

# Świat Zdrowia

Świat Zdrowia maj 2024



Jak zadbać  
**O ZDROWIE  
TARCZYCY**

Kiedy  
rosną zęby  
**JAK RADZIĆ  
SOBIE Z BÓLEM**

W czym  
pomoże  
**CHIRURG  
DZIECIĘCY**

TEMAT MIESIĄCA

**CO CZYHA  
NA ALERGIKA**

KAŻDY PRZEJAW  
SYMPATII SPRAWIA  
MI RADOŚĆ

Jak pomóc  
**DZIECKU  
Z NADWAGĄ**

Barbara  
**Bursztynowicz**

www.swiat-zdrowia.pl

# ZDROWIE, RADOŚĆ I ENERGIA

*M. Wesołowski*

*Karol Linetty*



# TRIGGY

## Drink Your Vitamins!

**PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:**

Triggy Europe Sp. z o.o., ul. Adama Mickiewicza 12,  
62-800 Kalisz, e-mail: [contact@triggy.com](mailto:contact@triggy.com)



Szoty witaminowe poj. 25 ml

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Miesięcznik bezpłatny  
Nr 4 (176) maj 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, 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

Akpa, Andrzej Tyszko, archiwum prywatne Barbary  
Bursztynowicz, materiały wydawnictwa  
Prószyński i S-ka, Olga Lewandowska

#### Okładka

Fot. Akpa

#### Copyright © Świat Zdrowia S.A.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść  
i formę reklam ani prezencję 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](mailto:anna.rokita@swiat-zdrowia.pl).

SŁOWO

# od redakcji



Drodzy Czytelnicy!

Przyszedł maj, a wraz z nim ciepłe dni. Piękna pogoda za oknem zachęca do wyjścia na zewnątrz. Jednak nie wszyscy mogą cieszyć się wiosną bez przeszkód. To trudny czas dla osób zmagających się z alergią. **Co czyha na alergika w ciepłe dni?** – pytamy w Temacie miesiąca i spieszymy z odpowiedziami.

W nowym numerze „Świata Zdrowia” **podajemy również inne wiosenne tematy**. Przypominamy o konieczności nawodnienia, radzimy, co przyniesie ulgę nogom zmęczonym po gorącym dniu, a także podpowiadamy, jak odstraszyć komary, które tylko czekają, by uprzykrzyć nam wypoczynek w plenerze. Namawiamy do wyłączenia komputera częściej niż tylko z okazji Dnia bez Komputera oraz podsuwamy pomysły na piknikowe przekąski, które idealnie sprawdzą się **w czasie majówki**.

Miłej lektury!

Anna Rokita  
Redaktor naczelna

# spis treści

MAJ 2024



# 12

Każdy przejaw sympatii sprawia mi radość

## AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

## WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Każdy przejaw sympatii sprawia mi radość  
Rozmowa z Barbarą Bursztynowicz

## TEMAT MIESIĄCA

- 16 Co czyha na alergika  
Dlaczego mnie to uczula?

## ZDROWIE

- 20 Cenne flawonole  
Do czego są nam potrzebne
- 23 Jak zadbać o zdrowie tarczycy
- 26 W czym pomoże chirurg dziecięcy
- 28 Nieswoiste zapalenia jelit, czyli koszmar przewlekłych biegunek
- 32 Elektrolity dla seniora
- 35 Sposób na... mokre ślady pod pachami
- 38 Kiedy rosną zęby  
Jak radzić sobie z bólem
- 40 Ulga dla zmęczonych nóg



# 46

Jak pomóc dziecku z nadwagą

44 Nie daj się komarom  
**Jak się przed nimi bronić**

### MAMA NIE JEST SAMA

46 Jak pomóc  
**dziecku z nadwagą**

49 Jak wybrać  
**preparat pediatryczny**

52 Kryzys macierzyński  
**może spotkać każdą z nas**

### INSPIRACJE

54 Związek z narcyzem  
**– zostać czy odejść?**

57 Kiedy życiem  
**rządzi lęk**

### ZATRZYMAĆ CZAS

60 Jak menopauza  
**wpływa na wygląd**

64 Jak nie usuwać tatuaży  
**Czego unikać?**

### PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Olga Lewandowska poleca  
**Menu piknikowe**

### RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Wyłącz komputer.  
**Teraz!**

74 Krzyżówka

TEMAT  
MIESIĄCA



## CO CZYHA NA ALERGIKA

JUŻ CO DRUGI POLAK  
MA OBJAWY ALERGII,  
A SZCZEGÓLNIE TRUDNY CZAS  
TO WIOSNA I LATO  
– OKRES INTENSYWNEGO PYLENIA  
ROŚLIN, AKTYWNOŚCI OWADÓW  
BŁONKOSKRZYDŁYCH CZY  
DEGUSTACJI NOWYCH POTRAW  
PODCZAS EGZOTYCZNYCH  
WAKACJI. DLACZEGO NASZ UKŁAD  
IMMUNOLOGICZNY „WARIUJE”  
W KONTAKCIE Z NIEGROŹNYMI  
DLA INNYCH OSÓB SUBSTANCJAMI  
**I JAK PORADZIĆ SOBIE  
Z OBJAWAMI ALERGII?**



## JAK POMÓC OSOBIE Z ATAKIEM ASTMY?

Na całym świecie na astmę oskrzelową choruje już ponad 300 mln osób, a w najbliższych latach liczba ta może powiększyć się o kolejne 100 mln. Objawy mogące wskazywać na tę podstępłą chorobę przewlekłą ma już około 4 mln Polaków, ale jedynie połowa z nich decyduje się na zdiagnozowanie swojego problemu i szukanie pomocy w poradni alergologicznej. Co gorsza, **zaledwie 10 proc. pacjentów z rozpoznaną astmą kontynuuje leczenie rok po diagnozie**, pozostawiając chorobę bez kontroli i ryzykując niebezpieczne zaostrzenia, które w niektórych przypadkach mogą skończyć się śmiercią. Jak przebiega atak astmy? To stan, w którym gwałtownie nasilają się duszności, narasta ucisk w klatce piersiowej, pojawia się świst oddechowy i gwałtowny kaszel, nawet pomimo pozostawania w spoczynku i przybierania pozycji ułatwiających oddychanie. Usta chorego w czasie ataku mogą stać się sine, a problemy z oddychaniem uniemożliwiają mu mówienie. Ten nagły, zagrażający życiu stan najczęściej wywołuje ekspozycja na uczulający alergen wziewny (np. pyłki roślinne, sierść zwierzęcia), ale też gwałtowne emocje, zwłaszcza silny stres. Osoba z ostrym atakiem astmy może potrzebować pomocy: wsparcia emocjonalnego (uspokojenie emocji, regulacja oddechu), przyjęcia wygodnej pozycji (nie leżącej), podania leków (jeśli pacjent ma przy sobie inhalator), wezwania pogotowia (jeśli atak ma ciężki przebieg, a pacjent nie ma leków).

7 maja – Światowy Dzień Astmy



## ELIMINACJA GLUTENU TO NIE FANABERIA

Celiakia, znana też jako glutenezależna choroba trzewna, to przewlekła choroba autoimmunologiczna, w której organizm wytwarza przeciwciała przeciwko spożywanemu glutenowi, co powoduje reakcję zapalną i zanik kosmków jelitowych, a przez to uszkodzenia błony śluzowej jelita cienkiego. **W Polsce na celiakię choruje około 400 tys. osób, co czyni ją jedną z najczęstszych chorób układu pokarmowego.** Dla pacjentów z celiakią gluten, zawarty głównie w chlebie i innych produktach zbożowych, stanowi rzeczywiste zagrożenie dla zdrowia. Celiakia niekontrolowana lub wręcz ignorowana może doprowadzić nawet do śmierci pacjenta poprzez postępujące uszkodzenie jelit i związane z tym niedobory pokarmowe, znaczne pogorszenie mechanizmów odpornościowych organizmu i niedokrwistość. Czy można nauczyć się żyć bez glutenu? Oczywiście. Białko to nie dostarcza żadnych kluczowych składników odżywczych, których pozyskanie z innych źródeł byłoby niemożliwe, a jego zalety spożywcze to przede wszystkim nadawanie wypiekom charakterystycznej, atrakcyjnej dla konsumenta chrupkości i sprężystości. Pacjenta z celiakią czeka co prawda trudny okres przyzwyczajania się do nowej diety i rozpoznawania produktów glutenowych (poza pieczywem to także niektóre sody, zupy, kawa zbożowa), ale dzięki eliminacji glutenu może żyć długo i zdrowo, bez męczących biegunek czy wymiotów.

16 maja – Międzynarodowy Dzień Celiakii



## CO SIEDZI W PAPIEROSACH I E-PAPIEROSACH?

Papierosy szkodzą i wie o tym każdy, mało kto zdaje sobie jednak sprawę, jak bardzo niebezpieczną trucizną jest nikotyna. Wprowadzona do organizmu w postaci wstrzyknięcia podskórnego w ilości 0,05 g, czyli zaledwie jednej kropli, powoduje śmierć w ciągu kilku minut. Nikotyna jest bowiem silnie toksyczna, a organizm zareagowałby na tę niewielką dawkę drgawkami, paraliżem mięśni, niewydolnością oddechową, zatrzymaniem pracy serca. Wydaje się zatem, że w łatwo dostępnych papierosach nikotyny musi być naprawdę niewiele. Nic bardziej mylnego. W 20 papierosach jest sześć dawek śmiertelnych, jednak w czasie palenia część nikotyny ulatnia się z dymem i ulega rozpadowi. **Nikotyna to jednak nie wszystko, co wciąga do swoich płuc palacz. To również 4 tys. innych toksycznych związków chemicznych**, z których większość ma właściwości mutagenne, czyli powodujące trwałe zmiany informacji genetycznej zapisanej w DNA palacza, a około 60 – kancerogenne, czyli indukujące proces nowotworzenia komórek. O zagrożeniu paleniem trzeba mówić nieustannie, dotyczy to również kolorowych, ładnie pachnących e-papierosów. Te jednorazowe produkty przypominające słodycze lub zabawki zawierają nie tylko nikotynę, ale również substancję słodzącą (najczęściej sukralozę), która wdychana w postaci pary wodnej silnie uzależnia, a w dodatku ma działanie potencjalnie rakotwórcze oraz może prowadzić do nieodwracalnych zmian w mózgu. Polska już wkrótce ma dotężyć do państw, w których sprzedaż jednorazowych e-papierosów jest zakazana (obecnie to m.in. Wielka Brytania i Australia).

31 maja – Światowy Dzień bez Tytoniu



REKLAMA

Oprac. Kamila Śnieżek



UNIKALNY  
LEK  
PROBIOTYCZNY

Razem lepiej  
Do antybiotyku  
dołącz Enterol

**Enterol** (*Saccharomyces boulardii* CNCM 1-745). **Skład:** Jedna kapsułka zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków *S. boulardii* CNCM 1-745 oraz substancje pomocnicze m.in.: laktoza jednowodna. **Postać farmaceutyczna:** kapsułka. **Wskazania:** Leczenie ostrych biegunek infekcyjnych; zapobieganie biegunkom związanym ze stosowaniem antybiotyków; nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem *Clostridium difficile*, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem; zapobieganie biegunkom związanym z żywieniem dojelitowym; zapobieganie biegunkopodróżnych. **Podmiot odpowiedzialny:** BIOCODEX, 7 avenue Gallieni, 94250 Gentilly, Francja. ENT/JB/023/23

**ENTEROL®**  
Saccharomyces boulardii CNCM 1-745

Równowaga wewnątrz,  
radość na zewnątrz.

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.

## Kolagen urody doda...

**Gdybyśmy odparowali całą wodę z wszystkich warstw skóry, to z otrzymanej suchej masy aż 80 proc. stanowiłoby jedno, niezwykle ważne białko – kolagen!**

Skóra to największy narząd naszego organizmu. Chroni organy wewnętrzne przed działaniem czynników zewnętrznych, zapewnia odpowiednią termoregulację, odpowiada za produkcję witaminy D<sub>3</sub>, a także umożliwia odbieranie bodźców zewnętrznych.

**Podstawowym składnikiem budulcowym skóry jest kolagen.** W naszym organizmie występuje aż 29 typów tego białka, które różnią się między sobą nie tylko strukturą chemiczną, ale i miejscem występowania oraz pełnią funkcją. Dla skóry najważniejszy jest kolagen typu I, który stanowi aż 85-90 proc. tego białka w skórze, oraz kolagen typu III, który stanowi pozostałe 10-15 proc. **Wzajemne oddziaływanie między tymi dwoma typami kolagenu warunkuje elastyczność skóry.**

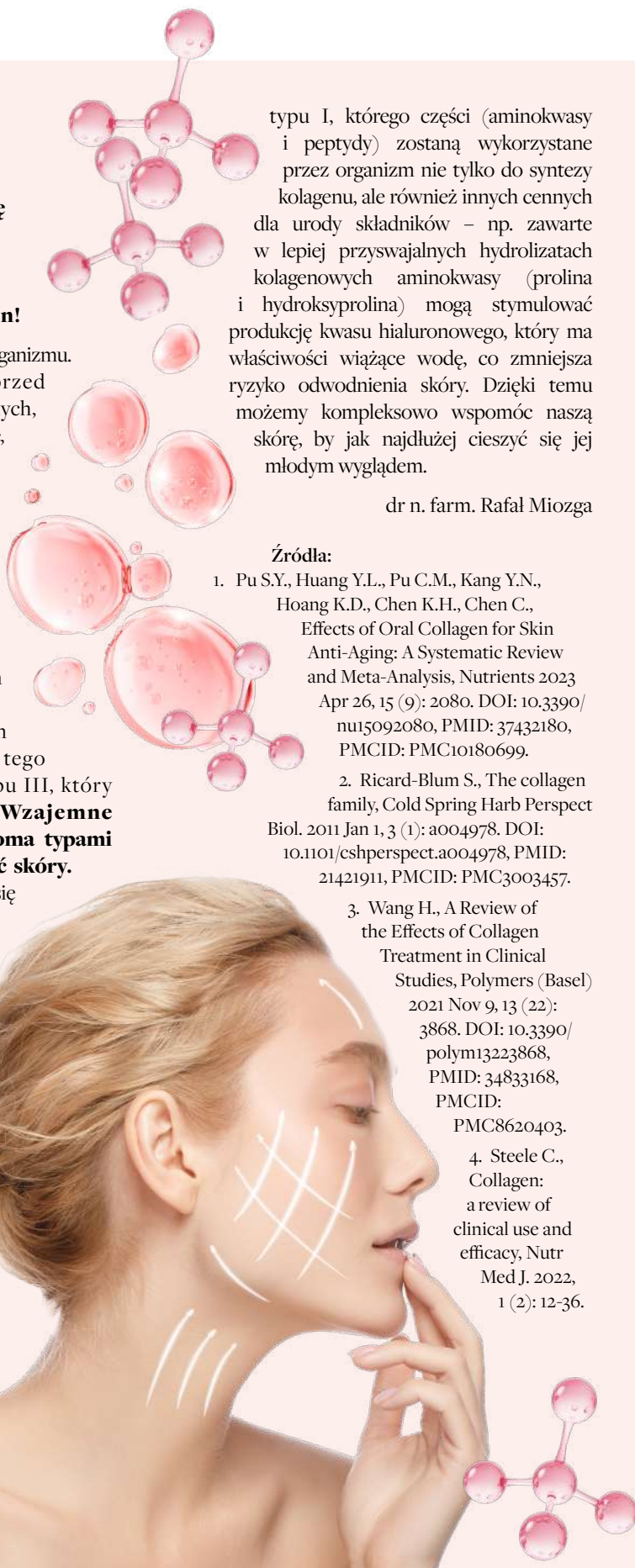
Niestety wraz z wiekiem zmniejsza się produkcja kolagenu w skórze, co zaczyna być widoczne w postaci zmarszczek czy mniejszej elastyczności skóry. Chcąc wspomóc proces syntezy kolagenu, warto zadbać o dostarczenie składników uczestniczących w jego wytwarzaniu. **Wśród nich jest witamina C, która bierze udział nie tylko w produkcji kolagenu, ale również drugiego, równie istotnego dla skóry białka – elastyny.** Dodatkowo możemy również suplementować sam kolagen, zwłaszcza istotny dla skóry kolagen

typu I, którego części (aminokwasy i peptydy) zostaną wykorzystane przez organizm nie tylko do syntezy kolagenu, ale również innych cennych dla urody składników – np. zawarte w lepiej przyswajalnych hydrolizatach kolagenowych aminokwasy (prolina i hydroksypolina) mogą stymulować produkcję kwasu hialuronowego, który ma właściwości wiążące wodę, co zmniejsza ryzyko odwodnienia skóry. Dzięki temu możemy kompleksowo wspomóc naszą skórę, by jak najdłużej cieszyć się jej młodym wyglądem.

dr n. farm. Rafał Miozga

### Źródła:

1. Pu S.Y., Huang Y.L., Pu C.M., Kang Y.N., Hoang K.D., Chen K.H., Chen C., Effects of Oral Collagen for Skin Anti-Aging: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Nutrients* 2023 Apr 26, 15 (9): 2080. DOI: 10.3390/nu15092080, PMID: 37432180, PMCID: PMC10180699.
2. Ricard-Blum S., The collagen family, *Cold Spring Harb Perspect Biol.* 2011 Jan 1, 3 (1): a004978. DOI: 10.1101/cshperspect.a004978, PMID: 21421911, PMCID: PMC3003457.
3. Wang H., A Review of the Effects of Collagen Treatment in Clinical Studies, *Polymers (Basel)* 2021 Nov 9, 13 (22): 3868. DOI: 10.3390/polym13223868, PMID: 34833168, PMCID: PMC8620403.
4. Steele C., Collagen: a review of clinical use and efficacy, *Nutr Med J.* 2022, 1 (2): 12-36.



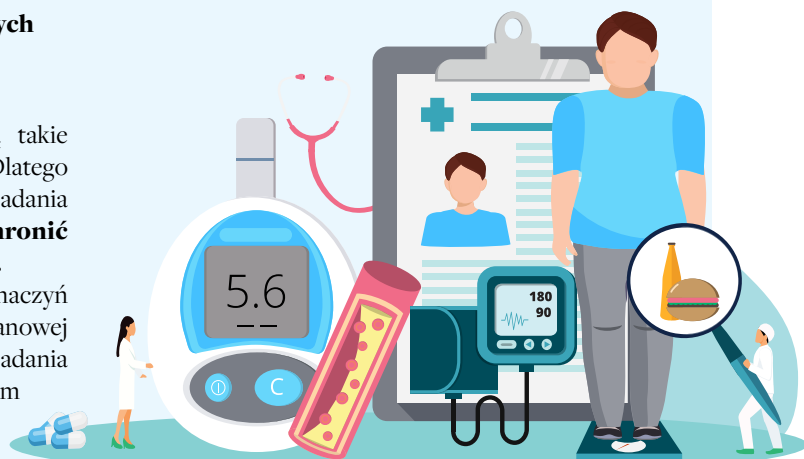
## Nowe leki, które uchronią przed powikłaniami cukrzycy

Cukrzyca jest chorobą cywilizacyjną, na którą w Polsce cierpi prawie 3 mln, a na całym świecie ponad 450 mln osób. Po latach choroby wiele z nich ma powikłania, m.in. uszkodzenia drobnych naczyń krwionośnych w oczach czy nerkach.

Statystycznie u 1 na 11 osób wystąpią takie powikłania wieloletniej cukrzycy. Dlatego naukowcy z Wielkiej Brytanii rozpoczęli badania nad nową grupą leków, które **mają chronić mikronaczynia w przebiegu cukrzycy**. Powodem powikłań dotyczących mikronaczyń jest uszkodzenie warstwy węglowodanowej wyściełającej naczynia, czyli glikokaliksu. Badania na myszach dowiodły, że zapobieganie tym uszkodzeniom hamuje rozwój powikłań cukrzycy m.in. w oczach i nerkach.

W eksperymencie **dokonano tego za pomocą cząsteczki hamującej heparynazę** – enzym, który rozkłada cząsteczki wyściełającego naczynia glikokaliksu.

W wyniku tych badań naukowcy opracowali nową grupę leków, które z czasem mogą być wykorzystane do leczenia wielu metabolicznych powikłań m.in. na tle cukrzycy.



REKLAMA

## Wsparcie żywieniowe

w trakcie leczenia i rekonwalescencji

resource<sup>®</sup>  
protein

ZWIĘKSZONE ZAPOTRZEBOWANIE  
NA BIAŁKO





**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.

## Czy to refluks?

*Jakie objawy mogą wskazywać na refluks?*

### Czytelniczka

Choroba refluksowa przełyku jest drugą, po bólu brzucha, najczęstszą przyczyną zgłaszania się do lekarza. Objawy mogą być różnorodne i czasami łatwo je zignorować. Jednakże znając te symptomy, można szybko zidentyfikować problem i skonsultować się z lekarzem. Jednym z najczęstszych objawów jest **zgaga – pieczenie lub uczucie pieczenia w okolicy przełyku**. Towarzyszy jej często kwaśny smak w ustach. Dyskomfort ten może nasilać się po posiłku lub w pozycji leżącej. Innym objawem refluksu może być **regurgitacja – cofanie się treści pokarmowej do gardła**, które często towarzyszy zgadze. Chociaż zgaga i regurgitacja są typowymi objawami, niektóre osoby mogą mieć również **chrypkę, kaszel, trudności z połykaniem lub odczuwać ból w klatce piersiowej**. Ważne jest, aby nie lekceważyć tych symptomów, zwłaszcza jeśli występują one regularnie. Warto podkreślić, że objawy te mogą być związane również z innymi schorzeniami, dlatego istotna jest konsultacja z lekarzem w celu dokładnej diagnozy. Ważnym badaniem diagnostycznym, które należy wykonać w przypadku refluksu przełykowego, jest **gastroskopia z testem ureazowym**. Czynnikiem nasilającym objawy gastryczne może być współistniejąca infekcja *Helicobacter pylori*. Wczesne rozpoznanie refluksu przełykowego oraz podjęcie odpowiedniego leczenia może przynieść ulgę i zapobiec powikłaniom.

## Grillowanie

*Mam 48 lat, staram się zdrowo odżywiać i prowadzić zdrowy tryb życia. Zbliża się wiosna i maj i jak co roku chętnie jadam potrawy z grilla. Czy grillowanie jest zdrowe?*

### Matylda

Grillowanie wydaje się prostym sposobem na przygotowanie posiłków, warto jednak pamiętać o kilku zasadach, **które sprawiają, że dania z grilla będą zdrowsze i smaczniejsze**. Najczęściej korzystamy z tradycyjnego grilla na węgiel drzewny – aby **uniknąć przenikania szkodliwych substancji do grillowanego mięsa i warzyw**, rozpalając grilla, warto stosować specjalną podpałkę, jednak nie używać jej już w trakcie grillowania (do potrawy mogą wnikać toksyczne związki, które unoszą się wraz z dymem). Do grillowania zaleca się używać tacek stalowych, a nie aluminiowych, gdyż aluminium może przedostać się do grillowanej potrawy. To prawdopodobieństwo jest większe, gdy wcześniej zamarynujemy mięso czy warzywa w zalewie, w skład której wchodzi ocet, sok z cytryny, serwatka lub inny kwaśny składnik. Warto wówczas użyć stalowej tacki. Znacznie bezpieczniejsze jest przygotowywanie potraw na grillu elektrycznym czy coraz popularniejszym grillu gazowym. Ich ogromną zaletą jest to, że można z nich korzystać również w zamkniętych pomieszczeniach. Takie urządzenia mają możliwość regulacji temperatury oraz pojemnik na wytopiony tłuszcz, który w grillach węglowych często pali się, wydzielając toksyczne związki.

Starajmy się przygotować grillowane potrawy bezpiecznie, nie zapominając o dobrym doprawieniu, jednak z mniejszą ilością soli.



### 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.

## Przenikanie alkoholu przez skórę

*Podczas prac w ogrodzie nadwyrężyłem mięśnie ramienia. By ulżyć ręce, chciałem posmarować ją ziołowym płynem na bazie alkoholu. Boję się jednak, że alkohol może przeniknąć do organizmu. Proszę o informację, czy mam się czego obawiać?*

**Józef**

Tradycyjne produkty (płyny) zawierające wyciągi z ziół, wskazane do nacierania skóry, mają wywołać przekrwienie i rozgrzanie miejsca, na które zostały nałożone. W przypadku nadmiernego napięcia mięśni może to dać efekt rozluźniający, co ostatecznie może przynieść ulgę w bólu. Działanie będzie również wzmacniał zawarty w tych produktach alkohol. Jeżeli chodzi o ryzyko jego przeniknięcia do organizmu (i w konsekwencji wywołania efektu upojenia alkoholowego lub możliwości wykrycia alkoholu w badaniu alkomatem) – proszę się nie martwić. Skóra stanowi barierę, której alkohol (etanol) nie jest w stanie pokonać. Zatem **stosowanie miejscowe na skórę preparatów z alkoholem nie spowoduje, że zadziała on ogólnoustrojowo**. Proszę jednak pamiętać, że preparaty z alkoholem do stosowania zewnętrznego muszą być nakładane **na nieuszkodzoną skórę**. Jeżeli w miejscu objawów mięśniowych występuje rana, wysypka, wyprysk lub inne choroby skóry, to preparatu proszę nie stosować, gdyż może on spowodować dodatkowe podrażnienie. Podobnie **płynu proszę nie nakładać na błony śluzowe lub na skórę w okolicach oczu**.

## Znieczulenie miejscowe

*Jakie rodzaje miejscowych znieczuleń stomatologicznych pacjent ma do wyboru?*

**Anna**

W stomatologii wyróżnić można dwa podstawowe rodzaje znieczuleń: ogólne oraz miejscowe. Znieczulenie miejscowe polega na całkowitym zniesieniu czucia w miejscu zastosowania leku znieczulającego i jest to najczęściej stosowany w stomatologii rodzaj znieczulenia. Wyróżniamy cztery rodzaje znieczulenia miejscowego. **Znieczulenie powierzchniowe** polega na aplikacji kremu, żelu lub aerozolu kilka minut przed planowanym zabiegiem. Znieczulenie to stosowane jest m.in. do procedur higienizacyjnych, leczenia zmian na błonie śluzowej czy przed podaniem właściwego znieczulenia w celu zniwelowania bólu związanego z koniecznością wbicia igły w dziąsło pacjenta. **Znieczulenie przewodowe** polega na podaniu leku uśmierzającego ból w okolicy pnia nerwów. Dlatego pacjent czasowo nie odczuwa nie tylko dyskomfortu związanego z bólem, ale również zimna, ciepła i dotyku. **Znieczulenie nasiękowe** jest najbardziej popularnym rodzajem znieczulenia miejscowego stosowanego w stomatologii. Pacjent jest świadomy podczas zabiegu, ale nie czuje bólu. Znieczulenie polega na wstrzyknięciu środka uśmierzającego ból pod błonę śluzową jamy ustnej, w pobliżu korzenia zęba, który będzie leczony. W ten sposób blokowane są nerwy obecne w zębnie, co sprawia, że pacjent nie ma żadnych dolegliwości bólowych. **Znieczulenie śródwiązadłowe** polega na wprowadzeniu igły ze środkiem znieczulającym do osłonki przy użyciu strzykawek ciśnieniowych. Dzięki temu – przy podaniu nawet niewielkiej dawki leku – możliwe jest precyzyjne znieczulenie dowolnie wybranego zęba.

Dobór odpowiedniego znieczulenia **zależy od rodzaju zabiegu, stanu zdrowia pacjenta oraz jego indywidualnych preferencji i potrzeb**.

# Każdy przejaw sympatii sprawia mi radość

**OD NIEMAL TRZECH DEKAD PRZEZ PIĘĆ DNI W TYGODNIU GOŚCI W DOMACH WIELU POLAKÓW, STAJĄC SIĘ NIEJAKO CZŁONKIEM ICH RODZIN. W SWOIM DOMU NAGRYWA ZABAWNE FILMIKI Z MĘŻEM „JACUSIEM” I WRZUCA JE DO SIECI. W SERIALU SPORO STAŁA ZA APTECZNYM PIERWSZYM STOŁEM, A W ŻYCIU NIE STRONI OD RUCHU I WSZĘDZIE CHODZI NA PIECHOTĘ.**

## Jestem lubiana nie tylko przez starszą publiczność. Młodzi ludzie przyznają się, że kiedy byli mali, oglądali serial z mamą lub babcią i dotąd budzi w nich pozytywne uczucia, jako wspomnienie dzieciństwa i dorastania.

