutrikosmetyki. To suplementy diety, które mają korzystnie wpływać na stan skóry, włosów i paznokci. Z kolei suplementy diety to preparaty zaliczane do środków spożywczych, które mają uzupełnić naszą dietę o odpowiednie składniki.

Jakie zatem składniki są istotne dla komórek skóry i przydatków? Jest ich całkiem sporo. Większość nutrikosmetyków bazuje na **witaminach, składnikach mineralnych, tłuszczach lub aminokwasach i peptydach.**

Witaminy

- **Spośród witamin najczęściej w „pigmentach urody” występuje witamina E – tokoferol.** Już od dawna jest uznawana za witaminę młodości. Naukowcy w różnych badaniach udowodnili, że korzystnie wpływa na nawilżenie, elastyczność i jędrność skóry. Jej najważniejsze działanie to ochrona będącym składnikiem naskórka lipidów przed niekorzystnym działaniem promieniowania UV. Dodatkowo łagodzi oparzenia i podrażnienia skóry.
- Kolejną witaminą jest **kwask askorbinowy, czyli witamina C.** Ten składnik jest niezbędny do produkcji prawidłowych włókien kolagenu, najważniejszego białka skóry. Dodatkowo ma działanie antyoksydacyjne i rozjaśniające, a także poprawia nawilżenie naskórka.
- Wśród witamin z grupy B dobroczynne działanie na komórki skóry i przydatków mają szczególnie **witaminy B2, B5, B12, foliany i biotyna (witamina B7).** Korzystnie wpływają na wytrzymałość mechaniczną włosów, paznokci, a także tkanki skórnej. Przyspieszają regenerację tkanki skórnej oraz gojenie ran ze względu na ich rolę w podziałach komórek. W ostatnich latach udowodniono także działanie przeciwstarzeniowe kilku witamin z tej grupy.
- **Witaminy z grupy A, retinol, retinal, a także jej prekursorzy** – karotenoidy biorą udział w procesach podziału i różnicowania komórek, w tym komórek skóry, zapewniając ich prawidłową



kondycję. Regulują proces zluszczenia naskórka i dodatkowo działają antyoksydacyjnie. Warto jednak zaznaczyć, że **w przypadku witaminy A skuteczne jest stosowanie jej w preparatach działających miejscowo, czyli kosmetykach.**

- **Koenzym Q10** to witaminopodobny składnik odżywczy, ma właściwości przeciwutleniające, bardzo korzystnie wpływa na komórki skóry. Zapobiega szkodliwym efektom starzenia, spłyca zmarszczki i zwiększa gładkość skóry.

Składniki mineralne

Składniki mineralne takie jak **cynk, miedź i selen** również pełnią ważną rolę w utrzymaniu zdrowia skóry i przydatków skórnych.

- **Cynk** jest niezbędnym kofaktorem niemal całej grupy enzymów, odpowiedzialnych m.in. za utrzymanie białek w odpowiedniej formie, a dodatkowo **chroni skórę przed fotouszkodzeniami**, które przyczyniają się do fotostarzenia.
- **Miedź**, podobnie jak cynk, pełni funkcję przeciwutleniającą, chroniąc skórę przed uszkodzeniami spowodowanymi przez niekorzystne działanie wolnych rodników powstających pod wpływem promieniowania UV. Ponadto wiadomo, że **miedź stymuluje dojrzewanie kolagenu**, dlatego ma kluczowe znaczenie dla poprawy elastyczności i grubości skóry. Dodatkowo **uczestniczy w procesie syntezy melaniny**, umożliwiając prawidłową pigmentację skóry i włosów.
- **Selen** również **chroni skórę przed stresem oksydacyjnym** wywołanym promieniowaniem UV, szczególnie korzystnie działając na żywe komórki naskórka.

Składniki lipidowe

Oprócz witamin i mineralów nasz **organizm potrzebuje składników lipidowych.** Najważniejszymi tłuszczami korzystnie działającymi na stan naszej skóry są nienasycone kwasy tłuszczowe. **Należą do nich zarówno kwasy omega-3 (znajdujące się np. w tranie), omega-6 (składnik olejów roślinnych), jak i omega-7 (kwask oleopalmitynowy).**

Badacze z różnych ośrodków wykazali, że **tłuszcze te hamują procesy zapalne**, również tkanki

skórnej, dlatego wykorzystuje się je wspomagająco w leczeniu stanów zapalnych skóry, ale mają też udowodnione działanie w łagodzeniu objawów fotostarzenia.

