

Świat Zdrowia

Świat Zdrowia wrzesień 2024



W czym
pomoże
NAM
DIETETYK

TEMAT
MIESIĄCA

SERCA
POLAKÓW

Zadbaj
o siebie
W CZASIE
INFEKCJI

Spokojny
mózg
JAK TRENOWAĆ
UMYSŁ

Stres
oksydacyjny
SKĄD SIĘ
BIERZE

STARAM SIĘ
BYĆ OPTYMISTKĄ

Lucyna
Małec

Silniejszy od przeziębienia i grypy



Dla dzieci
w wieku 6-12 lat



Ból głowy i gardła



Gorączka i dreszcze



Katar



COLD/BP/2023/78

COLDREX JUNIOR C, (300 mg + 5 mg + 20 mg)/saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego. **Skład:** Jedna saszetka zawiera: paracetamol (*Paracetamolum*) 300 mg, chlorowodorek fenylefryny (*Phenylephrini hydrochloridum*) 5 mg, kwas askorbowy (*Acidum ascorbicum*) 20 mg. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwale, objawowe leczenie grypy lub przeziębienia, przebiegających z gorączką, dreszczami, bólem głowy, bólem gardła, niezłym nosem (katar) u dzieci w wieku 6-12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Perrigo Poland Sp. z o.o.

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.

Miesięcznik bezpłatny
Nr 7 (179) wrzesień 2024
ISSN 1895-3093

Redaktor naczelna

Anna Rokita
anna.rokita@swiat-zdrowia.pl

Redakcja

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

Współpraca

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

Skład i opracowanie graficzne

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

Wydawca

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

Zarząd

Piotr Sucharski – Prezes Zarządu

Reklama

e-mail: reklama@swiat-zdrowia.pl

Dystrybucja

W wybranych aptekach

Druk

Walstead Central Europe Sp. z o.o.

Fotoedycja

NEKK

Zdjęcia

TVN Warner Bros. Discovery/Adam Pluciński/MOVE,
Remi Dąbrowski, archiwum prywatne Lucyny Malec,
materiały prasowe Helion, Natalia Dolata

Okładka

Fot. TVN Warner Bros. Discovery/Adam Pluciński/MOVE

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.

SŁOWO

od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

wrzesień dla dzieci i ich rodziców to przede wszystkim miesiąc, w którym zaczyna się szkoła. Nowy rok szkolny to często stare problemy – powtarzające się infekcje, trudności w grupie rówieśników, fobia szkolna, zła dieta.

W tym numerze miesięcznika „Świat Zdrowia” poświęcamy dużo uwagi dzieciom i nastolatkom – ich problemom w środowisku szkolnym, ale też słabej odporności, wynikającej m.in. z nieprawidłowej, ubogiej w wartościowe składniki diety.

Jak wpierać dzieci w szkolnej przygodzie? Jak zadbać o odporność i zbilansowaną dietę młodych ludzi? Wreszcie, jak z nimi rozmawiać, by się porozumieć? Na te wszystkie pytania odpowiadają eksperci. **Mamy nadzieję, że dzięki ich wskazówkom będziecie w stanie skuteczniej pomóc Waszym dzieciom.**

Życzymy owocnej lektury!

Anna Rokita
Redaktor naczelna



12

Staram się być optymistką

AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Staram się być optymistką
Rozmowa z **Lucyną Malec**

TEMAT MIESIĄCA

- 16 Serca Polaków
Miliony chorych serc – raport o problemach kardiologicznych Polaków

ZDROWIE

- 20 Budowanie odporności
– czy wrzesień to ostatni moment?
- 23 Leki do Apteki
Branża farmaceutyczna zjednoczona wokół społecznie ważnego celu
- 24 Dlaczego prawidłowa utylizacja leków jest ważna
i jak to robić
- 26 Zadbaj o siebie
w czasie infekcji
- 29 Skąd się bierze
stres oksydacyjny
- 32 W czym pomoże
nam dietetyk
- 34 Gdy dobre bakterie uciekają
Biotyki
- 37 Odporność i sprawny umysł,
czyli witaj, szkolo!



37

Odporność i sprawny umysł,
czyli witaj, szkolo!

40 Co nowego w medycynie
Dobre wiadomości

43 Krótkowzroczność
– jak jej przeciwdziałać?

MAMA NIE JEST SAMA

46 Dieta nastolatka
Jak powinna wyglądać?

50 Lęk przed szkołą
Jak objawia się fobia szkolna?

52 Nastolatki na rozdrożu
Mamo, tato, ja dorastam – pomożecie?

INSPIRACJE

58 Spokojny mózg
Jak trenować umysł

ZATRZYMAĆ CZAS

62 Pajączki na twarzy
Dlaczego się pojawiają?

64 Skóra z wiekiem cieńszeje
– jak temu zaradzić?

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca
Menu dla nastolatków

RECEPTA NA CZAS WOLNY

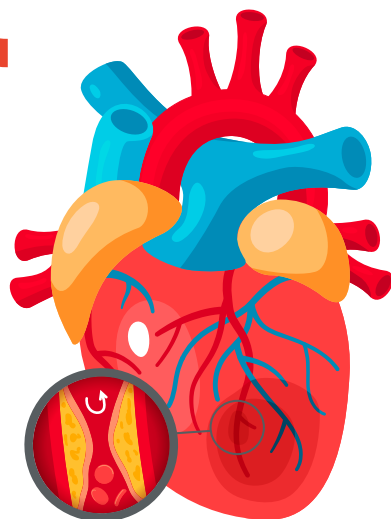
70 Niech cię noga nie boli!
Jak postępować, by aktywny wypoczynek był jeszcze przyjemniejszy?

74 Krzyżówka

TEMAT MIESIĄCA

SERCA POLAKÓW

EUROPEJSKIE TOWARZYSTWO KARDIOLOGICZNE UWAŻNIE PRZYGLĄDA SIĘ POLSCE, GDYŻ **Z POWODU CHORÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH UMIERA U NAS PRAWIE DWUKROTNIE WIĘCEJ LUDZI NIŻ W POZOSTAŁYCH KRAJACH UNII. JAK TO MOŻLIWE I CZY MOŻNA TEMU ZARADZIĆ? WARTO ZASTANOWIĆ SIĘ NAD TYM SZCZEGÓLNIIE WE WRZEŚNIU, PONIEWAŻ W OSTATNIĄ NIEDZIELĘ TEGO MIESIĄCA OBCHODZIMY ŚWIATOWY DZIEŃ SERCA.**



7.09 – DATA NIE JEST PRZYPADKOWA

Choroba Duchenne’a (DMD) to rodzaj dystrofii mięśniowej, czyli schorzenie genetyczne, dla którego charakterystyczne jest postępujące osłabienie i degeneracja mięśni szkieletowych. **Gen DMD kodujący białko dystrofiny jest najdłuższym znanym ludzkim genem** i składa się aż z 79 egzonów, zatem wybór siódmego dnia dziewiątego miesiąca na dzień świadomości DMD nie jest przypadkowy. **Choroba Duchenne’a jest rozpoznawana u jednego na 3,6 tys. niemowląt płci męskiej**, a jej dziedziczenie spowodowane jest mutacją genu dystrofiny na chromosomie X – u chłopców jest on pojedynczy, jeśli więc wystąpi w nim mutacja, drugi zdrowy chromosom nie może skompensować tej wady. Pierwsze objawy choroby pojawiają się między drugim a szóstym rokiem życia, a tempo osłabienia i zaniku włókien mięśniowych jest zazwyczaj bardzo szybkie i najczęściej dotyczy górnej części nóg i miednicy, a następnie rozprzestrzenia się na ramiona. DMD szybko odbiera dziecku sprawność (w wieku 12 lat większość chorych nie jest już w stanie samodzielnie chodzić), często wiąże się też z lekkim upośledzeniem umysłowym. Średnia długość życia z chorobą Duchenne’a to dziś około 30 lat. Czas ten można wydłużyć dzięki odpowiedniej opiece i systematycznej rehabilitacji.

7 września – Światowy Dzień Świadomości DMD



NIE MA BEZPIECZNEJ DAWKI ALKOHOLU W CIĄŻY

Spożywanie alkoholu w czasie ciąży niesie ze sobą duże ryzyko wystąpienia wad wrodzonych u noworodków. Wśród wielu teratogenów (czynników powodujących trwałe zaburzenia budowy lub czynności organizmu w życiu embrionalnym lub płodowym) jedynie alkohol może wywoływać jednocześnie wszystkie grupy objawów, łącznie z uszkodzeniem mózgu. FAS (*fetal alcohol syndrome*), czyli alkoholowy zespół płodowy, rozwija się u części dzieci, których matki spożywały alkohol (również niskoprocentowy!) w okresie ciąży, i **objawia się m.in. zmianami dysmorficznymi twarzy** (szeroko rozstawione oczy, krótki, zadarty nos, wygładzona rynienka nosowa, wąska górna warga i brak czerwieni wargowej, mała głowa, słabo rozwinięta żuchwa), zaburzeniami wzrostu, zaburzeniami motorycznymi, słabymi zdolnościami adaptacyjnymi, trudnościami w rozumieniu abstrakcyjnych pojęć, problemami z uczeniem się, koncentracją, przyswajaniem i wykorzystywaniem informacji. Każda przyszła mama powinna mieć świadomość, że cząsteczki spożywanego przez nią alkoholu bez trudu przenikają przez łożysko i **już po kilkudziesięciu minutach stężenie etanolu w krwi płodu jest takie samo jak we krwi matki**. Ekspozycja na etanol jest groźna dla dziecka przez całe dziewięć miesięcy ciąży, dlatego miesiącem, w którym się o tym głośno mówi, jest właśnie wrzesień (dziewiąty miesiąc roku).

9 września – Światowy Dzień Alkoholowego Zespołu Płodowego (FAS)



APTEKARZ TO NIE TYLKO SPRZEDAWCA LEKÓW

W ciągu ostatnich lat rola farmaceutów wyraźnie wzrosła, a ich kompetencje zostały rozszerzone. Nowe ustawodawstwo wynika z akceptacji faktu, że we współczesnej medycynie istotne decyzje dotyczące zdrowia i życia pacjentów podejmuje już nie tylko lekarz, lecz także inni profesjonalści medyczni. W przypadku farmaceutów znacząco zwiększył się ich **udział w świadczeniach z zakresu profilaktyki** pierwszej fazy, obejmującej przeciwdziałanie i zapobieganie chorobom, czyli np. szczepienia ochronne przeprowadzane w aptekach od 2021 r. W ostatnich miesiącach dużo mówi się również o kluczowej roli farmaceuty w sprzedaży tabletki „dzień po”, czyli antykoncepcji awaryjnej zawierającej octan uliprystalu – przed wydaniem leku niezbędna jest tzw. usługa farmaceutyczna, w ramach której farmaceuta przeprowadza z pacjentką szczegółowy wywiad i wystawia receptę. **Opieka farmaceutyczna**, będąca nową formą aktywności zawodowej farmaceutów, poza wystawianiem recept i konsultacjami obejmuje również wykonywanie przeglądów lekowych wraz z oceną farmakoterapii pacjenta, wykonywanie badań diagnostycznych oraz opracowywanie indywidualnego planu opieki farmaceutycznej.