Z AKTORKĄ **BARBARĄ BURSZTYNOWICZ**

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

**W dzieciństwie podczas zabaw z rówieśnikami podobno często wcielala się pani w rolę Niemca. Dzieci zwykle chcą grać role „tych dobrych”, więc zakładam, że to nie był pani wybór?**

Byłam bardzo nieśmiałym dzieckiem i poza domem miałam niewielką siłę przebicia. Żeby móc uczestniczyć w zabawie z dziećmi z sąsiedztwa, czasami musiałam godzić się na warunki, jakie mi narzucały. To były czasy, kiedy często bawiliśmy się w wojnę. Wszyscy chcieli być Polakami i zabijać karabinami z patyków złych Niemców. Do tej roli nikt się nie zgłaszał dobrowolnie, więc padało na tych, którzy nie umieli się sprzeciwić. Niestety, zwykle to byłam ja...

**Chociaż to w sumie rola dramatyczna... Pewnie sceny „śmierci” opanowała pani do perfekcji?**

Tak, to prawda! Któregoś razu, zmęczona i znudzona ciągłym przewracaniem się i umieraniem, odegrałam śmierć tak sugestywnie i wiarygodnie, że moi towarzysze wpadli w popłoch i błagali mnie, żebym ożyła. Potem jeszcze wielokrotnie, w różnych sytuacjach udawało mi się na to umieranie nabierać kolegów i rodzeństwo.

**Czy już wtedy pojawiło się marzenie o aktorstwie?**

Wtedy jeszcze nie byłam świadoma, że takie popisy noszą znamiona aktorstwa, ale sprawiały mi satysfakcję i dawały poczucie siły. Pierwsze zabawy w teatr były owocem fascynacji teatrem Baniałuka w Bielsku-Białej, który mnie jako dziecko oczarowywał. W domu szylałam i kleiłam kukielki, przebierałam rodzeństwo i odgrywałam różne wymyślone przeze mnie historie.

**A jednak aktorstwo było pani pisane. W 1977 roku ukończyła pani z wyróżnieniem Państwową**

**Wyższą Szkołę Teatralną w Warszawie. Potem był Teatr Ateneum i wiele ról w Teatrze Telewizji. Zbudowała pani solidne podstawy aktorskie. Myślę, że część aktorów, których znamy z ekranu, nie ma takiego profesjonalnego przygotowania. Zauważa to pani?**

Nie chciałabym oceniać koleżanek i kolegów pod względem przygotowania zawodowego. Mogę tylko powiedzieć, że ja przeszłam wspaniałą szkołę rzemiosła aktorskiego. Spotkałam się w pracy ze znakomitymi aktorkami i aktorami, zetknęłam się z wybitnymi reżyserami, tak więc moje aktorskie fundamenty są rzeczywiście solidne.

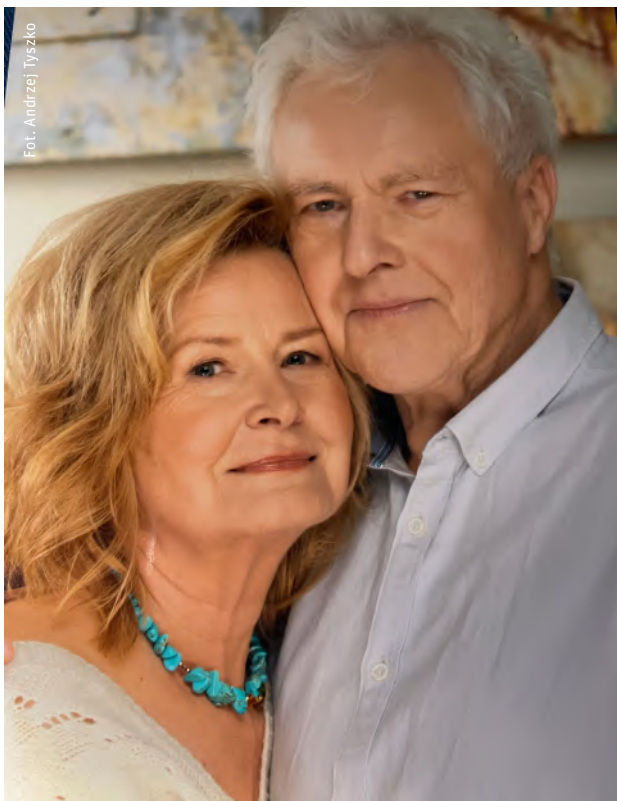
**Teatr zawsze był dla pani ważny. Czy w najbliższym czasie będziemy mogli panią zobaczyć w jakimś spektaklu?**

Jestem w trakcie przygotowywania pewnego przedsięwzięcia teatralnego, ale dopóki nie dojdzie ono do skutku, wolę nic nie mówić, żeby nie zapeszać.

**W swoim dorobku artystycznym ma pani wiele**

**ról dubbingowych. Pani głosem mówiła m.in. Sasetka w „Smerfach” czy Alicja w „Mumin-kach”, której babcia była wiedźmą. Bardzo lubiłam tę postać, bo fajnie pokazywała nastoletni bunt. Alicja często wymykała się z domu babci, by spotkać się z przyjaciółmi. Czy pani była zbuntowaną nastolatką?**

Bunt Alicji z „Mumin-ków” był niewinny i pełen wdzięku. Ja też byłam raczej łagodną dziewczynką, więc mój bunt nigdy nie przybierał



Fot. Andrzeja Jyszko

gwałtownego charakteru. Przejawiał się przede wszystkim w odwadze noszenia oryginalnych ubrań. Moja mama była krawcową, więc mimo trudnych, siemiężnych czasów mogłam liczyć na coś ekstra, co mnie wyróżniało, a czasem narażało na krytykę dorosłych. Pamiętam, że miałam na przykład bitelsowski mundurek, a poza tym nosiłam się kolorowo i zbyt krótko. *(śmiech)* Buntowałam się też przeciwko nadmiernej dyscyplinie. Mój sprzeciw budziła zawsze czyjaś krzywdą. Stawałam wtedy po stronie osoby poszkodowanej, często narażając się na nieprzyjemności.

**Odważnie! Zaciękał mi ten bitelsowski mundurek. Jak wyglądał? I jakie były konsekwencje noszenia takiego stroju?**

Mój bitelsowski mundurek składał się z dwurzędowej marynarki ze stójką, bardzo dopasowanej. Był ciemnogrnatowy, ze srebrnymi guzikami i pagonami na ramionach. Zamiast spodni miałam krótką spódniczkę. Do tego białe kozaki. Kiedy weszłam do kościoła tak ubrana na niedzielną mszę, wszyscy patrzyli tylko na mnie. *(śmiech)*

**Po raz kolejny powiem – odważnie! A wracając do dubbingu – pani mąż (aktor Jacek Bursztynowicz – przyp. red.) także ma na koncie wiele ról dubbingowych, m.in. mojego ulubionego Gumisia Grafiego z cudowną wadą wymowy. Zastanawiam się, czy zdarzało się, że w domu mówiliście głosem dubbingowanych postaci? Ma pani jakąś ulubioną – swoją lub męża?**

W domu tylko komentujemy to, co wydarzyło się w pracy, nigdy nie cytujemy granych przez siebie ról. Lubię wszystkie postaci dubbingowane przeze mnie i przez męża. Było ich



Fot. archiwum prywatne Barbary Bursztynowicz

”

**Gdyby Elżbieta była realną postacią, życzyłabym jej oczywiście samych radości i uśmiechów. Ale dla aktorki grającej tę rolę to nudna perspektywa.**

**Mimo tylu lat na nudę w serialu nie może pani narzekać. Były romanse, strzelanina, a nawet scena niczym z „Domu złego”, kiedy pani serialowy mąż Jerzy gonił włamywaczy z siekierą. Choć prawdziwą bombą okazał się me-teoryt, który uderzył w dom na Sadybie. Takie zwroty akcji cieszą widzów, ale i aktorów. Czego jeszcze by pani życzyła Elżbiecie?**

Gdyby Elżbieta była realną postacią, życzyłabym jej oczywiście samych radości i uśmiechów. Ale dla aktorki grającej tę rolę to nudna perspektywa. Zdecydowanie wolę, kiedy Elżbieta jest zaskakiwana różnymi niespodziewanymi wydarzeniami, które obfitują w intrygi, konflikty i emocje. Takie wyzwania są atrakcyjne z aktorskiego punktu widzenia. Myślę, że widzowie też lubią zaskakujące zwroty akcji.

**Wróćmy do prawdziwego życia. Ze swoim mężem niedługo będzie pani obchodzić złote gody. W show-biznesie to fenomen! Istnieje jakaś**



Fot. archiwum prywatne Barbary Bursztynowicz

## recepta na udany związek czy to po prostu łut szczęścia?

Dla nas receptą jest rozmowa. W naszym wypadku nieustająca i trwająca przez całe życie. Przy śniadaniu, na spacerze, podczas spotkań z córką i przyjaciółmi, w podróży i właściwie w każdym miejscu i o każdej porze. Poruszamy nie tylko istotne tematy, ale także te codzienne, przyziemne, całkiem blahe. Dla nas ważna jest wymiana myśli, dzielenie się opiniami i wrażeniami.

## Zapewne zbliża też podobne poczucie humoru. Tego państwu nie brakuje, sądząc po zabawnych filmikach, które prezentuje pani na swoim Instagramie. Są świetne! Kto wpadł na ten pomysł i skąd czerpicie inspirację?

Tak, mamy podobne poczucie humoru i najczęściej dystans do samych siebie. To ja wpadłam na pomysł nagrywania naszych dialogów i to ja zaczynam każdą rozmowę, prowokując Jacka do reakcji. To wszystko zwykle jest całkowicie spontaniczne. Tylko czasami zapisuję jakąś zabawną scenkę i potem ją odgrywamy. Najważniejsze są moje zagajenia i puenty Jacka. Im bardziej zaskakujące i abstrakcyjne, tym lepsze.

## W serialu gra pani farmaceutkę, więc zapytam: jak pani dba o zdrowie i kondycję?

Jestem alergiczką, więc muszę uważać na to, co jem i jakich używam kosmetyków. Unikam chemii i produktów zawierających nikiel. Na szczęście moja alergia w mniejszym stopniu dotyczy roślin pyłących, więc uwielbiam przebywać na świeżym powietrzu. Bardzo dużo z mężem spacerujemy – po parku albo w lesie. Każde miasto zwiedzamy na piechotę. Pokonujemy dziesiątki kilometrów. Niezależnie od pogody.



Fot. archiwum prywatne Barbary Bursztynowicz

## W maju obchodzimy Dzień Matki. Czy z córką Małgorzatą jako wyjątkowo świętujecie ten dzień, np. robicie sobie „babski wieczór” albo idziecie na zakupy?

Z Małgosią widzujemy się dość często, nie tylko od święta. Lubimy wspólnie napić się kawy i pogadać, ale także zrobić mały rajd po sklepach. Małgosia jest moją prywatną stylistką. Świetnie mi doradza. Lubimy też razem wyjechać, choćby na kilka dni, do jakiegoś miasta w Polsce lub Europie. Ona także lubi chodzić, więc wszystko zwiedzamy piechotą.



Fot. archiwum prywatne Barbary Bursztynowicz



Fot. Andrzej Tyszk

## BARBARA BURSZTYNOWICZ

Polska aktorka filmowa, teatralna, telewizyjna i dubbingowa. Urodziła się w Bielsku-Białej. W 1977 roku ukończyła Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Warszawie. W kinie debiutowała na ostatnim roku studiów – w filmie Andrzeja Kostenki „Sam na sam” (1977). Następnie pojawiła się m.in. w „Klinczu” (1979), „Roślinach trujących” (1985) czy „Oszołomieniu” (1988). W 1996 roku zagrała w komedii „Dzieci i ryby” Jacka Bromskiego. Od 1997 roku wciela się w postać Elżbiety Chojnickiej w telenoweli „Klan”. Ta rola przyniosła jej ogromną popularność i zwycięstwo w kilku plebiscytach na najlepszą aktorkę telewizyjną. Zagrała także w serialach „Na dobre i na złe”, „Apetyt na życie”, „Siostry” czy „Ojciec Mateusz”. Jej głos znany jest również z polskiego dubbingu w animacjach takich jak „Smerfy”, „Kacze opowieści”, „Muminki” czy „Bob Budowniczy”. Prywatnie jest żoną aktora Jacka Bursztynowicza i mamą córki Małgorzaty.

# Dlaczego mnie to uczuła?

JUŻ CO DRUGI POLAK MA OBJAWY ALERGII, A SZCZEGÓLNICIE TRUDNY CZAS TO WIOSNA I LATO - OKRES INTENSYWNEGO PYLENIA ROŚLIN, AKTYWNOŚCI OWADÓW BŁONKOSKRZYDŁYCH CZY DEGUSTACJI NOWYCH POTRAW PODCZAS EGZOTYCZNYCH WAKACJI. DLACZEGO NASZ UKŁAD IMMUNOLOGICZNY „WARIUJE” W KONTAKCIE Z NIEGROŹNYMI DLA INNYCH OSÓB SUBSTANCJAMI I **JAK PORADZIĆ SOBIE Z OBJAWAMI ALERGII?**

KAMILA ŚNIEŻEK

Reakcja alergiczna to forma samoobrony organizmu przed czynnikami mylnie rozpoznawanymi przez układ immunologiczny jako niebezpieczne. Takie błędne ostrzeżenia na poziomie komórkowym zdarzają się stosunkowo często i zwykle dotyczą cząsteczek białka pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, a czasem także niektórych związków chemicznych.

Po kontakcie z potencjalnym zagrożeniem, za które nasz organizm bierze np. pyłek brzozy (białko Bet v1) lub śliny kota (białko Fel d1), ludzkie limfocyty B zaczynają wytwarzać przeciwciała – cząsteczki białek immunoglobuliny E (IgE), których celem jest unieszkodliwienie podejrzanego białka pochodzenia zewnętrznego. Efekt to wylew z komórek tucznych histaminy, czyli mediatora odczynu alergicznego odpowiadającego za podrażnienie błony śluzowej nosa, oskrzeli i płuc, dlatego najczęstsze reakcje alergiczne to kichanie, świąd, obrzęki, katar i kaszel.

W rzadkich przypadkach odpowiedź organizmu na ekspozycję na alergen może być jednak znacznie cięższa – to anafilaksja, ogólnoustrojowa reakcja obejmująca równocześnie wiele różnych objawów, takich jak pokrzywka skórna, krótki oddech związany ze skurczem mięśni oskrzelowych, kołatanie serca, a u części pacjentów również zagrażające życiu gwałtowne obniżenie ciśnienia tętniczego. **Najczęstszymi przyczynami wstrząsu anafilaktycznego jest reakcja alergiczna na jad owadów, żywność oraz leki.**



## Problem: wszędziebylskie pyłki roślin

Alergia na pyłki jest jedną z najczęściej rozpoznawanych, doświadcza jej, w różnym stopniu nasilenia, 20-30 proc. Polaków. Pierwsze objawy uczulenia mogą pojawiać się już na początku roku, gdy zaczyna pylić leszczyna, a zaraz potem olcha, topola i silnie uczulająca brzoza. W maju do roślin pyłących dołącza buk i dąb, a od czerwca do końca lata – około 200 gatunków traw oraz licznych chwastów, takich jak bylica, komosa czy pokrzywa.



Co, jeśli nasz układ immunologiczny uzna, że **roślinne białko zawarte w unoszących się w powietrzu pyłkach stanowi realne zagrożenie dla organizmu?** Mogą pojawić się następujące objawy:

- **alergiczny nieżyt nosa** – dawniej nazywany katarzem siennym, okresowo dotyczy niemal wszystkich osób uczulonych na pyłki. Jest następstwem stanu zapalnego błony śluzowej nosa wywołanego przez uwalnianą z komórek tucznych histaminę, a efekt to rozszerzenie naczyń krwionośnych i ich „przeciekanie”, przez co tworzy się obrzęk nosa i wodnisty katar. Reakcja dróg oddechowych na alergeny roślinne to przewlekły wyciek z nosa, kichanie, kaszel, świąd nosa, zatykanie się jednej lub obu dziurek;
- **alergiczne zapalenie spojówek** – objawy oczne często towarzyszą alergicznemu nieżytowi nosa i obejmują łzawienie, zaczerwienienie i pieczenie oczu, obrzęk powiek lub spojówek, uczucie piasku pod powiekami;
- **alergiczne przewlekłe zapalenie zatok** – pechowcy uczuleni na wiele gatunków drzew i traw, a czasem też na inne alergeny wziewne (np. roztocza kurzu lub sierść zwierząt) mogą przez całą wiosnę i lato doświadczać przewlekłego kataru, kaszlu, bólu gardła, głowy i zatok. Zaniechanie leczenia często skutkuje rozwojem się bardzo groźnej astmy oskrzelowej, mogącej prowadzić do nieodwracalnego, trwałego upośledzenia czynności płuc.

Leczenie alergii na pyłki obejmuje **przyjmowanie doustnych preparatów przeciwhistaminowych** (bilastyna, cetyryzyna, desloratadyna, feksofenadyna, lewocetyryzyna, loratadyna, rupatadyna), których zadaniem jest blokowanie końcowego etapu reakcji alergicznej, uniemożliwianie połączenia uwolnionej histaminy z receptorem i wyzwolenia reakcji biologicznej. U części pacjentów zalecane są również glikokortykosteroidy donosowe, takie jak beklometazon, budesonid, flutykazon czy mometazon. W wielu przypadkach bardzo

dobrze rezultaty daje immunoterapia swoista, metoda ta wymaga jednak kilku lat systematycznych wizyt w poradni alergologicznej, podczas których pacjent dostaje zastrzyki odczulające.

## Problem: jad owadów błonkoskrzydłych

Miejscowe objawy alergii na jad owadów błonkoskrzydłych mogą występować nawet u co czwartego Polaka, natomiast na znacznie bardziej niebezpieczne reakcje ogólnoustrojowe narażonych jest 0,3-7,5 proc. osób dorosłych i poniżej 0,5 proc. dzieci. Skład chemiczny jadu owadów błonkoskrzydłych jest nieco inny u różnych rodzin i gatunków os, pszczoł czy szerszeni, ale najczęściej jest to mieszanina białek, peptydów, amin biogennych (serotonina, histamina, dopamina, norepinefryna) oraz kinin. Składnikami jadu o silnym działaniu uczulającym ludzi są białka o charakterze enzymów oraz peptydy, np. białko Ves v5 w jądzie osy. **Dla osób uczulonych zagrożeniem jest nawet pojedyncze użądlenie, ale szczególnie niebezpieczne są użądlenia wielokrotne** (rozdrażnione owady wydzielają feromony alarmowe, przyciągające i mobilizujące do ataku inne osobniki tego samego gatunku), a także wszystkie użądlenia w obrębie gardła i krtani (możliwe podczas picia napoju, w którym pływa owad).



(np. krzyżak ogrodowy). Natychmiastowej pomocy wymaga osoba ukąszona przez żmiję zygzakowatą, jedyną żmiję żyjącą na terenie Polski. Choć większość zatruc jadem żmii ma łagodny przebieg, u niektórych pacjentów występuje silna reakcja anafilaktyczna.

Pierwsza pomoc osobie użądłonej przez owada to przede wszystkim zabranie jej z miejsca ataku, by nie narażać jej na kolejne użądlenia, a następnie przemyć ranki i usunięcie z niej żądła, jeśli pozostało w skórze. Alergicy, którzy w przeszłości mieli już incydenty reakcji ogólnoustrojowych w wyniku użądlenia, w okresie letnim zazwyczaj noszą przy sobie leki, np. preparat przeciwhistaminowy, steryd w tabletkach, adrenalinę w autostrzykawce (a jeśli chorują na astmę, również inhalator z lekiem rozszerzającym oskrzela) – w takiej sytuacji należy pomóc osobie użądłonej w przyjęciu leku i monitorować jej stan. **Jeśli pacjent nie ma przy sobie leków, a jego stan się pogarsza, konieczne jest wezwanie pogotowia.**

Reakcja immunologiczna rozwija się od kilku do kilkudziesięciu minut po kontakcie z uczulającym jadem i może obejmować:

- objawy miejscowe: rumień, silny ból i obrzęk utrzymujące się ponad 24 godziny,
- objawy ogólnoustrojowe o różnym stopniu nasilenia:

I – obrzęk i świąd skóry, pokrzywka, nudności, uczucie niepokoju, metaliczny posmak w ustach,

II – dodatkowo ucisk w klatce piersiowej, świszczący oddech, ból brzucha, wymioty, biegunka, zawroty głowy,

III – dodatkowo silne uczucie lęku, oszołomienie, bektotliwa mowa, chrypka, duszności, problemy z przetykaniem,

IV – wstrząs anafilaktyczny, sinica, spadek ciśnienia tętniczego, utrata przytomności.

Reakcje alergiczne rzadziej pojawiają się również po ukąszeniu przez inne owady (nawet przez komary czy meszki), a także przez pajęczaki

## Problem: pułapki egzotycznej żywności

Alergia pokarmowa to niepożądana, powtarzalna reakcja powstała w wyniku specyficznej immunologicznej odpowiedzi organizmu na substancje naturalnie występujące w żywności, które nie są toksyczne ani nie mają właściwości drażniących. **Uczulenie na żywność może wystąpić w dowolnym momencie życia** i wciąż nie jest jasne, dlaczego ludzki organizm zaczyna wytwarzać przeciwciała przeciwko określonym pokarmom.

Objawy alergii pokarmowej mogą być bardzo zróżnicowane i obejmować m.in.:

- świąd, mrowienie, zaczerwienienie, obrzęk skóry (najczęściej ust, języka, gardła),
- nudności i wymioty,
- bóle brzucha,
- biegunkę,
- trudności w oddychaniu, duszności, atak astmy,
- wstrząs anafilaktyczny ze spadkiem ciśnienia tętniczego, utratą przytomności, będący zagrożeniem życia.

Zdarza się, że o alergii na określony produkt spożywczy dowiadujemy się już jako osoby dorosłe, np. próbując egzotycznych potraw i lokalnych specjałów podczas pobytu na wakacjach. Pierwszy kontakt z alergenem może wywołać silną reakcję immunologiczną. Do najbardziej uczulających należą białka tropomiozyny w owocach morza (takich jak homary, krewetki i kraby) oraz mięczakach (małże, kalmary, ostrygi czy ośmiornice). Ponadto na wakacjach niektórzy turyści po raz pierwszy kosztują mniej popularnych w Polsce orzechów (np. brazylijskich, makadamia, pekan), zawierających silnie uczulające białka 2S albumina i konglutyna gamma.

**Jedyną skuteczną metodą leczenia alergii pokarmowej jest całkowita eliminacja uczulającego produktu z diety.**

Objawy, które już wystąpiły w wyniku kontaktu z alergenem, można próbować złagodzić za pomocą leków przeciwhistaminowych lub przepisanych przez lekarza glikokortykosteroidów (w postaci tabletek lub zastrzyków). Pacjenci, u których występuje ryzyko wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego, powinni nosić ze sobą ampułkostrzykawkę z adrenaliną.



REKLAMA

## SZYBKIE I NATURALNE NAWILŻANIE

## Hyal-Drop® multi

krople do oczu, 10 ml



- Stężenie kwasu hialuronowego **0,24%**
- Idealny do **zwilżania i nawilżania** zarówno miękkich, jak i twardych soczewek kontaktowych
- **Brak konserwantów**



Źródło: Hyal Drop® multi - ulotka dołączona do opakowania | Krople do oczu Hyal Drop® multi to wyrób medyczny, przeznaczony do nawilżania oczu, zwilżania i nawilżania miękkich i twardych soczewek kontaktowe podczas noszenia. Producent: Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH | Podmiot prowadzący reklamę: Bausch + Lomb Poland sp. z o.o.

**BAUSCH + LOMB**

HYA-PL-032024-04

**TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE  
Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.**

# Cenne flawonole

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

CODZIENNIE DOSTARCZAMY JE WRAZ Z POŻYWIENIEM. TE ORGANICZNE I BARDZO CENNE ZWIĄZKI ZNAJDIEMY PRZED WSZYSTKIM **W OWOCACH, WARZYWACH I HERBACIE. CZYM SĄ FLAWONOLE, JAKIE MAJĄ WŁAŚCIWOŚCI I DO CZEGO SĄ NAM POTRZEBNE?**

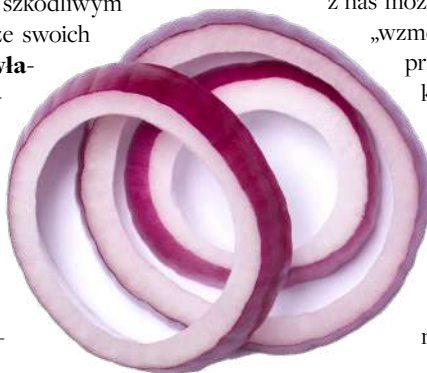
MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Flawonole to jedna z podklas nieco bardziej znanych flawonoidów, te zaś z kolei wchodzą w skład szerszej grupy – polifenoli. Samych flawonoidów możemy wyróżnić około 4 tys. Substancje należące do flawonoli **mają działanie bakteriobójcze oraz grzybobójcze**, nadają kolor owocom i warzywom oraz chronią rośliny przed szkodliwym promieniowaniem UV. Związki te znane są ze swoich niezwykle cennych dla naszego organizmu **właściwości antyoksydacyjnych**. Które związki należą do flawonoli i jakie są ich właściwości lecznicze?

### Kwercetyna

Najbardziej znanym i jednocześnie najlepiej przebadanym związkiem z grupy flawonoli jest kwercetyna. Związek ten znajdziemy m.in. w winogronach, zielonej herbacie, a tak-

że w wiśniach, jabłkach czy orzechach. Dobrym źródłem kwercetyny jest czerwona cebula. Ten silny antyoksydant (przeciwutleniacz) jest pozyskiwany w wyniku krystalizacji z ekstraktów roślinnych i stosowany w celach leczniczych. **Jakie zastosowanie ma kwercetyna?** Część z nas może kojarzyć dostępne w aptekach „wzmocnione” kwercetyną wapno przeciwalergiczne. Rzeczywiście kwercetyna pomaga hamować reakcję alergiczną poprzez redukcję uwalniania histaminy oraz uszczelnianie naczyń krwionośnych. Kwercetyna sprawdzi się pomocniczo jako środek łagodzący katar sienny czy pokrzywkę alergiczną, to jednak niejedyna jej zaleta.





## Kwercetyna a odchudzanie

Okazuje się, że związek ten może pomóc w walce z nadmiarowymi kilogramami. Jak? Otóż **kwercetyna nasila proces apoptozy**, czyli zaprogramowanej śmierci komórek tłuszczowych – adipocytów. Proces ten polega na ich naturalnej i w pełni kontrolowanej destrukcji, prowadząc tym samym do redukcji tkanki tłuszczowej. Co więcej, kwercetyna hamuje również powstawanie nowych komórek tłuszczowych.

## Właściwości przeciwnowotworowe

Ze względu na silne właściwości antyoksydacyjne kwercetyna jest wykorzystywana jako środek wspomagający walkę z nowotworami. Udowodniono, że przy odpowiednio wysokim stężeniu kwercetyny komórki nowotworowe wykazują mniejszą zdolność do podziału – proliferacji. Istnieją również doniesienia, że kwercetyna jako dodatek do chemioterapii pomaga uwrażliwić komórki nowotworowe na działanie podawanych leków.

## Kwercetyna a choroby układu krążenia

Liczne badania potwierdzają, że wysoki udział flawonoidów w diecie zmniejsza ryzyko umieralności na choroby układu sercowo-naczyniowego. Przypisuje się to ich właściwościom przeciwutleniającym. Dzieje się tak również dlatego, że flawonole, a w szczególności kwercetyna i rutyna, **zwiększają elastyczność naczyń, wzmacniają ich ściany oraz zmniejszają krzepliwość krwi**. Dzięki tym właściwościom substancje te znajdują zastosowanie również w terapii zylaków.

## Rutyna

Rutyna jest kolejnym flawonolem, którego właściwości warto przybliżyć. Poza wspomnianym już korzystnym wpływem na układ sercowo-naczyniowy rutyna jest składnikiem aktywnym licznych preparatów wspomagających



REKLAMA

# CALCIUM Z KWERCETYNA I WYCIĄGIEM Z BZU



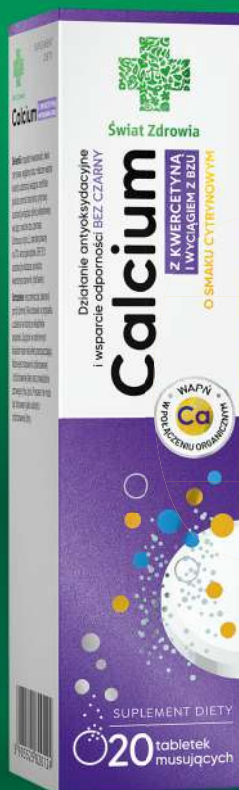
Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## DZIAŁANIE ANTYOKSYDACYJNE I WSPARCIE ODPORNOŚCI (bez czarny)

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ działanie antyoksydacyjne i pomagają chronić przed stresem oksydacyjnym (bez czarny)
- ▶ wsparcie układu odpornościowego (bez czarny)
- ▶ utrzymanie zdrowych kości i zębów (wapń)

Bez czarny jest bogaty w przeciwutleniacze, antocyjany i flawonoidy.