Aminokwasy

Wszystkie białka w naszym organizmie składają się z podstawowych elementów budulcowych, czyli aminokwasów. Badania potwierdziły, że niektóre aminokwasy **zapobiegają starzeniu się skóry poprzez stymulację syntezy kolagenu skórniego**.

Do tej grupy należą m.in.:

- prolina,
- kwas glutaminowy,
- arginina,
- ornityna.

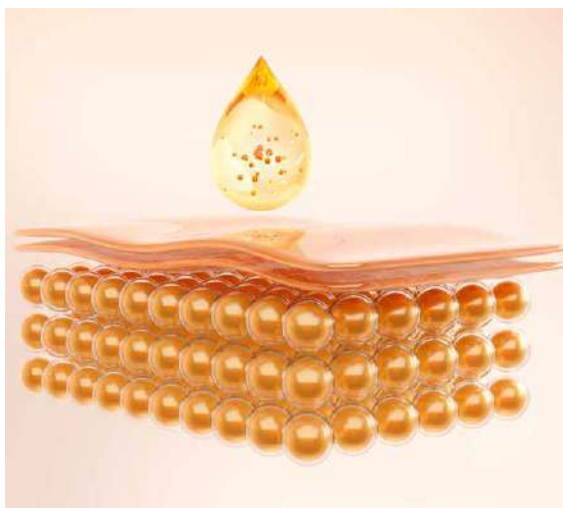
Peptydy

Jednym z najważniejszych składników nutrikosmetyków jest **kolagen, a właściwie jego fragmenty, czyli najczęściej hydrolizat białkowy**. Zawiera on krótkie fragmenty tej proteiny.

Fragmenty kolagenu:

- 1 promują powstawanie nowych włókien kolagenowych,
- 2 stymulują komórki skóry do produkcji kwasu hialuronowego, poprawiając nawilżenie skóry,
- 3 korzystnie wpływają na proces przebudowy istniejących już włókien kolagenowych.

Wszystko to składa się na działanie przeciwstarzeniowe, które zostało udowodnione w badaniach klinicznych.



REKLAMA

Sacharydy

Spośród sacharydów, czyli elementów cukrowych, które pozytywnie wpływają na skórę, najważniejszym składnikiem jest niezwykle popularny w ostatnich latach **kwas hialuronowy**. W skórze produkowany jest przez fibroblasty, ale z wiekiem jego ilość spada. Udowodniono zbawienny wpływ przyjmowania kwasu hialuronowego na poziom nawilżenia skóry, a także tonujący wpływ na kolor skóry.

Zanim zacniemy stosować suplementy diety, skonsultujmy się z lekarzem w celu wykluczenia chorób, których objawami mogą być problemy ze skórą, z włosami czy paznokciami. Często **choroby tarczycy, cukrzyca, anemia i inne schorzenia mogą manifestować się problemami skórnymi**. Następnie powinniśmy udać się do dietetyka, który po przeanalizowaniu naszego codziennego jadłospisu wskaże, które składniki odżywcze należy uzupełnić. Dopiero wtedy można udać się do apteki po odpowiedni nutrikosmetyk.



SKÓRA, WŁOSY I PAZNOKCIE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **zachowanie zdrowej skóry** (pokrzywa, biotyna, niacyna)
- ▶ **wzrost i wzmocnienie włosów** (skrzyp)
- ▶ **kondycję paznokci** (skrzyp)



SUPLEMENT DIETY

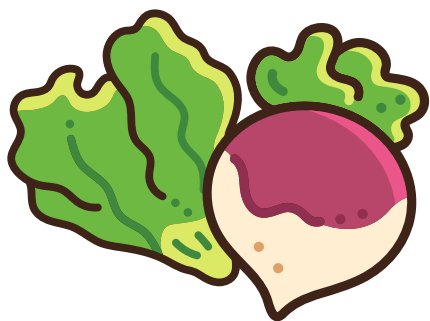
Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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.