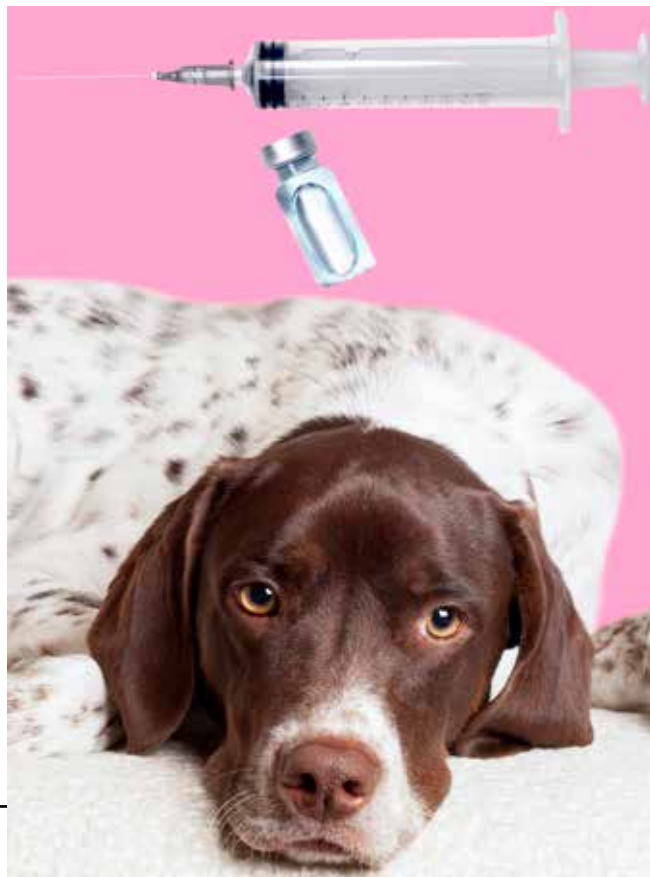
26 września – Ogólnopolski Dzień Aptekarza



WŚCIEKLIZNA JEST ŚMIERTELNĄ CHOROBA ZAKAŻNĄ

Wścieklizna to jedna z najpoważniejszych chorób zakaźnych, ze śmiertelnością sięgającą 100 proc. Wirus wścieklizny przenosi się przez krew w wyniku ugryzienia przez chore zwierzę – zazwyczaj dzikie, a czasem domowe, które nie zostało zaszczepione i jest nosicielem śmiertelniegroźnego wirusa. Głównym rezerwuarem wirusa wścieklizny są zazwyczaj lisy, jeże, jenoty, wiewiórki, nietoperze, ale też psy i koty. Objawy wścieklizny u ludzi mogą obejmować **wysoką gorączkę, ból głowy, nadpobudliwość, halucynacje, skurcze mięśni, paraliż, ślinotok. Większość chorych umiera w ciągu dwóch tygodni od wystąpienia objawów.** Najważniejszymi środkami zapobiegawczymi są szczepienia zwierząt domowych oraz masowe szczepienia zwierząt dzikich, unikanie kontaktu z dzikimi zwierzętami oraz natychmiastowe leczenie po narażeniu na kontakt z wirusem za pomocą szczepionek poekspozycyjnych. U ludzi podróżujących w tereny endemiczne oraz narażonych zawodowo na kontakt z wściekłymi zwierzętami stosuje się **szczepienia ochronne.** Ze względu na skuteczną profilaktykę wścieklizny w Polsce od wielu lat nie odnotowano przypadków tej choroby u ludzi. Zagrożenie wciąż jest jednak obecne w krajach rozwijających się, a u osób, u których doszło do rozwoju choroby i pojawiły się objawy wścieklizny, szanse na przeżycie są niestety bliskie zera.

28 września – Światowy Dzień Wścieklizny



Oprac. Kamila Śnieżek

Powikłania w cukrzycy

Fundacja NEUCA dla Zdrowia wystartowała z kampanią dotyczącą powikłań w cukrzycy.

Nieleczona cukrzyca to wręcz gwarancja nieodwracalnych powikłań, wielu chorób współistniejących i zdarzeń chorobowych niszczących nasz organizm.

Długotrwałe utrzymywanie się wysokiego stężenia cukru we krwi niekorzystnie wpływa na naczynia w naszym ciele, zarówno te drobne, jak i duże, obwodowe, uszkadzając je.

– Ponad połowa Polaków cierpi na nadwagę lub otyłość, od których **krok do cukrzycy**. Edukacja jest istotną częścią profilaktyki powikłań i ważnym elementem leczenia cukrzycy. Najbardziej charakterystycznymi powikłaniami są: problemy ze wzrokiem, nerkami czy trudno gojącymi się ranami – mówi Bogusława Golus-Jankowska, prezes Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Mowa tu o najczęstszych przewlekłych powikłaniach w cukrzycy, m.in. o retinopatii cukrzycowej, neuropatii, nefropatii, nadciśnieniu tętniczym, otyłości, hiperglikemii, hipercholesterolemii, zespole stopy cukrzycowej, chorobach zespołu sercowo-naczyniowego.

Fundacja NEUCA dla Zdrowia jako jedyna w Toruniu dysponuje urządzeniem funduskamera. Sprzęt bada dno oka w bardzo wysokiej rozdzielczości i diagnozuje choroby, którymi jest zagrożonych 10 mln Polaków. Każdy zbadany od razu otrzymuje automatyczną analizę wyników sporządzoną przez AI wraz z informacją o stopniu zaawansowania retinopatii, AMD oraz jaskry. Więcej o bezpłatnym ogólnopolskim programie profilaktycznym Narodowe Badanie Poziomu Cukru można przeczytać na www.fundacjaneuca.pl.



Cenna rutyna

Rutyna wchodzi w skład wielu kompleksów witaminowych wspierających odporność. Jak działa i jakie są jej źródła?

Rutyna (inaczej rutozyd) jest jednym z flawonoli – bardzo cennych związków organicznych. Ma korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy, a także jest składnikiem aktywnym licznych preparatów wspomagających organizm w walce z infekcją. Wynika to z jej **właściwości przeciwutleniających i przeciwzapalnych**.

Rutyna działa również ochronnie na witaminy 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. Gdzie szukać rutyny? Jej źródło stanowią owoce cytrusowe, pomidory, marchew i jabłka.



(Nie)inteligentne zegarki do mierzenia glukozy we krwi

Nowe technologie w świecie medycyny zmieniają życie pacjentów. Niemalże codziennie można przeczytać o nowatorskim urządzeniu, które pomaga w funkcjonowaniu z chorobą. Dotyczy to również pacjentów, którzy zmagają się z cukrzycą.

Często w sklepach internetowych oraz na popularnych platformach sprzedażowych w kraju i za granicą można zakupić smartwatche, inteligentne zegarki, bransoletki czy pierścionki. Producenci tych urządzeń, pochodzących w większości z krajów azjatyckich, obiecują, że możliwe jest zbadanie poziomu glukozy we krwi bezinwazyjnie, czyli bez nakłuwania opuszki palca. Wręcz zapewniają, że produkty te są innowacyjne i bezpieczne.

Amerykańska Agencja ds. Leków i Żywności (FDA) już w lutym br. wydała komunikat, „że nie autoryzowała, nie zatwierdziła ani nie zaaprobowała do użytku żadnego smartwatcha lub inteligentnego zegarka, pierścienia przeznaczonego do samodzielnego pomiaru lub szacowania wartości poziomu glukozy we krwi”.

„Agencja pracuje nad tym, aby producenci, dystrybutorzy i sprzedawcy nie wprowadzali na rynek nieautoryzowanych inteligentnych zegarków lub inteligentnych pierścieni, które rzekomo mierzą poziom glukozy we krwi”.

Na świecie od lat trwają prace nad produkcją inteligentnego zegarka, który umożliwiałby pomiar stężenia glukozy bez potrzeby użycia igły. Ale by takie urządzenie stało się wyrobem medycznym, **musi być bardzo dobrze przebadane, wiarygodne oraz posiadać certyfikat dokładności**, by pacjenci chorzy na cukrzycę mogli z niego bezpiecznie korzystać.

Dlatego też diabetycy powinni zwracać szczególną uwagę na źródło pochodzenia urządzenia oraz skonsultować taki zakup z lekarzem, by nie paść ofiarą oszustwa.

Źródło: <https://www.medscape.com/viewarticle/fda-warns-against-using-unauthorized-glucose-monitors-2024a10003im?form-fpf>



ŹRÓDŁO RUTYNY NATURALNEGO POCHODZENIA, WITAMIN C I D ORAZ CYNKU I SELENU



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Preparat polecany w stanach zwiększonego zapotrzebowania na rutynę, witaminy C i D oraz selen i cynk, w szczególności w okresie jesienno-zimowym. Witaminy C i D, selen i cynk wspierają prawidłową pracę układu odpornościowego.



REKLAMA

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



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.

Karta DiLO

Jakie są wskazania do wystawienia karty DiLO i jaki lekarz może to zrobić?

Czytelnik

Karta Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego (DiLO) jest ważnym elementem w polskim systemie ochrony zdrowia, zaprojektowanym **do szybkiej diagnostyki i leczenia chorób nowotworowych**. Wskazania do wydania karty DiLO obejmują podejrzenie nowotworu złośliwego. Objawy, które mogą sugerować nowotwór, a co za tym idzie konieczność wystawienia karty, to m.in. nagła utrata masy ciała, nieuzasadnione krwawienia, przewlekły kaszel, zmiany skórne, nieuzasadniony ból oraz powiększenie węzłów chłonnych. Poza objawami mogącymi wskazywać na chorobę nowotworową istotne są również wyniki badań dodatkowych (np. badań krwi czy badań obrazowych). W przypadkach budzących podejrzenie choroby nowotworowej kartę DiLO może wystawić każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego w ramach NFZ (zarówno lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), jak i lekarz specjalista). **Procedura ta ma na celu przyspieszenie procesu diagnostycznego i rozpoczęcie terapii w możliwie najkrótszym czasie**, co zwiększa szanse pacjenta na skuteczne leczenie. System DiLO odgrywa kluczową rolę w organizacji opieki onkologicznej, zapewniając pacjentom szybką i skoordynowaną pomoc medyczną.

Uciążliwe zaparcia

Od kilku miesięcy mam częste zaparcia. Środki farmakologiczne i zioła pomagają jedynie na krótko. Jak złagodzić objawy?

Marianna

Problem zapać często nasila się, gdy nasza dieta składa się głównie z potraw i posiłków wysoko przetworzonych, z niewielką ilością błonnika pokarmowego. Błonnik pokarmowy jest składnikiem wielu produktów roślinnych, np. świeżych warzyw, owoców oraz produktów z pełnego ziarna – kasz, płatków, pieczywa. Nie ulega on strawieniu w przewodzie pokarmowym, zwiększa objętość mas kałowych i **przyspiesza ruchy robaczkowe jelit, nie dopuszczając do zapać. Codziennie warto spożywać minimum 30 g błonnika pokarmowego**, najlepiej z warzyw, których powinno się zjadać co najmniej 400 g dziennie, a najlepiej nawet do 800-1000 g dziennie.