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

036/REK/SZ/2023

organizm w walce z infekcją. Wynika to z jej **właściwości przeciwutleniających i przeciwzapalnych**. Rutyna działa również ochronnie na witaminę C i E oraz zwiększa wchłanianie z przewodu pokarmowego tej pierwszej. Rutyna znalazła zastosowanie w leczeniu retinopatii cukrzycowej – chroni siatkówkę oka przed działaniem wolnych rodników i pomaga obniżyć ciśnienie wewnątrz gałki ocznej.

### Kemferol

Również w przypadku kemferolu zaobserwowano liczne mechanizmy, dzięki którym związek ten może pomóc w nierównym walce z chorobami nowotworowymi, a jego właściwości przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne pomagają zwalczać infekcje. Dodatkowo zauważono, że poza zmniejszonym ryzykiem zapadalności na choroby układu krążenia jego spożycie obniża ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

### Fisetyna

Działanie fisetyny jest podobne jak wcześniej wspomnianych flawonoli. Obecnie przypisuje się jej spory **potencjał przeciwstarzeniowy**. Związek ten zalicza się do senolityków, czyli substancji wybiórczo usuwających starzejące się komórki organizmu. Komórki te, nazywane czasem „komórkami zombie”, utraciły zdolność do podziału, ale jednocześnie odporne są na apoptozę, czyli nie umierają. Z wiekiem gromadzą się w organizmie, a wydzielane przez nie substancje prozapalne mogą przyczyniać się do rozwoju licznych chorób kojarzonych z podeszłym wiekiem. Fisetyna, ale również wspomniana wcześniej kwercetyna, mają czasowo wyłączać odporność komórek zombie na apoptozę i umożliwiać ich usuwanie. Do doniesień tych należy jednak podchodzić ostrożnie – badania nad tym zagadnieniem ciągle trwają.

## ŹRÓDŁA FLAWONOLI W DIECIE

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>kwercetyna</b> | brokuły, cebula, herbata, ciemne winogrona, czarna porzeczka, czereśnie, truskawki |
| <b>rutyna</b>     | owoce cytrusowe, pomidory, marchew, jabłka   |
| <b>kemferol</b>   | szpinak, jarmuż, brokuły, salata, kapusta, jabłka, truskawki                       |
| <b>fisetyna</b>   | truskawki, jabłka, winogrona, kiwi, cebula   |

Ponieważ zawarte w owocach i warzywach flawonole zgromadzone są głównie w skórce i bezpośrednio pod nią, lepiej spożywać je bez obierania. Również obróbka termiczna znacząco zmniejsza ilość flawonoli.

Głównym źródłem flawonoli powinna być dobrze zbilansowana, bogata w surowe warzywa i owoce dieta. Dostarczane w ten sposób flawonole są dobrze tolerowane i w pełni bezpieczne. Dopiero bardzo duża podaż tych związków może powodować pewne działania niepożądane, przykładowo kwercetyna może zwiększać ciśnienie tętnicze oraz zaburzać rytm serca.

kwercetyna może zwiększać ciśnienie tętnicze oraz zaburzać rytm serca.



# Jak zadbać o zdrowie tarczycy

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

ZABURZENIA W FUNKCJONOWANIU TARCZYCY TO W NASZYM KRAJU PROBLEM POWSZECHNY. SZACUJE SIĘ, ŻE DOTYCZĄ NAWET 22 PROC. OSÓB, Z CZEGO POŁOWA NAWET NIE WIE, ŻE CHORUJE. Z CZEGO WYNIKA TA NIEWIEDZA? NA CZYM POLEGA **PRAWIDŁOWA PROFILAKTYKA CHORÓB TARCZYCY?**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Objawy, które daje chora tarczyca, mogą być słabo widoczne i niecharakterystyczne, co stanowi pierwszy powód, dla którego są one bagatelizowane. Tymczasem **wczesne wykrycie nieprawidłowości umożliwia wdrożenie skutecznego leczenia** i ograniczenie do minimum negatywnych skutków choroby dla całego organizmu. Z tego powodu niezwykle istotna staje się odpowiednia profilaktyka i diagnostyka.

### Badania diagnostyczne tarczycy

#### 1 TSH (hormon tyreotropowy, tyreotropina)

Jest to jeden z hormonów wydzielanych przez przysadkę mózgową i jednocześnie podstawowy wskaźnik prawidłowej pracy tarczycy. Dlaczego hormon przysadki ma dostarczać informacji o tarczycy? Otóż **TSH służy do regulacji pracy wydzielniczej gruczołu tarczowego**

**na zasadzie sprzężenia zwrotnego.** Kiedy tarczyca wydziela zbyt mało hormonów, przysadka produkuje więcej TSH, aby pobudzić ją do pracy, i odwrotnie – w przypadku zwiększonego wydzielania hormonów tarczycy TSH spada. Dlatego też wynik powyżej normy sugeruje niedoczynność tarczycy, a zbyt niski poziom TSH może świadczyć o nadczynności tego narządu. TSH jest bardzo czułym wskaźnikiem ewentualnych zmian poziomu hormonów tarczycy. W początkowym etapie zaburzeń pozostałe parametry mogą być w normie, a jedynie TSH będzie wskazywało, że należy przyjrzeć się tarczycy nieco dokładniej.

#### 2 T<sub>3</sub> (trijodotyronina) i T<sub>4</sub> (tyroksyna)

Są to hormony produkowane przez tarczycę, a ich obecność warunkuje prawidłowy rozwój i pracę niemal wszystkich układów organizmu. Już w życiu płodowym odpowiadają za dojrzewanie ośrodkowego układu nerwowego. Wpływają na przemianę materii, gospodarkę

białek, tłuszczów i cukrów oraz aktywację wielu enzymów. Odpowiadają za właściwą pracę układu krążenia, gospodarkę wodno-elektrolitową i wapniowo-fosforanową.

W celach diagnostycznych **oznacza się stężenie fT<sub>3</sub> i fT<sub>4</sub>, czyli wolnych, aktywnych biologicznie frakcji tych hormonów**. Ponieważ tylko część T<sub>3</sub> jest produkowana przez tarczycę, a reszta powstaje w organizmie w wyniku przekształcenia z T<sub>4</sub>, ocena poziomu obu tych hormonów jest istotna w celu wyeliminowania ewentualnych zaburzeń tej konwersji.

### 3 Przeciwciała anti-TPO i anti-TG

Aby wykluczyć autoimmunologiczne choroby tarczycy powodujące jej przewlekłe stany zapalne, należy zbadać obecność autoprzeciwciał przeciwko antygenom tarczycy – **peroksydazie (TPO) i tyreoglobulinie (TG)**. Badania te pozwolą wykluczyć takie choroby jak zapalenie typu Hashimoto czy choroba Gravesa-Basedowa.

### 4 Badanie USG

W badaniu USG lekarz jest w stanie ocenić wielkość i strukturę tarczycy, stwierdzić ewentualne guzki i występowanie stanu zapalnego. To niezwykle istotne badanie w profilaktyce chorób tarczycy, przydatne także do oceny ewentualnych predyspozycji do ich wystąpienia lub oceny postępu istniejącej już choroby.

W celach profilaktycznych bardzo często zaleca się jedynie kontrolę poziomu TSH. Czy to wystarczy? **Ponieważ TSH jest hormonem przysadki, na jego poziom mogą wpływać również inne zaburzenia, niekoniecznie związane z tarczycą**. Aby wykluczyć wszystkie możliwe choroby tego gruczołu, konieczny jest zestaw badań. Należy wykonać dodatkowo badanie poziomu fT<sub>3</sub>, fT<sub>4</sub> oraz przeciwciał anti-TPO i anti-TG. Wyniki badań laboratoryjnych powinny być skonsultowane ze specjalistą w dziedzinie chorób tarczycy, czyli endokrynologiem, który wykona USG, ostatecznie oceniając kondycję tego narządu. Pełny komplet badań jest wskazany szczególnie dla osób genetycznie obciążonych chorobami tarczycy. Dopiero taki zestaw badań da pewność, że tarczyca funkcjonuje prawidłowo. W niektórych przypadkach tylko jeden z badanych parametrów może odbiegać od normy i wskazywać na chorobę tarczycy, przykładowo o zapaleniu tarczycy świadczy jedynie podwyż-



szony poziom anti-TG. Zdarzają się również sytuacje, w których jedynie USG uwidacznia nieprawidłowości.

### Niedoczynność tarczycy

Niedoczynność tarczycy jest najczęściej diagnozowaną jednostką chorobową tego narządu. Niedoczynność może być samoistna albo towarzyszyć wyniszczającym tarczycę chorobom autoimmunologicznym, w tym coraz częściej diagnozowanej chorobie Hashimoto. Ponieważ prawidłowa praca tarczycy wpływa właściwie na cały organizm, to i objawy początkowo są bardzo niespecyficzne.

#### Co powinno nas zaniepokoić?

- przewlekłe zmęczenie i ospałość w ciągu dnia
- zła kondycja włosów i paznokci
- sucha i szorstka skóra, głównie na łokciach
- przybieranie na wadze, nawet mimo diety i aktywności fizycznej
- uporeczywa, długotrwała chryпка z towarzyszącym kaszlem
- brak energii
- ciągłe uczucie zimna
- zaburzenia pamięci, problem z odpowiednim doborem słów i koncentracją

Kiedy wyżej wymienione objawy lub tylko część z nich utrzymują się długo i nie znajdujemy ich przyczyny, **warto wykonać pełną diagnostykę tarczycy i skorzystać z porady endokrynologa**. Właściwa diagnoza i leczenie mają ogromne znaczenie nie tylko ze względu na poprawę samopoczucia – zapobiegają też rozwojowi kolejnych problemów zdrowotnych, w tym np. insulinooporności i problemów z płodnością u kobiet.

#### Wsparcie tarczycy

Jak wspomóc tarczycę w prawidłowym funkcjonowaniu? Duże znaczenie ma tryb życia oraz dieta. Osoby zmagające się z niedoczynnością tarczycy bądź chorobami zapalnymi powinny prowadzić umiarkowaną

aktywność fizyczną – ciężkie i intensywne treningi nie są wskazane. Znacznie lepsze będą długie spacery czy jazda na rowerze. Dieta powinna być urozmaicona, a posiłki regularne, zgodnie z ogólnymi zasadami zdrowego odżywiania. Należy unikać goitrogenów, czyli produktów zmniejszających dostępność jodu dla tarczycy. Są to przykładowo warzywa kapustne, orzeszki ziemne i soja. Ostatnio dość popularne są doniesienia o konieczności rezygnacji z laktozy oraz glutenu, jednak takie zmiany powinny być skonsultowane z lekarzem. Wiemy natomiast, że właściwa dieta ma ogromny wpływ na poprawę wyników i gwarantuje lepsze samopoczucie oraz może przyczynić się do zahamowania postępu choroby.

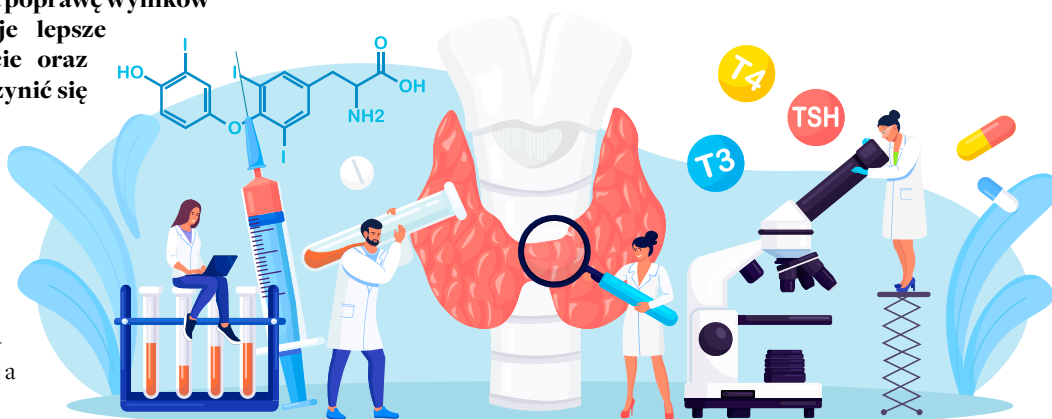
Do dodatkowym wsparciem może być suplementacja



odpowiednich mikroelementów. Warto zwrócić uwagę na selen, który uczestniczy w budowie enzymu prze-

kształcającego T4 w jego aktywnej formie T3, warunkując tym samym prawidłowy poziom tego hormonu. Istotną rolę może odegrać suplementacja cynku, którego niedobór powoduje nieprawidłowe wiązanie T3 z receptorami, a także wzrost przeciwciał przeciwarczycowych. Obniżenie poziomu

tych przeciwciał wspiera nie tylko cynk, ale także witaminy z grupy B, zwłaszcza B12.



REKLAMA

# TARCZYCA PLUS



SUPLEMENT DIETY



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## SELEN • WITAMINA B6 • ASHWAGANDHA

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ wsparcie prawidłowego funkcjonowania tarczycy (selen)
- ▶ regulację aktywności hormonalnej (witamina B6)
- ▶ utrzymanie dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego (ashwagandha)

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

SUPLEMENT DIETY

# W czym pomoże chirurg dziecięcy



JAKIE SĄ **WSKAZANIA DO WIZYTY**  
U CHIRURGA DZIECIĘCEGO? Z JAKIMI  
PROBLEMAMI NAJCZĘŚCIEJ  
ZGŁASZAJĄ SIĘ  
MALI PACJENCI?

Z LEK. HANNAŃ URBAŃSKĄ  
ROZMAWIA ANNA ROKITA



**Lek. Hanna Urbańska**

chirurg dziecięcy  
z Centrum Medycznego  
Świat Zdrowia

## Czym zajmuje się chirurg dziecięcy i jak jego zadania różnią się od zadań chirurga ogólnego?

Medycyna dorosłych jest zupełnie inna niż medycyna dzieci. **Dziecko to nie tylko mniejszy pacjent** w sensie fizycznym, wymaga też odmiennego podejścia. Dodatkowo małemu pacjentowi towarzyszy rodzic, zestresowany i martwiący się o swoje dziecko. Chirurgia dziecięca jest trudną, specyficzną dziedziną, ale też bardzo ciekawą.

Chirurg dziecięcy zajmuje się m.in. wadami wrodzonymi u noworodków, urazami, oparzeniami, diagnostyką

bólów brzucha, usuwaniem zmian skórnych, typowymi zabiegami planowymi w chirurgii dziecięcej (np. przepuklina pachwinowa). To szeroka dziedzina obejmująca niekiedy dwie i więcej specjalizacji, ponieważ w zależności od ośrodka może to być też np. kwestia leczenia złamań kości i zwichnięć.

## Dlaczego funkcjonujące od lat podejście, że dziecko to „mały dorosły”, jest błędne?

Medycyna się rozwinęła, także w zakresie postępowania z małym pacjentem. Na przykład podczas zabiegów



znieczulenie wykonywane jest przez lekarzy, którzy znieczulają tylko dzieci, a jego rodzaj dostosowany jest do wieku i masy pacjenta. Również instrumentarium, którego używamy podczas zabiegu, dostosowane jest do potrzeb malucha, jeżeli operujemy np. noworodka.

W przypadku nieco starszych pacjentów, w wieku późno-przedszkolnym lub szkolnym, staramy się dziecku wytłumaczyć, co się będzie działo, jak przebiega badanie, aby nie czuło się zaskoczone sytuacją, tylko bezpieczne.

**Poprawił więc sposób podejścia do dziecka jako pacjenta.**

**Jakie metody niwelowania lęku stosują lekarze zajmujący się dziećmi? Chirurgia dziecięca jest przecież dziedziną inwazyjną, która wiąże się ze znaczną ingerencją, co może być przedmiotem niepokoju małego pacjenta.**

Sposób postępowania zależy od tego, czy mamy do czynienia z zabiegiem zaplanowanym, kiedy pacjent wie, że przyjdzie danego dnia na daną godzinę, czy też jest to sytuacja ostrodyżurowa, kiedy przyjmujemy dzieci z różnego rodzaju urazami, po wypadkach samochodowych, poparzone, z ranami wymagającymi opatrzenia. Wtedy zarówno pacjent, jak i jego rodzic są zaskoczeni całą sytuacją. **Lekarz z jednej strony powinien zrozumieć towarzyszący im stres, a z drugiej – starać się skutecznie pomóc.**

**Czy aby udać się na wizytę do chirurga dziecięcego, potrzebne jest skierowanie?**

Najczęściej rodzice umawiają się na wizytę u chirurga dziecięcego po bilansie u pediatry, który zauważa nieprawidłowości wymagające konsultacji ze specjalistą.

Rodzice otrzymują skierowanie do poradni chirurgii dziecięcej lub szukają alternatywy w postaci wcześniejszej konsultacji w prywatnym gabinecie. Wtedy skierowanie nie jest potrzebne.

W przypadku planowych zabiegów z zakresu chirurgii dziecięcej skierowanie do szpitala jest konieczne.

## Jakie są najczęstsze przyczyny wizyt małych pacjentów u chirurga dziecięcego?

W gabinecie konsultacyjnym najczęściej są to typowe schorzenia wieku dziecięcego z zakresu chirurgii, czyli:

- przepukliny pachwinowe,
- niezstąpienie jądra (wnętrostwo),
- przepukliny pępkowe,
- stulejki,
- zmiany skórne, np. naczylniaki,
- znamiona.

W pracy na ostrym dyżurze dominują urazy i bóle brzucha.

Chociaż rodzice najczęściej zgłaszają się z dzieckiem do chirurga dziecięcego po wstępnej weryfikacji przez pediatrę, to jeśli mają jakieś wątpliwości, w związku z np. przyklejonym napletkiem u chłopców, mogą skorzystać z konsultacji bez sugestii pediatry.

# Nieswoiste zapalenia jelit, czyli koszmar przewlekłych biegunek



---

19 MAJA OBCHODZIMY ŚWIATOWY DZIEŃ NIESWOISTYCH ZAPALEŃ JELIT, CZYLI UCIAŻLIWYCH, TRUDNYCH DO ZDIAGNOZOWANIA I WYLECZENIA CHOROÓB OBJAWIAJĄCYCH SIĘ PRZEDE WSZYSTKIM PRZEWLEKŁYMI BIEGUNKAMI I BARDZO SILNYMI BÓLAMI BRZUCHA. DLACZEGO NIEKTÓRZY SĄ BARDZIEJ NARAŻENI NA PROBLEMY JELITOWE I **CZY MEDYCYNA POTRAFI IM POMÓC?**

---

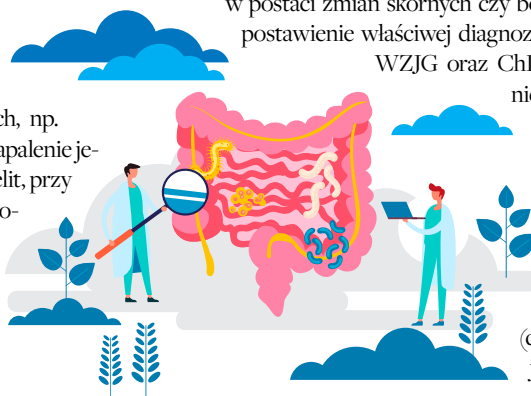
KAMILA ŚNIEŻEK

W 2022 r. polscy naukowcy po raz pierwszy dokładnie przeanalizowali dane epidemiologiczne dotyczące nieswoistych zapaleń jelit (NZJ, z ang. IBD – *inflammatory bowel disease*) i policzyli wszystkich zmagających się z nimi pacjentów w naszym kraju.

Okazało się, że jest ich blisko 100 tys.

- Około 75 tys. osób choruje na wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG lub CU, od łac. *colitis ulcerosa*).
- Około 25 tys. osób choruje na chorobę Leśniowskiego-Crohna (ChLC lub CD, od ang. *Crohn's disease*).

Oba te bolesne, utrudniające codzienne funkcjonowanie oraz zagrażające zdrowiu i życiu schorzenia (a także kilka innych, bardzo rzadkich chorób zapalnych, np. eozynofilowe zapalenie jelit i kolagenowe zapalenie jelit) należą do grupy nieswoistych zapaleń jelit, przy czym kluczowe jest tu określenie „nieswoiste”. **Nieswoiste, czyli o niespecyficznych objawach, niejasnej etiologii, mogące w dodatku ewoluować z jednego w drugie.** A także trudne do zdiagnozowania i jeszcze trudniejsze w leczeniu.



## Skąd się bierze IBD?

Etiologia nieswoistych zapaleń jelit wciąż nie jest jasna, a naukowcy nadal szukają odpowiedzi na pytanie: dlaczego młodzi, ogólnie zdrowi ludzie cierpią na przewlekłe biegunki, bóle brzucha i wymioty, a leczenie pozwala jedynie na czasowe uspienie tych przykrych objawów?

## Naukowcy wskazują kilka możliwych, nakładających się na siebie przyczyn nieswoistych zapaleń jelit:

- czynniki genetyczne (przemawia za tym rodzinne występowanie chorób, choć nie jest to reguła),
- czynniki infekcyjne (nadal nie udało się wyizolować patogenu odpowiedzialnego za powstanie choroby, ale podejrzana jest m.in. bakteria *Mycobacterium paratuberculosis*),
- czynniki immunologiczne (nieprawidłowa odpowiedź śluzówki jelita na kontakt z nieszkodliwymi bakteriami zasiedlającymi układ pokarmowy większości ludzi),
- czynniki środowiskowe (np. palenie papierosów).

Zarówno wrzodziejące zapalenie jelita grubego, jak i choroba Leśniowskiego-Crohna najczęściej dotyczą ludzi młodych, a pierwsze objawy pojawiają się zwykle między 20. a 40. rokiem

życia. Coraz częściej mówi się jednak o drugim szczycie zachorowań wśród seniorów, najczęściej w szóstej i siódmej dekadzie życia. W ostatnich latach odnotowano gwałtowny wzrost liczby zachorowań w populacji ogólnej, co może jednak oznaczać jedynie efekty coraz bardziej zaawansowanej diagnostyki chorób jelit.

## Objawy nieswoiste, ale uciążliwe

Wspólnymi objawami świadczącymi o stanie zapalnym jelit w przebiegu IBD są przewlekłe, nawracające, występujące nawet po kilkanaście razy dziennie biegunki, a także nudności i silne bóle dolnych partii brzucha. **U chorych zauważalne są okresy zaostrzeń i remisji** – przerwa od choroby może trwać nawet kilka miesięcy, a potem objawy nawracają, zazwyczaj bez żadnej wyraźnej przyczyny i pomimo leczenia. U niektórych pacjentów z IBD choroba objawia się również pozajelitowo (np. w postaci zmian skórnych czy bólów stawowych), co utrudnia postawienie właściwej diagnozy. Pewien odsetek chorych na WZJG oraz ChLC przechodzi chorobę skrajnie ciężko, wymaga hospitalizacji i operacji ratujących życie (resekcji jelita i wylonięcia stomii). U pacjentów z IBD występuje też podwyższone ryzyko rozwoju raka jelita grubego lub gruczolakoraka jelita cienkiego (dla pacjentów z ChLC ryzyko jest nawet 33 razy większe niż dla zdrowych osób).

## 150 mg MAŚLANU SODU W POSTACI GRANULATU W JEDNEJ KAPSUŁCE, BEZ GLUTENU



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Preparat do postępowania dietetycznego m.in. w:

- ▶ zespole jelita nadwrażliwego (IBS)
- ▶ zaburzeniach funkcjonowania układu pokarmowego o charakterze czynnościowym
- ▶ zaburzeniach flory jelitowej, np. po antybiotykoterapii



### Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

**Ważne informacje:** preparat należy przyjmować pod nadzorem lekarza. Nie może być stosowany jako jedyne źródło pożywienia. Produkt przeznaczony jest dla dzieci powyżej 7. roku życia i dorosłych. Nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego. Produkt jest niewskazany dla osób niemających określonej choroby, zaburzeń stanu zdrowia lub schorzeń, których dotyczy zamierzone stosowanie.

|  | CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA   | WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO   |
|--|--|---|
| <b>Zajęty obszar</b>                       | Każdy odcinek układu pokarmowego, najczęściej: końcowy odcinek jelita krętego (40-50 proc. chorych), jednocześnie jelito cienkie i grube (30-40 proc.), tylko jelito grube (20 proc.)  | Najczęściej odbytnica oraz esica, okrężnica zstępująca lub zagięcie śledzionowe, rzadziej – cała długość jelita grubego   |
| <b>Objawy ze strony układu pokarmowego</b> | W zależności od lokalizacji zmian zapalnych: przewlekłe, nawracające biegunki (czasem krwiste, smoliste lub tłuszczowe), bóle w dolnej części brzucha, nudności lub wymioty, możliwe wyrośla skórne, owrzodzenia, szczeliny, ropnie i przetoki okołoodbytowe. Charakterystyczne okresy zaostrzeń i remisji objawów                           |   |
|  | częściej: ból brzucha, utrata masy ciała, podwyższona temperatura  | częściej: biegunka, krwawienia z odbytu, nietrzymanie stolca, zaparcia jako wynik skurczu odbytu  |
| <b>Przebieg</b>                            | Przewlekły, wieloletni, w większości przypadków z okresami zaostrzeń i remisji (w rzadkich przypadkach występuje jeden rzut choroby z długotrwałą remisją). Choroba może przybrać agresywną postać wymagającą licznych zabiegów operacyjnych i stałej kontroli   | Najczęściej w postaci ostrych rzutów na przemian z okresami remisji. U 20 proc. pacjentów przebieg WZJG jest bardzo ciężki, z ponad sześcioma krwistymi stolcami dziennie (nawet do 20!), znacznym osłabieniem, utratą masy ciała, licznymi powikłaniami pozajelitowymi |
| <b>Objawy pozajelitowe</b>                 | Możliwe objawy stawowe (artropatie typu 1 i 2), skórne (rumień guzowaty, zgorzelinowe zapalenie skóry i oczne (zapalenie nadtwardówki, twardówki lub błony naczyniowej). U dzieci zaburzenia wzrostu i opóźnienie dojrzewania płciowego  |   |
| <b>Możliwe powikłania</b>                  | Masywne krwawienia z przewodu pokarmowego i niedokrwistość, niedożywienie i hipowitaminozy, zwężenie światła jelita, toksyczne rozdęcia okrężnicy, ropnie międzypętlowe, przetoki wewnętrzne i zewnętrzne, perforacje jelita, rak jelita grubego, gruczolakorak jelita cienkiego, kamica żółciowa, osteopenia lub osteoporoza i wiele innych |   |

## Leczenie czy zapobieganie?

Wszystkie nieswoiste choroby zapalne jelit są schorzeniami przewlekłymi, z okresami zaostrzeń i remisji, i niestety nie jest możliwe ich całkowite wyleczenie. Nie oznacza to jednak, że pacjentom nie można pomóc. Chorzy na IBD **powinni być pod stałą opieką specjalisty, tak by mieć możliwość szybkiego reagowania na zaostrzenia objawów jelitowych i pozajelitowych.**

### Celem leczenia jest przede wszystkim:

- opanowanie obecnego stanu zapalnego i wygojenie zmian śluzówkowych,
- złagodzenie objawów (biegunki, bólu brzucha, nudności),
- uzupełnienie niedoborów pokarmowych,
- u dzieci wspieranie wzrostu i procesu dojrzewania płciowego,
- leczenie podtrzymujące zapobiegające nawrotom.

**Farmakoterapia w IBD dobierana jest indywidualnie w zależności od etapu choroby, jej umiejscowienia w układzie pokarmowym, stanu pacjenta, jego wieku, chorób współistniejących i innych**

czynników. Może obejmować preparaty kwasu aminosalicylowego (sulfasalazyna i mesalazyna), glikokortykosteroidy, leki immunosupresyjne/immunomodulacyjne (analogi tiopuryn, metotreksat), leki biologiczne (w ramach programów terapeutycznych realizowanych w kilkudziesięciu ośrodkach w Polsce), a także leki przeciwbólowe, przeciwbiegunkowe i antybiotyki (metronidazol). W ciężkich przypadkach leczenie chirurgiczne polegające na resekcji jelita grubego, często z wyłonieniem stomii – w tej



grupie pacjentów można mówić o „wyleczeniu” IBD, gdyż nie ma już ryzyka nawrotu biegunek i bólów brzucha.

## Wsparcie żywieniowe dla chorych jelit

Leczeniu farmakologicznemu IBD zawsze powinna towarzyszyć dietoterapia, czyli najbardziej naturalny sposób wspierania zdrowia jelit.