SUPLEMENT DIETY

NOWALIJKI



OLGA LEWANDOWSKA POLECA



mgr Olga Lewandowska

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, dietetyk kliniczny, wykładowca, była restauratorka, pasjonatka gotowania oraz sportu. Od 8 lat prowadzi swój gabinet dietetyczny Olga Lewandowska Dietetyk, w którym pomaga swoim podopiecznym odzyskać zdrowie i poprawić sylwetkę. Jej misją zawodową jest zarażanie innych miłością do zdrowego jedzenia przy pomocy prostych, zdrowych i pysznych jadtospisów.

NOWALIJKI TO INACZEJ MŁODE WARZYWA, KTÓRE KOJARZĄ NAM SIĘ GŁÓWNIIE Z WIOSNĄ. ICH ZASTOSOWANIE W KUCHNI JEST BARDZO RÓŻNORODNE. MOŻNA Z NICH ZROBIĆ ŚWIEŻE, LEKKIE I PYSZNE DANIA BOGATE W WITAMINY C, A, FOLIANY, A TAKŻE CENNE POLIFENOLE I ANTYOKSYDANTY. SPRAWDŹ NASZE WIOSENNE PRZEPISY Z NOWALIJKAMI W ROLI GŁÓWNEJ!

KANAPKI Z TWAROŻKIEM, AWOKADO, OGÓRKIEM, RZODKIEWKĄ I ŁOSOSIEM

Składniki: 80 g chleba żytniego na zakwasie, 60 g pomidora, 40 g serka grani, 40 g awokado, 40 g ogórka zielonego (długiego), 30 g łososa wędzonego, 2 rzodkiewki, 1 łyżka tuskanych nasion słonecznika, pół łyżki oliwy, 1 g koperku, sól i pieprz do smaku

Przygotowanie: Posiekaj ogórek i rzodkiewkę. Wymieszaj warzywa z serkiem, słonecznikiem, oliwą, solą, pieprzem i koperkiem. Posmaruj chleb twarożkiem, a następnie połóż na nim awokado, łososa i pomidora.



*Na dobry
początek dnia*

BARDZO ZIELONA SAŁATKA Z BOBEM, GROSZKIEM I SZPARAGAMI

Składniki: 150 g groszku cukrowego (strączkowego), 4 szparagi, 100 g bobu, 100 g ogórka zielonego (długiego) lub małosolnego, 2 liście sałaty rzymskiej, 40 g chleba żytniego na zakwasie, 30 g cebuli dymki, 8 g oliwy z oliwek, 1 łyżka kopru, 7 g syropu klonowego, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka świeżej mięty, sól i pieprz do smaku

Przygotowanie: Pokrój w cienkie plasterki dymkę i włóż ją do małej miski. Zalej ją bardzo zimną wodą i odstaw na czas przygotowywania sałatki. Odetnij twarde końcówki szparagów i je wyrzuć. Pokrój szparagi na 2-centymetrowe kawałki. Zagotuj wodę w dużym garnku. Posól. Gotuj bób do miękkości (około 15 minut), po 10 minutach dorzuć szparagi i groszek (szparagi i groszek mają się gotować około 5 minut). Odcedź warzywa na sitku i przelej bardzo zimną wodą. Odstaw.

Wytłuskaj groszek i pokrój ogórki. Wymieszaj w misce porwane liście sałaty, groszek, szparagi, obrany (lub nie) bób, dymkę, mięte, koperek, polej sokiem z cytryny, syropem klonowym i oliwą. Dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj i podawaj z pieczywem.



TOFU Z WARZYWAMI PO CHIŃSKU Z MAKARONEM RYŻOWYM

Składniki: 100 g wędzonego tofu, 90 g cukinii, 70 g czerwonej papryki, 60 g marchwi, 0,2 szklanki wody, 45 g makaronu ryżowego, 40 g cebuli, 2 łyżki sosu sojowego bezglutenowego naturalnie warzonego, 1 łyżka oliwy z oliwek, 10 g papryczki ostrej chili, 2 łyżeczki erytrolu, 8 g syropu klonowego, 6 g skrobi ziemniaczanej, 1 ząbek czosnku, 5 g imbiru, szczypta soli himalajskiej, szczypta pieprzu