Przyczyną zapać może być też picie zbyt małej ilości wody. W ciągu dnia warto spożyć przynajmniej 2 l wody, popijając po łyku przez cały dzień. Nasz organizm potrzebuje jej więcej w okresie upałów oraz podczas zwiększonej aktywności fizycznej czy choroby.

Zaparcia mogą również złagodzić wypijane codziennie naturalne fermentowane produkty mleczne (jogurty, kefir, maślanki, zsiadłe mleko) z dodatkiem żywych kultur bakterii probiotycznych, zwiększających procesy fermentacyjne w jelitach.

Jeśli problemy z zaparciami będą się utrzymywały, warto skonsultować się z lekarzem.



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 Łaskus

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

Pneumokoki

Mam 68 lat i lekarz na ostatniej wizycie zaproponował mi szczepienie przeciwko pneumokokom. Czym są pneumokoki i po co mi to szczepienie, skoro co roku szczepię się na grypę?

Jan

Szczepienia, obok diety i aktywności fizycznej, stanowią wsparcie układu odpornościowego. To dzięki nim możemy w bezpieczny sposób nabyć odporności przeciwko konkretnym wirusom czy bakteriom. Cieszę się, że korzysta Pan systematycznie ze szczepień sezonowych przeciwko grypie – to bardzo dobra praktyka. Jednak ta szczepionka umożliwia nabywanie odporności tylko na wirus grypy, nie będzie ona chronić przed innymi patogenami. Pneumokoki to bakterie dwuinki zapalenia płuc (*Streptococcus pneumoniae*), które mogą powodować nie tylko wspomniane w ich nazwie zapalenie płuc, ale również zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenie ucha środkowego, zapalenie zatok czy też zakażenie krwi, które może prowadzić do sepsy będącej bezpośrednim zagrożeniem życia. Ta bakteria odpowiada za połowę hospitalizacji z powodu zapalenia płuc u osób dorosłych, a seniorzy powyżej 65. roku życia są szczególnie narażeni na występowanie nie tylko zakażenia tą bakterią, ale i powikłań z nią związanych. Bardzo dobrze, że lekarz zaproponował Panu skorzystanie z profilaktycznego szczepienia, a patrząc na ryzyko, jakie niesie za sobą infekcja pneumokokowa, warto rozważyć tę propozycję. Tym bardziej, że osoby powyżej 65. roku życia, u których występują dodatkowe czynniki ryzyka, jak np. przewlekła choroba serca czy cukrzyca, mogą na podstawie recepty z kodem „S” otrzymać z apteki szczepionkę bezpłatnie.

Dziewiąte zęby

Spotkałam się z pojęciem „dziewiąte zęby”. Czym one są?

Weronika

Dziewiątki, zwane fachowo zębami zatrzonowcowymi lub czwartymi zębami trzonowymi, ustawione są zazwyczaj w przedłużeniu łuku zębowego i przypominają swoim kształtem ósemki. Zęby dziewiąte mogą pojawić się w każdym wieku, choć najczęściej pojawiają się między 5. a 25. rokiem życia. Należy jednak odnotować, że do takich sytuacji dochodzi niezwykle rzadko. Zęby te na ogół mają prawidłową budowę anatomiczną, są jednak **nieprawidłowo położone w kości (często rosną poza łukiem zębowym)**. Najczęściej są przypadkowo wykrywane na zdjęciach radiologicznych, ponieważ przez wiele lat mogą nie dawać o sobie znać, przeważnie rosnąc w ukryciu. Jednak kiedy już się uaktywnią, mogą prowadzić do wielu dolegliwości, takich jak ból głowy, ból żuchwy, szczękoscisk, problemy z zatokami, bardzo wysoka gorączka, puchnięcie dziąseł, nieprzyjemne dźwięczenie w uszach, obrzęk twarzy, stany zapalne w jamie ustnej czy powiększenie węzłów chłonnych.

Diagnostyka nadliczbowych zębów zazwyczaj obejmuje badania radiologiczne, takie jak zdjęcia rentgenowskie, które pozwalają na dokładne zlokalizowanie dodatkowych zębów i ocenę ich wpływu na sąsiednie struktury. **Leczenie zależy od konkretnej sytuacji klinicznej i może obejmować obserwację, ekstrakcję nadliczbowych zębów lub inne procedury stomatologiczne.**

W razie wątpliwości co do swojej sytuacji stomatologicznej najlepiej skonsultować się ze specjalistą, który dokładnie oceni zęby i zaleci odpowiednie badania i postępowanie.

Staram się być optymistką

AKTORKA, WYMARZONA DYREKTORKA SZKOŁY WSZYSTKICH POLAKÓW
I SAMODZIELNA MAMA, KTÓRA NAUCZYŁA SIĘ PROSIĆ O POMOC. NAM
OPOWIADA, DLACZEGO **WOLI POKAZYWAĆ UŚMIECH** NIŻ EPATOWAĆ CHOROBA,
CÓRKI, O FENOMENIE RODZINY ZIMIŃSKICH I 50 SŁOIKACH DŻEMU.

Nikt z nas nie jest cały czas szczęśliwy i zadowolony.
Życie jest sinusoidą – raz jest wesoło, raz smutno.
 Uważam, że lepiej jest pokazywać swoją weselszą stronę.

Z AKTORKĄ **LUCYNĄ MALEC**
 ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Sprawdziłam znaczenie pani imienia. Wiedziała pani, że Lucyna to „niosąca światło”?

Zaskoczyła mnie pani. (*śmiech*) Nie wiedziałam, że moje imię ma takie piękne znaczenie! Dziękuję, teraz będę siebie inaczej postrzegać.

Czy czuje pani w sobie tę jasność, blask i to, że przyciąga do siebie ludzi pozytywną energią?

Raczej nie czuję, że jakoś specjalnie błyszczę. (*uśmiech*) Myślę, że przyciągam ludzi z racji swojego zawodu. Widzę, że dają im radość. To jest realne, prawdziwe i całkowicie namacalne. I bardzo mnie cieszy.

Kiedy przegląda się pani zdjęcia, uwagę przykuwa pani uśmiech. Dla pani szklanka jest zawsze w połowie pełna?

Pracuję nad tym. (*uśmiech*) A ten uśmiech też jest troszkę częścią mojego zawodu. Wszyscy czasem w życiu gramy, a my, aktorzy, trochę więcej niż inni. Nie oszukujemy się, nikt z nas nie jest cały czas szczęśliwy i zadowolony. Życie jest sinusoidą – raz jest wesoło, raz smutno. Uważam, że lepiej jest pokazywać swoją weselszą stronę, dlatego publicznie staram się uśmiechać. A smutniejszą twarz zachowuję dla siebie i swoich bliskich. Ostatnio przeczytałam, że o przyszłości ludzie myślą z niepokojem albo z nadzieją. Jestem zdania, że lepiej myśleć o niej z nadzieją. Dlatego staram się być optymistką.

Ktoś, kto nie zna pani historii, może pomyśleć – no tak, jest sławna, piękna, odniosła sukces, to i ma powody do uśmiechu. Tymczasem nie wszystko jest u pani takie cukierkowe.

Moim zdaniem ludzie już nie uważają, że osoby znane i popularne są zawsze szczęśliwe i wszystko im się układa. Dzięki temu, że większość celebrytów czy sławnych osób pokazuje swoje życie w social mediach, możemy zobaczyć, że nie zawsze jest ono usłane różami.

I nas, „tych popularnych”, dotyczą osobiste tragedie, problemy zdrowotne, śmierć bliskich czy – jak w moim przypadku – choroba dziecka. Część z nas nie chce się tym dzielić w mediach, bo obawia się hejtu, zwłaszcza w tych trudnych momentach życia. Dlatego wolimy pokazywać swoją jaśniejszą stronę.

Z drugiej strony pokazanie, że nie zawsze jest różowo, nawet gdy odniosło się sukces, sprawia, że „zwykły Kowalski” może się z wami utożsamić. Pomyśleć: jesteśmy podobni. Moim zdaniem to ważne, czasem wręcz wspierające.

Tak, to dodaje otuchy. Pokazuje, że ani my nie jesteśmy szczęściarzami, ani wy ofiarami losu. Los nas obdarza po równo. Różnica polega na tym, jak sobie z tym doświadczeniem poradzimy.

Pani doświadczyła choroby córki.

Tak, moja Zosia cierpi na mózgową porażenie dziecięce. Nigdy nie chciałam specjalnie epatować chorobą córki. Wiem, że nie jestem jedyną osobą na świecie, która ma taki problem. Takich historii jak moja jest mnóstwo. A popularność sprawia, że spotykamy się nie tylko z wyrazami sympatii, ale tak jak wcześniej wspomniałam, dotyka nas też hejt. Czasami zdarzają się uszczypliwie i przykre komentarze. Z tego powodu zdroworozsądkowy człowiek myśli sobie, że lepiej się na tę ocenę nie wystawiać, żeby nie dostać ciosu. Z drugiej strony nie chcę tego ukrywać, bo Zosia to część mojego życia. I to już od 26 lat.

Opieka nad chorym, potrzebującym stałej pomocy dzieckiem to bardzo szlachetne, ale też wymagające przedsięwzięcie, zwłaszcza dla tak aktywnej osoby jak pani. Jak sobie pani radzi?

Radzę sobie, jak mogę. Choć nie ukrywam, że jest to dla mnie ogromny wysiłek zarówno fizyczny, jak i logistyczny. No i duży wydatek finansowy. Tak to wygląda. Jednak chcę podkreślić, że nie jestem z tym sama. Staram się zgromadzić wokół siebie osoby, które mogą mi pomóc. I jest to coraz większe grono ludzi. Są różni specjaliści,



Fot. TVN Warner Bros. Discovery/Adam Pluciński/MOVE

którzy pracują z Zosią, ale też przyjaciele, którzy odwiedzają ją i są przy niej z czystej sympatii. Jest również ośrodek OWiRON (*Ośrodek Wsparcia i Rehabilitacji dla Osób Niepełnosprawnych – przyp. red.*), do którego Zosia uczęszcza. Musiałam się nauczyć prosić o pomoc. I przekonałam się, że jak się prosi o pomoc, to się ją dostaje. (uśmiech)

Systematyczna terapia może znacznie poprawić funkcjonowanie osób z mózgowym porażeniem dziecięcym. Chory cały czas wymaga stymulacji i rehabilitacji. Mam w rodzinie podobną historię i wiem, jak duże koszty to generuje, a o pomoc finansową od państwa trudno... Umiesz liczyć, licz na siebie – czy to mogłoby być pani motto?

Hmm, generalnie każdy, kto ma dziecko, wie, że jest to studnia bez dna. A niepełnosprawne dziecko to studnia bez dna do kwadratu. Można tam wrzucać ile się da, a i tak ciągle są nowe potrzeby. Mamy obecnie mnóstwo terapii, ciągle pojawiają się kolejne, różnorodnie i ciekawe. Wiadomo, że trzeba zachować rozsądek i tej osoby nie przestymulować, nie zrobić z niej „kozetkowego człowieka”, by miała też swoje, w miarę normalne życie. Niewątpliwie wymaga to jednak wiele nakładów finansowych i czasowych. Takie są realia. I fakt, w większości sama to ogarniam. Jednak Zosia jest moim jedynym dzieckiem. Nie doświadczyłam, jak wygląda życie ze zdrowym dzieckiem. Moje wygląda tak i temu mojemu życiu muszę stawić czoła.