- Dobre efekty w ciężkich stanach przynosi leczenie żywieniowe bezreszkowymi preparatami przemysłowymi (tzw. nutridrinki), a w okresach remisji lekarze zalecają dietę FODMAP stosowaną w zespole jelita drażliwego (to zaburzenie czynności jelit bez obecności zmian chorobowych w ścianach przewodu pokarmowego), wykluczającą produkty słabo trawione i szybko fermentujące pod wpływem bakterii jelitowych.
- Coraz częściej mówi się o korzyściach z podawania pacjentom z IBD odpowiednich preparatów probiotycznych, zawierających bakterie przywracające właściwe proporcje mikrobioty jelitowej, poprawiające funkcje bariery śluzówkowej i stymulujące układ odpornościowy pacjenta.
- Najnowsze badania wskazują na korzyści z włączenia do diety kwasów tłuszczowych omega-3, a także kwasu masłowego – fizjologicznie produkowanego przez bakterie bytujące w okrężnicy, **stanowiącego główne źródło energii dla komórek nabłonka jelitowego i utrzymującego integralność bariery jelitowej, a także hamującego powstawanie stanów zapalnych i wspomagającego ich leczenie.** U pacjentów z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit, a także z przewlekłym zapaleniem jelit po radio- i chemioterapii, z chorobą uchyłkową, biegunkami infekcyjnymi i innymi chorobami przebiegającymi z zaburzeniami składu mikrobioty okrężniczej i upośledzeniem funkcji bariery jelitowej zalecane jest suplementowanie kwasu masłowego drogą doustną (w postaci kapsulek w otoczce odpornej na enzymy trawienne) lub doodbytniczo (w warunkach szpitalnych, w postaci wlewek).



Ponadto wskazane jest rzucenie palenia (które zaostrza objawy IBD), unikanie stresu, włączenie regularnej aktywności fizycznej oraz monitorowanie objawów po przyjmowanych lekach (niektóre, np. niesteroidowe leki przeciwzapalne, mogą przyczyniać się do zaostrzeń IBD).

## PRAWDŁOWY METABOLIZM TŁUSZCZÓW



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- utrzymanie prawidłowego metabolizmu tłuszczów (cholina)
- sprawne działanie wątroby i dróg żółciowych (kurkuma)
- utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi (zielona herbata)



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

# Elektrolity dla seniora

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

PACJENCI W APTEKACH CZĘSTO PYTAJĄ O PREPARATY UZUPEŁNIAJĄCE ELEKTROLITY. DLACZEGO **O PRAWIDŁOWE NAWODNIENIE ORGANIZMU POWINNI SZCZEGÓLNIE ZADBAĆ SENIORZY?** NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ PRZY WYBORZE TEGO TYPU PREPARATU?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Czy sama woda wystarczy, by zapobiec odwodnieniu?

**Samo picie wody, zwłaszcza źródlanej, może nie wystarczać** w przypadku większego zapotrzebowania na elektrolity. Woda mineralna, bogatsza w cenne jony, może stanowić lepszy wybór, ale dla niejednego seniora wypicie dwóch litrów wody dziennie będzie nie lada wyzwaniem. Wtedy z pomocą przychodzą preparaty uzupełniające elektrolity. Który będzie najlepszy dla seniora?

Elektrolitami nazywamy związki chemiczne, które po rozpuszczeniu w wodzie ulegają rozpadowi na atomy mające ładunek elektryczny – jony. W naszym organizmie elektrolity znajdziemy w płynach, takich jak krew, osocze czy płyny tkankowe. Są one niezbędne do prawidłowej pracy organizmu, a każde zaburzenie ich ilości i proporcji odbija się na naszym zdrowiu. **Do najważniejszych elektrolitów zaliczamy sód, potas, magnez, wapń oraz jony chlorkowe i fosforanowe.**



### Sód

To główny dodatnio naładowany jon (kation) płynu pozakomórkowego. Odpowiada za regulację ilości płynów w organizmie, utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej oraz reguluje ciśnienie krwi. Wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego. Seniorzy powinni uważać na zawartość sodu w elektrolitach, ponieważ jego duża ilość podnosi ciśnienie.

### Potas

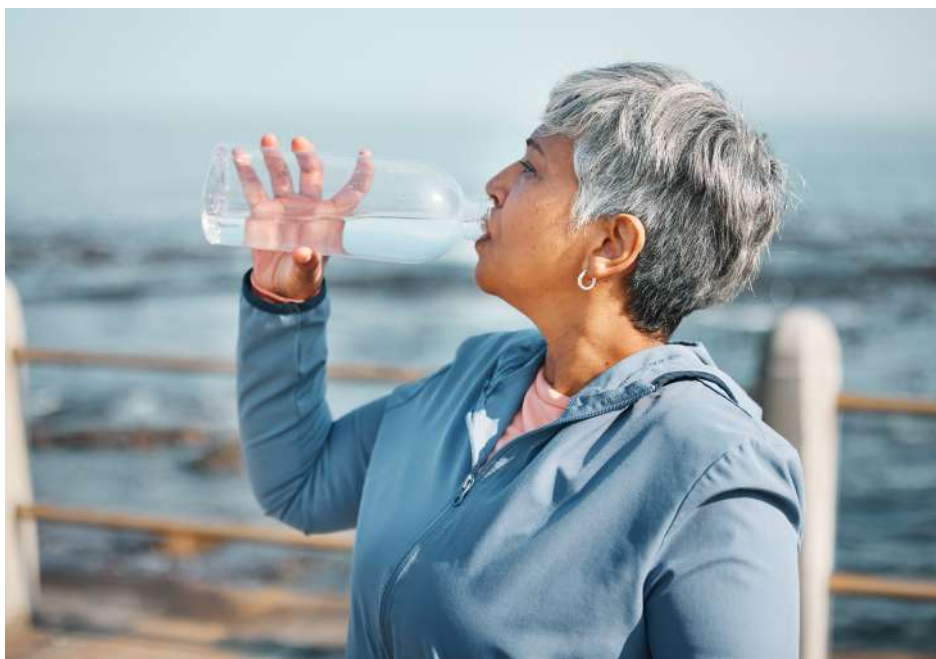
Potas wraz z sodem odpowiada za regulację gospodarki wodno-elektrolitowej, reguluje pH komórek oraz odpowiada za prawidłową pracę mięśni. Jego niedobory możemy odczuwać jako ogólne osłabienie mięśni oraz ich bolesne skurcze. Szczególnie niebezpiecznym powikłaniem niedoborów potasu są zaburzenia rytmu serca.

## Magnez

Bolesne skurcze mięśni, a w szczególności łydek, które gwałtownie wybudzają nas ze snu, kojarzą się z niedoborami magnezu. Rzeczywiście magnez, podobnie jak potas, odpowiada za prawidłową pracę mięśni, ale nie tylko. **Magnez jest niezbędny do produkcji około 300 różnych enzymów oraz pełni ważną rolę w prawidłowej pracy serca oraz układu nerwowego.** Niski poziom magnezu może powodować nie tylko skurcze łydek i uciążliwe drgania powiek, ale również zaburzenia koncentracji i nerwowość oraz wiązać się z większym ryzykiem rozwoju nadciśnienia czy choroby niedokrwiennej serca.

## Wapń

Ten podstawowy budulec kości i zębów jest również niezbędny w procesie krzepnięcia krwi, aktywacji wielu enzymów, skurczu mięśni (w tym serca) oraz pracy układu nerwowego. Do objawów, które mogą świadczyć o niedoborach wapnia, należą osłabienie mięśni, mrowienia kończyn czy drętwienie twarzy i języka.



## Jony chlorkowe i fosforanowe

W odróżnieniu od wymienionych wcześniej jony chlorkowe i fosforanowe mają ujemny ładunek elektryczny. Jony fosforanowe odpowiadają za budowę kości oraz regulują



REKLAMA

## UTRZYMANIE RÓWNOWAGI ELEKTROLITOWEJ (magnez)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ utrzymanie równowagi elektrolitowej (magnez)
- ▶ prawidłową pracę układu nerwowego (magnez, potas, wit. B6, tiamina)
- ▶ utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego (potas, winorośl właściwa)

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

gospodarkę wapniową. Jony chlorkowe natomiast wraz z sodem i potasem odpowiadają za regulację objętości płynów oraz równowagę kwasowo-zasadową.

### Zapewnienie prawidłowego poziomu wszystkich elektrolitów pomaga utrzymać organizm w równowadze.

Ich niedobór może szkodzić na wielu poziomach, a dochodzi do niego najczęściej w wyniku odwodnienia organizmu.



**ilość spożytych płynów może się okazać niewystarczająca.**

Do d a t k o w o osoby starsze, cierpiące na różne choroby i często ograniczone ruchowo, mogą mieć problem z częstym sięganiem po coś do picia. Obniżenie apetytu i zaburzenia smaku również będą zniechęcać do picia większej ilości wody. Jak pomóc takim

## Kiedy uzupełniać elektrolity?

### Elektrolity uzupełniamy w celu zapobiegania odwodnieniu organizmu. Objawia się ono:

- suchością w jamie ustnej,
- wiotką skórą,
- silnym odczuwaniem pragnienia,
- ogólnym osłabieniem,
- bólem głowy,
- oddawaniem moczu o ciemniejszej barwie.

Na odwodnienie jesteśmy narażeni szczególnie latem, gdy panują upały. Wtedy utrata wody z organizmu jest największa – **elektrolity tracimy nie tylko z moczem, ale także z potem**. Z tego względu również intensywna aktywność fizyczna stanowi wskazanie do uzupełniania elektrolitów. Po preparaty uzupełniające ich poziom warto sięgnąć w przypadku silnej biegunki i wymiotów. Wtedy zagrożenie odwodnieniem pojawia się nagle i jest największe zwłaszcza u małych dzieci. Warto sięgnąć po elektrolity również wtedy, gdy jesteśmy zdrowi, ale zwyczajnie mało pijemy w ciągu dnia.

### Zapobieganie odwodnieniu u seniorów

Szczególną grupą osób, które powinny dbać o prawidłowe nawodnienie przez cały rok, są seniorzy, ponieważ powyżej 60. roku życia znacznie spada uczucie pragnienia i przez to

osobom? Przede wszystkim ważne jest kontrolowanie ilości spożytych płynów. Można w tym celu codziennie rano przygotowywać w jednym miejscu odpowiednią ilość wody do wypicia małymi porcjami w ciągu dnia i pilnować, by dokładnie tyle wypijać. Pomóc w tym mogą inne osoby, a w przypadku seniorów nieco bliżej zaznajomionych z technologią – aplikacje przypominające o konieczności uzupełnienia płynów. Osoby leżące powinny mieć przy sobie wodę, aby zawsze mogły po nią sięgnąć.

### Elektrolity wsparciem dla seniorów

Przy wyborze odpowiedniego preparatu nawadniającego trzeba **uwzględnić choroby współistniejące**. Osoby starsze bardzo często chorują na nadciśnienie. W związku z tym należy uważać na zawartość sodu, ponieważ duża ilość tego pierwiastka podnosi ciśnienie. Według statystyk osoba dorosła spożywa dziennie aż 9,75 g soli kuchennej, co odpowiada 3,9 g sodu. Tymczasem zapotrzebowanie na ten pierwiastek wynosi 1,2-1,5 g na dobę. Kolejnym składnikiem obecnym w preparatach z elektrolitami jest **glukoza, której powinny unikać osoby z cukrzycą**.

Elektrolity przeznaczone specjalnie dla seniorów uwzględniają potrzeby tej grupy wiekowej i mają odpowiednio dobraną ilość sodu oraz nie zawierają cukru.



# Sposób na mokre ślady pod pachami

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

POT TO NATURALNA WYDZIELINA, KTÓRA ODPOWIADA ZA **REGULACJĘ TEMPERATURY NASZEGO CIAŁA**. MIMO ŻE ODGRYWA ON WAŻNĄ ROLĘ, TO JEGO NIEPRZYJEMNY ZAPACH CZY MOKRE PLAMY NA UBRANIU MOGĄ POWODOWAĆ DUŻY DYSKOMFORT.

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Pot jest prawie bezwonny, jednak oprócz wody zawiera substancje tłuszczowe, które są pożywką dla bakterii bytujących na naszym ciele. I to właśnie te drobnoustroje, metabolizując składniki potu, wytwarzają związki zapachowe, które nadają mu nieprzyjemny zapach.

### Jak dawniej radzono sobie z potem

Pierwsze wzmianki o sposobach zwalczania nieprzyjemnego zapachu potu pochodzą



sprzed ponad 5 tys. lat. Starożytni Egipcjanie próbowali tłumić naturalny zapach, stosując pasty oparte na olejach roślinnych i tłuszczach zwierzęcych, a starożytni Rzymianie praktykowali codzienną kąpiel, po której namaszczeni ciała olejkami zapachowymi. Przez wiele lat walka z nieprzyjemnym zapachem potu polegała na dbaniu o higienę lub stosowaniu różnego rodzaju perfum maskujących nieprzyjemny zapach. **Na początku XX wieku na rynku pojawił się pierwszy antyperspirant**, czyli środek hamujący wydzielanie potu. Zawarty w nim chlorek glinu w kontakcie z potem o kwaśnym pH tworzy gęsty żel, który zatyka ujście

gruczołu potowego, tworząc mechaniczną barierę i uniemożliwiając wydzielanie płynu.

## Mokre pachy = nieprzyjemny zapach

Do dziś wykorzystujemy właśnie ten mechanizm działania antyperspirantów i chociaż mogłoby się wydawać, że blokowanie wydzielania potu może negatywnie wpłynąć na naszą termoregulację, to stosowanie antyperspirantu pod pachy nie zaburza tego procesu, podobnie zresztą jak innych, związanych np. z usuwaniem toksyn wraz z potem. Jak to możliwe?

Pod pachami znajduje się jedynie około 1 proc. wszystkich gruczołów potowych, a samo parowanie potu z okolicy pachowej jest nieefektywne z powodu stykania się skóry w zgięciu pachowym. Ponadto pod pachami znajdują się głównie **gruczoły apokrynowe**, specjalizujące się w produkcji potu z dodatkiem lipidów, białek i cukrów, na które z niecierpliwością czekają bakterie, odpowiedzialne za dokuczliwy zapach potu. Tym istotniejsze wydaje się hamowanie wydzielania potu produkowanego przez skórę naszych pach, co pozwoli zmniejszyć ryzyko mokrych plam na odzieży i zniwelować nieprzyjemny zapach.

## Co znajdziemy w antyperspirantach?

Mechanizm działania antyperspirantów już od ponad 100 lat pozostaje taki sam i nadal stosowane są w nich związki glinu (aluminium), w tym wspomniany wcześniej chlorek glinu, a także m.in. chlorowodorek glinu, seskwichlorowodortlenek glinu czy też kompleks chlorowodorku glinu z cyrkonem. Oprócz tego współczesne antyperspiranty mogą zawierać dodatkowe składniki, które zapewniają większy komfort stosowania, np. zmniejszają ryzyko zabrudzenia ubrań lub łagodzą podrażnienia. Jednym z nich jest wyciąg z aloesu, który **zmniejsza ryzyko podrażnień skóry (np. po depilacji) oraz**

**chroni ją przed nadmiernym przesuszeniem.** Dodatkowo antyperspiranty często zawierają kompozycje zapachowe, dzięki czemu oprócz zmniejszenia potliwości pozostawiają przyjemny zapach. Mogą być w nich obecne również składniki prebiotyczne, które pomagają utrzymać fizjologiczną florę bakteryjną na skórze.



## Jak stosować antyperspiranty?

Aby były skuteczne, antyperspiranty powinny być nakładane na suchą i oczyszczoną skórę. Najczęściej preparaty zawierające związki glinu przez pierwsze dni nakłada się codziennie, co umożliwia wytworzenie żelu i skuteczne zablokowanie gruczołów potowych. Następnie, dla podtrzymania efektu, antyperspiranty stosuje się 2-3 razy w tygodniu. Oczywiście częstotliwość stosowania może się różnić w zależności od konkretnego produktu, dlatego koniecznie należy zapoznać się z informacjami zamieszczonymi na etykiecie danego kosmetyku. Pamiętajmy również, że czop związków glinu, który zamyka ujście gruczołu potowego, stopniowo zanika wraz z łuszczeniem się naskórka, co powoduje, że mokre plamy pod pachami powrócą po zaprzestaniu stosowania antyperspirantu.

## Bezpieczeństwo stosowania

Wokół antyperspirantów narosło wiele mitów, które jak się okazuje, nie mają potwierdzenia w rzeczywistości. Warto zaznaczyć, że sole glinu stosowane są nie tylko w antyperspirantach, ale też w innych produktach kosmetycznych, np. dezodorantach czy szminkach. I w każdej formie uznawane są za związki bezpieczne. Potwierdził to m.in. Komitet Naukowy ds. Bezpieczeństwa Konsumentów Unii Europejskiej, który wskazał dodatkowo, że **codzienne stosowanie kosmetyków zawierających aluminium nie zwiększa istotnie ogólnoustrojowego narażenia organizmu na ten pierwiastek**, odpierając tym samym jeden z zarzutów, jakoby antyperspiranty z solami glinu wpływały na to, ile aluminium dostaje się do naszego organizmu.



W badaniach udowodniono, że związki chemiczne glinu mają niewielkie zdolności przenikania przez warstwę rogową naskórka.

Zdaniem przeciwników antyperspirantów zawarty w nich glin miał zwiększać ryzyko rozwoju nowotworów piersi. Badania nie potwierdziły takiego działania. Brak związku między procesem nowotworzenia a stosowaniem antyperspirantów zawierających związki glinu został również potwierdzony przez Amerykańskie Towarzystwo Onkologiczne.

Antyperspiranty są zwykle **dobrze tolerowane przez skórę**, a najczęściej zgłaszanymi problemami są podrażnienia wrażliwej skóry czy alergia w przypadku, gdy dana osoba uczulona jest na konkretny związek zawarty w produkcie.



#### Źródła:

1. Baker L.B., Physiology of sweat gland function: The roles of sweating and sweat composition in human health, *Temperature* (Austin) 2019 Jul 17, (3): 211-259. DOI: 10.1080/23328940.2019.1632145, PMID: 31608304, PMCID: PMC6773238.
2. Scientific Committee on Consumer Safety. OPINION ON the safety of aluminium in cosmetic products. SCCS/1613/19.
3. Baumann B.C., Zeng C., Freedman G.M., Verginadis I.I., MacArthur K.M., Lin L.L., Vachani C., Koumenis C., Solberg T.D., Metz J.M., Avoiding antiperspirants during breast radiation therapy: Myth or sound advice?, *Radiother Oncol.* 2017 Aug, 124 (2): 204-207. DOI: 10.1016/j.radonc.2017.06.021, Epub 2017 Jul 18, PMID: 28733055.
4. American Cancer Society. Antiperspirants and Breast Cancer Risk. <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/chemicals/antiperspirants-and-breast-cancer-risk.html>, dostęp 19.03.2024 r.

REKLAMA

## OGRANICZA WYDZIELANIE POTU



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

### Antyperspirant z prebiotykiem:

- ▶ przeznaczony dla osób zmagających się z problemem nadmiernej potliwości
- ▶ długotrwale (nawet do 2 dni) i skutecznie eliminuje wydzielanie potu, w tym u osób z nadmierną potliwością
- ▶ niweluje nieprzyjemny zapach potu i utrudnia namnażanie się bakterii



PRODUKT KOSMETYCZNY

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

Osoba odpowiedzialna: Bianca Cosmetics | AB, ul. Warszawska 1, 05-310 Kałuszyn  
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

# Kiedy rosną zęby

WYRASTANIE ZĘBÓW, ZARÓWNO TYCH PIERWSZYCH – MLECZNYCH, JAK I OSTATNICH – MĄDROŚCI, CZĘSTO WYWOŁUJE NIEPRZYJEMNE DOLEGLIWOŚCI, A CZASEM POWIKŁANIA. O TO, DLACZEGO WYRZYNANIU ZĘBÓW TOWARZYSZY **BÓL I JAK GO UŚMIERZYĆ**, ZAPYTALIŚMY SPECJALISTKĘ.

Z LEK. DENT. ANNA SZCZEŚNIAK-MAJEWSKĄ  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



lek. dent.

**Anna Szczepniak-Majewska**

Ukończyła kierunek lekarsko-dentystyczny na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku. Stale rozwija swoją wiedzę i umiejętności podczas kursów oraz pod okiem innych specjalistów. W pracy stawia na precyzję, profesjonalizm oraz dobry kontakt z pacjentem. W stomatologii najbardziej interesuje ją ortodoncja. Pracuje w gabinecie stomatologicznym Dentomania w Toruniu.

## Kiedy rosną nam zęby?

Zęby mleczne wyrzynają się od 8. do 33. miesiąca życia, stale – między 7. a 13. rokiem życia. Za opóźnione lub przedwczesne ząbkowanie w przypadku zębów mlecznych uznaje się sześciomiesięczne odstępstwo od normy, w przypadku zębów stałych – roczne. Czas wyrzynania zębów ósmych jest dość nieprzewidywalny, wyrastają średnio między 17. a 30. rokiem życia.

**Nieprzyjemne objawy związane z wyrzynaniem się zębów kojarzone są zazwyczaj z zębami mlecznymi. Natomiast dyskomfort może pojawić się także przy wyrastaniu zębów stałych czy mądrości. Dlaczego, gdy rosną zęby, pojawia się ból?**

Ból podczas wyrzynania jest związany głównie z uciskiem zęba na tkanki przyzębia i kość. **Objawy zwykle słabną lub ustępują przy przerwaniu ciągłości tkanki, kiedy ząb zaczyna być widoczny w jamie ustnej.** Oprócz bólu może wystąpić obrzęk dziąsła, wzmożone ślinienie oraz objawy ogólne,

takie jak podwyższona temperatura ciała, rozdrażnienie, brak apetytu, a nawet katar i kaszel. W przypadku wyrzynania zębów stałych ich droga została wcześniej utworzona przez ząb mleczny, dlatego objawy nie są tak nasilone. W przypadku zębów mądrości mamy zwykle do czynienia z tzw. zespołem utrudnionego wyrzynania wynikającym najczęściej z niewystarczającej ilości miejsca w łuku zębowym i (lub) ich nieprawidłowej pozycji. Objawami tego stanu mogą być ból promieniujący do ucha, skroni, a także obrzęk, wysięk ropny czy szczękocisk.

## Czy ten ból wymaga wizyty u stomatologa?

Najczęściej wyrzynanie zębów mlecznych lub stałych nie wymaga kontroli. Oprócz regularnych wizyt kontrolnych dodatkowo do stomatologa powinniśmy się udać, **jeśli niepokoi nas czas, lokalizacja, pozycja wyrzynających się zębów lub jeśli objawy są wyjątkowo dokuczliwe lub długotrwałe.** W przypadku wyrzynania zębów ósmych zalecałbym pilną kontrolę w celu diagnostyki radiologicznej, włączenia leczenia

lub podjęcia decyzji o ich ewentualnym usunięciu.

**W oczekiwaniu na wizytę u stomatologa można zastosować leki, które pomogą złagodzić dyskomfort. Które będą odpowiednie w przypadku bólu związanego z wyrastaniem zębów?**

Na ząbkowanie u dzieci dostępne są preparaty w formie żelu, sprayu lub w kroplach, które aplikuje się na podrażnione dziąsła w celu złagodzenia stanu zapalnego i bólu, a także leki homeopatyczne. Dodatkowo stosuje się leczenie objawowe w przypadku gorączki. Schłodzone żelowe gryzaki, a nawet mrożone owoce do ssania pomagają w złagodzeniu objawów bólowych oraz zaspokajają potrzebę nadmiernego żucia czy gryzienia. W przypadku utrudnionego wyrzynania zębów ósmych można wspomagać się lekami przeciwbólowymi lub przeciwzapalnymi. Pomocne są także zimne okłady na policzki.

#### Czego szukać w składzie tych preparatów?

Preparaty dla dzieci zawierają miejscowo znieczulającą **lidokainę**, **kwas hialuronowy**, **oktenidynę**, a także **naturalne wyciągi z kwiatów i ziół**, np. **aloesu**, **ślawu**, **rumianku**, **goździka czy szalwii**. Nie potwierdzono większej skuteczności jednego preparatu lub składnika, dlatego każdy musi wypróbować, co u niego sprawdzi się najlepiej. Unikałbym preparatów z dużą zawartością cukru i sztucznych konserwantów. U dorosłych mamy większy wybór dostępnych leków przeciwbólowych – np. ibuprofen i paracetamol.

#### Czy możemy stosować kilka preparatów jednocześnie?

W kwestii dawkowania i łączenia leków należy stosować się do zaleceń producenta, aby uniknąć przedawkowania i niekorzystnych interakcji.

#### Wszyscy lubimy ciekawostki. Czy zna pani jakieś związane z wyrastaniem zębów?

Z zębami związanych jest wiele ciekawych faktów. Tak samo jak w przypadku linii papilarnych nie ma dwóch identycznych zestawów uzębienia, z czego często korzystają kryminalodzy. Około jedno na 2 tys. dzieci rodzi się z wyrośniętymi zębami. O zębach tych mówimy „zęby wrodzone”. Zdarzają się też zęby noworodkowe, czyli takie, które pojawiają się w jamie ustnej do 30. dnia życia dziecka. Najczęściej jedno i drugie należy usunąć, aby nie utrudniały karmienia. Ciekawym zjawiskiem są też zęby nadliczbowe czy dodatkowe. Niestety coraz częściej



**Ból podczas wyrzynania jest związany głównie z uciskiem zęba na tkanki przyzębia i kość. Objawy zwykle słabną lub ustępują przy przerwaniu ciągłości tkanki, kiedy ząb zaczyna być widoczny w jamie ustnej.**

obserwujemy również braki zawiązków zębów stałych. Niektórzy wiążą to z rozwojem ewolucyjnym człowieka – jemy coraz bardziej przetworzone jedzenie, a więc potrzebujemy mniej zębów. **Może wtedy dojść do sytuacji, że dorosły dalej ma zęby mleczne.** Na koniec dodam, że dla każdego malucha utrata pierwszego zęba mlecznego to wielka przygoda związana z oczekiwaniem na Wróżkę Zębuszkę. Okazuje się, że codziennie na całym świecie pod poduszkami dzieci zostawia ona około pół miliona złotych za przekazane jej zęby mleczne. To prawdziwa milionerka i kolekcjonerka mleczaków. (śmiech)

## OTULIJA BABY ŻEL NA ZĄBKOWANIE



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

#### Przewidziane zastosowanie:

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



OD 2. MIESIĄCA  
ŻYCIA



KWAS  
HIALURONOWY



KSYLITOL

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

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

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

# Ulga dla zmęczonych nóg

---

CHOROBA, UPAŁ ALBO DŁUGA PODRÓŻ - UCZUCIE CIĘŻKICH NÓG MOŻE MIEĆ WIELE PRZYCZYN. NAJCZĘŚCIEJ JEDNAK TO **EFEKT TRYBU ŻYCIA**, NP. PRACY W POZYCJI STOJĄCEJ LUB SIEDZĄCEJ.

---

---

JOANNA GRZEGORZEWSKA

---



Ciężkość nóg, opuchlizna kostek, uczucie mrowienia, napięcia i zmęczenia nóg, pajęczki, czasem też ból i skurcze są związane z zaburzeniem krążenia w kończynach dolnych.

## Wbrew prawom grawitacji

Aby transport krwi w żyłach przebiegał sprawnie, konieczna jest prawidłowa praca mięśni nóg i zastawek żylnych. Jeśli któryś z tych elementów zaczyna szwankować, **dochodzi do zastój krwi w kończynach dolnych, co objawia się uczuciem ciężkich nóg.**

Dzieje się tak głównie podczas długiego przebywania w jednej pozycji, np. pracy w pozycji stojącej lub siedzącej. Przepływ krwi utrudnia również zakładanie nogi na nogę.

## Słońce, sól i papierosy

Uczucie ciężkich nóg oraz opuchlizna kostek i stóp często pojawiają się latem, gdy temperatura na zewnątrz jest wysoka. W takich warunkach żyły rozszerzają się, co powoduje zastój krwi i limfy.

## Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia ciężkości kończyn:

- dostarczanie zbyt małej ilości płynów,
- nadmiar soli i cukru w diecie,
- palenie papierosów,
- noszenie obcisłych spodni i butów na wysokim obcasie,
- nadwaga i otyłość,
- mała aktywność fizyczna,
- zaawansowana ciąża,
- przyjmowanie niektórych leków.

## Nogi do góry

Zdaniem wielu najskuteczniejszym sposobem na dyskomfort związany z uczuciem ciężkich nóg jest leżenie z uniesionymi nogami, co usprawnia przepływ krwi. Wystarczy już 30 minut, aby zauważyć poprawę, jednak nogi powinny znaj-

dować się powyżej serca (można oprzeć je o ścianę albo położyć na dwóch, trzech poduszkach). Oprócz uniesienia nóg przydałoby się zrobić coś jeszcze, a mianowicie posmarować je „czymś kojącym”.