Przygotowanie: Makaron ugotuj w lekko osolonej wodzie. Marchewkę obierz i zetrnij obieraczką do warzyw na wstążki. Paprykę pokrój w paseczki. Czosnek obierz i pokrój na plasterki, cebulę posiekaj w piórka. Imbir obierz i zetrzyj na drobnej tarce. Cukinię pokrój w talarki, a następnie na pół. W woku (lub na dużej patelni) na połowie oliwy z przepisu podsmażaj przez 3 minuty marchewkę, paprykę oraz czosnek. Następnie dodaj cukinię i smaż, często mieszając, jeszcze przez około 5 minut. Pod koniec dodaj cebulę, imbir, dopraw warzywa solą i chili. Przesuń podsmażone warzywa na brzeg naczynia. W wolne miejsce wlej drugą połowę oliwy, wrzuć tofu pokrojone w kostkę i skrop je sosem sojowym. Smaż na większym ogniu, ciągle mieszając, przez około 1 minutę. Wymieszaj z warzywami i chwilę razem podgrzewaj. Oddzielnie wymieszaj sos sojowy ze skrobią ziemniaczaną, erytrem, wodą, syropem klonowym i pieprzem. Wlej mieszankę na patelnię i ciągle mieszając, zagotuj. Jeśli sos robi się za gęsty, możesz podlać go wodą, ciągle mieszając. Podawaj z ugotowanym makaronem.





Masz kleszcza pospolitego? Nie panikuj!

W POLSCE ŻYJE 21 GATUNKÓW KLESZCZY, A NA CAŁYM ŚWIECIE OKOŁO 980. TYM, Z KTÓRYM MAMY NAJCZĘSTSZY KONTAKT, JEST KLESZCZ POSPOLITY (*IXODES RICINUS*). TO ON W EUROPIE POWODUJE NAJWIĘCEJ, BO **NAWET DO 90 PROC. PROBLEMÓW MEDYCZNYCH.** JAK SIĘ PRZED NIM BRONIĆ I JAK POSTĘPOWAĆ, KIEDY NAS ZAATAKUJE? I CZY NASZ LĘK PRZED NIM JEST PROPORCJONALNY DO ZAGROZEŃ, JAKIE SIĘ Z TYM WIĄŻĄ?

Z DR. HAB. JERZYM MICHALIKIEM
ROZMAWIA MAREK ROKITA



dr hab. Jerzy Michalik

profesor Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, biolog, który pasjonuje się naukowo ekologią i epidemiologią chorób odkleszczowych

Jak bardzo pospolity jest kleszcz pospolity?

Jeśli znajdziemy kleszcza wbitego w naszą skórę, jest to prawie na pewno właśnie on. Może nas też zaatakować kleszcz łąkowy (*Dermacentor reticulatus*), ale zdarza się to stosunkowo rzadko. Gatunek ten jest jednak niebezpieczny dla psów, ponieważ przenosi pierwotniaki powodujące babeszjozę, która może doprowadzić do zgonu zwierzęcia.

Powszechność występowania kleszcza pospolitego wynika z jego sposobu życia. To gatunek, który występuje na otwartych przestrzeniach, a nie jak inne – w norach, dziuplach czy jaskiniach. Preferuje drzewostany z okapem i grubą warstwą ściółki, typowe dla lasów liściastych i mieszanych, oraz polany śródleśne. To obszary, które lubimy także my. Zwłaszcza kiedy chcemy się ukryć przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

Czy to prawda, że ten gatunek szczególnie upodobał sobie paprocie?

To w zasadzie mit, ale kryje się w nim ziarno prawdy. Paprocie rosną bowiem w miejscach zacienionych, gdzie jest zwykle wyższa wilgotność powietrza odpowiednia dla tego wilgociolubnego kleszcza. Poza tym w paprociach często wypoczywa gruba zwierzyna, np. sarny i jelenie. **W pełni „kleszczowego sezonu”, czyli w maju i czerwcu**, na jednym takim zwierzęciu mogą żerować setki, a nawet tysiące kleszczy.