Miłość jest ważna dla wszystkich, bez względu na stan zdrowia. Zosia ma osłabione zdolności motoryczne i nie mówi, ale potrafi kochać. W jaki sposób okazuje pani miłość?

Ostatnio komunikuje mi, że jak będziemy w Grecji, to pójdziemy na kawkę. (uśmiech)

Ale jak, przecież nie mówi?

Jest to dosyć skomplikowane do wytłumaczenia. To taki nasz sposób porozumiewania, który najbliżsi po prostu rozumieją. Wiem, co chce mi przekazać. Porozumiewamy się również niewerbalnie. Zosia nie mówi, ale rozumie relacje międzyludzkie i otaczającą ją przestrzeń. Tu nie ma wątpliwości.

Widzi pani w jej oczach radość, gdy się pani pojawia?

Nie zawsze jest radość, czasami jej się nie podoba, że jestem. (uśmiech) Albo jest na mnie zła, że mnie tak długo nie było. To nie jest tak, że Zosia mnie tylko uwielbia. (uśmiech)

A z czego najbardziej się cieszy?

Chyba ze spotkań z innymi ludźmi. Zosia bardzo lubi towarzystwo.

O mamach wychowujących dzieci w pojedynkę mówi się „samotne matki”. Pani we wszystkich wywiadach opisywana jest jako „matka samodzielna”. Niby chodzi o to samo, a jednak pierwsze określenie brzmi smutno, a w drugim wybrzmiewa sprawczość i odwaga. Czy tak się pani postrzega?

Nie, „samodzielna” to chyba po prostu ładniejsze słowo, lepiej brzmi. (śmiech) Postrzegam się różnie, to zależy od dnia i nastroju. Czasem jest we mnie siła i sprawczość, a czasem potrzebuję wsparcia, bo czuję się samotna.

Dużym wsparciem mogą być nasi przyjaciele. Ostatnio czytałam, że relacje przyjacielskie wydłużają życie skuteczniej niż zdrowa dieta i sport. Tylko trzeba je pielęgnować, spotykając się regularnie. Ma pani czas, by spotkać się z przyjaciółmi?

Różnie z tym bywa... To życie tak pędzi, a my gonimy jak w kołowrocie. To paradoks naszych czasów – zarabiając pieniądze na spokojne życie, tracimy je na zarabianie pieniędzy.

Tracimy zdrowie, by zdobyć pieniądze, a potem tracimy pieniądze, by odzyskać zdrowie... Ale wracając do dbania o relacje z przyjaciółmi, to staram się! Nawet ostatnio spotkałam się z koleżankami z liceum. Tak sobie obliczałyśmy, ile się już znamy, i wyszło nam, że ponad 50 lat! (śmiech) Cudowne jest to, że możemy się nie widzieć długo, a gdy się spotykamy, jest tak, jakby ten czas rozłąki nie istniał. Tak samo mam z moimi przyjaciółkami ze szkoły teatralnej. Może w przyjaźni czas między spotkaniami płynie w jakimś innym wymiarze? (uśmiech)

Zgadzam się! To są raczej spotkania w domu czy wyjścia?

Jeżeli mogę, to z domu wychodzę. Lubię to, zwłaszcza że jest teraz tyle pięknych miejsc. A jak pogoda dopisuje, to nawet przyjemniej jest wyjść z domu.

Można np. wyjść na spektakl. W jakich sztukach możemy panią obecnie zobaczyć?

Od 35 lat jestem w Teatrze Kwadrat, więc tu można mnie oglądać długo i namiętnie. (uśmiech) Zapraszam również do Teatru Polonia. Wracam ze spektaklem „Grace i Gloria”, w którym gram ze Stasią Celińską i bardzo się z tego cieszę. Jest jeszcze przedstawienie „Komedia z dreszczykiem”, z którym jeździmy po całym kraju, a nawet byliśmy w Niemczech. Mam przyjemność występować w nim z Piotrkim Cyrwusem, Markiem Siudymem i Magdą Wollejko.

Współpracuje pani także z Teatrem Polskiego Radia.

”
**Los nas obdarza po równo.
Różnica polega na tym, jak
sobie z tym doświadczeniem
poradzimy.**



Fot. archiwum prywatne Lucyny Malec

W 2021 roku została pani laureatką Wielkiego Splendoru. To najważniejsze wyróżnienie Teatru Polskiego Radia. Za co jest przyznawane?

Otrzymałam je, jak napisano w dyplomie, „za wrażliwość w budowaniu swoich bohaterek i za ogromne serce do pracy w Teatrze Polskiego Radia”. Mam nadzieję, że ta nagroda nie jest zwieńczeniem mojej bytności, ale nowym początkiem. Teatr Polskiego Radia to cudowne miejsce, tworzone przez wspaniałych, zdolnych i oddanych swojej pracy ludzi. Przychodzę tam zawsze z dużą radością, bo wiem, że będę otoczona przyjaźnią, życzliwością i troską oraz spotkam się z wielkimi artystami, fachowcami i prawdziwymi pasjonatami. Ta nagroda wiele dla mnie znaczy. Dostałam też przepiękną statuetkę, która stoi w moim domu na honorowym miejscu.

Zagrała pani wiele wspaniałych ról, jednak największą sympatię widzów przyniosła pani rola Danuty Zimińskiej w serialu „Na Wspólnej”. Jak pani myśli, za co widzowie tak kochają rodzinę Zimińskich?

Myszę, że dlatego, że to taka fajna, normalna rodzina. Co prawda były tam jakieś zdrady i wychowuję nie swoje dziecko, ale poza tym jesteśmy zwyczajni. W pozytywnym tego słowa znaczeniu. Nasze córki mają co chwile jakieś przygody, ale my z mężem staramy się tę rodzinę trzymać w ryzach, ogarniać. Danusia jest dyrektorką szkoły, która naprawdę kocha tę swoją młodzież. Jest prawą i uczciwą osobą. Nasze córki są trochę pogubione, ale to też wpisuje się w czasy, w których żyjemy.

W jakim sensie?

Mamy dziś za dużo możliwości i się gubimy. Dziś o tym myślałam. Być może człowiek, który prowadzi proste życie, jest szczęśliwszy? Dla przykładu, jeśli ktoś da mi do wyboru jeden spośród trzech słoików dżemu truskawkowego, to wybiorę szybko i będę zadowolona ze swojej decyzji. A jeśli ktoś postawi przede mną 50 słoików z dżemami, to nie będę wiedziała, na który się zdecydować. Wybiorę jeden, ale z poczuciem straty, że może to zły wybór, że ominęło mnie coś lepszego. Jak czegoś jest za dużo, to wcale nie jest łatwiej. A ci Zimińscy są tacy... uziemieni. Prawi, szlachetni, z prostymi zasadami. Myszę, że to jest ich siła.

Serialowa Danusia przechodziła różne perturbacje. W prawdziwym życiu marzymy o spokoju i szczęściu, jednak granic tego to dla aktora pewnie nuda.

Zastanawiam się, czy życzy pani swojej postaci sielanki czy kolejnej burzy?

Cudowne jest to, że w serialu jestem dyrektorką szkoły i tu ciągle się coś dzieje. Młodzież ma różne problemy, a Danuta Zimińska tych swoich uczniów ratuje. Poza tym moje szkolne koleżanki, m.in. uroczą postać komediowa Teresa Bednarska, którą gra Iza Dąbrowska, też dostarczają mi wrażeń. Podobnie jak moje serialowe córki. Tak więc tematów do grania mi nie brakuje! (uśmiech)

A o czym pani marzy dla siebie?

Chciałabym zagrać niedużą rolę, tak żeby się nie namęczyć, w serialu kostiumowym. (uśmiech) Chciałabym się przebierać w stroje z epoki. Czuję, że dobrze bym wyglądała w takim kostiumie. (uśmiech) Gdy szłam do szkoły teatralnej, marzyłam, że będę się ciągle przebierać. Tymczasem gram zwykle sztuki współczesne i choć mam różne kostiumy, to jednak są bliskie temu, w czym chodzę na co dzień. A mnie się marzy poprzeczadzać w długich sukniach, żeby pokazać, jak się w nich siadało, jak trzymano parasolkę, a jak wachlarz, jakie noszono kapelusze. Taka po prostu zabawa aktorstwem. Mam niedosyt przebierania się, takiej kreacji zewnętrznej.

A jeśli chodzi o kreację wewnętrzną, to o czym pani marzy?

O tym, o czym są wszystkie sztuki teatralne. O miłości.

Więc marzy pani o miłości?

Cale nasze życie jest o miłości. Ale nie wyciągnie pani ze mnie deklaracji, że marzę o wielkiej miłości. (śmiech) Mam 58 lat i w tym wieku te sprawy powinny pozostać bardzo, bardzo prywatne. (uśmiech)

Dobrze, to nie ciągnę za język. To może marzy pani o przygodach, nurkowaniu z rekinami albo skoku na bungee?

O nie, to w ogóle nie dla mnie! Żadne ekstremum mnie nie interesuje. Nawet jak sobie marzę, że pojechałabym na narty w jakieś piękne miejsce, to myślę, że i tak najfajniej jest, jak się jedzie na wyciągu. (śmiech) Preferuję spokojny, raczej luksusowy wypoczynek.

W takim razie życzę, żeby było „jakby luksusowo”.

Dziękuję!



Fot.: TVN Warner Bros. Discovery/Adam Pluciński/MOVE

LUCYNA MALEC

Absolwentka Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Warszawie (1989 r.). Aktorka teatralna, filmowa, telewizyjna i dubbingowa. Debiutowała drobnymi rolami w serialach telewizyjnych: „W labiryncie” i „Czterdziestolatek 20 lat później” oraz w filmie Jacka Bromskiego „Dzieci i ryby”. Dużą popularność przyniósł jej udział w telewizyjnym widowisku kabaretowym „KOC – Komiczny Odcinek Cykliczny”, w którym partnerowała Grzegorzowi Wasowskiemu i Sławomirowi Szczęśniakowi. Zagrała m.in. w nagradzonym na międzynarodowych festiwalach „Moim Nikiforze”, a także w filmach „Tam i z powrotem”, „Święta krowa”, „Jak pies z kotem”. Od 2006 roku w obsadzie serialu „Na Wspólnej”. Zagrała też w takich serialach jak „Bulionerzy”, „Miodowe lata”, „Ojciec Mateusz”, „Graczykowie”, „Czas honoru”, „O mnie się nie martw”, „Echo serca”. Często

użycza swojego głosu w filmach animowanych. Dubbingowała m.in. Betty Ruble („Flintstonowie”), Noddy’ego („Noddy”), Tweety („Król Bugs”) czy Dennisa („Dennis Rozrabiaka”). Od 1989 roku związana z Teatrem Kwadrat.