**Naczynia krwionośne źle znoszą wysokie temperatury. Nogom nie służą więc długie, gorące kąpiele oraz sauna, opalanie czy depilacja gorącym woskiem.**



chliżną. Łagodzi uczucie ciężkości nóg oraz hamuje powstawanie pajęczków. W składzie takiego żelu oprócz kasztanowca można znaleźć też babkę lancetowatą i arnikę górską.

Ruszczyk działa przeciwzapalnie, uszczelnia naczynia włosowate, zwiększa przepływ krwi w żyłach i ciśnienie krwi oraz zapobiega obrzękom. Heparyna podobnie – działa przeciwobrzękowo, przeciwzapalnie i przeciwzakrzepowo, wspomaga leczenie chorób zapalnych żył powierzchniowych, wchłanianie krwiaków i zmniejszenie obrzęków. Natomiast zmikronizowana diosmina i witamina C uszczelniają ściany naczyń.

## Zimny prysznic i kojący masaż stóp

Zmęczonym nogom ukojenie może też przynieść **chłodny prysznic lub chłodne kompresy** – zimna woda skutecznie zmniejsza obrzęk i pobudza krążenie krwi. Można też wykonać masaż z użyciem żelu chłodzącego na bazie mentolu lub masaż kostkami lodu, pamiętając, aby taki masaż wykonywać od dołu ku górze.

**Ulęg przyniesie też masaż stóp**, np. specjalnymi, najczęściej drewnianymi waleczkami (wystarczy pod stopę podłożyć waleczek, a potem przez kilka minut przesuwać go stopą

## Balsamy, żele i inne preparaty

Aby pomóc zmęczonym nogom, warto sięgnąć po balsamy i żele, które **działają kojąco i wzmacniająco na naczynka krwionośne. Są to np. preparaty z kasztanowcem, arniką, ruszczykiem, rutyną i heparyną.** Można również stosować preparaty doustne, np. suplementy diety ze zmikronizowaną diosminą oraz z wyciągiem z ruszczyka, hesperydyną i witaminą C. Dlaczego właśnie te?

Żel z kasztanowca poprawia mikrokrążenie, likwiduje obrzęki i opu-

w przód i w tył). Masaż waleczkami rozluźnia napięte mięśnie, poprawia ukrwienie, zmniejsza uczucie pieczenia i bólu stóp.

Można też wykonać masaż stóp dłońmi. Specjaliści podpowiadają, by delikatnie, ruchami okrężnymi masować po kolei każdy palec stopy, zaczynając od najmniejszego, następnie przejść do podeszwy, zaczynając od masażu poduszczynek, a później kierować się w stronę środka stopy.

## Ćwiczenia pod biurkiem

By odprowadzić nadmiar płynów z dolnych partii ciała, a tym samym zmniejszyć obrzęki, można wykonywać proste ćwiczenia, np. okrężne ruchy stopami – nie wymaga to nawet wstawania od biurka. Najskuteczniejszy jest jednak „rowerek”, który robimy, leżąc na plecach.

Leżąc na plecach, możemy też zataczać kółka wyprostowaną nogą najpierw w lewo, a potem w prawo. Warto też poświęcić czas na przysiady, wspinanie się na palce czy chodzenie na przemian na palcach i na piętach. Nie ma jednak nic lepszego dla naszych nóg niż ruch na świeżym powietrzu.

## Spacer z psem i zmiany w diecie

Chcesz mieć zdrowe, lekkie nogi? Niech twoim nawykiem będzie codzienna aktywność fizyczna – podpowiadają specjaliści. Na liście zalecanych aktywności znajduje się jazda na rowerze, nordic walking i pływanie, które łączy trening mięśni z masażem wodą, co dodatkowo usprawnia przepływ krwi. Warto też wybierać schody zamiast windy, iść do najbliższego sklepu pieszo czy wysiadać z autobusu przystanek wcześniej.

**Należy też wprowadzić zmiany w diecie**, zwłaszcza jeśli przyczyną problemów jest otyłość. Należałoby też pożegnać się z papierosami, alkoholem i żywnością wysoko przetworzoną. Codzienna dieta powinna obfitować w warzywa i owoce, które są źródłem witamin, a zwłaszcza witaminy C, oraz składników mineralnych, polifenoli i flawonoidów.



Niezwykle ważne jest też odpowiednie nawodnienie organizmu. Oprócz niegazowanej wody mineralnej poleca się także picie zielonej herbaty oraz ziółowych naparów, np. z głogu czy wspomnianego już kasztanowca.

## Uwaga, to może być coś poważnego!

Pojawiające się sporadycznie uczucie ciężkości nóg nie musi być powodem do niepokoju, np. to normalne, że po dniu spędzonym w podróży nogi są ociężałe. Nie powinniśmy się też dziwić, że uczucie ciężkich

nóg pojawia się po wielokilometrowym marszu w górach, jeśli zazwyczaj nasza aktywność ogranicza się do kilkuminutowych spacerów z psem wokół bloku. Zaniepokoić za to powinno nas to, że mimo wszelkich starań (np. masażu nóg chłodzącym żelem czy odpoczynku z uniesionymi nogami) nasze nogi nadal są ciężkie, bolące, opuchnięte.

Gdy nie dają rezultatu profilaktyczne działania wspierające krążenie w kończynach, powinniśmy zasięgnąć rady specjalisty, ponieważ wspomniane objawy **mogą świadczyć o poważniejszych schorzeniach układu sercowo-naczyniowego**. Ciężkość nóg może być początkowym objawem przewlekłej niewydolności żyłnej (tzw. żylaków) bądź zakrzepicy żył głębokich.

## Kiedy do flebologa?

Konsultacja z lekarzem jest szczególnie zalecana, gdy na nogach coraz bardziej widoczne są popękane naczynka i żyły. Sygnałem do podjęcia odpowiednich działań powinno być też utrzymujące się uczucie ciężkich nóg po przebudzeniu, a także piekący ból w obrębie kończyn dolnych.

**Najlepiej wtedy zgłosić się do flebologa, czyli specjalisty zajmującego się diagnostyką i leczeniem chorób naczyń żylnych.**

Należy przy tym pamiętać, że w rozwoju żylaków i zakrzepicy dużą rolę odgrywają czynniki genetyczne, dlatego jeśli w rodzinie były przypadki takich schorzeń, warto wybrać się na serię specjalistycznych badań profilaktycznie, gdy objawy nie są jeszcze widoczne i odczuwalne.

**Nogi nie lubią pozycji siedzącej, nadmiernego rozgrzewania, nadwagi i wysokich obcasów.**



# WSPARCIE DLA NÓG



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Zawarty w preparacie ruszczyk kolczasty wpływa korzystnie na krążenie żyłne i uczucie lekkości nóg.

## 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.

022/OKK/SZ/2024

SUPLEMENT DIETY

# Nie daj się komarom

„LATO Z KOMARAMI, LATO SWĘDZĄCE BEZ PRZERWY” – TO CYTAT Z POPULARNEJ HARCERSKIEJ PIOSENKI. I RZECZYWIŚCIE, WIELU Z NAS TA PORA ROKU KOJARZY SIĘ Z TYMI **UCIĄŻLIWYMI OWADAMI I SKUTKAMI ICH POŁOWAŃ.**

MARIA ZIEMIAŃSKA

Komarom są wszędzie, a najwięcej czai się w okolicach zbiorników wodnych i tam, gdzie jest ciepło i wilgotno. Wieczór to ich ulubiona pora ataków. Komary, a dokładniej komarzyce, żywią się naszą krwią. Są sprawnymi myśliwymi, odnajdują nas po zapachu. **Przyciąga je dwutlenek węgla, który wydychamy, i kwas mlekowy zawarty w pocie.** Potrafią też w inny sposób namierzyć żywiciela – rozpoznają naszą temperaturę ciała. Po co komarzycom krew stworzeń stałocięplnych? Bez niej jaja tych owadów nie mogłyby dojrzeć. A co w tym czasie robią samce? Żywią się nektarem i giną po pierwszej kopulacji.

## Dlaczego nas swędzi?

W ślinie komara znajdują się specjalne enzymy, które mają ułatwić mu „ssanie”. To właśnie one wywołują reakcję naszego układu odpornościowego. **Niektórych miejsc ukłucia komara po prostu swędzi, inni reagują alergią.** Na skórze pojawiają się bąble, wysypka, a nawet opuchlizna. Objawy alergii mogą wystąpić już po kilku minutach lub rozwinąć się nawet kilkanaście godzin po ukąszeniu.

Bardzo ważne, by nie drapać podrażnionej skóry. Usuwamy wtedy naskórek, tworząc mikroranki. Do nich mogą dostać się bakterie, które bytują pod paznokciami. Może wtedy dojść do poważnego zakażenia i powstania trudno gojących się ran.

## Skutki ssania

U większości z nas w miejscu ugryzienia pojawia się mały bąbel, który znika w ciągu kilku dni. Jeśli jednak po ukąszeniu komara występuje rumień i miejscowy obrzęk, **możemy mówić o uczuleniu.** Niestety nie ma skutecznej terapii odczulającej.

## Oklad na swędzące miejsce

Aby zmniejszyć stan zapalny, można stosować okłady z produktów, które znajdziemy we własnej kuchni. Pomocne będą:

- pasta ze zmiksowanej pietruszki,
- krążki surowej cebuli,
- plastry surowego ziemniaka,
- zmiążdżony liść białej kapusty,
- wacik nasączony wodą z octem lub sokiem z cytryny,
- sproszkowany węgiel aktywny nałożony na wilgotną gazę.



## Pomoc z apteki

Bąbel po ukąszeniu komara to objaw stanu zapalnego. Szukając więc profesjonalnych środków w aptece, warto sięgnąć po te wielozadaniowe. Powinny zawierać łagodne środki znieczulające i substancje antybakteryjne, które zapobiegają zakażeniom. **By żel czy spray szybko zadziałał, powinien mieć właściwości chłodzące, przynoszące natychmiastową ulgę. Jednym z takich składników jest mentol,** który szybko odparowuje wodę i daje uczucie zimna w obolałym miejscu. Ma on również działanie antybakteryjne.

W aptekach dostępne są specjalne maści, żele, plastry i środki antyhistaminowe do łagodzenia podrażnień. Nie wszystkie są lekami. Warto czytać etykiety i prosić o poradę farmaceutę.

Aby produkt leczniczy był skuteczny, trzeba pamiętać, by przed aplikacją miejsca po ugryzieniach przemyć zimną wodą z mydłem. Ważna jest też systematyczność w stosowaniu.

## Jak się bronić przed komarami?

**1 Stosuj repelenty.** Spryskuj nimi ubrania zgodnie z zaleceniami producenta. Można je również nanieść na powierzchnie namiotów, sprzętów turystycznych, toreb. Środki te odstraszają komary. Jeśli chcesz uniknąć ataku komarów w domu, zainstaluj moskitiery, a jeśli masz małe dziecko, zabezpiecz jego łóżeczko specjalną siateczką o drobnych oczkach.

**2 Zadбай o otoczenie swojego domu.** Komary lubią wilgoć, więc jeśli nie chcesz ich w sąsiedztwie, zrezygnuj z oczek wodnych. Masz mieszkanie z balkonem? Nie przechowuj na nim otwartych naczyń z wodą. W ten sposób uniemożliwisz komarom składanie jaj. Poza tym postaw na rośliny, które odstraszają te owady. To przede wszystkim komarzyca, pelargonja, kocimiętka czy bazylija.

**3 Jeśli będziesz przebywać w miejscu, w którym mogą być komary, załóż odpowiednie ubranie.** Powinno być luźne i przewiewne, najlepiej wykonane z grubszej bawełny. Powinno chronić całe ciało, sprawdzą się więc długie spodnie i bluzy z długim rękawem. Obcisła odzież sprawia, że komar może przebić się przez nią do skóry. Pamiętaj, że jaskrawe kolory, takie jak żółty, czerwony czy pomarańczowy, przyciągają komary. Dlatego wybierz kamuflującą biel, écru czy jasnobłęzy.

i

## Ciekawostka

W krajach basenu Morza Karaibskiego mentol stosuje się na wszelkiego rodzaju ugryzienia owadów, poparzenia przez meduzy czy bolące stawy.

# ŻEL DO PIELĘGNACJI SKÓRY PO UKĄSZENIACH



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

- ▶ 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. Dąbrowskiego 44, 50-457 Wrocław  
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

015/REK/SZ/2023



# Jak pomóc dziecku z nadwagą

JEGO PODOPIECZNI W TRAKCIE PROCESU UTRATY ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW NIE SĄ GŁODNI, MAJĄ MNÓSTWO ENERGII, SĄ RADOŚNI I ZYSKUJĄ PEWNOŚĆ SIEBIE. JEŚLI TWOJE DZIECKO MA PROBLEM Z NADWAGĄ, ZAPRASZAMY DO LEKTURY WYWIADU ZE SPORTOWCEM, KTÓRY OD LAT **WYKORZYSTUJE SWOJE DOŚWIADCZENIE**, ŻEBY POMAGAĆ DZIECIOM, MŁODYM LUDZIOM I ICH OPIEKUNOM W KSZTAŁTOWANIU ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH.

---

**Z LESZKIEM KLIMASEM**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

---



**Leszek Klimas**

Jest motywatorem i sportowcem. Trenować zaczął w wieku 14 lat. W 2019 roku w Słowenii zdobył tytuł Mistrza Świata Sylwetki Atletycznej. Po zdobyciu upragnionego pucharu poświęcił się pomaganiu innym w walce z nadwagą. Przez niemal 30 lat opracowywał i udoskonalał swój autorski program żywieniowy.

## **Dlaczego sportowiec, mistrz świata w sylwetce atletycznej, postanowił pomagać dzieciakom z nadwagą?**

Zawsze miałem dobry kontakt z dziećmi – pracuję z nimi już od ponad 20 lat. Razem z żoną prowadziłem w Żarach rodzinny klub fitness, gdzie jako trener przygotowywałem dzieci na spartakiady i mistrzostwa ogólnopolskie. Pewnego dnia przyszła do mojego klubu mama z córką – bardzo otyłą – i zapytała mnie, czy mogę jej pomóc. Ponieważ od wielu lat pracowałem nad autorskim programem żywieniowym, opartym wyłącznie na naturalnych i zdrowych produktach, to się zgodziłem. W pracy z dziewczynką skupiłem się na nauce zdrowego odżywiania, zachęcałem ją też do aktywności fizycznej dostosowanej do jej możliwości.

Po kilku miesiącach osiągnęliśmy pełen sukces zdrowotny. Dziewczynka zrzuciła 30 kilogramów! Dziś wiem, że **motywowanie całych rodzin do nauki dobrych nawyków żywieniowych to moja misja**, zwłaszcza że problem otyłości i nadwagi u dzieci jest teraz olbrzymi.

**Na pana stronie możemy przeczytać, że zespół specjalistów poradni Efekt Klimasa pomógł już ponad 2 tys. dzieci i nastolatków zmagających się z otyłością. W sumie zrzuciliście ponad 30 ton tkanki tłuszczowej! To robi wrażenie. W czym tkwi sukces?**

Sukces tkwi w tym, że jestem szczerzy i autentyczny, mówię dzieciom i rodzicom prawdę, ale nie oceniam ich, tylko motywuję do

pozytywnej zmiany. Jako zawodowy sportowiec wykorzystuję swoją moc przekazu, żeby uczyć dzieci i rodziców, jak funkcjonować w świecie, w którym na wyciągnięcie ręki mamy masę popularnych, ale zupełnie niepotrzebnych i często niezdrowych produktów spożywczych. Podpowiadam, co należy zmienić, co zrobić, żeby być zdrowym, jak nie dopuścić do nadwagi czy otyłości. Ten przekaz w Efekte Klimasa jest najważniejszy.

### Uświadamiamy rodzicom i dzieciom, gdzie leży problem, i pokazujemy, że można sobie z nim poradzić.

Uczymy, jak robić zakupy, jak szukać zamienników w sklepie, żeby np. nie wpaść w pułapkę wysokocukrowego przemysłu, który niszczy nasze zdrowie. Kolejna ważna sprawa to motywacja dzieci do aktywności fizycznej. Moja metoda polega na tym, żeby w pozytywny sposób zachęcać dzieci do ruchu – takiego na miarę ich możliwości. U mnie dzieci nie ćwiczą 100 pompek, przysiadów czy brzuszków dziennie, za to proponuję im proste, ale efektywne formy ruchu.

### Skupia się pan zatem na nauce dobrych nawyków żywieniowych u całej rodziny, a nie na stosowaniu restrykcyjnej diety. To klucz do sukcesu?

Dieta kojarzy się z pewną czasowością. A my chcemy nauczyć dzieci i ich rodziców, jak zdrowo się odżywiać, bo ta **wiedza zostanie z nimi już na zawsze.**

Dajemy im więc wędkę zamiast ryby. Osobiście nigdy nie liczyłem kalorii i innych uczyć tego samego. Oczywiście musimy wiedzieć, co ile ich zawiera, ale to nie jest główny cel. Najważniejsze jest to, żeby zwracać uwagę, skąd będą pochodzić kalorie, które dostarczymy naszemu

ciału. Czy ze zdrowych, wartościowych produktów, czy z wysoko przetworzonych. W dzisiejszych czasach brakuje prawdziwej edukacji żywieniowej. Rodzic, dając dziecku pieniądze, nie będzie wiedział, czy ono kupi zdrowy produkt, czy też nie, bo samo dziecko nie ma tej świadomości. A to ogromna różnica, czy

dziecko zje pożywną drożdżówkę z piekarni czy wysoko przetworzony batonik. My jesteśmy po to, żeby edukować i budować świadomość żywieniową dzieci i rodziców.

### W książce „Jak pomóc dziecku z nadwagą” znalazło się wiele przepisów,

### które ułatwią wprowadzenie tych dobrych zmian w życie.

Tak, znalazły się w niej przepisy na śniadania, drugie śniadania, obiady, desery i kolacje. Musimy sobie zadać jedno pytanie – **co**

### jest paliwem dla naszego organizmu.

Czy jest nim cukier, czy też wartościowe elementy, takie jak białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy czy składniki mineralne. Jeżeli na naszym talerzu mamy np. dobre, pełnowartościowe pieczywo z piekarni, do tego ser i warzywa – to jest to bardzo pożywny posiłek. Komponujemy nasz talerz tak,

żeby dawał nam wartości odżywcze, a nie pseudoodżywcze. Nie serwujemy dzieciom posiłków, po których szybko będą głodne. Jeśli nasz posiłek jest skomponowany idealnie, tak jak pokazujemy w naszej książce, to dziecko po nim będzie syte przez kolejne 3-4 godziny. W tym czasie nie będzie miało



## Nawyki idą z góry. Jeśli ruszymy się całą rodziną – sukces murowany.

podkręconego apetytu, nie będzie ciągle myślało o jedzeniu i domagało się go.

**Dzieci kochają słodkości... My, dorośli, również. Tylko czy jeśli walczymy z nadwagą, desery nie powinny pójść w odstawkę?**

Nie do końca. W książce podpowiadamy, jak przygotować zdrowy deser. Jeżeli natomiast wychodzimy z domu, na deser zjedźmy rzemieślnicze lody, ciasto z zaprzyjaźnionej cukierni i zawsze traktujmy to jako osobny posiłek. Nie jedźmy deserów bezpośrednio po śniadaniu, obiedzie czy kolacji. W ten sposób kształtujemy złe nawyki. Jeżeli mamy ochotę na coś słodkiego, to zróbmy w domu gofry, naleśniki, ale właśnie jako osobny posiłek. Istotne są też porcje – dajmy dziecku 2-3 naleśniki, a nie 8-10.

Poza tym powinniśmy pozbyć się z domu wszystkich wysokocukrowych i wysoko przetworzonych produktów i zastąpić je np. domowym ciastem bez cukru, takim jak szarlotka Klimasa. W książce pokazujemy też lepsze zamienniki dla tych produktów czy posiłków, które w ogóle nie powinny znaleźć się w naszym menu, bo niszczą nasze zdrowie. I właśnie to uświadamiam w mojej pracy.

**Odpowiednia dieta to jedno, ale jak pan wspominał wcześniej, równie ważny jest ruch. Aktywność fizyczna musi być dopasowana do możliwości dziecka, bo inaczej szybko mu się znudzi albo się zniechęci, bo nie da sobie z czymś rady. Jakie formy ruchu najchętniej wybierają dzieci?**

W naszej poradni często obserwowaliśmy sytuacje, w których rodzic, np. tata, schudł podczas regularnego biegania. Chcąc zainspirować swojego syna z otyłością, zabiera go na kolejne treningi.

I co się dzieje? Dziecko po 100 metrach nie ma już sił na dalszy bieg i zniechęca się w ogóle do dalszej aktywno-



ści fizycznej. Wtedy taki tata prosi mnie, żebym zmotywował jego syna do biegania. Ja nie namówię dziecka do robienia czegoś ponad jego siły, ale zmotywuję tatę, żeby ze swoim otyłym dzieckiem codziennie poszedł na 30-40-minutowy spacer. I dopiero kiedy kondycja dziecka będzie stopniowo się poprawiała, wypróbujemy inne formy ruchu. Treningi wytrzymałościowe u dzieci niosą ryzyko kontuzji, natomiast wspólny spacer jest najlepszą, najbezpieczniejszą i najbardziej efektywną aktywnością, jaką możemy sobie i dziecku zafundować w okresie trwania na wadze.

**Istotne jest, by „rozruszać” całą rodzinę. Przykład idzie z góry. Czy zauważa pan, że rodzice dzieci z nadwagą sami mają problem, by wstać z kanapy?**

Oczywiście, że tak. A dzieci ich naśladują. Często zdarza się, że rodzice oczekują od nas pomocy dla swojego dziecka z nadwagą lub otyłością, a sami nie chcą dać nic od siebie – czy to w kontekście zmiany nawyków żywieniowych, czy też ruchu. Podejście typu „idź, kochanie, na spacer”, a w tym czasie mama i tata poleżą, podjadając przekąski, skończy się totalną porażką. Nawyki idą z góry. Jeśli ruszymy się całą rodziną – sukces murowany.

**Nie każdy rodzic, który ma problem z akceptacją swojego wyglądu, zdecyduje się iść z dzieckiem na basen czy zumbę. Co pan proponuje? Ćwiczmy z dziećmi w domu? Czym się możemy wesprzeć?**

Stygmatyzacja dzieci czy dorosłych z nadwagą lub otyłością to osobny temat. Nigdy nie zmuszamy do jakiegokolwiek formy aktywności, jeśli dziecko z różnych względów jej nie chce. Dlatego namawiamy rodziny, żeby po prostu ubrały się wygodnie i ruszyły na wspólny spacer. Tego typu systematyczne działania i zdrowe nawyki żywieniowe sprawiają, że po 3-4 miesiącach dziecko będzie miało lepszą kondycję, wydolność, poprawi się też jego sylwetka. Nasz proces zmienia myślenie całych rodzin, a „efektem ubocznym” naszej pracy jest redukcja tkanki tłuszczowej i powrót do prawidłowej wagi. Stawiamy na zdrowe odżywianie, aktywność, budowę relacji i na końcu mamy „efekt Klimasa”!



# Jak wybrać preparat pediatryczny?

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

CZY **SMAK DLA PACJENTA PEDIATRYCZNEGO** MA ZNACZENIE?  
NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ, WYBIERAJĄC PREPARAT DLA DZIECKA?

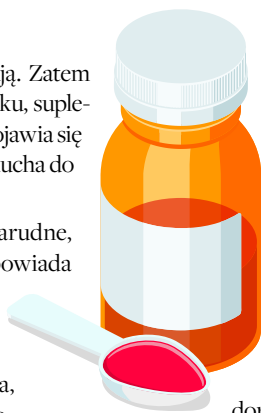
DR N. FARM. MAGDALENA STOLARCZYK

Dzieci, zwłaszcza te młodsze, często chorują. Zatem często konieczne jest podanie im jakiegoś leku, suplementu diety czy wyrobu medycznego. I tu pojawia się kilka trudności. Jedną z nich jest niechęć malucha do przyjmowania preparatu.

Czasem dzieci nie chcą zażyć leku, bo są marudne, zmęczone i rozdrażnione, czasem nie odpowiada im postać preparatu, a czasem jego smak, konsystencja czy zapach. Zatem bardzo ważne jest, aby preparat z jednej strony był skuteczny i bezpieczny dla dziecka, a z drugiej – występował w postaci akceptowalnej dla malucha.

### Dziecko nie zawsze chce przyjąć lek

Równie istotne jak skład i dawka produktu leczniczego dla dziecka są jego postać, smak, konsystencja czy zapach. Jak wiadomo, małe dzieci nie zawsze chcą współpracować podczas podawania i przyjmowania leku. Czasem są marudne, zmęczone i rozdrażnione, bo są chore i źle się czują. Ale czasem ta niechęć do zażycia preparatu wynika z nieodpowiedniej dla nich postaci leku, smaku, którego nie lubią, konsystencji, której nie akceptują, czy dziwnego zapachu, który im nie odpowiada.



### Po pierwsze – zwróć uwagę, czy jest to produkt pediatryczny

Wybierając jakikolwiek produkt dla dziecka, czy to lek, suplement diety czy też wyrób medyczny, należy zwrócić uwagę, czy preparat, który chcemy wybrać, jest przeznaczony do stosowania w populacji pediatrycznej. Należy pamiętać, że dziecko to nie mały dorosły, że nie zawsze wystarczy tylko proporcjonalnie zmniejszyć dawki leku dla osoby dorosłej, żeby móc podać go dziecku. **Dziecko często potrzebuje innych postaci leków, innego dawkowania i innych substancji leczniczych.** Dlatego wybierając preparat dla dziecka, należy wybierać produkty pediatryczne.

### Po drugie – zwróć uwagę na postać preparatu

Kupując preparat dla dziecka, należy zwracać uwagę na postać farmaceutyczną. Produkty lecznicze występują w różnych postaciach (tabela). Nie każda postać leku może być stosowana u dzieci – szczególnie tych młodszych. Przykładem są **tabletki. Mogą je przyjmować starsze dzieci.** Zastosowanie ich u młodszych dzieci będzie wiązało się nie tylko z trudnością

ich podania i przelknięcia, ale także z ryzykiem zadławienia. Zatem wybierając preparat dla dziecka, należy zdecydować się na postać leku, która będzie dostosowana do wieku malucha.

## Po trzecie – zwróć uwagę na skład

O wyborze leku, suplementu diety czy wyrobu medycznego dla dziecka powinien decydować odpowiedni skład i dawka substancji czynnych zawartych w preparacie. Skład ten powinien być wskazany w danej chorobie, dolegliwościach i objawach, tak aby preparat był skuteczny. Przykładowo w przypadku gorączki u dziecka należy wybierać leki zawierające paracetamol lub ibuprofen w odpowiedniej dawce. W przypadku preparatów roślinnych warto zwracać uwagę na skład, rodzaj i ilość wyciągów oraz czy są one standaryzowane na zawartość substancji czynnych, co jest gwarancją tego, że każda porcja preparatu zawiera taka samą, określoną ilość wyciągu i substancji czynnych. W przypadku trudności z wyborem preparatu dla dziecka warto zwrócić się o pomoc do farmaceuty.

## Po czwarte – zwróć uwagę na substancje pomocnicze

Warto pamiętać, że produkty lecznicze, suplementy diety czy wyroby medyczne oprócz substancji czynnych zawierają różne substancje pomocnicze. Są one dodawane do tych preparatów w określonych celach – poprawy trwałości leku, maskowania nieprzyjemnego smaku i poprawy tego smaku, zapachu czy modyfikacji konsystencji. Z definicji substancje pomocnicze są nieaktywne farmakologicznie, jednak trafiają do organizmu dziecka, są w nim metabolizowane i mogą wywierać różny efekt. Dlatego też wybierając preparat dla dziecka, warto zwracać uwagę na substancje pomocnicze, np. barwniki. Szczególnie, jeżeli dziecko jest alergikiem. **Do najczęstszych barwników występujących w lekach należą czerwień koszenilowa, tartrazyna, żółcień pomarańczowa czy azorubina.** Są to tzw. barwniki azowe, które mogą (ale nie muszą) negatywnie wpływać na zdrowie dzieci przyjmujących leki mające je w swoim składzie. Mają one **działanie wyzwalające wyrzut histaminy**, co może skutkować pojawieniem się pokrzywki, obrzęku naczynioruchowego, a także wzmacniać duszności u astmatyków i osób z alergią. Dlatego też, szczególnie dla takich osób i dzieci, lepiej wybierać preparat bez wspomnianych barwników lub zawierający barwniki naturalne.