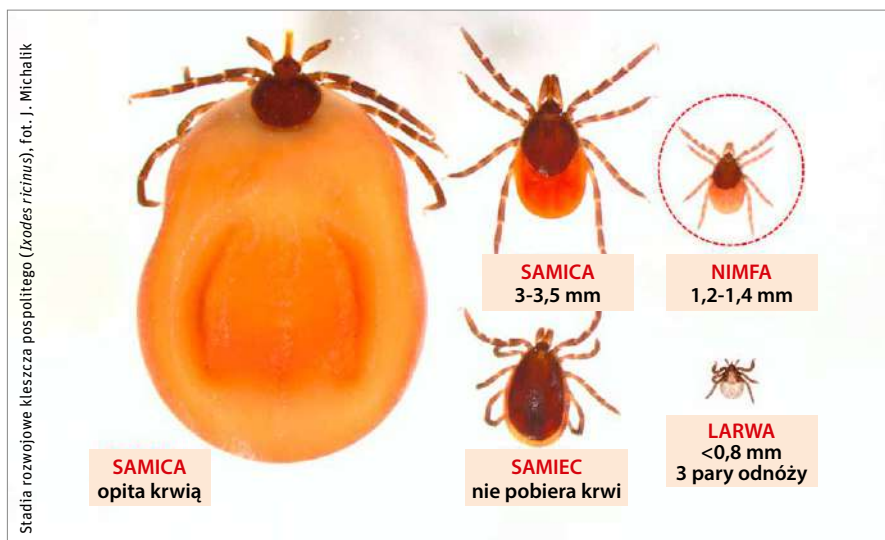
Występowanie kleszcza pospolitego ogranicza zatem środowisko i dostęp do żywicieli. Zagęszczenie kleszczy możemy zmniejszyć poprzez zbieranie ściółki i liści. Kiedy jest gorąco, nie spotkamy ich na roślinności, ale tam, gdzie utrzymuje się wilgoć. W ściółce i pod liśćmi czy kłodami rozkładającego się drewna są w stanie wytrzymać w upalne dni.

Czy to znaczy, że podczas upałów jesteśmy bezpieczniejsi?

Tak. Wtedy nie ryzykują szukania żywicieli. **Ich aktywność podczas silnego promieniowania słonecznego spada prawie do zera.** Kiedy my jedziemy na wakacje – w lipcu, sierpniu – kleszcze też „mają urlop”, dlatego szczyt ich aktywności w Polsce przypada zwykle na kwiecień, maj i czerwiec.

Jakie są stadia rozwojowe kleszcza?

Ze złożonych przez samicę jaj (nawet do 3 tys.) wydostają się larwy (do 1 mm długości), które muszą mieć szczęście, aby



trafić na żywiciela, zwykle gryzonia lub ptaka. Larwa żeruje na nim średnio przez trzy dni, potem odpada od żywiciela do ściółki. Następnie przekształca się w postać nimfy (do 1,4 mm długości), która jest najczęściej atakującym nas stadium rozwojowym. **Nimfy żerują zwykle na średniej wielkości ssakach i ptakach**, przekształcają się w stadium dorosłego samca lub samicy. Samica (do 3,5 mm długości) żeruje na dużych i średniej wielkości ssakach. W środowisku leśnym są to głównie jeleniowate, czasem jeże i lisy. Opite samice przypominają wielkością i kształtem nasiona rącznika pospolitego (stąd łacińska nazwa gatunku: *ricinus* od *Ricinus communis*). Bywają też wyciągane ze skóry psów i kotów. Samica po średnio dwóch tygodniach od żerowania, które może trwać do trzech tygodni, składa jaja, a następnie ginie.

Czy jesteśmy atrakcyjnym i ważnym żywicielem dla kleszczy?

Człowiek jest przypadkowym żywicielem kleszczy. Gdyby były one uzależnione tylko od nas, nie przetrwałyby w przyrodzie.

Człowiek jest przypadkowym żywicielem kleszczy. Gdyby były uzależnione tylko od nas, nie przetrwałyby w przyrodzie.

Podobno kleszcze są bardzo wytrzymałe. Mogą długo obejść się bez pożywienia.

Kleszcz pospolity w swoim życiu osobniczym pobiera krew tylko trzykrotnie (jako larwa, nimfa i samica) od trzech różnych żywicieli. Średnio jego cykl rozwojowy trwa 2-3 lata, ale może być wydłużony do pięciu. Gatunek ten jest natomiast nieodporny na wysokie temperatury i niską wilgotność powietrza. Optimum to 75 proc.

Ludzie boją się przede wszystkim zakażenia boreliozą, ale to nie jest jedyna choroba odkleszczowa.

Kleszcz pospolity to wektor wielu chorobotwórczych mikroorganizmów – wirusów, bakterii, pierwotniaków, grzybów. Najczęściej boimy się jednak boreliozy powodowanej przez bakterie *Borrelia burgdorferi*. W Polsce rocznie potwierdza się do 20 tys. przypadków tej choroby. Znacznie

mniej notowanych jest zachorowań na kleszczowe zapalenie mózgu (KZM), chorobę powodowaną przez wirusa (zwykle 150-300 przypadków rocznie).