Miliony chorych **serc** – raport o problemach kardiologicznych Polaków

EUROPEJSKIE TOWARZYSTWO KARDIOLOGICZNE UWAŻNIE PRZYGLĄDA SIĘ POLSCE, GDYŻ Z POWODU CHOROÓB SERCOWO–NACZYNIOWYCH UMIERA U NAS PRAWIE DWUKROTNIE WIĘCEJ LUDZI NIŻ W POZOSTAŁYCH KRAJACH UNII. JAK TO MOŻLIWE I CZY MOŻNA TEMU ZARADZIĆ? WARTO ZASTANOWIĆ SIĘ NAD TYM SZCZEGÓLNIIE WE WRZEŚNIU, PONIEWAŻ W OSTATNIĄ NIEDZIELĘ TEGO MIESIĄCA

OBCHODZIMY ŚWIATOWY DZIEŃ SERCA.

KAMILA ŚNIEŻEK

Każdego roku w Polsce blisko 75 tys. osób dostaje udaru, a 80 tys. zawału. Zaburzenia lipidowe stwierdza się już u ponad 20 mln Polaków, nadciśnienie tętnicze – u 11 mln, niewydolność serca – u ponad miliona, a migotanie przedsionków – u niespełna miliona z nas.

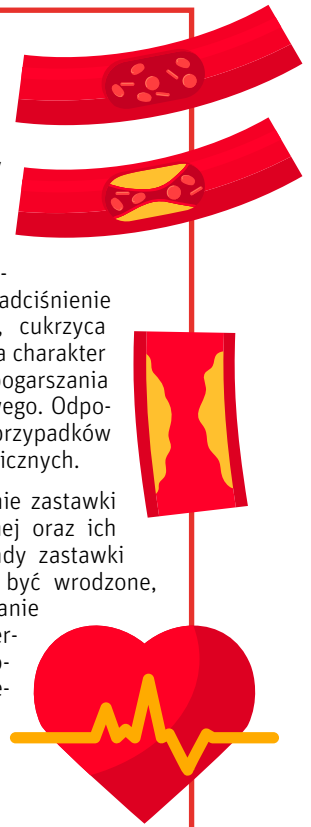
Dramatyczne statystyki

Według danych WHO i Eurostatu choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów zarówno w Polsce, jak i w całej Europie, jednak w Polsce wskaźnik ten jest szczególnie wysoki. W naszym kraju choroby sercowo-naczyniowe odpowiadają za około 200 tys. przypadków śmierci rocznie – to 37 proc. wszystkich zgonów, czyli prawie dwukrotnie więcej niż średnia dla innych krajów Unii Europejskiej. Choroby kardiologiczne są w naszym kraju również jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i szeroko pojętej chorobowości – pogarszają jakość życia, zmniejszają produktywność i są pośrednią przyczyną wielu innych problemów zdrowotnych, takich jak dysfunkcje nerek, układu pokarmowego, układu nerwowego, depresja czy zaburzenia metaboliczne. Mówiąc wprost – **niszczą nasze zdrowie i życie.**

Najczęściej diagnozowane choroby układu krążenia u Polaków:

- **Nadciśnienie tętnicze** – przewlekłe podwyższone ciśnienie krwi dotyczy około 32 proc. Polaków i jest poważnym czynnikiem ryzyka udaru i zawału, ale też uszkodzeń nerek czy naczyń siatkówki oka.
- **Miażdżyca** – polega na odkładaniu się blaszki miażdżycowej w ścianach tętnic, co prowadzi do ich zwężenia i utrudnia przepływ krwi. Szacuje się, że z miażdżycą może zmagać się co piąty dorosły Polak, a spory odsetek chorych nie zdaje sobie sprawy ze swojej choroby.
- **Choroba niedokrwienna serca (choroba wieńcowa)** – wynika z niedostatecznego dopływu krwi do mięśnia sercowego z powodu zwężenia tętnic wieńcowych i odpowiada aż za 23 proc. wszystkich zgonów z powodów kardiologicznych w Polsce.
- **Zaburzenia lipidowe** – nieprawidłowy poziom cholesterolu i innych lipidów we krwi występuje już u około 60 proc. dorosłych Polaków, znacząco zwiększając ryzyko miażdżycy i wszystkich jej powikłań.
- **Żyłna choroba zakrzepowo-zatorowa** – obejmuje zakrzepicę żył głębokich oraz zatorowość płucną. W Polsce każdego roku notuje się kilkadziesiąt tysięcy nowych przypadków tych schorzeń, często już w zaawansowanym, groźącym licznymi powikłaniami stadium.

- **Niewydolność serca** – stan, w którym serce nie jest w stanie pompować wystarczającej ilości krwi, by zaspokoić potrzeby organizmu. Najczęstszą przyczyną niewydolności serca jest przebyty zawał i choroba niedokrwienna serca, a także nadciśnienie tętnicze, wady zastawkowe, cukrzyca i inne schorzenia. Choroba ma charakter postępujący i prowadzi do pogarszania się czynności mięśnia sercowego. Odpowiada średnio za 20 proc. przypadków zgonów z powodów kardiologicznych.
- **Wady zastawkowe** – zwężenie zastawki (stenoza) aortalnej i mitralnej oraz ich niedomykalność, a także wady zastawki trójdzielnej i płucnej mogą być wrodzone, ale też powstać jako powikłanie infekcyjnego zapalenia wsierdzia czy zmian zwyrodnieniowych. Niezdiagnozowane i nieleczone mogą być przyczyną niewydolności serca, arytmii czy zatorowości płucnej.



PRAWIDŁOWA PRACA SERCA (tiamina)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie serca (tiamina)
- ▶ utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego (tiamina)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego (tiamina)



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.

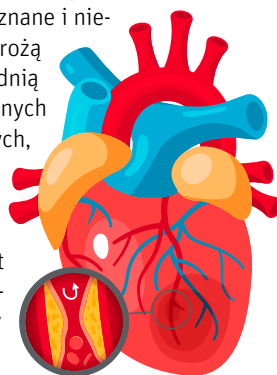
SUPLEMENT DIETY

REKLAMA

- **Migotanie przedsionków i inne arytmie** – stan, w którym skurcze mięśnia sercowego nie są regularne, a ich częstotliwość wykracza poza bezpieczny zakres 60-100 uderzeń na minutę. Nie zawsze wymagają leczenia, ale niekiedy mogą wikać się do udaru niedokrwiennego mózgu, zatorów tętnic kończyn dolnych, zatorowości płucnej czy niewydolności serca.
- **Niewydolność żylna i żylaki** – na niewłaściwy przepływ krwi w żyłach (najczęściej kończyn dolnych) skarży się już co druga dorosła kobieta (40-60 proc.) oraz mniej niż co trzeci mężczyzna (15-30 proc.).
- **Choroby naczyń mózgowych** – udary mózgu, malformacje naczyniowe (np. tętniaki mózgu) czy choroba małych naczyń mózgowych odpowiadają łącznie aż za 19 proc. zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych.

Dlaczego serce choruje?

Większość schorzeń układu krążenia rozwija się powoli, nie dając żadnych niepokojących objawów przez długie miesiące, a nawet lata. Nierozpoznane i nieleczone we wczesnych stadiach, grożą powikłaniami i stają się bezpośrednią przyczyną śmiertelnie niebezpiecznych incydentów sercowo-naczyniowych, czyli przede wszystkim udaru mózgu i zawału serca. Przyczyną pogarszających się statystyk zapadalności na choroby kardiologiczne w Polsce jest proces szybkiego starzenia się społeczeństwa, ale też niebezpieczny wzrost narażenia na czynniki ryzyka:



CZYNNIKI NIEMODYFIKOWALNE

Wiek – zagrożeni są przede wszystkim mężczyźni powyżej 55. roku życia i kobiety powyżej 65. roku życia

Płeć – większa zachorowalność wśród mężczyzn, większe ryzyko zgonu u kobiet

Obciążenie rodzinne – większe ryzyko występowania schorzeń układu krążenia u krewnych pierwszego stopnia w wieku poniżej 55 lat (u płci męskiej) oraz poniżej 65 lat (u płci żeńskiej)

Wczesna menopauza – czyli ostatnia miesiączka przed 45. rokiem życia (ma to związek z większym ryzykiem rozwoju migotania przedsionków, które może mieć konsekwencje w postaci udaru niedokrwiennego)

Wrodzone wady serca – nieprawidłowości w budowie lub funkcjonowaniu serca, które są obecne od urodzenia i mogą wpływać na strukturę serca lub funkcjonowanie zastawek

Genetyczne predyspozycje – mutacje genetyczne lub dziedziczne choroby, takie jak rodzinna hipercholesterolemia, mogą znacząco wpływać na poziom cholesterolu i metabolizm tłuszczów w organizmie

Powikłania innych chorób – serce obciąża np. reumatoidalne zapalenie stawów (większe ryzyko zapalenia osierdzia, kardiomiopatii i uszkodzenia zastawek serca), nadczynność tarczycy (ryzyko arytmii, migotania przedsionków) oraz niedoczynność tarczycy (ryzyko bradykardii i nadciśnienia tętniczego), ale też powikłania po anginie (nacieki komórkowe w tkance łącznej serca i naczyń, gorączka reumatyczna) oraz grypie (stan zapalny mikronaczyń krwionośnych w mózgu lub sercu)

CZYNNIKI MODYFIKOWALNE

Palenie papierosów – substancje zawarte w dymie nikotynowym powodują kurcz naczyń, obniżenie frakcji „dobrego” cholesterolu HDL i podniesienie frakcji „złego” cholesterolu LDL, a także zwiększają krzepliwość krwi. Wypalanie paczki papierosów dziennie zwiększa ryzyko zawału serca aż czterokrotnie, ale również poważnym zagrożeniem jest palenie bierne

Nadciśnienie tętnicze – przewlekłe podwyższone ciśnienie krwi powoduje nadmierne obciążenie serca (i rozwój kardiomiopatii) oraz naczyń krwionośnych (i odkładanie się blaszek miażdżycowych), osłabia też ściany tętnic, co sprzyja powstawaniu tętniaków

Dyslipidemie – ze zwiększonym ryzykiem miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca wiąże się wzrost całkowitego stężenia cholesterolu we krwi ($\geq 5,0$ mmol/l), cholesterolu LDL ($\geq 3,0$ mmol/l), a także wzrost stężenia triglicerydów ($\geq 1,7$ mmol/l)

Cukrzyca – typy 1 i 2 poważnie zwiększają ryzyko choroby wieńcowej, choroby naczyń mózgowych i naczyń obwodowych

Otyłość – zwłaszcza typu brzuszego, przyczynia się do wzrostu objętości krwi i oporu w naczyniach krwionośnych, co prowadzi do nadciśnienia tętniczego, ma również związek z nieprawidłowymi poziomami lipidów we krwi, rozwojem cukrzycy typu 2 oraz przerośnięciem lewej komory serca

Styl życia – siedzący tryb życia dwukrotnie zwiększa ryzyko przedwczesnego zgonu z powodu incydentów sercowo-naczyniowych, a nieprawidłowa dieta (np. nadmiar soli i tłuszczów nasyconych) zwiększa poziom „złego” cholesterolu, powoduje nadciśnienie i wpływa na rozwój miażdżycy

Przewlekły stres – stres i negatywne emocje, w tym zaburzenia depresyjne, mają wpływ na ryzyko rozwoju choroby wieńcowej, pogorszenie jej przebiegu klinicznego i rokowań. Naukowcy mówią już o zespole takotsubo, czyli „zespole złamanego serca” będącym zespołem objawów ostrej niewydolności serca bez podłoża miażdżycowego

Jak wspomagać serce?