## Po piąte – zwróć uwagę na smak produktu

Smak preparatu jest jednym z głównych czynników wpływających na chęć przyjmowania leku przez dzieci. Większość substancji leczniczych ma gorzki lub ogólnie nieprzyjemny smak. Dlatego zazwyczaj leki są niesmaczne i dzieci nie chcą ich przyjmować. W związku z tym do preparatów dodaje się... różne substancje poprawiające smak i zapach, w tym substancje słodzące oraz esencje smakowe (corrigens).

### Wśród pacjentów pediatrycznych preferowane są smaki owocowe, a o wiele rzadziej smak miętowy, zatem stosuje się:

- płynne owocowe esencje smakowe, np. bananowe, pomarańczowe, jeżynowe, truskawkowe czy malinowe,
- kwas cytrynowy jako regulator kwasowości,
- mentol, który z uwagi na swoje właściwości miejscowo znieczulające powoduje zmniejszenie wrażliwości kubków smakowych,
- chlorek sodu i cytrynian sodu, które również w nieznacznym stopniu redukują uczucie goryczy.



Smak substancji leczniczej może zostać poprawiony przez postać leku, np. umieszczenie substancji leczniczej w tabletkie lub słodkim syropie. Syropy zawierają sacharozę. Jest to substancja słodząca, która działa również konserwująco, przeciwutleniająco, a także spełnia funkcję zagęszczacza. Ale warto zaznaczyć, że **sacharoza przyczynia się do rozwoju próchnicy i jest przeciwwskazana u cukrzyków.** Niektóre leki mogą zawierać fruktozę, laktozę czy alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, maltitol, mannitol, erytrytol czy ksylitol. Fruktaza i laktoza często nie są tolerowane i mogą prowadzić do wystąpienia biegunki. Alkohole cukrowe nie ulegają fermentacji, a tym samym nie zwiększają prawdopodobieństwa rozwoju próchnicy u osób je stosujących. Co więcej, cechują się niższą kalorycznością oraz niższym indeksem glikemicznym w porównaniu z klasycznymi cukrami takimi jak sacharoza czy fruktoza. Niektóre preparaty zawierają aspartam, który jest przeciwwskazany u dzieci chorujących na fenylketonurię.

i

### Warto pamiętać

Substancje poprawiające smak i zapach mogą wywoływać reakcje nadwrażliwości i nie powinny być stosowane u alergików.

Wybierając preparat dla dziecka, należy brać pod uwagę jego smak, ale także należy zwracać uwagę na substancje, które ten smak zmieniają.

Postać leku, jego smak, zapach, barwa czy konsystencja wpływają na to, czy dziecko będzie chciało go przyjąć, czy nie. Wiadomo, że czasem dzieci, szczególnie chore, nie chcą

współpracować w tym zakresie. Dlatego też wybierając preparat dla dziecka, warto zwracać uwagę na postać leku, skład (substancje lecznicze i ilość tych związków), a także na te właściwości, które sprawiają, że dziecko chętniej lek przyjmie. Tu należy uwzględnić preferencje dziecka co do smaku, zapachu czy barwy produktu.

| POSTACIE LEKÓW PEDIATRYCZNYCH |  |   |  |   |  |
|-------------------------------|--|---|--|---|--|
|                               | Wcześnieiki  | Noworodki   | Niemow-<br>łeta i małe<br>dzieci   | Dzieci  | Młodzież   |
| WIEK                          | dzieci urodzone przedwcześnie (w okresie między 22. a 37. tygodniem ciąży)   | do 27. dnia po urodzeniu  | od 28. dnia życia do 24. miesiąca życia  | <ul style="list-style-type: none"> <li>2-11 lat</li> <li>2-5 lat – dzieci żłobkowe i przedszkolne</li> <li>6-11 lat – dzieci szkolne</li> </ul>   | 12-18 lat  |
| PREFEROWANA POSTAĆ LEKU       | preparaty gotowe lub proszki/granulaty do przygotowywania zawiesin/roztworów do podawania za pomocą sondy żołądkowej | preparaty pozajelitowe, doodbytnicze, płyny (roztwory, zawiesiny, granulaty/proszki do ich przygotowywania) | płynne postaci leków, takie jak roztwory, krople, zawiesiny, oraz czopki, leki wziewne | <ul style="list-style-type: none"> <li>2-5 lat – formy płynne, proszki, granulaty oraz minitabletki, leki doodbytnicze, wziewne</li> <li>6-11 lat – formy płynne, proszki, granulaty, tabletki, kapsułki, tabletki/gumy do żucia, tabletki musujące, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej, leki wziewne, doodbytnicze</li> </ul> | formy płynne, proszki, granulaty, tabletki, kapsułki, tabletki/gumy do żucia, tabletki musujące, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej, leki wziewne, doodbytnicze |

REKLAMA

# WIBET JUNIOR MULTIWITAMINA SASZETKI



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## KOMPLEKSOWY ZESTAW WITAMIN I MINERAŁÓW DLA DZIECI

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego (wit. C, niacyna, wit. B6, ryboflawina, tiamina, wit. B12)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego (wit. C, żelazo, wit. B6, wit. A, wit. D, wit. B12)
- ▶ utrzymanie sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie (kwas pantotenowy)



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

04/REK/SZ/2024

# Kryzys macierzyński

PRZYCHODZI TAKI MOMENT W NASZYM ŻYCIU, ŻE MAMY BARDZO MAŁO ENERGII, BY UDŹWIGNĄĆ CODZIENNE OBOWIĄZKI ZWIĄZANE Z WYCHOWANIEM DZIECKA. **MOŻE TO SPOTKAĆ KAŻDĄ Z NAS.**

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Kiedy myślimy o macierzyństwie, często wyobrażamy sobie radość, miłość i pełnię szczęścia. Pomiedzy wyobrażeniem a rzeczywistością jest jednak różnica. Bycie mamą wymaga od nas wielu umiejętności.

Zacznijmy od tego, że kryzys w życiu mamy nie jest czymś niezwykłym – po prostu się zdarza. **Załamanie czy chwilowa utrata równowagi psychicznej mogą pojawić się w każdym momencie.** Każda z nas będzie go przeżywać inaczej – kogoś może powalić na kolana, a u innej osoby może przebiegać łagodniej.

## Jak może objawiać się kryzys?

- możesz odczuwać zmiany w swojej fizjologii, np. mieć problemy ze snem, z libido, apetytem, mogą pojawić się różnego rodzaju bóle czy nadwrażliwość na bodźce dotykowe



- w sferze emocjonalnej może pojawić się rozdrażnienie, zmiany nastroju, niepokój, poczucie beznadziei, agresja
- mogą wystąpić objawy w sferze poznawczej, np. zaburzenia koncentracji czy problemy z pamięcią
- możesz zaobserwować zmiany w swoim zachowaniu, np. unikanie innych osób, niechęć do wykonywania codziennych zadań, sięganie po używki, problem z podejmowaniem decyzji

## Co może pogłębiać kryzys macierzyński?

- problemy zdrowotne przed urodzeniem dziecka i po nim
- powikłania przy porodzie
- trudności seksualne
- wyczerpanie fizyczne podczas opieki nad dzieckiem
- uszczypliwe uwagi ze strony innych osób
- brak zaangażowania partnera w opiekę nad dzieckiem
- przyjmowanie na siebie za dużo obowiązków
- własne i innych oczekiwania co do tego, jak powinno wyglądać macierzyństwo
- porównywanie się z innymi matkami
- dbanie o swoją rodzinę ze wszystkich sił i niedocenianie siebie za to
- zbyt surowe ocenianie siebie
- zapominanie o czasie dla siebie
- brak gotowości do przyznania się do problemu i wprowadzenia zmian w swoim życiu

### Nie zostawaj sama

Wypalenie macierzyńskie może pojawić się na każdym etapie bycia mamą. Czasem towarzyszy mu negatywne nastawienie do dziecka lub do siebie w roli matki. Jeśli poczujesz się przytłoczona obowiązkami macierzyńskimi, **nie zostawaj z tym sama**. Porozmawiaj o swoich rozterkach z kimś bliskim. Przede wszystkim nie wpędzaj się w poczucie winy. Okaż sobie zrozumienie, zastanów się, czego potrzebujesz i jakie są możliwe rozwiązania tego problemu.

### Nie odkładaj siebie na później

Bardzo często kryzysowi można zaradzić, wprowadzając zmiany w codziennym funkcjonowaniu. Mamy wymagają od siebie naprawdę wiele i czasem zaniedbują swoje podstawowe potrzeby. Często zbyt idealistycznie podchodzą do rodzicielstwa. Warto porzucić kolorowe, błogie obrazy macierzyństwa i **uznać, że można być zmęczoną, odpocząć czy spotkać się z koleżanką zamiast sprzątać mieszkanie**.

Nie odkładaj siebie na później – swoich potrzeb czy przyjemności. Zadbaj o sen, jedzenie, ciało. To jest w porządku. Musisz mieć siły, by opiekować się



dzieckiem. **To, że zrobisz coś dla siebie, nie oznacza, że nie kochasz dziecka lub jesteś złą mamą.** To, że zdarzy ci się pomyśleć „mam już dość własnych dzieci” czy „nie dam rady”, nie jest niczym złym, to tylko myśl – przyjdzie i pójdzie. W macierzyństwie zdarzają się trudne dni, ale one też przemijają.

### Jak temu zapobiec?

## Co możesz zrobić, by nie dopuścić do pojawienia się kryzysu macierzyńskiego?

- 1 Pozbądź się nadmiernych oczekiwań, nie wymagaj od siebie zbyt wiele** – nie da się zrobić wszystkiego na 100 procent. Kiedy robimy jedną rzecz, to nie zajmujemy się drugą. Trzeba dzielić sobie cele i zadania na dni, tygodnie, miesiące, lata.
- 2 Nie bierz całej odpowiedzialności na siebie** – korzystaj z pomocy i wsparcia bliskich, wynajmij nianię, dziel się zadaniami z partnerem.
- 3 Nie rezygnuj ze swojego życia** – pamiętaj o swoich pasjach, odpoczynku, planach zawodowych i marzeniach. Dziecko bardzo dużo uczy się z obserwacji, daj mu przykład. Masz prawo do czasu dla siebie. Każdy członek rodziny ma prawo do odrobiny własnej przestrzeni.

Kryzys bywa rozwojowy. W takich sytuacjach zwykle dostrzegamy nowe możliwości, zmieniamy myślenie i uczymy się, że jednak można robić pewne rzeczy inaczej. **Szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko – to nie frazes, ale prawda.** Załóżmy, że twoje nastoletnie lub dorosłe dziecko jest niezadowolone z życia. Czy będziesz czuć się z tym dobrze? Teraz odwróć sytuację i wyobraź sobie swoje dziecko, które często widzi nieszczęśliwą mamę – ono będzie przeżywać smutek i niepokój z tego powodu.



# Związek z narcyzem – zostać czy odejść?

JEŚLI TWOJA DRUGA POŁÓWKA POTRAFI BYĆ CHARYZMATYCZNA I CZARUJĄCA W JEDNEJ CHWILI, A W NASTĘPNEJ SPRAWIA, ŻE CZUJESZ SIĘ NIEWAŻNY, ROZCZAROWANY I WĄTPISZ W SIEBIE, TO MOŻESZ BYĆ **ZWIĄZANY Z NARCYZEM**. CZASAMI NAJLEPIEJ JEST ZAKOŃCZYĆ ZWIĄZEK. CO JEDNAK, GDY MASZ WAŻNE POWODY, BY ZOSTAĆ?

---

**Z JUSTYNĄ CZEKAJ**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

---



## **Justyna Czekał**

Certyfikowany coach, studentka psychologii i autorka projektu „Wilczyca Być”. W ciągu siedmiu lat trwania projektu wsparła tysiące kobiet w zmianie swojego życia podczas spotkań indywidualnych, kursów i warsztatów.

## Po czym poznać, że nasz partner ma osobowość narcystyczną?

Pierwszym krokiem jest zaufanie swoim emocjom i temu, jak się czujemy w towarzystwie tej osoby. Jak reaguje nasze ciało. Kolejny krok to **obserwacja zachowań** partnera, które mogą wskazywać, że masz do czynienia z kimś, kto ma rys narcystyczny lub narcystyczne zaburzenie osobowości. Oczywiście nie chodzi tu o sporadyczne zachowania. Bierzemy pod uwagę co najmniej 15 charakterystycznych zachowań, które są codziennością w relacji.

### Te zachowania to...

Brak empatii, uprzywilejowanie, nadwrażliwość, zazdrość, brak poczucia winy i autorefleksji, dystans emocjonalny, brak poczucia odpowiedzialności, potrzeba ciągłej adoracji, kłamstwa, manipulacje, brak poszanowania granic, niewierność, bez troska, kontrola, próżność, częste wykorzystywanie innych, napady złości lub wściekłości, nieprzewidywalność, poczucie wyższości oraz wyjątkowości, uwodzenie, czerpanie satysfakcji z cierpienia innych, delikatność, problem z zbyciem samemu. Warto pamiętać o tym, że na początku takiej relacji, kiedy trwa jeszcze „miesiąc miodowy”, **nie zobaczmy pełni zachowań osoby narcystycznej**. Jest to związane z tym, że podczas „miesiąca miodowego” mamy się zakochać i uwierzyć, że czeka nas cudowna przyszłość usłana płatkami róż.

**Zapewne wiele osób, które wpadły w sidła osoby narcystycznej, zadaje sobie pytanie, czy narcyz w ogóle potrafi kochać.**

Oczywiście, to naturalne. Zwłaszcza jeśli uświadamiamy sobie, że coś jest nie tak w naszym kilkuletnim związku, w który bardzo się zaangażowaliśmy i włożyliśmy wiele zasobów. Zaczniemy od tego, że **osobom narcystycznym brakuje empatii**, która jest niezbędna do budowania zdrowej, obustronnej relacji. Oczywiście warto pamiętać o tym, że narcyzm istnieje w spektrum, a zatem możemy mieć do czynienia z osobą o rysie narcystycznym albo zaburzeniu osobowości. Uczucie ze strony narcyza technicznie jest możliwe, szczególnie jeżeli myślimy o osobach o rysie narcystycznym, jednak jest ono bardzo powierzchowne, bo narcyz nigdy nie przedłoży szczęścia drugiej osoby nad swoje. Poza tym widzi drugiego człowieka bardziej jako narzędzie niż osobę. Dlatego też relacja będzie dla niego bardziej układem, z którego chce czerpać korzyści. W momencie, kiedy te korzyści zostaną wyczerpane, związek dobiega końca.



**Relacja będzie dla narcyza bardziej układem, z którego chce czerpać korzyści. W momencie, kiedy te korzyści zostaną wyczerpane, związek dobiega końca.**

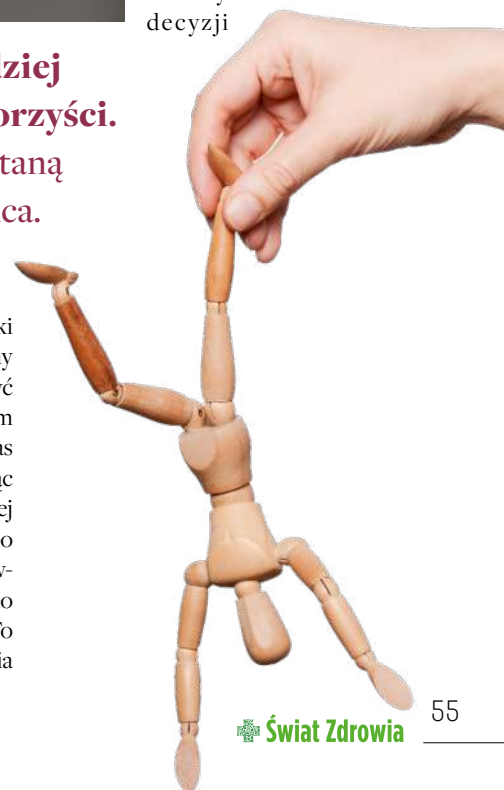
**Osoby narcystyczne manipulują, kłamią, poniżają, brak im empatii... Związek z narcyzem jest z pewnością bardzo trudny. Dlaczego w nim trwamy?**

Przede wszystkim dlatego, że już na samym początku polknęliśmy haczyk. Czyli uwierzyliśmy, że ta relacja zaspokoi nasze potrzeby i pragnienia, albo uwierzyliśmy, że możemy uratować drugą osobę. A tym samym zdołamy **udowodnić osobie narcystycznej, że miłość i dobro istnieją**. Kolejnym elementem, który trzyma nas w potrzasku, jest „cudowny” etap bombardowania miłością, podczas którego dostajemy tak wiele uwagi, troski oraz obietnic dotyczących wspólnej przyszłości. To jedyny czas w tej relacji, kiedy uwaga jest skierowana na nas. Trwamy przy narcyzie, ponieważ chcemy tego ponownie doświadczyć. Na późniejszym etapie doświadczamy dysonansu poznawczego, nie potrafimy zrozumieć, jak ktoś, kto nas tak kochał, teraz nas krzywdzi.

**Niedawno na rynku ukazała się książka dr Raman Durvasuli „Zostać czy odejść. Jak obronić siebie w relacji z osobą narcystyczną”. Czy znajdziemy w niej jakieś drogowskazy, które ułatwią nam poruszanie się po terytorium opanowanym przez narcyza?**

Uważam, że książka „Zostać czy odejść” przeprowadza nas przez proces otwierania szeroko oczu i wychodzenia z iluzji. W trakcie lektury dociera do nas, w jakim związku jesteśmy. Czego doświadczamy i jaki to ma na nas wpływ. Na tej podstawie jesteśmy w stanie podjąć decyzję o pozostaniu lub odejściu. Każda z tych decyzji

niesie ze sobą wiele konsekwencji. Dzięki tej książce jesteśmy w stanie zobaczyć i ocenić, co w tym momencie jest dla nas najlepsze. Czytając ją, nabieramy więcej pewności i odwagi, bo wiemy, co tak naprawdę dzieje się lub działo w naszym życiu. To dodaje siły i ułatwia



szukanie pomocy. Książka odpowiada na pytania, które najczęściej zadają osoby żyjące z narcyzem, ale nie w pełni tego świadome.

**To jak żyć z narcyzem? Na co powinniśmy uważać, jakich błędów nie popełniać?**

Jedną z najważniejszych rzeczy jest uświadomienie sobie, że **taka osoba się nie zmieni**. Niestety w literaturze nie ma dowodów na istnienie dobrej terapii, która spowodowałaby trwale zmiany u osób o narcystycznym zaburzeniu osobowości. Porzucenie złudnej nadziei i naszej postawy ratownika będzie dla nas bardzo dużym wsparciem.

Zastanówmy się, jakie mamy oczekiwania co do relacji, i zweryfikujmy je. Jeżeli trzymamy się myśli, że możemy zbudować związek oparty na bliskości, wzajemności, szacunku i akceptacji, to jesteśmy w błędzie. Nie ma znaczenia, jak bardzo będziemy się starać i jak bardzo się zmienimy, to jest po prostu niemożliwe.

Stawiamy granice i uczymy się jasnej oraz asertywnej komunikacji. Nauczmy się ochraniać siebie w momentach wrażliwości, ponieważ te chwile mogą być wykorzystane do zranienia nas.

Budujmy swoją niezależność emocjonalną i finansową. Dzięki temu będziemy mieć świadomość, że możemy odejść, gdyby doszło do konfliktu.

Nie dzielmy się swoimi radościami i trudnościami, ponieważ będzie to wykorzystane przeciwko nam. Rozmawiamy o przyziemnych sprawach: pogodźcie, tym, co nowego w naszej okolicy.

Zadbajmy o swoją grupę wsparcia, czyli rodzinę i przyjaciół, do których możemy zawsze zwrócić się o pomoc, kiedy będziemy jej potrzebowali.

Korzystajmy ze wsparcia specjalistów. Dzięki temu będziemy silniejsi, zyskamy przestrzeń do podzielenia się problemami i wątpliwościami oraz otrzymamy pomoc. To bardzo ważne, przecież w tej relacji jesteśmy sami. Terapia będzie również wsparciem w chwilach zwątpienia w siebie, frustracji, dezorientacji i złości, które są nieodłączną częścią pozostawania w takiej relacji.

**Jeżeli nie chcemy, by nasz narcystyczny partner traktował nas jak marionetkę, która zaspokaja**



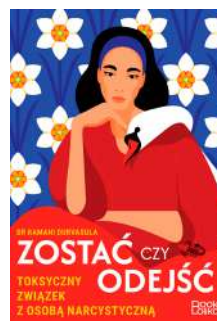
**Osoba o narcystycznym zaburzeniu osobowości zrobi wiele, aby mieć nad nami kontrolę i władzę. Potrzebuje tego, aby czuć się bezpiecznie.**

**wyłącznie jego potrzeby, to musimy nauczyć się jasno wyznaczać granice. Czy są jakieś schematy postępowania, które nam to ułatwią i pozwolą nam obronić siebie w relacji z osobą narcystyczną?**

Tak, takim wsparciem jest **konsekwencja, jasna i klarowna komunikacja oraz dotrzymanie sobie słowa**. Stawiamy granice narcyzowi wtedy, gdy jesteśmy gotowi je utrzymać. Jednak miejmy w pamięci to, że nigdy nie zmusimy narcyza do rzeczy, których nie chce i nie akceptuje. Osoba o narcystycznym zaburzeniu osobowości zrobi wiele, aby mieć nad nami kontrolę i władzę. Potrzebuje tego, aby czuć się bezpiecznie.

Podczas sesji z klientkami docieramy do takiego momentu, w którym dochodzą do wniosku, że jedyne, co mogą zrobić, to odejść i zacząć żyć dla siebie. Dzieje się tak w momencie, kiedy czują się na tyle silne, aby powiedzieć: **dość, nie chcę już żyć w strachu i niepewności. Wybieram siebie**. Jednak to jest decyzja,

którą podejmuje każdy z nas indywidualnie, mając na uwadze swoją sytuację życiową. Moją rolą nie jest podejmowanie decyzji za kogoś.



# Kiedy życiem rządzi lęk



LĘK, KTÓRY OD CZASU DO CZASU **WSZYSCY ODCZUWAMY**, MOŻE SIĘ PRZEKSZTAŁCIĆ W POWAŻNE ZABURZENIE UTRUDNIAJĄCE CODZIENNE FUNKCJONOWANIE. JAK SIĘ OBJAWIA, CO POMAGA PODCZAS ATAKU PANIKI I KTÓRA TERAPIA JEST NAJSKUTECZNIEJSZA, ZAPYTALIŚMY AUTORA KSIĄŻKI „LĘKOWI”, KTÓRY SAM ZMAGAŁ SIĘ Z NADMIAROWYM LĘKIEM.

Z **ARKADIUSZEM LORENCEM**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

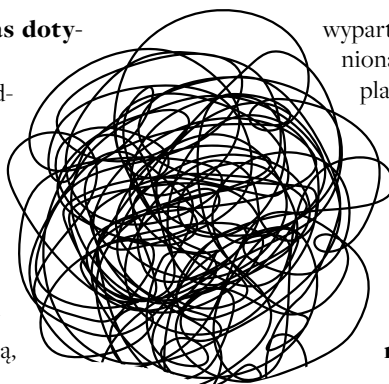


## Arkadiusz Lorenc

Dziennikarz i autor reportaży, absolwent filologii germańskiej na Uniwersytecie Łódzkim oraz Polskiej Szkoły Reportażu. Interesują go tematy społeczne i polityczne.

### Czym jest nadmiarowy lęk i ilu z nas dotyczy?

Nadmiarowy lęk, czyli taki, który utrudnia nam normalne funkcjonowanie, występuje w wielu formach. Najbardziej powszechne są **ataki paniki, z którymi zmagają się przeszło 2,5 mln mieszkańców Polski**. Na drugim miejscu znajdują się fobie dotyczące około 5 proc. ludności. Kolejny jest lęk związany z traumą, często nawet nieświadomą,



wypartą, zapomnianą, ale głęboko zakorzoną w emocjach. Na czwartym miejscu plasuje się fobia społeczna, czyli strach przed interakcjami z ludźmi lub określonymi sytuacjami społecznymi. Piątą pozycję zajmuje zespół lęku uogólnionego, który cechuje się tym, że źródło lęku trudno wskazać lub jest to wręcz niemożliwe.

**Jakie są typowe objawy lęku płynące z ciała?**

Wiele zależy od rodzaju zaburzeń lękowych, z którymi się zmagamy. Inaczej objawiają się ataki paniki, a inaczej zespół lęku uogólnionego. Często jednak osoby dotknięte zaburzeniami lękowymi mówią o dolegliwościach ze strony układu pokarmowego (ból brzucha, biegunki), krążenia (szczególnie charakterystyczne jest kołatanie serca) i oddechowego (duszności, spłycony oddech). Ale ilu pacjentów, tyle objawów. To bardzo indywidualna sprawa. Jedno jest pewne – wszystkie te objawy są prawdziwe, żaden nie jest wymyślony. To znaczy, że **osoby, które doświadczają nadmiernego lęku, naprawdę czują to, o czym mówią**. I to pokazuje, jak bardzo psychika wpływa na nasze ciało.

**Napisał pan książkę „Lękowi”, w której m.in. opisuje własne zmagania z nadmiernym lękiem. Pamięta pan, kiedy zauważył, że coś jest nie tak?**

Doskonale pamiętam ten moment, bo lęk zmanifestował się w postaci duszności. Byłem przekonany, że to pozostałość po covidzie, dlatego udałem się do pulmonologa. On skierował mnie na spirometrię. Jej wynik był prawidłowy, a ja **czułem się coraz gorzej**. Miałem wrażenie, że łapczywie łykam powietrze, że nie jestem w stanie wziąć pełnego wdechu. Łapałem oddech nawet podczas codziennych rozmów telefonicznych. Moi rozmówcy pytali: Biegiesz gdzieś? Bo masz zadyszkę. A ja siedziałem wygodnie w fotelu... A potem wróciły ataki paniki, które znałem z dzieciństwa – choć wtedy nie wiedziałem jeszcze, że to lęk.



**Moi rozmówcy to osoby, które często walczyły lub wciąż walczą o siebie – do upadłego. Wielu z nich nie pozwoliło lękowi odebrać sobie zbyt wiele. W każdym razie długofalowo.**



**Jak to jest mieć atak paniki? Czego pan doświadczał i w jakich sytuacjach?**

W tej chwili, dzięki wsparciu terapeuty i psychiatry, nie doświadczam tego rodzaju zaburzeń. Ale kiedy je miałem, **zaczynało się od silnego wrażenia, że za chwilę zemdleję**. Czulem, jakby krew odpływała mi z głowy. Po chwili miałem wrażenie, że nie czuję rąk ani nóg. Traciłem kontrolę nad zmysłami: wzrokiem, słuchem. Najczęściej ataki paniki dopadały mnie w przestrzeni publicznej – szybko więc pojawiała się nieznośna myśl, że za chwilę wszyscy będą na mnie patrzeć, co potęgowało lęk. Miałem wrażenie, że za chwilę umrę na oczach wszystkich, robiąc niepotrzebny show. Brzmi to absurdalnie, ale takie właśnie myśli mi towarzyszyły.

**Wyobrażam sobie, że osoby cierpiące na zaburzenia lękowe z czasem zaczynają się bać samych ataków paniki i wszystkich tych strasznych doznań, które się z nimi wiążą. Jakie mogą być tego konsekwencje?**

Bardzo przykre – w ten sposób zaczyna się spirala lęku. Jeśli lęk pojawia się w konkretnych sytuacjach, osoby dotknięte zaburzeniami zaczynają ich unikać. Tym samym rezygnują z kolejnych obszarów swojego życia. A nie o to chodzi. Dlatego ważne jest, by **zająć się lękiem, np. w terapii**. I to na dwóch poziomach: z jednej strony doraźnie, można nauczyć się, jak poradzić sobie z atakiem paniki, a z drugiej – jak żyć, by nie wycofywać się

z kolejnych aktywności. By lęk nie odebrał nam życia.

### Czy nieleczone zaburzenia lękowe mogą doprowadzić do depresji?

Jeden z ekspertów, z którymi rozmawiałem, psychiatra, powiedział mi, że to możliwe. I ma to związek właśnie z wycofaniem się z wielu aktywności z powodu lęku, co może prowadzić do rozwoju epizodów depresyjnych. Pacjent słyszy wtedy często diagnozę: depresja. Ale u podstaw tej depresji mógł leżeć lęk. Piszę o tym w mojej książce.

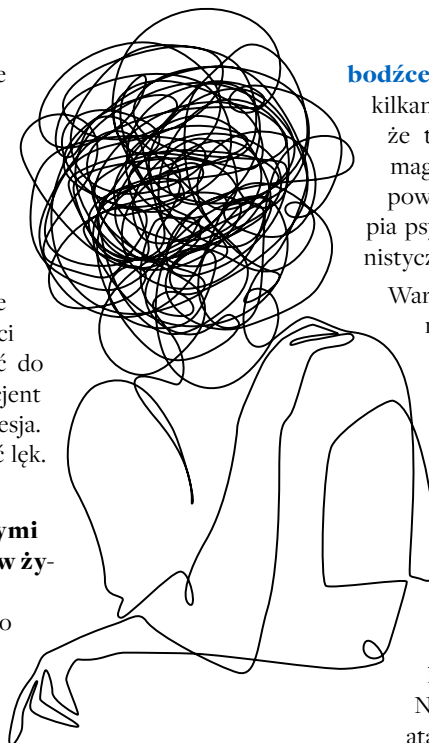
### W książce rozmawia pan z innymi osobami, którym lęk namieszał w życiu. Co im odebrał?