Czy te choroby zagrażają życiu?

Na boreliozę się nie umiera. W przypadku KZM opisywane były przypadki śmiertelne na Syberii, gdzie kleszcze przenoszą bardziej wirulentne warianty tego wirusa. W Polsce mamy dostępną skuteczną szczepionkę przeciwko KZM. Choroba ta występuje głównie na Podlasiu, Warmii i Mazurach. Ludzie mogą też zachorować na babeszjozę, ale są to bardzo rzadkie przypadki i niebezpieczne wyłącznie dla osób z obniżoną odpornością, zwłaszcza po usunięciu śledziony. Zdrowe osoby nie wykazują objawów chorobowych. Generalnie **choroby odkleszczowe rozwijają się, kiedy mamy osłabiony układ odpornościowy.**

Niestety media podsycają strach przed kleszczami. Wiedza i zdrowy rozsądek to najlepsze antidotum na paniczne i irracjonalne zachowania. Warto pamiętać, że **tylko pewien procent kleszczy jest zakażony danym patogenem.** W przypadku boreliozy poziom zakażenia nimf może się wahać od kilku do kilkudziesięciu procent. Dysproporcje te wynikają z różnic w liczebności i zagęszczeniu gatunków zwierząt, od których zakażają się kleszcze. Kleszcz pospolity żywi się krwią pochodzącą od około 300 gatunków kręgowców (głównie ssaków i ptaków), z których tylko 50 może zakazić kleszcze bakteriami powodującymi boreliozę u człowieka. Dzięki zwierzęta, mimo że są zarażone tymi bakteriami, nie wykazują żadnych objawów chorobowych.

Popularnym przekonaniem jest to, że kleszcze czują nas na drzewach.

To mit! Kleszcze nie spadają z nieba, nie chodzą po drzewach, nie mają skrzydeł. Ptaki atakują na powierzchni ziemi, a nie w koronach drzew. Samice wspinają się najwyżej do wysokości kolana, a nimfy bytują na ściółce i niskiej roślinności.

Domyślam się, że nie rekomenduje pan chodzenia po lesie w krótkich spodenkach.



Stadia atakujące człowieka: nimfy i samica, fot. J. Michalik

No nie! Co prawda, kleszcze nie lubią suchych borów sosnowych, więc kontakt z nimi będzie tam rzadki. Natomiast **w lesie liściastym, gdzie jest duży opad ściółki, trzeba zwracać większą uwagę na kleszcze** i częściej się oglądać.

Co robić, kiedy znajdziemy na sobie kleszcza, który już się wbił? Bo domyślam się, że jeżeli nie zdążył, to nie ma o czym mówić?

Tak, wtedy nie ma strachu. Oczywiście zawsze musimy go wyciągnąć. Za pomocą pęsety czy nawet paznokci. Miejsce po usunięciu kleszcza należy zdezynfekować. A jeśli nie mamy czym, przemyć wodą. Jeżeli coś zostanie w skórze, w ogóle nie należy się tym przejmować. Skóra nam to zwykle sama usunie. Mniej więcej 75 proc. wszystkich kleszczy, które wbijają się w ciało dorosłego człowieka, znajdziemy od pasa w dół. Najczęściej są to okolice kostki, łydki, pachwiny i zgięcia kolan.

Ważne, by sobie przypomnieć, kiedy mogło dojść do ukąszenia. Bakterie boreliozy znajdują się w jelicie środkowym kleszcza. Namnażają się, gdy napije się krwi. To wymaga czasu, co najmniej 24 godzin. Jeżeli kleszcza wyciągniemy przed upływem tego czasu, możemy uznać, że nawet jeśli był zakażony, nie zdążył nam przekazać bakterii. Po dwóch dobach prawdopodobieństwo zakażenia rośnie do około 30 proc., a po trzech nawet do 100 proc.

Czy organizm może sam zwalczyć bakterię?