Profilaktyka chorób serca obejmuje modyfikację stylu życia, kontrolę czynników ryzyka oraz regularne badania kontrolne.

Dieta dla serca – za najzdrowszą dla układu krążenia uważa się dietę śródziemnomorską, typową dla regionu Grecji i Włoch. Korzystne dla serca jest spożywanie głównie tłuszczów nienasyconych, a zwłaszcza oliwy z oliwek (zawierającej cenny kwas oleinowy), a także orzechów i ryb zmniejszających ryzyko chorób serca i naczyń, w tym miazdżycy, zawału serca i udaru poprzez obniżenie poziomu cholesterolu LDL i utrzymanie odpowiedniego poziomu cholesterolu HDL. W diecie nie powinno zabraknąć świeżych owoców i warzyw, produktów pełnoziarnistych i chudego białka (również z roślin strączkowych). Konieczne jest ograniczenie spożycia soli.

Regularna aktywność fizyczna – dla zdrowia serca korzystne jest co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo, takiej jak szybki marsz, jazda na rowerze czy pływanie oraz ćwiczenia siłowe przynajmniej dwa razy w tygodniu. Warto zwiększyć codzienną aktywność fizyczną, np. korzystając ze schodów zamiast windy lub roweru zamiast samochodu.

Kontrola masy ciała – sercu szkodzi otyłość, dlatego ważne jest utrzymywanie prawidłowej masy ciała (BMI w przedziale 18,5-24,9) i odpowiedniego obwodu talii (wartości krytyczne to 102 cm dla mężczyzn i 88 cm dla kobiet).

Unikanie używek – dla zdrowia serca warto rzucić palenie, które jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób układu krążenia, a także ograniczyć spożycie alkoholu.

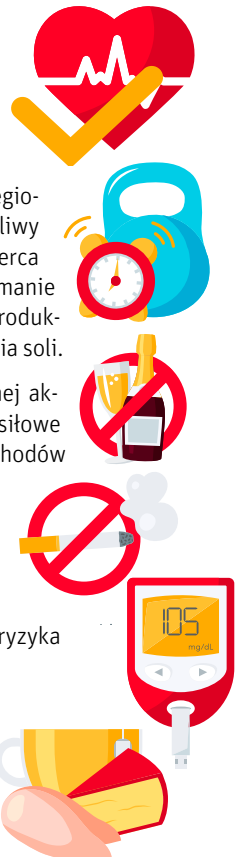
Odpoczynek i redukcja stresu – w profilaktyce chorób serca niezmiernie ważna jest codzienna regeneracja, czyli zapewnienie organizmowi odpowiedniej, wystarczającej dawki snu i odpoczynku w ciągu dnia. Sercu nie służy również przewlekły stres, jednak nie zawsze mamy wpływ na jego obecność w naszym życiu. W celu redukcji napięcia warto nauczyć się technik relaksacyjnych lub znaleźć inne sposoby na lepsze zarządzanie stresem.

Regularne badania kontrolne – podstawą diagnostyki chorób serca jest wywiad lekarski i badanie fizykalne oraz regularny pomiar ciśnienia tętniczego (również w domu, za pomocą domowego ciśnieniomierza). Warto posłuchać swojego lekarza i systematycznie wykonywać nieinwazyjne badania diagnostyczne, takie jak:

- badanie poziomu stężenia cholesterolu i trójglicerydów,
- badanie poziomu cukru we krwi,
- badania EKG (spoczynkowe, wysiłkowe, holter),
- echokardiografia.

Wsparciem dla Polaków w profilaktyce chorób układu krążenia ma być trwający obecnie **Narodowy Program Chorób Układu Krążenia (NPChUK) – przygotowany na lata 2022-2032** program zmian wprowadzanych w polskiej kardiologii i dziedzinach pokrewnych związanych z chorobami układu krążenia. Celem projektu jest obniżenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób serca i naczyń, a kompleksowa strategia kardiologiczna dla naszego kraju ma obejmować inwestycje w:

- kadry (m.in. zwiększenie liczby lekarzy mających specjalizację z zakresu chorób układu krążenia),
- pacjenta (np. łatwiejszy dostęp do badań diagnostycznych), naukę i innowacje (np. udział pacjentów w badaniach klinicznych),
- system opieki kardiologicznej (m.in. łatwiejszy dostęp do opieki koordynowanej),
- edukację, profilaktykę i styl życia.



ŹRÓDŁO WITAMINY C NATURALNEGO POCHODZENIA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Preparat stanowi źródło witaminy C wpływającej korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i nerwowego
- ▶ utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych
- ▶ zwiększenie przyswajania żelaza



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 różnorodnej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

Budowanie odporności – czy wrzesień to ostatni moment?

#FARMACELITA DLA PACJENTA

WRZESIEŃ TO MIESIĄC, W KTÓRYM ROZBRZMIEWA PIERWSZY SZKOLNY DZWONEK DLA UCZNIÓW, DLA NAS WSZYSTKICH JEST TO **OSTATNI DZWONEK, BY WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ.**

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Wraz z końcem września rozpoczyna się sezon infekcyjny. **Jak się do niego przygotować** i czy we wrześniu nie będzie na to za późno?

Przede wszystkim warto zdać sobie sprawę, że **na budowanie odporności nigdy nie jest za późno**. Poza tym o odporność najlepiej dbać przez cały rok, a nie tylko okazjonalnie. To, że jesteśmy poza sezonem infekcyjnym, nie oznacza, że nie możemy złapać przeziębienia. Mało tego, rolę układu odpornościowego jest nie tylko walka z wirusami wywołującymi infekcje górnych dróg oddechowych, ale także neutralizowanie wielu innych zagrożeń, w tym m.in. stanu zapalnego czy uszkodzonych komórek, co jest istotne w zapobieganiu nowotworom. Ponadto układ immunologiczny zapewnia właściwą komunikację pomiędzy innymi układami, np. układem nerwowym i hormonalnym.

Dobry czas dla odporności

Każdy czas jest dobry, by zacząć wdrażać zdrowe nawyki, które wzmocnią naszą odporność. Warto zacząć to robić,

zanim będziemy musieli się mierzyć z infekcją, dzięki czemu mamy sobie większe szanse na jej uniknięcie lub szybszy powrót do zdrowia.

Na naszą odporność składa się wiele komórek, które potrzebują czasu, by zwiększyć swoje możliwości. Na przykład po szczepieniu na gripę komórki odpornościowe potrzebują około dwóch tygodni, by wytworzyć właściwą liczbę przeciwciał przeciwko wirusowi grypy. I mówimy tu o sytuacji, kiedy organizm, a dokładniej komórki odpornościowe, dostaje gotową instrukcję, jak w prosty sposób zbudować skuteczną ochronę przed patogenem.

Mimo że szczepienia są najlepszym sposobem na podniesienie odporności, to w przypadku niedoborów składników pokarmowych ważnych dla komórek immunologicznych, np. witamin C, D lub E, organizm może nie odpowiadać na szczepionkę, przez co dalej możemy być narażeni na infekcję. Dlatego oprócz szczepień warto zadbać o dostarczanie wraz z dietą składników korzystnie wpływających na odporność.

Dieta – na co zwrócić uwagę

1 Jednym z lepiej przebadanych klinicznie składników, które korzystnie wpływają na komórki odpornościowe, są drożdże, a w zasadzie znajdujące się w ich ścianach komórkowych beta-glukany, o których wiemy dzięki badaniom amerykańskiego immunologa Ludwika Pillemera. Już w 1941 r. zaobserwował on immunomodulujące właściwości tych związków. **Beta-glukany mogą m.in. aktywować liczne komórki odpornościowe, w tym makrofagi, limfocyty B, komórki NK czy neutrofile**, co ostatecznie stymuluje działanie przeciwdrobnoustrojowe i pomaga chronić organizm przed infekcją. Co ważne, nasz organizm nie wytworzy beta-glukanów, dlatego jeżeli oczekujemy ich korzystnego wpływu na odporność, musimy dostarczać je wraz z dietą.

2 Drożdże to nie tylko źródło beta-glukanów, zawierają one również inny cenny dla odporności składnik, jakim jest **cynk**. **To pierwiastek niezbędny do prawidłowego działania wielu enzymów i czynników transkrypcyjnych**, co może też wpływać na funkcje odpornościowe. W przypadku niedoboru cynku dochodzi do zaburzeń funkcjonowania zarówno wrodzonej, jak i nabytej odporności.

3 Myśląc o wsparciu układu odpornościowego, możemy uczyć się od rdzennych Amerykanów, którzy od wieków wykorzystywali **jeżówkę purpurową w infekcjach górnych dróg oddechowych i stanach zapalnych jamy ustnej**. Takie właściwości jeżówki ma dzięki zawartości kwasu cichorowego, który może stymulować działanie limfocytów T.

Jeżówki powinny jednak unikać m.in. osoby z astmą, gruźlicą, stwardnieniem rozsianym, białaczką czy chorobami autoimmunologicznymi, a codzienne przyjmowanie powinno być ograniczone do 10 dni.

4 Kolejnym naturalnym środkiem wspierającym układ odpornościowy jest doskonale znany w naszym kraju **czosnek**, który ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe oraz działa jako immunomodulator.



IMMUBEZIN



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

WSPARCIE ODPORNOCI (bez czarny, wit. C)

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego** (bez czarny, cynk, wit. D, wit. C)
- ▶ **prawidłową pracę układu oddechowego** (bez czarny)



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.

050/REK/SZ/2024

SUPLEMENT DIETY



Ruch – niedoceniany immunostymulator

Pamiętajmy, że oprócz dostarczania wraz z dietą ważnych składników dla odporności **należy zadbać również o ruch**. Systematyczny, umiarkowany wysiłek fizyczny to niedoceniany immunostymulator, który może obniżyć ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych. Badania wykazały, że **regularna aktywność fizyczna może aż o 31 proc. zmniejszyć ryzyko infekcji** i o 37 proc. ryzyko zgonu spowodowanego chorobą zakaźną.

To nie pomaga

Dodatkowo, oprócz diety i aktywności fizycznej, do budowania odporności trzeba również wprowadzić kilka ograniczeń, bez których odporność ma zaciągnięty „hamulec ręczny”.

Aby kompleksowo zadbać o odporność, warto:

- rzucić palenie,
- ograniczyć spożywanie alkoholu,
 - unikać sytuacji stresowych, a zwłaszcza długotrwałego stresu,
 - pozbyć się nadmiarowych kilogramów.



Dzięki temu mamy większą szansę cieszyć się zdrowiem w kolejnym sezonie infekcyjnym i nie martwić się, że pociąg w kierunku odporności już odjechał.