Moi rozmówcy to osoby, które często **walczyły lub wciąż walczą o siebie** – do upadłego. Wielu z nich nie pozwoliło lękowi odebrać sobie zbyt wiele. W każdym razie długofalowo. Bo w krótszej perspektywie musieli zrezygnować z podróży, szczególnie samolotem, z wyjść do kina czy teatru, z jeżdżenia windami, a czasem nawet z robienia codziennych zakupów.

Jedna z moich bohaterek nie była niekiedy w stanie wytrzymać napięcia wywołanego wizytą w sklepie i wychodziła z niego, zostawiając zakupy na taśmie. Inna przez wiele miesięcy musiała mentalnie przygotowywać się do corocznego wyjścia na bal organizowany przez firmę jej męża. Coś, co wielu osobom przychodzi naturalnie, dla niej było bardzo trudnym doświadczeniem.

### Jak sobie radzić z zaburzeniami lękowymi? Która terapia jest najskuteczniejsza?

Każda terapia jest inna. Z moich ustaleń wynika, że terapia behawioralno-poznawcza to jedna z bardziej skutecznych i powszechnie stosowanych metod leczenia zaburzeń lękowych. Opiera się na przekonaniu, że wszystkie nasze zachowania są wyuczone w wyniku indywidualnych doświadczeń. Jej celem jest rozpoznanie i **zmiana niewłaściwych reakcji na określone**



**bodźce.** Ten rodzaj terapii obejmuje na ogół kilkanaście spotkań z terapeutą. Szacuje się, że terapia poznawczo-behawioralna pomaga około połowie pacjentów. Pozostali powinni wypróbować inne nurty, jak terapia psychodynamiczna czy podejście humanistyczno-egzystencjalne.

Warto przy tym zaznaczyć, że ważny jest nie tylko wybór nurtu, lecz także samego terapeuty. Jeśli już na pierwszym spotkaniu nie czujemy się komfortowo w obecności osoby, do której trafiliśmy, warto szukać dalej. Rola relacji z terapeutą bywa niezwykle istotna dla skuteczności procesu.

### A jeśli chodzi o taką doraźną pomoc, to co pomaga w przypadku ataku paniki? Czy np. oddychanie do papierowej torebki jest skuteczne?

Najważniejsze to uswiadomić sobie, że ataki paniki nie zagrażają zdrowiu ani życiu. Owszem, są bardzo nieprzyjemnym doświadczeniem. Ale mijają, zwykle po kilku, kilkunastu minutach. Jeśli chodzi o oddychanie do papierowej torebki, to bywa skuteczne, bo pozwala skupić się na oddechu i uregulować go. Moja terapeutka twierdziła też, że po chwili w takiej torebce wzrasta ilość dwutlenku węgla, co również ma działać uspokajająco. Dobrze

jest również **spróbować przywrócić się do „tu i te-**

**raz”.** Można to zrobić, np. wkładając nadgarstki pod zimną wodę. Ale najważniejsze – warto rozważyć terapię i zastanowić się, co takiego dzieje się w moim życiu, że ataki paniki w ogóle się pojawiają. I spróbować to zmienić. To zmiana na zupełnie innym poziomie, ale konieczna, jeśli chcemy zadbać o nasz dobrostan psychiczny.



# Jak menopauza wpływa na wygląd



Z PUNKTU WIDZENIA FIZJOLOGII MENOPAUZA JEST OKRESEM NAJBARDZIEJ NIEKORZYSTNYCH **ZMIAN ZACHODZĄCYCH W CIELE KOBIECY**. CZY MOŻNA IM PRZECIWDZIAŁAĆ? JAKIE W TYM ZAKRESIE SĄ MOŻLIWOŚCI MEDYCZYNY ESTETYCZNEJ?

W czasie menopauzy znacznie spada poziom estrogenów, które mają wpływ na tkanki i stan całego organizmu, w tym również na wygląd.

Następuje wzrost masy ciała oraz gwałtowne przyspieszenie procesu starzenia. Menopauza powoduje przesuszenie i większą wrażliwość skóry.

## Na co wpływa menopauza?

W ciągu pierwszych pięciu lat menopauzy kobieta może stracić nawet 30 proc. kolagenu. Nagły spadek tego cennego budulca powoduje znaczne pogorszenie jakości skóry, w tym m.in. zauważalne ścięczenie i zwiotczenie. Występuje bardzo gwałtowne, bo aż **pięciokrotne przyspieszenie niepożądanych procesów starzenia**. Pojawiają się głęboko zmarszczki, zmniejsza się napięcie skóry, uwidaczniają się pory. Niski poziom hormonów płciowych (estrogenów) wpływa również na to, że skóra bardzo mocno się przesusza.

## Zanik tkanki kostnej

To jednak nie wszystkie zauważalne objawy. W tym czasie dochodzi również do zaniku tkanki kostnej, co widoczne jest na twarzy, **zwłaszcza w obszarze żuchwy i szczęki**.

– Stopniowo zaczynają one zanikać, co w połączeniu z cieńszą i bardziej wiotką skórą, której powierzchnia pozostaje niezmienna, prowadzi do pojawiania się „chomików”, a także charakterystycznego dla kobiet po menopauzie wizualnego przechodzenia twarzy w szyję – zanika granica zgięcia między twarzą a szyją i u wielu osób wówczas pojawia się tzw. indyca szyja. Dodatkowo w tym czasie, na skutek zmian hormonalnych i spowolnienia metabolizmu, wiele kobiet tyje. Tkanki tłuszczowej przybywa nie tylko na ciele, ale i np. na podbródku, co powoduje, że twarz jeszcze bardziej zlewa się z szyją. To najbardziej widoczne i charakterystyczne objawy wizualne menopauzy, jednak nie jedyne – tłumaczy dr Marek Wasiluk, lekarz medycyny estetycznej, założyciel warszawskiej kliniki L'experta.

## Co jeszcze się zmienia?

**Ścieńczająca się skóra** jest też odpowiedzialna za większą niż wcześniej widoczność naczynek, które zaczynają przez nią prześwitywać.

Mogą pojawiać się także **problemy z owłosieniem**, co również związane jest ze spadkiem estrogenów. Włosy na głowie przerzedzają się, mogą natomiast pojawiać się na brodzie czy nad górną wargą.

Kolejnym przykrym objawem menopauzy jest możliwość ponownego **pojawienia się trądziku**, co również związane jest ze spadkiem estrogenów.

Negatywne konsekwencje estetyczne menopauzy mają jednak związek nie tylko z zaburzeniami gospodarki hormonalnej. Pogarszająca się w tym czasie jakość skóry w połączeniu z procesem glikacji białek, będącym konsekwencją nieodpowiedniej diety, może dawać charakterystyczny objaw w postaci **skóry zażółczonej, pozbawionej blasku**. Pojawiają się także plamy starcze. Skóra staje się wrażliwsza i mniej odporna na bodźce. Z wiekiem ubywa barwnika, przez co robi się jaśniejsza, słabiej się opala. Jednocześnie jest też bardziej wrażliwa na promieniowanie UV, jakiegokolwiek czynniki uszkadzające z zewnątrz czy na agresywne kosmetyki, które mogą ją podrażniać i wywoływać alergię. Słońce łatwiej niż u osoby młodej parzy taką skórę, szybciej postępuje fotostarzenie, bo mechanizm obronny działa słabiej.

Procesy te najbardziej postępują w kilku pierwszych latach klimakterium. Z czasem tempo niekorzystnych zmian zaczyna spowalniać, co nie zmienia faktu, że menopauza potrafi dokonać dużego spustoszenia w wyglądzie kobiety. **Ważne jest, aby w trosce o swoją skórę nie przeoczyć momentu, w którym można zacząć temu przeciwdziałać.**

## Jak przeciwdziałać?

Niepożądanych efektów estetycznych menopauzy jest bardzo dużo. Na szczęście współczesna medycyna nie pozostawia zmagających się z nią kobiet samym sobie.

się skoncentrować na dwóch rodzajach zabiegów, działających na jej skórę i kształt. W tym drugim przypadku kobieta powinna myśleć jednak o zabiegach wolumetrycznych – nie o wypełnianiu za pomocą kwasu hialuronowego – dodaje specjalista.



**1** Każda kobieta powinna rozważyć hormonalną terapię zastępczą, która choć nie spowolni procesu starzenia, to sprawi, że nie będzie on postępował aż tak gwałtownie. Utrata kolagenu nie będzie postępowała wtedy pięciokrotnie szybciej niż do tej pory.

**2** Drugim sposobem przeciwdziałania negatywnym skutkom menopauzy jest medycyna estetyczna, ze wskazaniem na zabiegi regenerujące i łagodzące objawy starzenia.

– Odpowiedzią na zanik kolagenu, wiotczenie tkanek i cieżnienie skóry powinny być oddziałujące termicznie zabiegi urządzeniowe i silne stymulatory, które w dużym stopniu umożliwią cofnięcie niechcianych objawów – tłumaczy dr Marek Wasiluk. – Obrona strategia powinna wyglądać następująco: mówiąc o twarzy, należy

## Poprawa jakości skóry

Jednocześnie lekarz podkreśla, że najpilniejsze są zabiegi poprawiające jakość skóry, a więc wykonywane głównie laserem frakcyjnym. Ewentualnie można też rozważyć radiofrekwencję mikroigłową, która jednak bardziej wskazana jest w momencie, w którym kobieta dopiero zbliża się do okresu menopauzy.

– Regularne działania i dbanie o skórę, pobudzanie jej i stymulowanie za pomocą ablacyjnego lasera frakcyjnego, jednak – co ważne – na adekwatnie ustawionych parametrach, pomoże odpowiednio przygotować skórę na to, co czeka ją zwłaszcza w początkowym, najtrudniejszym okresie menopauzy. Jeśli zatem kobieta nadal ma miesiączki, które jednak stają się nieregularne, a przerwy między nimi zaczynają się wydłużać, już wtedy powinna zacząć się odpowiednio przygotowywać: najpierw odbywając **konsultację u doświadczonego specjalisty**, który ma wiedzę na temat





mechanizmów zachodzących w okresie menopauzy oraz nie działa schematycznie. Każdy człowiek jest bowiem inny: różnimy się, jeśli chodzi o grubość skóry i rodzaj cery, anatomię, tkankę tłuszczową czy grubość mięśni. Wszystko to powinno zostać dokładnie przeanalizowane, a etapy nadchodzącej terapii antystarzeniowej dobrze zaplanowane. Jedynie indywidualnie dobrana terapia pomoże w możliwie najlepszy sposób przygotować skórę na to, co czeka ją zwłaszcza w dwóch–trzech pierwszych latach menopauzy – konkluduje dr Marek Wasiluk.

### Co stosować?

Nie ma jednego uniwersalnego programu przeciwdziałania „skutkom ubocznym” menopauzy. **Istnieją natomiast**

**pewne schematy, których z pewnością warto przestrzegać.** Należy do nich zwiększona intensywność podejmowanych działań w pierwszych trzech–czterech latach

menopauzy. Spadek produkcji hormonów jest dla organizmu dużym szokiem, który objawia się szybkim starzeniem się skóry, zwiększoną tendencją do przybierania na wadze itd.

– Właśnie dlatego to wtedy warto robić dla skóry możliwie jak najwięcej, a dopiero po kilku latach ewentualnie nieco zmniejszyć

częstotliwość zabiegów – tłumaczy dr Marek Wasiluk. – Dla kobiet, u których miesiączki stają się nieregularne, a odstępy między nimi zaczynają się wydłużać, planem minimum powinno być wykonanie raz do roku serii przynajmniej trzech zabiegów radiofrekwencji mikroigłowej, jednego lub dwóch zabiegów laserem frakcyjnym, a także z wykorzystaniem silnego stymulatora w postaci polikaprolaktonu, kwasu

polimlekowego, ewentualnie hydroksyapatytu wapnia. Poszczególne zabiegi i preparaty powinny jednak zawsze **być dobrane indywidualnie do pacjentki przez doświadczonego specjalistę.**

Na problemy z owłosieniem pojawiającym się w niewskazanych miejscach lekarz sugeruje depilację laserową, natomiast w przypadku przerzedzających się włosów na skórze głowy – zabiegi z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego.

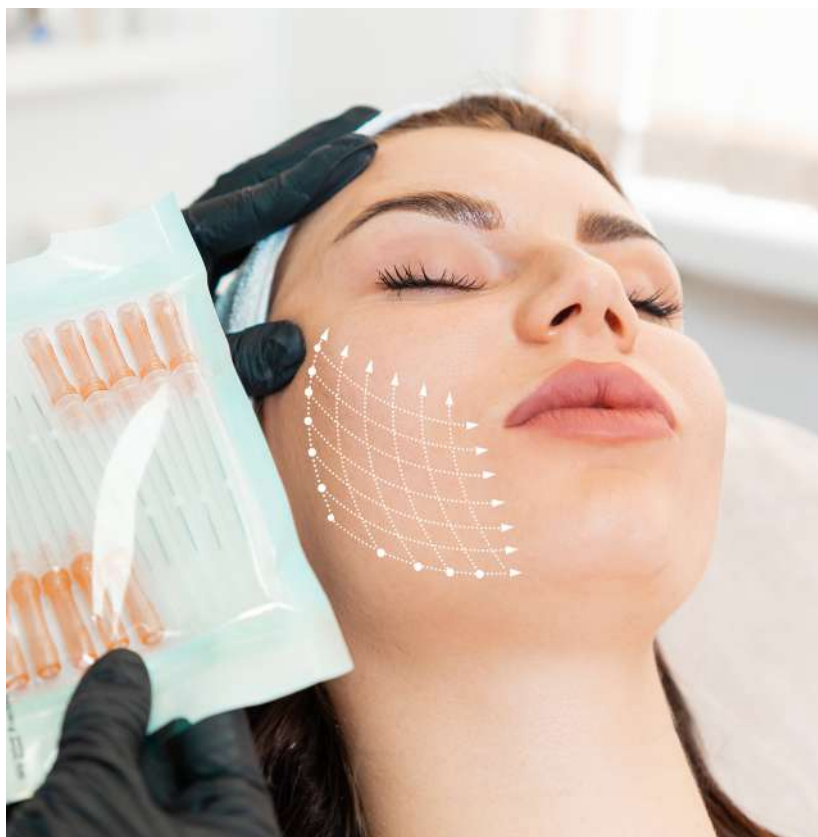
W przypadku innych problemów warto rozważyć też przeszczep tkanki tłuszczowej lub liposukcję, np. kiedy tkanki tłuszczowej nagromadziło się zbyt dużo w okolicy podbródka.

Z uwidaczniającymi się naczynkami lub rumieniem skutecznie można poradzić sobie za pomocą terapii laserowej.

### Czego unikać?

Jednocześnie specjalista zdecydowanie odradza stosowanie zabiegów z użyciem kwasu hialuronowego i nici liftingujących. Zakamuflują one jedynie pogłębiający się problem, w żaden sposób nie regenerując przy tym skóry. Na jakiś czas przyniosą efekt, jednak kiedy przestaną działać, oznaki starzenia będą dużo bardziej widoczne.

*informacja prasowa*



REKLAMA

**STWÓRZ ZI PROTEZĄ  
ZGRANY DUET**

**DZIEKI**

**COREGA**

HALEON



Kremy do mocowania protez zębowych Corega Max Mocowanie + Osłona, Corega Max Mocowanie + Komfort. Corega tabletki do czyszczenia protez zębowych Corega MAX Czyszczenie Wyprodukowane przez Stafford-Miller (Ireland) Limited; Podmiot prowadzący reklamę: Haleon Poland Sp.z o.o. PM-PL-PLD-23-00240

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

# Jak nie usuwać tatuaży



NIEZALEŻNIE OD POWODU **USUNIĘCIE TATUAŻU TO POWAŻNY ZABIEG** I POWINNIŚMY SIĘ DO NIEGO PRZYGOTOWAĆ. JAK TO ZROBIĆ? NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ, A CZEGO UNIKAĆ?

Dlaczego pozbywamy się tatuaży? Przyczyny mogą być różne i coraz rzadziej chodzi o naprawianie tzw. błędów młodości. Często wybrane zdobienia po prostu przestają być modne, stają się nieaktualne ze względu na życiowe zmiany lub też chcemy usunąć tatuaż częściowo, by pokryć ciało nowym wzorem.

## Rosnące zapotrzebowanie

Obecnie rynek usuwania tatuaży rozwija się szybciej niż rynek ich wykonywania, co widać szczególnie w Stanach Zjednoczonych. Tam sektor ten jest wart już ponad miliard dolarów. Również w Europie, w tym w Polsce, **można zaobserwować zwiększoną tendencję do pozbywania**



**się tatuaży** przy jednoczesnym zmniejszonym popycie na ich tworzenie.

Dawniej metody usuwania tatuaży były głównie siłowe, co oznaczało m.in. mocne pocieranie skóry solą, prowadzące do trwałych odbarwień. Innymi kontrowersyjnymi metodami było stosowanie w tym celu żrących kwasów lub... wstrzykiwanie w newralgiczne miejsca soku z cytryny czy czosnku.

Sytuacja zmieniła się dopiero wraz z pojawieniem się laserów, choć pierwsze efekty ich stosowania również nie należały do spektakularnych. Mówiąc obrazowo – lasery z lat 90., emitujące krótkie błyski światła, wypalały atrament razem ze skórą. Było to niezwykle bolesne i zawsze powodowało powstawanie blizn.

Mimo że wspomniane metody na szczęście przestały być praktykowane, to wciąż stosowane są inne, także niewskazane.



**dr Kamila Białek-Galas,**  
dermatolog-  
wenerolog  
i lekarz medycyny  
estetycznej z Centrum  
Medycznego Sublimed  
w Krakowie:

– Wielokrotnie trafiały do mnie pacjentki, które chciały pozbyć się tatuażu i widać było, że tego typu próby już w różnych miejscach przeprowadzały. Niestety, w sposób nieumiejętny i z użyciem nieodpowiedniej technologii, co skutkowało tym, że tatuaż pokrywał się blizną. Jest to dla lekarza – specjalisty laseroterapii – sytuacja patowa, ponieważ blizna, jako twór skórny, stanowi barierę pomiędzy barwnikiem a wiązką światła, która utrudnia odpowiednią penetrację i całkowite rozbitcie barwnika. Zatem blizna albo w znaczący sposób ogranicza możliwość usunięcia tatuażu, albo wręcz to uniemożliwia.

## Złe praktyki a ryzyko powikłań

Jedną z kontrowersyjnych, lecz wciąż nagminnie stosowanych metod jest zabieg z wykorzystaniem technologii IPL, przed którym przestrzega specjalistka.

– Następnym zastosowaniem **urządzeń typu IPL, które**

**absolutnie nie służą do usuwania tatuaży,** jest „ugotowanie” barwnika w skórze i powstanie blizny, gdyż czas trwania impulsu jest w tym przypadku za długi. Co prawda w efekcie barwnik zanika, ale pozostaje szpecząca blizna. O ile urządzenia typu IPL są niezastąpione w leczeniu rumienia i niektórych przebarwień, o tyle stosowanie ich do

usuwania tatuażu jest nieuzasadnione i niezalecane – podsumowuje dr Kamila Białek-Galas.

Równie **nieskuteczna jest popularna technika kamufażu,** polegająca na tym, że tatuażysta pokrywa białym barwnikiem fragmenty starego rysunku. Nie tylko nie daje to

dobrego efektu estetycznego, ale jednocześnie czyni tatuaż „niewidocznym” dla światła lasera, co uniemożliwia skorzystanie z metody laseroterapii w przyszłości.

– Jeszcze inną techniką, z którą spotykam się w swojej praktyce, jest **stosowanie tzw. removera,** czyli chemiczne usuwanie tatuażu za pomocą wpuszczonych bezpośrednio do skóry substancji – zasad, kwasów lub soli. Technika ta cechuje się umiarkowaną skutecznością oraz dużym ryzykiem wywołania silnej reakcji alergicznej lub nawet poparzenia – a w jego konsekwencji powstawania blizn i przebarwień – przestrzega specjalistka.

## Laser laserowi nierówny

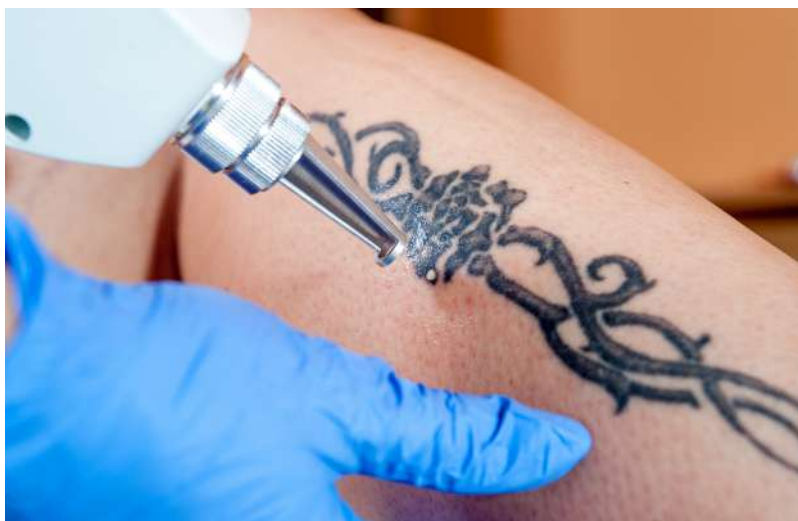
Zdaniem dr Kamili Białek-Galas, jeśli tatuaż ma być usunięty skutecznie i bez ryzyka pojawienia się blizn, powinno to być zrobione laserem – przynajmniej nanosekundowym, a najlepiej pikosekundowym. Te dwa typy urządzeń, dzięki krótkiemu czasowi emisji impulsu, umożliwiają **rozbitcie barwnika na mikroskopijne cząstki i usunięcie ich w procesie fagocytozy, bez jednoczesnej reakcji w postaci przegrzania tkanek.** Oczywiście pod warunkiem, że urządzenie zostało użyte prawidłowo, z odpowiednio dobraną mocą i parametrami zabiegowymi.

– Sytuację tę można porównać do dotknięcia gorącego garnka na ulamek sekundy. Poczujemy gorąco, ale się nie poparzymy. Gdybyśmy jednak dotknęli go i przytrzymali rękę kilka sekund dłużej, doszłoby do poparzenia – tłumaczy specjalistka.

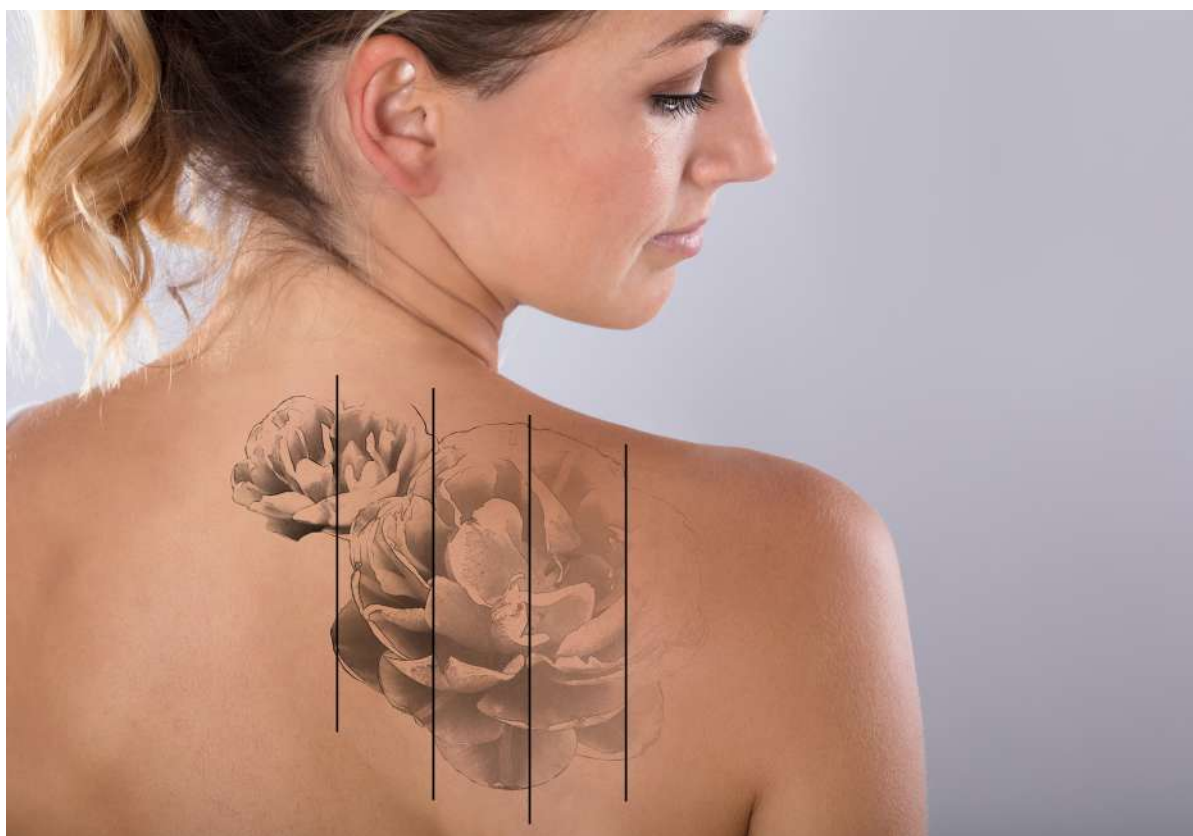
## Jak wygląda zabieg z wykorzystaniem lasera?

Na początek znieczula się obszar zabiegowy, co trwa od kilku do kilkudziesięciu minut, w zależności od obszaru. Jednocześnie laserem zaleca się usunięcie tatuażu o wielkości nie

większej niż dłoń pacjenta, dlatego często konieczne jest podzielenie zabiegu na etapy, w trakcie których usuwane są inne partie tatuażu. Na liczbę potrzebnych sesji zabiegowych ma wpływ wiele czynników, w tym kolor i nasycenie tatuażu (najtrwalszy



jest żółty i zielony, a praktycznie niemożliwy do wywabienia – biały), obszar, na którym wykonano tatuaż, a także głębokość i typ zastosowanego barwnika. Co oczywiste, im głębiej jest on zlokalizowany, tym większe ryzyko, że światło laserowe nie wniknie wystarczająco głęboko. Trudniejsze do



usunięcia są też tatuaże z części dystalnych (nadgarstek, okolice stawu skokowego, stopy), a najłatwiejsze – z okolic górnej części tułowia.

### Jak działa laser pikosekundowy?

W pozbywaniu się tatuaży, zarówno kolorowych, jak i czarnych, najskuteczniejszy jest laser pikosekundowy. Emitowane przez niego impulsy są wyjątkowo krótkie, dzięki czemu całkowicie bezpieczne dla skóry, a jednocześnie wysoce skuteczne. Wiązka laserowa rozbija barwnik na małe cząsteczki, które następnie, na drodze fagocytozy, są w łatwy sposób eliminowane z organizmu. Tak rozdrobniony barwnik zanika już po kilku sesjach. W przerwach pomiędzy poszczególnymi sesjami zabiegowymi trwa proces blednięcia tatuażu. Bardzo popularne na rynku lasery nanosekundowe wymagały większej liczby sesji zabiegowych – od 6 do 12, w odstępach co 6-8 tygodni. Tymczasem **zastosowanie lasera pikosekundowego pozwala nawet dwukrotnie ograniczyć liczbę niezbędnych zabiegów oraz skrócić odstępy pomiędzy nimi nawet do czterech tygodni.**



### W ogólnym rozrachunku skraca to nie tylko czas potrzebny do osiągnięcia pełnego efektu, ale i czas rekonwalescencji oraz obniża całościowy koszt kuracji.



**1** Pierwszy etap zabiegu polega na wytworzeniu w skórze mikrootworów (tuneli), które mają odprowadzać gromadzące się na skutek rozbicia barwnika gazy i parę wodną. Dzięki temu nie dochodzi do tzw. mrożenia, czyli sytuacji, w której zatrzymane w tkance blokowałyby działanie wiązki laserowej, a więc ograniczałyby skuteczność zabiegu.

**2** Drugi etap to rozbijanie barwnika na mniejsze cząsteczki na skutek wytwarzania w tkankach efektu fotoakustycznego. Powstałe w ten sposób cząsteczki rozbitego barwnika są tak małe, że układ limfatyczny i białe krwinki wydalają je w sposób naturalny.