Oczywiście! I w większości przypadków tak się dzieje. Badania pokazują, że zaledwie **u około 2-5 proc. osób po kontakcie z zakażonym kleszczem dochodzi do rozwoju boreliozy.** Ryzyko nasila regularny kontakt z kleszczami albo przebywanie w takich rejonach, gdzie poziom ich zakażenia jest wysoki. W Polsce to przede wszystkim północny wschód. Jeżeli jesteśmy w dobrej kondycji, organizm da sobie radę z bakteriami boreliozy tak samo, jak z przeziębieniem lub



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

grypą. Jeżeli jednak ktoś ma słaby układ odpornościowy albo jest osłabiony, bakteria może się rozwinąć i spowodować problemy. Wielu leśników zaraża się boreliozą. Często, mimo braku objawów chorobowych, mają oni wysokie wartości przeciwciał IgG świadczące o kontakcie z tą bakterią w przeszłości (utrzymują się one przez wiele lat), co wskazuje, że ich organizm zwalczył bakterie. Natomiast wykrycie przeciwciał z klasy IgM minimum po czterech tygodniach od ukąszenia świadczy o aktywnej boreliozie i wymaga leczenia. Jeżeli ktoś raz zachorował na boreliozę, może niestety zachorować po raz kolejny.

A jeżeli kleszcz tkwi w naszej skórze już drugą dobę?

Trzeba go usunąć i obserwować. W miejscu, gdzie kleszcz żerował, u 60 proc. zakażonych po 2-3 tygodniach pojawia się rumień wędrujący, czyli czerwona plama o średnicy powyżej 5 cm. Jeśli jest mniejsza, najprawdopodobniej mamy do czynienia z reakcją alergiczną. Borelioza na tym etapie jest łatwo wyleczalna.

A co z osobami, które nie mają rumienia?

Wówczas zwróćmy uwagę, czy nie pojawiają się **objawy paragrypowe – ból stawów, uczucie rozbicia, lekko podwyższona temperatura. Wtedy idźmy do lekarza.** Nie warto od razu badać się, wykonywać testy. Ogólnodostępny test serologiczny wykaże przeciwciała dopiero po około 4-6 tygodniach.

Pomówmy jeszcze o profilaktyce.

Dostępne na rynku repelenty są skuteczne. Trzeba jednak uważnie przeczytać instrukcję. Zwykle nie należy stosować ich bezpośrednio na ciało. Wystarczy spryskać buty i spodnie nad kolano. A jeżeli idziemy z dzieckiem – czapkę.

Jeżeli wybieramy się na grzyby lub jagody, powinniśmy spryskać ręce. Najbardziej ryzykownym zachowaniem jest zbieranie chrustu czy siadanie na kłodach. Kiedy jest upalnie, kleszcze chowają się w spękaniach kory, gałęziach, pniakach pokrytych mchem. Warto pamiętać, że do kontaktu z kleszczem może dojść podczas odpoczynku na parkingach leśnych.

A czy są jakieś substancje naturalne i rośliny, które odstraszają kleszcze?

Skuteczne są silnie pachnące olejki – eukaliptusowy, miętowy, lawendowy. Odstraszająco działa na kleszcze popularna roślina – wrotycz. Możemy sami zrobić z niej repelent. Wystarczy ściąć kilka kwiatostanów, rozdrobnić je albo pokroić i zalać alkoholem albo nawet zwykłą wodą. Podobnie działa bylica piołun.

Bakterie boreliozy znajdują się w jelicie środkowym kleszcza. Namnażają się, gdy napije się krwi. To wymaga czasu, co najmniej 24 godzin. Jeżeli kleszcza wyciągniemy przed upływem tego czasu, możemy uznać, że nawet jeśli był zakażony, nie zdążył nam przekazać bakterii.

ŻEL DO PIELĘGNACJI SKÓRY PO UKĄSZENIACH

- ▶ nawilża i pielęgnuje skórę
- ▶ łagodzi zaczerwienienia i podrażnienia
- ▶ wspomaga regenerację naskórka

ŁAGODZI ŚWIĄD, KOI I CHŁODZI



ŁAGODZI
ŚWIĄD



KOI



CHŁODZI

PRODUKT KOSMETYCZNY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: VACO Retail sp. z o.o., ul. Dabrowskiego 44, 50-457 Wrocław
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