Źródła:

1. Al Mahmud A., Siddiqui S.A., Karim M.R., Al-Mamun M.R., Akhter S., Sohel M., Hasan M., Bellah S.F., Amin M.N., Clinically proven natural products, vitamins and mineral in boosting up immunity: A comprehensive review, Heliyon. 2023 Apr; 9 (4): e15292, DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e15292, Epub 2023 Apr 7, PMID: 37089292, PMCID: PMC10079597.
2. Gasmí A., Shanaida M., Oleshchuk O., Semenova Y., Mujawdiya P.K., Ivankiv Y., Pokryshko O., Noor S., Piscopo S., Adamiv S. et al., Natural Ingredients to Improve Immunity, Pharmaceuticals 2023, 16, 528, <https://doi.org/10.3390/ph16040528>.
3. Shao T., Verma H.K., Pande B., Costanzo V., Ye W., Cai Y., Bhaskar L.V.K.S., Physical Activity and Nutritional Influence on Immune Function: An Important Strategy to Improve Immunity and Health Status, Front Physiol. 2021 Oct 8, 12: 751374, DOI: 10.3389/fphys.2021.751374, PMID: 34690818, PMCID: PMC8531728.



Leki do Apteki



Leki do Apteki

60 PROC. POLAKÓW WYRZUCA NIEPOTRZEBNE LEKI DO ZWYKŁEGO ŚMIETNIKA NA ODPADY ZMIESZANE, A 28 PROC. SPŁUKUJE FARMACEUTYKI W DOMOWEJ TOALECIE. TE DANE DOBITNIE POKAZUJĄ, ŻE POTRZEBNA JEST EDUKACJA SPOŁECZEŃSTWA W ZAKRESIE PRAWIDŁOWEJ UTYLIZACJI LEKÓW.

Takie zadanie ma kampania Leki do Apteki, która jednoczy branżę farmaceutyczną wokół wspólnego, społecznie ważnego celu, jakim jest prawidłowa utylizacja leków.

Niewyrzucanie leków do śmietnika, tak samo jak zużytych baterii, świadczy o rzeczywistym zaangażowaniu w ratowanie planety.

Czym to grozi?

Nieżyte lub przeterminowane leki to szczególny rodzaj odpadów, dlatego obchodzenie się z nimi wymaga dużej świadomości.

Jeśli substancje niebezpieczne, zawarte w niektórych lekach, będą niewłaściwie utylizowane, mogą trafić do wód gruntowych i gleby, a stamtąd do pożywienia i naszych organizmów. Jak możemy temu zapobiec?

Z odpowiedzią przychodzą organizatorzy kampanii Leki do Apteki, czyli Grupa NEUCA i Zakłady Farmaceutyczne Polpharma, którzy łączą siły z farmaceutami, aby edukować pacjentów w zakresie prawidłowej segregacji farmaceutyków.

Stały dopływ leków

W ramach kampanii powstał raport „Leki w środowisku. Zagrożenia i wyzwania”, przygotowany przez badaczki z Uniwersytetu Gdańskiego. Autorki dokumentu przeanalizowały badania dotyczące obecności leków w środowisku w Polsce i na świecie. Zaproponowały również rozwiązania mające prowadzić do ograniczenia przenikania farmaceutyków do środowiska.

– Środowisko narażone jest na stały dopływ leków, które mogą w sposób bezpośredni negatywnie oddziaływać na organizmy w nim bytujące. Natomiast małe ilości leków obecne w wodach przeznaczonych do celów konsumpcyjnych stanowią ryzyko dla zdrowia ludzi – informują na łamach raportu dr hab. inż. Anna Białk-Bielińska i dr hab. Magda Caban z UG.

Prawidłowa, czyli jaka?

Na potrzeby kampanii powstała strona internetowa www.lekidoapteki.pl, która zawiera informacje na temat prawidłowej utylizacji leków.

Akcja prowadzona będzie również w mediach społecznościowych organizatorów, dzięki czemu pacjenci dowiedzą się m.in.:

- **czego nie robić z przeterminowanymi lekami,**
- jakich odpadów nie wyrzucać do pojemników na przeterminowane leki,
- jak przygotować farmaceutyki do utylizacji (np. wyjmowanie blisterów z opakowań, niewyciskanie tabletek z blisterów),
- jaką rolę pełnią w tym procesie farmaceutyci i prowadzone przez nich punkty apteczne.

Gotowe narzędzia

To jednak nie wszystko. Organizatorzy kampanii, poza edukacją, proponują pacjentom konkretne **rozwiązania umożliwiające prowadzenie odpowiedzialnej utylizacji farmaceutyków**, np. instrukcje-naklejki na domowe apteczki, które wyjaśniają, jak segregować i oddawać do utylizacji farmaceutyki, a także torby z instrukcją czy pojemniki na przeterminowane leki, które trafią do aptek biorących udział w akcji.

– Jednoczymy siły, by realnie wpłynąć na poprawę alarmujących danych dotyczących utylizacji farmaceutyków, zadbać o bezpieczeństwo pacjentów, personelu apteki i środowiska naturalnego. Najwyższa pora, by działać, bo świat jest w naszych rękach – apelują organizatorzy kampanii.

NEUCA

polpharma

A group of hands of various skin tones are cupped together, holding a small globe. The globe is covered in colorful plastic waste, including bottle caps and small pieces of plastic, symbolizing environmental pollution. The background is a soft-focus green, suggesting nature.

Dlaczego prawidłowa utylizacja leków jest ważna

ZROZUMIENIE I **PRZESTRZEGANIE ZASAD WŁAŚCIWEJ UTYLIZACJI LEKÓW** JEST NIEZMIERNIE WAŻNE, GDYŻ NIESTOSOWANIE SIĘ DO NICH STANOWI POWAŻNE ZAGROŻENIE DLA ŚRODOWISKA NATURALNEGO ORAZ ZDROWIA PUBLICZNEGO.

MGR FARM. MARTA BAŁAZIŃSKA

Prawidłowa utylizacja farmaceutyków to kluczowy aspekt zarządzania odpadami, mający bezpośredni wpływ na zdrowie publiczne, środowisko naturalne i bezpieczeństwo społeczności. Właściwe postępowanie z przeterminowanymi lub nieużywanymi lekami zapobiega ich niekontrolowanemu rozprzestrzenianiu się, minimalizując ryzyko dla ludzi i przyrody.

Już w domu

Pierwszym krokiem odpowiedzialnego postępowania jest odpowiednie **zabezpieczenie takich farmaceutyków**

w domowych apteczkach. Wyrzucanie do śmieci, wylanie do zlewu czy toalety może skutkować przypadkowym spożyciem przeterminowanych leków przez dzieci lub zwierzęta domowe i zatruciem. Leki przeznaczone do utylizacji, pozostawione w łatwo dostępnych miejscach, mogą być przypadkowo zażyte przez osoby nieświadome ich szkodliwości lub trafić w ręce osób, które będą je stosować niezgodnie z przeznaczeniem, co może prowadzić do nadużycia i uzależnień. Dotyczy to zwłaszcza leków przeciwbólowych, psychotropowych oraz opioidów, które mogą być szczególnie niebezpieczne w niewłaściwych rękach.

Skutki niewłaściwej utylizacji

Farmaceutyki niewłaściwie utylizowane mogą przenikać do środowiska, powodując długotrwale i trudne do naprawienia szkody. **Wylewanie leków do kanalizacji prowadzi do ich obecności w wodach gruntowych i powierzchniowych.** Oczyszczalnie ścieków często nie są wyposażone w technologie pozwalające na skuteczne usuwanie substancji farmaceutycznych, co skutkuje ich przedostawaniem się do rzek, jezior i mórz. Nawet niskie stężenia farmaceutyków mogą negatywnie wpływać na organizmy wodne, zaburzając ich rozwój i rozmnażanie. Leki wyrzucane do śmieci, które trafiają na składowiska odpadów, **mogą przenikać do gleby**, a stamtąd do roślin i wód gruntowych. To może prowadzić do kumulacji substancji chemicznych w organizmach roślinnych i zwierzęcych.



Antybiotykooporność

Szpeciallynie warto zwrócić uwagę na utylizację antybiotyków, gdyż przeprowadzona nieprawidłowo, może przyczynić się do **powstania i rozprzestrzeniania się oporności** na tę grupę leków. Gdy antybiotyki przedostaną się do środowiska, mogą wpływać na mikroorganizmy, co sprzyja rozwojowi opornych szczepów bakterii i ogranicza skuteczność leczenia infekcji bakteryjnych.

Nie zgodne z prawem

Należy również pamiętać, że **w Polsce istnieją ściśle przepisy dotyczące utylizacji leków.** Wyrzucanie ich do zwykłego kosza jest niezgodne z prawem i może podlegać karom. Ustawa o odpadach oraz inne akty prawne regulują kwestie związane z prawidłową utylizacją odpadów niebezpiecznych, w tym leków. Przepisy te mają na celu ochronę środowiska, a ich przestrzeganie jest obowiązkowe.

Jak utylizować?

Istnieje kilka bezpiecznych i zgodnych z prawem metod pozbywania się przeterminowanych lub niepotrzebnych leków. Najprostszą i najczęściej dostępną jest **oddanie ich do apteki, która prowadzi program zbiórki przeterminowanych leków.** Apteki te współpracują z firmami specjalizującymi się w utylizacji odpadów medycznych, co zapewnia ich bezpieczne i odpowiedzialne przetwarzanie. Alternatywnie

wiele gmin organizuje punkty selektywnej zbiórki odpadów komunalnych (PSZOK-i), gdzie można oddać nie tylko leki, ale także inne niebezpieczne odpady. Warto również śledzić lokalne kampanie zbiórki odpadów, które czasami oferują dodatkowe możliwości utylizacji leków.

Dlaczego to takie ważne?

Wyrzucanie leków do kosza jest nieodpowiedzialne i niesie za sobą szereg negatywnych konsekwencji dla środowiska i zdrowia publicznego. Zanieczyszczenie gleby i wód gruntowych, zagrożenie dla dzieci i zwierząt, rozwój oporności na antybiotyki oraz łamanie przepisów prawnych to tylko niektóre z powodów, dla których leki powinny być odpowiedzialnie utylizowane. Dzięki odpowiedzialnemu postępowaniu z przeterminowanymi lekami możemy przyczynić się do ochrony naszego środowiska i zdrowia naszych rodzin.



Organizator kampanii:



Świat Zdrowia

Kampania prowadzona we współpracy z:





Zadbaj o siebie w czasie infekcji

#FARMACELITA DLA PACJENTA

WRZESIEŃ TO MIESIĄC POCZĄTKÓW - ROZPOCZYNA SIĘ SZKOŁA, PRZEDSZKOLE I JESIEŃ. JEDNAK TO RÓWNIEŻ **POCZĄTEK KOLEJNEGO SEZONU INFEKCYJNEGO.** JAK ZADBAĆ O SIEBIE W CZASIE PIERWSZYCH JESIENNYCH INFEKCJI?

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Wirusy odpowiedzialne za znane nam wszystkim przeziębienie właśnie jesienią zaczynają się uaktywniać. Jak możemy złagodzić przebieg infekcji?

1 Minimalizuj nasilenie objawów

Przeziębienie to infekcja wirusowa. Zwykle przebiega łagodnie, dlatego przy pierwszych objawach często **zamiast do lekarza udajemy się do apteki** po preparaty, które mają nam pomóc złagodzić dolegliwości.