## Do kogo po pomoc?

Kiedy już podejmiemy decyzję o pozbyciu się tatuażu, po pierwsze powinniśmy poszukać wykwalifikowanego specjalisty, a po drugie szczegółowo omówić z nim wybór optymalnej dla nas metody.

– Najlepiej, by tego typu zabiegi wykonywane były w miejscach zatrudniających lekarzy, pielęgniarki lub inny wykwalifikowany personel medyczny bądź też personel niemedyczny (np. kosmetolog) – po odbyciu odpowiednich szkoleń, ściśle współpracujący z lekarzem w zakresie odpowiedniej kwalifikacji i opieki okołozabiegowej nad pacjentem – radzi dr Kamila Bialek-Galas.

Niestety w wielu miejscach zabiegami tymi zajmują się osoby bez odpowiedniej wiedzy o laserach, a w placówkach niemedycznych, gdzie usuwane są tatuaże, brak jest odpowiednich regulacji i wymogów, zobowiązujących zarówno personel do doksztalcenia się, jak i zarządzających salonem do zakupu odpowiednio certyfikowanych urządzeń. Placówki medyczne podlegają nadzorowi sanepidu oraz urzędu wojewódzkiego, przez które są kontrolowane m.in. w zakresie regularnego serwisowania, bezpieczeństwa oraz spełniania wszelkich norm przez stosowane urządzenia medyczne.

W placówkach niemedycznych króluje często dewiza „klient nasz pan”. Klient (nie pacjent!) czegoś oczekuje, więc dostaje to, czego chce. To chwytliwe hasło działa jednak tylko w teorii. W praktyce wygląda to tak, że **wiele zabiegów wykonywanych jest za pomocą urządzeń do tego niesłużących, co skutkuje nie tylko słabym efektem, ale też powstawaniem nieestetycznej pamiątki w postaci blizny.** A ta – w odróżnieniu od samego tatuażu – pozostanie już z nami na zawsze.

*informacja prasowa*



REKLAMA



# ABC

## zdrowej, gładkiej i promiennej skóry.

# IDEE DERM

nowość



Apteczny skład,  
wysokie stężenie witamin,  
wyjątkowa skuteczność.

Kremy do twarzy  
i balsam do ust  
**to ABC twojego piękna.**

# IDEEPHARM

INSTYTUT DERMOKOSMETYKÓW

Instytut Dermokosmetyków Ideepharm Sp. z o.o.  
ul. Jugowicka 10, 30-443 Kraków

# MENU PIKNIKOWE



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.

PIKNIKI RZĄDZĄ SIĘ SWOIMI PRAWAMI – TO CZAS WYPOCZYNKU I BEZTROSKI, A TAKŻE ZAJADANIA SIĘ ULUBIONYMI PRZEKĄSKAMI. WARTO JEDNAK PAMIĘTAĆ, BY JEDZENIE W KOSZYKU BYŁO NIE TYLKO SMACZNE, ALE I ZDROWE! SPRAWDŹ NASZE **PROPOZYCJE NA PIKNIKOWE DANIA**, KTÓRE ROZPIESZCZĄ TWOJE PODNIEBIENIE ORAZ BĘDĄ SPRZYJAŁY ZDROWIU!

## KANAPKA

### JAJKO, AWOKADO, SER, SZPARAGI

**Składniki:** 80 g zielonych szparagów, 80 g chleba graham, 60 g awokado, 1 jajo, 20 g sera żółtego light, 6 g sosu sojowego jasnego, 6 g sosu sriracha, pół łyżki oliwy, 2 szczypty soli himalajskiej, 1 g soku cytrynowego, szczypta pieprzu czarnego

**Przygotowanie:** Oderwij twarde końce szparagów. Główki też oderwij, ale oczywiście ich nie wyrzucaj. Łodygi szparagów pokrój na wstążki obierakiem do warzyw. Na połowie dużej patelni na odrobinie oliwy zrób jajecnicę (ewentualnie jajko sadzone), na drugiej połowie podsmaż szparagi (wstążki i główki). W trakcie smażenia podlej szparagi sosem sojowym (1 łyżeczka), dopraw solą i pieprzem. Z awokado zrób guacamole, dodając sól, pieprz i sok z cytryny. Pieczywo podgrzej w opiekaczu. Na jedną kromkę nałóż guacamole, a na drugą ser (kromkę z serem możesz włożyć na 30 sekund do mikrofalówki, by ser się roztopił). Na ser wylóż jajecnicę i szparagi. Polej całość odrobiną sosu sriracha, przykryj kromką z guacamole i gotowe!

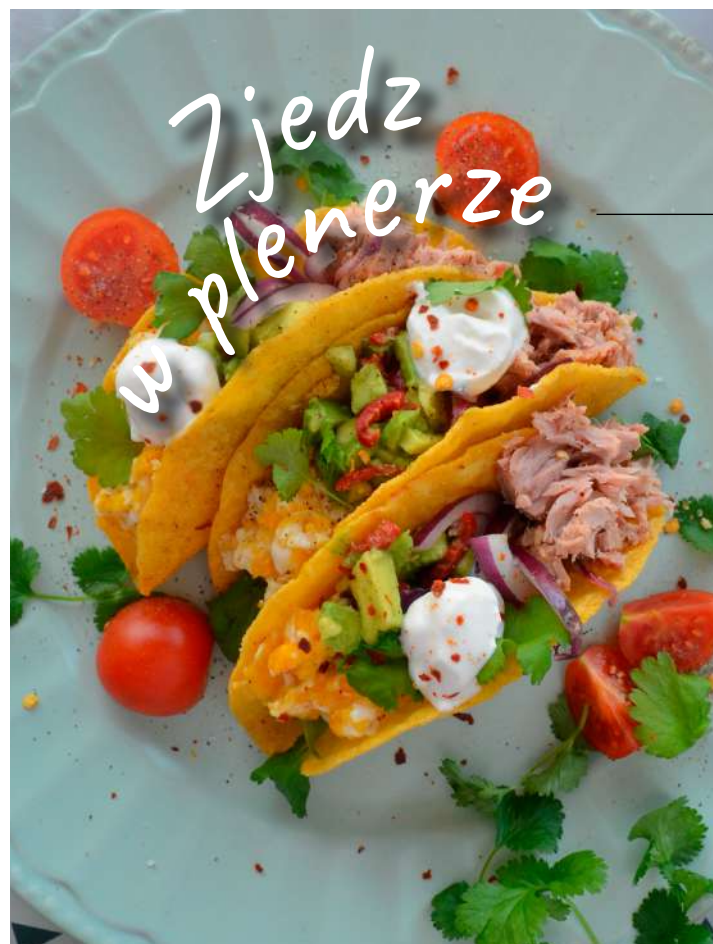


## DOMOWE CIASTECZKA PIEGUSKI

**Składniki:** 200 g banana, 150 g gorzkiej czekolady, 150 g erytrolu, 100 g mąki ryżowej, 100 g mąki jaglanej, 100 g pasty tahini, 4 łyżki oleju kokosowego, 60 g skrobi ziemniaczanej, 2 łyżeczki sody oczyszczonej, 3 krople aromatu waniliowego, szczypta soli

**Przygotowanie:** Mąkę i skrobię przesiej dokładnie z sodą. Banana z erytrole zmiłuj na gładką masę. Dodaj tahini, olej, szczyptę soli oraz aromat. Dosyp wymieszaną mąkę, skrobię i sodę, a na końcu wymieszaj masę z posiekaną czekoladą.

Nagrzij piekarnik do 180°C, blaszkę do pieczenia wyłóż papierem. Nakładaj na niego kulki z masy wielkości jednej łyżeczki. Zachowaj między nimi odstęp – ciastka nieco się rozpląną. Piecz 12 minut. Po upieczeniu pozostaw ciastka do ostygnięcia, wówczas nabiorą chrupkości.



## TACOS Z TUŃCZYKIEM, AWOKADO I SERKIEM

**Składniki:** 120 g tuńczyka w sosie własnym, 100 g awokado, 80 g serka śmietankowego (np. Philadelphia light), 60 g czerwonej cebuli, 4 tacos kukurydziane, małe, 2 łyżki słodkiego sosu chili, pół papryczki chili, 8 listków świeżej kolendry, 5 g soku z cytryny, sól, pieprz

**Przygotowanie:** Tacos wstaw na 3-4 minuty do rozgrzanego do 180°C piekarnika. Dojrzałe awokado rozgnieć i wymieszaj z połową posiekanej cebuli, posiekaną papryczką chili (wcześniej koniecznie usuń z jej wnętrza pestki), sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Resztę cebuli pokrój w plasterki.

Podpieczone, lekko sztywne placki posmaruj serkiem, na niego nałóż guacamole (rozgniecione wcześniej awokado z dodatkami), tuńczyka, cebulę i kolendrę.

Na koniec skrop sosem chili.



# Wyłącz komputer. Teraz!

---

**DZIEŃ BEZ KOMPUTERA?** CAŁY? OD ŚWITU DO ZMIERZCHU?  
I BEZ SMARTFONA TEŻ? SZALONA DLA WIELU IDEA NARODZIŁA SIĘ  
W 2007 ROKU. W ERZE CYFROWEJ TO NAPRAWDĘ „DAWNO, DAWNO TEMU”.

---

MAREK ROKITA

Początkowo była to kampania internetowa, na której pomysł wpadło dwóch kanadyjskich imigrantów. Rzucili wyzwanie, by przez cały **dzień nie używać komputera ani innych urządzeń elektronicznych.**

Główny pomysłodawca, pochodzący z Białorusi programista Denis Bystrow, zadał pytanie: „Czy sądzisz, że możesz wytrzymać bez komputera przez co najmniej 24 godziny, a jeśli tak, czy możesz to obiecać?”.

## Wyłącz komputer

Bystrow i jego koledzy całe dni spędzali przed ekranami komputerów. Swoją kampanię pod nazwą Shutdown Day (dosł. dzień wyłączenia) rozkręcili oczywiście w internecie. Tylko tak można przecieć dotrzeć do tych, którzy świata poza nim nie widzą!

Idea była prosta – wyłącz komputer i wytrzymaj bez niego całą dobę, wyjdź z domu, na łono natury, spotkaj się z rodziną i znajomymi, uprawiaj sport. Wyzwaniem za-

interesowało się ponad 1,5 mln internautów z całego świata. Jednak tylko 65 tys. faktycznie je podjęło. Ilu z nich wytrzymało do końca? Nie wiadomo.

**Pierwszy Dzień bez Komputera odbył się 24 marca 2007 r., a kolejny 3 maja następnego**

**roku.** Od tej pory przyjęło się, że jest to pierwsza sobota maja. Oryginalna strona internetowa, na której chętni podejmowali wyzwanie, jest dziś zwykłą komercyjną



REKLAMA

# teva | Zdrowie w Dobrej Cenie



## Aescin

Przewlekła niewydolność żylna

Działanie przeciwobrzękowe i przeciwzapalne

Poprawia stan napięcia naczyń krwionośnych

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO AESCIN, 20 mg, tabletki powlekane 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY 1 tabletki powlekana zawiera 20 mg alfa-escyny (Escinum). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Tabletki powlekane. 4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania • Leczenie przewlekłej niewydolności żylnnej, żyłaków kończyn dolnych, żyłaków odbytu. • Leczenie zapalenia żył kończyn dolnych. • Profilaktyka i leczenie krwawiaków i obrzęków pooperacyjnych i pourazowych. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Emilii Plater 53, 00-113 Warszawa, Polska. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: R/2021 wydane przez Prezesa URPLW MiPB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 16.03.2021 r. Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie [www.tevamed.pl](http://www.tevamed.pl). AESC-PL-00002-03-2024

teva

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

witryną i nie ma nic wspólnego z pierwotną ideą. Również z tego powodu istnieje więcej niż jedna data, którą uważa się za właściwą. W Polsce najczęściej można spotkać się z 3 maja. Jednak tak naprawdę data nie jest ważna. Przecież

nie chodzi o to, by się poświęcać, gdy np. zaplanujemy aktywny dzień na łonie natury, a od rana do wieczora będzie łało. Zróbmymy sobie taki dzień wtedy, gdy nam się podoba. Ale też wtedy, gdy będzie to dla nas jakies wyzwanie. Kiedy moglibyśmy

cały dzień poświęcić na scrollowanie social mediów i oglądanie ciurkiem kilkunastu odcinków serialu na platformie streamingowej. A jednak stać nas na to, by tego nie robić.

## Trudno, coraz trudniej

Już 17 lat temu, kiedy pierwsi śmiałkowie podjęli wyzwanie, trudno było mu podolać. A z roku na rok staje się ono coraz większe. Zewsząd otaczają nas urządzenia elektroniczne. Już nie tylko komputery i telefony, ale również telewizory, lodówki, odkurzacze i inne urządzenia domowe są smart. Czyli ułatwiają nam życie, wyręczają w różnych czynnościach. Ale też przy okazji podsłuchują nas, śledzą i przekazują informacje na temat naszych preferencji jako konsumentów. A wszystko po to, by trafnie dopasować do nas reklamy. Również z tego powodu warto czasem dać pstryczka w nos tym, którzy chcą o nas wiedzieć za dużo.

Są też powody zdrowotne. **Ciągle przebywanie w świecie niebieskich ekranów może skutkować rozdrażnieniem, niepokojem, problemami z koncentracją, wreszcie zmęczeniem – zarówno psychicznym, jak i fizycznym.** To z kolei odbija się na zdrowiu. Oczywiście przypadki takie, jak pewnego Koreańczyka, który umarł z głodu, gdyż nie mógł oderwać się od gry komputerowej, są niezwykle rzadkie. Ale dają do myślenia.



## Zamknij za sobą drzwi

Dla tych, którzy chcą rzeczywiście wytrzymać bez komputera 24 godziny, mieszkanie jest prawdziwym polem mi-

nowym. Łatwiej będzie, jeśli z niego wyjdziemy. Pozostanie w domu to wyższy poziom trudności, chociaż przecież i tu można spędzić cały dzień offline. Znakomitym sposobem na to są gry planszowe i karciane. Ich mnogość i pomysłowość może zaskoczyć! To znakomity sposób

na spędzenie czasu z rodziną lub ze znajomymi. Można muzykować, gotować, przeglądać papierowe zdjęcia w albumie. Oczywiście rozwiązaniem, zwłaszcza dla samotnych, jest książka. Ale każda z tych czynności w plenerze to podwójna nagroda. Bo każda z nich na łonie natury będzie smakować jeszcze lepiej. A na pewno inaczej.

Są też oczywiście przyjemności, których w domowym zaciszu nie zaznamy. Takie jak wycieczka rowerowa, długi spacer po lesie, wędkowanie, mecz siatkówki plażowej z przyjaciółmi. **Czy jednak stać nas na to, by robić to bez elektronicznych gadżetów w zanadrzu? Bez aplikacji, elektronicznych map, a nawet telefonu w kieszeni?** Radykalne posunięcia rzadko przynoszą trwałe efekty. Jeśli więc to za wiele, zacznijmy od małych kroków. Jeśli nie umiemy inaczej, wykorzystajmy komputer do zaplanowania dnia bez komputera! Jednak kiedy już ten dzień nadejdzie, zostawmy go za zamkniętymi drzwiami. Dotyczy to również, a tak naprawdę przede wszystkim, smartfonów. Naprawdę nic się nie stanie, jeśli przez jeden dzień nie odpowiemy na komentarz, nie zalajkujemy i nie zrobimy kolejnych zdjęć, których później nie będziemy oglądać.

## Bez mapy

Godne polecenia są wycieczki bez mapy. Zmuszają do myślenia i do bezpośrednich kontaktów z napotkanymi



ludźmi. Zaczynamy od najbliższej okolicy. Jeździmy w góry i do parków narodowych, by wędrować. A znakowane szlaki turystyczne są w najbliższej okolicy. Może widoki nie będą tak spektakularne, ale mamy sobie szansę na małe odkrycia, które zostaną z nami na dłużej. I tu na marginesie smutna uwaga. Niestety coraz częściej rezygnuje się ze znakowania szlaków turystycznych w terenie, zakładając, że każdy już posiada smartfon.

A zatem wystarczy mu ślad trasy w formacie GPX. Na szczęście nie jest to jeszcze powszechne, ponadto wciąż są mapy papierowe. A poza rezerwatami przyrody i parkami narodowymi można wędrować również poza szlakami.

O kieszonkowej elektronice łatwiej będzie nam zapomnieć, gdy oddamy się bardziej absorbującej naszą uwagę czynności, takiej jak spływ kajakiem, terenowa jazda

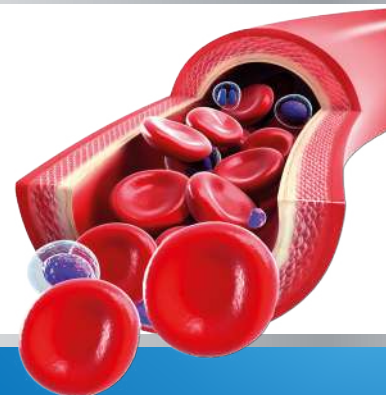


rowerem albo wspinaczką. Grunt, by przynosiła nam ona przyjemność i satysfakcję. Nie ma takiej aktywności? W takim razie chyba trzeba przyjąć zasadę, że lekarstwo czasami musi być gorzkie. Bo **cyfrowy detoks przyda się każdemu**. Nie tylko tym, którzy akurat mają na niego ochotę. Organizm nam za to podziękuje. Na początek lepszym snem.

REKLAMA

LEK dobrze TOLEROWANY<sup>2</sup>BEZPIECZNY pod względem interakcji z innymi lekami<sup>2</sup>WYGODNE DAWKOWANIE – 1 tabletkę dziennie<sup>3</sup>

Poprawia  
mikrokrążenie<sup>2</sup>  
Zmniejsza  
nadmierną  
lepkość krwi<sup>2</sup>



EXTRA SIŁA W LECZENIU

ŻYŁAKÓW, BÓLU I KURCZÓW NÓG<sup>1</sup>

DOBENOX Forte, 500 mg, tabletki powlekane. Skład: 1 tabletkę zawiera 500 mg wapnia dobezyłanu jednowodnego (Cakii dobesilas monohydricus). Postać farmaceutyczna: tabletkę powlekana. Wskazania do stosowania: Objawy przewlekłej niewydolności krążenia żylnego kończyn dolnych (ból i nocne kurcze nóg, uczucie ciężkości nóg, parestezje, obrzęk, zmiany skórné na tle zastój krwi), żylaki kończyn dolnych. Objawowe leczenie żylaków odbytu. Podmiot odpowiedzialny: PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Zmigrońska 242E. 1. 1 CiPL Dobenox forte; dotyczy dawki 500 mg dobezyłanu wapnia, maksymalnej dawki dostępnej bez recepty. 2. CiPL Dobenox Forte 3. Przy stosowaniu Dobenox Forte i dawkowaniu 500 mg dobezyłanu wapnia na dobę 2024\_0224



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.

# KRZYŻÓWKA

|                                      |   |                              |                     |    |  |                            |                             |                 |                            |  |                                       |                                       |  |   |                           |                               |                                  |    |                          |  |                     |
|--------------------------------------|---|------------------------------|---------------------|----|--|----------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--|---|---------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--|---------------------|
| blisko-<br>wschod-<br>nia<br>potrawa | komik<br>cyrkowy<br>brydzowy<br>przymus |                              | dźwigacz<br>czaszki |    | zbiórka<br>na<br>ubogich                 | chałat<br>jarze-<br>niówka |                             | spec od<br>psów |                            | śląd po<br>amputacji                   |                                       | język<br>Ateń-<br>czyków              | kwota<br>na metce<br>kamień<br>ozdobny |   | lej,<br>wykrot<br>megiera |                               |                                  |    |                          |  |                     |
|                                      |   |                              |                     | 18 | migda-<br>łowy to<br>amaretto            |                            |                             |                 |                            | 10                                     |                                       | prze-<br>ślanka<br>wskaznik<br>myszki |  |   | 14                        |                               |                                  |    |                          |  |                     |
| Pitagoras<br>lub<br>Stefan<br>Banach |   |                              |                     |    |  |                            |                             | 5               |                            | poganiał<br>chłopów<br>na<br>folwarku  |                                       |                                       |  | 12  |                           |                               |                                  |    |                          |  |                     |
| tętno                                |   |                              | 6                   |    | spis dań                                 |                            |                             | 20              |                            | sobótka<br>stowa-<br>rzyszenie         |                                       |                                       |  |   |                           |                               |                                  |    |                          |  |                     |
|                                      |   |                              |                     |    | pasjo-<br>natka<br>pogłosek              |                            |                             |                 |                            |  |                                       |                                       |  | diabelski<br>w weso-<br>łym mia-<br>steczku |                           | piłarka<br>ramowa             |                                  |    |                          |  |                     |
| waluta<br>Azer-<br>bejdżanu          |   | audien-<br>cyjna<br>w pałacu |                     |    |  |                            | kagan,<br>ssak<br>z Filipin |                 | tworzy<br>się<br>z magmy   |  | połąć<br>ziemi<br>szybszy<br>od kłusa |                                       |  |   |                           |                               |                                  |    |                          |  |                     |
|                                      |   |                              |                     |    |  |                            |                             |                 |                            |  |                                       |                                       | córka<br>lub syn                       |   | naród                     |                               |                                  |    |                          |  |                     |
|                                      |   |                              |                     |    |  |                            |                             |                 |                            |  |                                       |                                       |  |   |                           |                               |                                  | 11 |                          |  |                     |
|                                      |   |                              |                     |    |  |                            |                             |                 |                            |  | domek<br>Eskimosa                     |                                       |  |   | powa-<br>lający<br>cios   |                               | jeden z<br>dwunastu<br>w zodiaku |    |                          |  |                     |
|                                      |   |                              |                     |    |  |                            |                             |                 |                            |  |                                       |                                       |  |   |                           |                               | wątek,<br>szpula                 |    | hisz-<br>pańskie<br>auto |  | matka<br>Elżbiety I |
|                                      |   |                              |                     |    |  |                            |                             |                 |                            |  |                                       |                                       |  | 19  |                           |                               |                                  |    |                          |  |                     |
|                                      |   |                              |                     |    |  |                            |                             |                 |                            |  | w żłobie<br>osiołka                   |                                       |  |   | kłopotliwa<br>sytuacja    |                               |                                  |    |                          |  | 9                   |
|                                      |   |                              |                     |    |  |                            |                             |                 |                            |  | 7                                     | bez-<br>kresny<br>akwen               |  |   |                           |                               |                                  |    |                          |  |                     |
| wśród<br>narko-<br>tyków<br>mazgaj   |   |                              | dozorca<br>słoni    |    | suknia<br>Hinduski<br>wokół<br>oczu sowy |                            | zaroślo-<br>wy ptak         |                 |                            | jelito,<br>kiszka<br>ubytek,<br>szkoda |                                       | widelki<br>na wiosło<br>szrama        |  |   | 2                         | ciasne<br>pomiesz-<br>czenie  |                                  |    |                          |  |                     |
|                                      |   |                              |                     |    |  |                            | postać<br>kompres           |                 |                            |  |                                       |                                       |  |   |                           |                               |                                  |    |                          |  |                     |
|                                      |   |                              |                     |    |  |                            |                             |                 |                            |  |                                       |                                       |  |   |                           |                               |                                  |    |                          |  |                     |
| roz-<br>krze-<br>wienie              |   | 16                           |                     |    |  |                            |                             |                 | puste<br>miejsce<br>wdzięk |  |                                       |                                       |  | karciany<br>dzwonek                         | roślina<br>szuwa-<br>rowa | ochronne<br>nakrycie<br>głowy |                                  |    |                          |  |                     |
| drapieżny<br>ptak<br>wanta           |   |                              |                     |    |  |                            | budynek<br>w roz-<br>sypce  |                 |                            |  |                                       |                                       | 1                                      | lekka<br>łódka<br>turecka                   |                           |                               |                                  |    |                          |  |                     |
|                                      |   |                              |                     |    | oszust,<br>matacz                        |                            |                             |                 |                            |  |                                       |                                       |  |   |                           | 4                             |                                  |    |                          |  |                     |
| biegówka<br>wielka<br>skrzynia       |   |                              |                     |    |  |                            | do-<br>dawany<br>do dżinu   |                 |                            |  |                                       |                                       |  | psie imię                                   |                           | 3                             |                                  |    |                          |  |                     |
|                                      |   |                              |                     |    | burda,<br>awantura                       |                            |                             |                 |                            |  |                                       |                                       |  |   |                           | 13                            |                                  |    |                          |  |                     |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 Ludwiga Borne: „Jest tysiąc chorób, ...”

# TERAPIA ŁĄCZONA NiQuitin®

## ZWIĘKSZA SZANSĘ NA RZUCENIE PALENIA<sup>1,2</sup>

**PLASTER NIQUITIN**  
Przezroczysty

**TABLETKI NIQUITIN MINI**  
2 mg lub 4 mg

**PASTYLKI NIQUITIN**  
2 mg lub 4 mg



**LUB**



**24-GODZINNE**  
UWALNIANIE NIKOTYNY



**REDUKUJĄ GŁÓD  
NIKOTYNOWY JUŻ  
W 3 MINUTY<sup>3</sup>**



**DŁUGOTRWAŁA ULGA OD  
GŁODU NIKOTYNOWEGO,  
KTÓRA TRWA NAWET  
PO ROZPUSCZENIU  
SIĘ PASTYLKI.<sup>4</sup>**

1. Produkty NiQuitin mają na celu wspomaganie rzucenia palenia. W rzuceniu palenia kluczową rolę pełni wola rzucającego. 2. Terapia łączona polega na jednoczesnym stosowaniu plastrów transdermalnych NiQuitin Przezroczysty oraz doustnych postaci NiQuitin. W przypadku występowania silnej ochoty na zapalenie papierosa w trakcie stosowania terapii opartej na plastrach NiQuitin Przezroczysty. 3. Na podstawie oceny szybkości działania NiQuitin Mini 4 mg w porównaniu z placebo; Lozenges Carving Release Study, (S7121359, 2012). 4. Dotyczy pastylek 4 mg w porównaniu do placebo; przy stosowaniu 9 lub więcej pastylek na dobę.

**NiQuitin MINI**, 2 mg i 4 mg, tabletki do ssania, **NiQuitin**, 2 mg i 4 mg, pastylki do ssania oraz **NiQuitin Przezroczysty** system transdermalny 114 mg; 21 mg/24 godz. **Skład**: Każda tabletkę do ssania NiQuitin MINI zawiera nikotynę w postaci nikotyny z kationem w ilości równoważnej odpowiednio 2 mg lub 4 mg nikotyny. Substancje pomocnicze o znanym działaniu (w jednej pastylce): Aspartam (E951) 6,1 mg, Mannitol (E421) 1015 mg (NiQuitin 4mg), 1028,37 mg (NiQuitin 2mg), Sód 15 mg. Jeden plaster o powierzchni 22 cm<sup>2</sup> zawiera 114 mg nikotyny i dostarcza 21 mg nikotyny w ciągu 24 godzin. **Wskazania do stosowania**: Tabletki do ssania NiQuitin MINI oraz pastylki do ssania NiQuitin są wskazane do leczenia uzależnienia od tytoniu poprzez łagodzenie objawów wynikających z odstawienia nikotyny, w tym uczucia głodu nikotynowego, podczas próby rzucenia palenia. Końcowym celem terapii jest trwałe zaprzestanie palenia tytoniu. Tabletki NiQuitin MINI 2 mg mogą być również stosowane podczas stopniowego odstawiania palenia u palaczy, którzy nie chcą lub nie są w stanie nagle rzucić palenia. NiQuitin Przezroczysty jest wskazany do łagodzenia objawów wynikających z odstawienia nikotyny, takich jak: uczucie głodu nikotynowego, nerwowość, niepokój, drażliwość, zaburzenia nastroju, zaburzenia snu, zaburzenia koncentracji, zwiększenie apetytu, łagodne zaburzenia somatyczne (ból głowy, ból mięśni, zaparcie, zmęczenie), związanych z rzucaniem palenia tytoniu. Jeżeli to możliwe, podczas rzucania palenia, tabletki do ssania NiQuitin MINI, pastylki do ssania NiQuitin oraz NiQuitin Przezroczysty należy stosować jednocześnie z behawioralnym programem wspierającym rzucenie palenia. **Podmiot odpowiedzialny**: Perrigo Poland Sp. z o.o. MAT-1125

**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.**

# COLLAGEN BEAUTY

## SKÓRA I WŁOSY

**5000 mg**

hydrolizatu kolagenu typu I w porcji

SMAK  
MALINA-  
CZARNA  
PORZECZKA



BEZ CUKRU\*



KWAS  
HIALURONOWY



BIOTYNA



OPAKOWANIE  
NA MIESIĄC

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

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

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

\*Zawiera substancje słodzące.