015/REK/SZ/2023

KRZYŻÓWKA

męki, cierpienia dzierzawa	▼	wylączny syn w rodzinie	▼	malo- wanie twarzy	regio- nalna nazwa keksu	▼	14	bicz ze sple- cionych rzemieni	wał koralowy	bije nawet asa	▼	figiel, psota	▼	położnik	kapa	▼	czub, pióropusz	
▶	10				rodzaj śrubby	▶				20			3					
zmysł w dłoni		święto- piętrze element zegarka	▶							biały kruk dwu- znacznik	▶						potrawa wigilijna na Litwie	
▶		9			łada w barze	▶				2		bażant lub paw pieś- ciarstwo	▶					
hinduska księż- niczka	▶				szturm na wroga	▶						pod- równiko- we zarośla	▶			13	etap pracy tłoka	
muzykant potocznie broń na muchy	▶			1				dmu- chana łódka	wojenny sojusz- nik			krętacz, szachraj	▶			15		
▶			5		motyl dzienny	▶								pudelko na drobiazgi	▶			
tworzywo skóro- podobne	szeroka ulica włoskich miast		fordanser	▶										poży- wienie	▶			
▶					wolta, zmyłka	▶												
					gra karciana	▶	18											
ołowiane kulki w naboju		na wróble nie warto jej wytaczać	▶														dyszkant	
▶	7				krótka wzmianka w prasie	▶											12	
stała to etat		bajkowy duszek			ROR w banku smoko- wiec	▶												
▶					17			dawny kaptur	spławił rzeczne towary	możliwość korzyst- nego kupna	▶							
biblijną fódkę	lasso		ser z pleśnią kamizelka z korka	▶														
surogat					hisz- pański urzędnik	▶							do pary z biorcą	pieprzo- jad nabrzeże portowe	▶	4	zestaw punkto- wanych pytań	korpus oficerów pętla klu- sownika
▶					na pysku zmęczo- nego końa	▶			11				skąpiec	▶				
nakrycie głowy																		
▶				6	w przy- słowiu siedzi pod miedzą	▶							turecka niewola	▶			16	
wąska czeko- ładka		statek z XV w.	▶															
													19					



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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – cytata Charlesa Dickensa: „W chorobie...”

ULGA
24h

Blokuj alergię z Aleric przez cały rok!

w domu i na zewnątrz*



Zwalcza objawy alergii wywołane m.in. przez:



Pyłki roślin



Sierść zwierząt



Kurz, roztocza



Zarodniki grzybów i pleśni

*CHPL Aleric Deslo Active 5 mg

ALERIC DESLO ACTIVE desloratadyna 5 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej. Wskazania do stosowania: u dorosłych i młodzieży w wieku od 12 lat, w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa; pokrzywką. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o., ul. Ziębicka 40, 50-507 Wrocław.

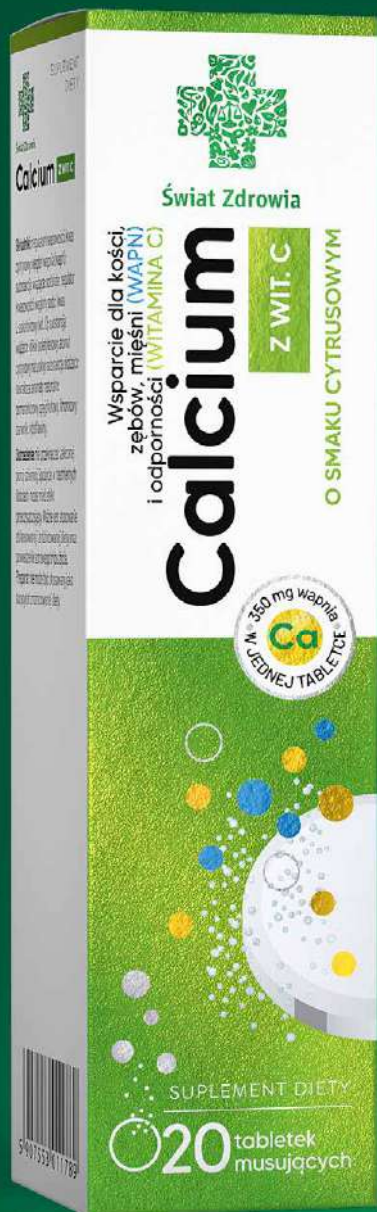
To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

CIESZ SIĘ WIOSNĄ



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH



350 mg wapnia
w jednej tabletkie
Ca



NIE ZAWIERA
CUKRÓW



NATURALNE
AROMATY



100 mg WIT. C
w 1 TABLETCE

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.

020/0KEJSZ/2024

SUPLEMENT DIETY