Warto wtedy skorzystać z porady farmaceuty, który pomoże w ocenie naszego stanu zdrowia, zapyta o objawy oraz ich nasilenie, co pozwoli dobrać dostosowane do naszych potrzeb preparaty. Dlaczego taki dobór jest ważny?

Przede wszystkim pozwala uniknąć błędów w leczeniu, które z jednej strony może być niewystarczające (np. niewłaściwe dawki leków), a z drugiej – nieodpowiednie, np. gdy stosujemy preparaty na mokry kaszel, a męczymy się z kaszlem suchym, co ostatecznie tylko pogorszy odczuwane objawy. Farmaceuta pomoże też dobrać nie tylko znane wszystkim

przeciwgorączkowe preparaty zawierające paracetamol czy ibuprofen, ale również dostosowane do naszych potrzeb preparaty na katar, kaszel lub wspomagające kurację, w tym **wspierające układ odpornościowy oraz korzystnie wpływające na stan górnych dróg oddechowych.**

Jednak farmakoterapia objawowa nie może zastąpić zdrowych nawyków, które w czasie infekcji mogą naturalnie wspomóc organizm w radzeniu sobie z nieprzyjemnymi objawami przeziębienia. O czym warto pamiętać?

2 Nawadniaj się!

Gdy jesteśmy przeziębieni, tracimy więcej płynów i nie jest to spowodowane tylko katarem. W czasie infekcji dróg oddechowych nasila się parowanie wody przez skórę (bardziej się pocimy), szybciej tracimy również wodę przez płuca w wyniku oddychania. Gdy zbyt mało pijemy, **narażamy się na odwodnienie, które może dodatkowo nasilić odczuwane objawy**, takie jak ból głowy, osłabienie, bóle mięśniowe czy bóle stawów. Właściwe nawodnienie w czasie infekcji pomaga również wytwarzać śluz w drzewie oskrzelowym oraz wspomaga transport rzęskowy, ułatwiając usuwanie wydzieliny. Warto pamiętać, że w czasie infekcji powinniśmy unikać alkoholu czy napojów z kofeiną, które zamiast nawadniać, wzmagają diurezę, przez co zwiększamy ryzyko odwodnienia.

3 Dostarcz składniki wspomagające układ odpornościowy

Obok nawodnienia kolejnym istotnym czynnikiem jest **dostarczenie mikro- i makroelementów** ważnych dla układu odpornościowego, dzięki czemu komórki odpornościowe będą mogły radzić sobie z wirusami.



REKLAMA



Na jakie składniki warto zwrócić uwagę?

- Pewnie niejedna osoba wskaże **witaminę C, D oraz cynk** i nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ ich pozytywne oddziaływanie na układ odpornościowy jest znane od dawna.
- Komórki odpornościowe wspierają również **wyciągi z jeżówki, imbiru czy bzu czarnego**, który dzięki zawartości antocyjanów ma właściwości immunostymulujące i przeciwzapalne, może zatem skrócić czas trwania przeziębienia i zmniejszyć nasilenie występujących objawów.
- Warto również **zadbać o florę bakteryjną** w przewodzie pokarmowym. I nie chodzi tu o stosowanie preparatów ostonowych przy antybiotyku, tym bardziej że antybiotyki nie działają na wirusy.

IMMUDRINER HOT IMMUDRINER JUNIOR



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



WSPARCIE DLA RODZINY

Składniki preparatów wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie górnych dróg oddechowych** (lipca)
- ▶ **funkcjonowanie gardła, krtani i strun głosowych** (czarny bez)
- ▶ **zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia** (witamina C)

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.

SUPLEMENTY DIETY

Prawidłowo działająca flora bakteryjna jest niezbędna do przyswajania niektórych witamin, w tym witamin B12 i K. Ponadto mikrobiom jelitowy, dzięki przeprowadzaniu fermentacji nieulegających trawieniu składników pokarmowych, przyczynia się do zakwaszenia pH w świetle jelit, co może zwiększać przyswajanie magnezu – pierwiastka niezbędnego nie tylko do prawidłowego funkcjonowania mięśni, ale również układu odpornościowego.



4 Odpoczywaj i wysypiaj się!

To zalecenie nie powinno nikogo dziwić, przecież od najmłodszych lat radzono nam, że w czasie infekcji mamy zostać w domu i odpoczywać. Jednak, co istotne, to powtarzane wielokrotnie zalecenie ma swoje medyczne uzasadnienie. **Sen jest niezbędnym elementem procesu zdrowienia**, ponadto warunkuje on również prawidłową regulację układu odpornościowego. Gdy zamiast zadbać o odpoczynek i sen, nadmiernie obciążamy organizm lub zmagamy się z częstym wybudzaniem czy też mamy problemy z zaśnięciem, może

dochodzić do zaburzenia czynności poznawczych i pogorszenia odpowiedzi immunologicznej oraz zwiększenia wydzielania prozapalnych cytokin wpływających na rozwój reakcji zapalnej w organizmie. Potwierdziły to badania naukowe, w których wykazano, że osoby, które śpią krótko (mniej niż siedem godzin) prawie trzy razy bardziej narażone są na rozwój przeziębienia w porównaniu z osobami, które przespiają powyżej ośmiu godzin.

Warto mieć również świadomość, że występujące w czasie infekcji objawy, takie jak nocny kaszel, kichanie czy wyciek z nosa, mogą pogarszać jakość snu. Tym bardziej powinniśmy więc **zadbać o złagodzenie nasilenia objawów**, które mogą utrudniać odpoczynek.



5 Zmniejszaj ryzyko przenoszenia infekcji

Dbając o siebie w czasie infekcji, warto również zadbać o pozostałych domowników i inne osoby, z którymi mamy bezpośredni kontakt. **Przestrzegajmy zasad obowiązujących w czasie pandemii COVID-19**, w tym zasady DDM, czyli „dystans, dezynfekcja i maseczka”. Maseczkę zakładajmy, przebywając w pomieszczeniu z innymi osobami, podobnie po oczyszczeniu nosa dezynfekujmy ręce, unikajmy długich rozmów czy spotkań. Dzięki temu ograniczymy rozprzestrzenianie się wirusów w naszym otoczeniu.

Źródła:

- Phillipson G., Aspley S., Fietze I., Perceptions of the Importance of Sleep in Common Cold – Two Online Questionnaire-Based Surveys, *SN Compr. Clin. Med.* 2020, 2, 596-605, <https://doi.org/10.1007/s42399-020-00265-5>.
- Guppy M.P., Mickan S.M., Del Mar C.B., „Drink plenty of fluids”: a systematic review of evidence for this recommendation in acute respiratory infections, *BMJ* 2004 Feb 28, 328 (7438): 499-500, DOI: 10.1136/bmj.38028.627593.BE, PMID: 14988184, PMCID: PMC351843.
- Gasmi A., Shanaida M., Oleshchuk O., Semenova Y., Mujawdiya P.K., Ivankiv Y., Pokryshko O., Noor S., Piscopo S., Adamiv S. et al., Natural Ingredients to Improve Immunity, *Pharmaceuticals* 2023, 16, 528, <https://doi.org/10.3390/ph16040528>.
- Wieland L.S., Piechotta V., Feinberg T., Ludeman E., Hutton B., Kanji S., Seely D., Garrity C., Elderberry for prevention and treatment of viral respiratory illnesses: a systematic review, *BMC Complement Med Ther.* 2021 Apr 7, 21 (1): 112, DOI: 10.1186/s12906-021-03283-5, PMID: 33827515, PMCID: PMC8026097.
- Bielik V., Kolisek M., Bioaccessibility and Bioavailability of Minerals in Relation to a Healthy Gut Microbiome, *Int J Mol Sci.* 2021 Jun 24, 22 (13): 6803, DOI: 10.3390/ijms22136803, PMID: 34202712, PMCID: PMC8268569.

Skąd się bierze stres oksydacyjny

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

W ARTYKUŁACH O TEMATYCE ZDROWOTNEJ, DOTYCZĄCYCH DZIAŁANIA LECZNICZEGO CORAZ TO NOWYCH SUBSTANCJI MOŻNA SIĘ ZETKNAĆ Z POJĘCIAMI **STRES OKSYDACYJNY I WOLNE RODNIKI**. CO ONE OZNACZAJĄ?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Przypisuje się im negatywny wpływ na zdrowie, a kolejne doniesienia naukowe tylko potwierdzają ich destrukcyjne działanie w wielu obszarach funkcjonowania naszego organizmu. Coraz większą popularnością cieszą się różnego rodzaju **antyoksydanty, czyli przeciwutleniacze, które pomagają zwalczać nadmiar wolnych rodników**. Skąd się bierze stres oksydacyjny i dlaczego wiąże się z występowaniem wielu współczesnych chorób? Jaką rolę w walce z nim odgrywają antyoksydanty?

Czym są wolne rodniki?

Chociaż są kojarzone negatywnie, to ich obecność w naszym organizmie jest całkowicie naturalna, a wręcz niezbędna. Te reaktywne formy tlenu pełnią kilka istotnych funkcji, np. stymulują transport glukozy do komórek oraz odgrywają ważną rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Kolejnym istotnym procesem regulowanym przez wolne rodniki jest przekazywanie sygnałów z komórki do komórki oraz komunikacja wewnątrz nich. Wolne rodniki same w sobie nie stanowią więc zagrożenia, wręcz przeciwnie – są niezbędne do prawidłowego przebiegu wielu procesów warunkujących nasze dobre zdrowie. Problem pojawia się wtedy, gdy z różnych powodów **dochodzi do zaburzenia równowagi pomiędzy ilością powstających w organizmie wolnych rodników a zdolnością organizmu do ich neutralizacji. To zaburzenie równowagi nazywamy stresem oksydacyjnym.**

Stres oksydacyjny może w dłuższej perspektywie prowadzić do rozwoju różnych chorób, w tym:

- chorób nowotworowych, w szczególności czerniaka skóry;
- chorób neurodegeneracyjnych – komórki nerwowe są wyjątkowo wrażliwe na procesy oksydacyjne; uważa się, że stres oksydacyjny może przyczyniać się do rozwoju takich chorób jak alzheimer czy parkinson;
- chorób układu sercowo-naczyniowego, miażdżycy – wzrost ciśnienia krwi negatywnie wpływa na procesy antyoksydacyjne, ponadto wolne rodniki, wchodząc w reakcje z białkami i lipidami, powodują powstanie niekorzystnych zmian w budowie naczyń oraz biorą udział w powstawaniu blaszek miażdżycowych;
- reumatoidalnego zapalenia stawów – stres oksydacyjny nie jest w tym wypadku czynnikiem inicjującym chorobę, jednak może mieć wpływ na nasilenie objawów i tempo postępowania choroby.

Mogą też powodować problemy z płodnością – zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.



Szkodliwe działanie wolnych rodników to także **przyspieszenie procesów starzenia**, co jest szczególnie zauważalne w przypadku skóry. Większa podatność na zmarszczki, przesuszenie i widoczne zmęczenie to też objawy stresu oksydacyjnego, z którymi kosmetykolog starają się walczyć za pomocą specjalnych kosmetyków osłabiających działanie wolnych rodników.

Mechanizm działania wolnych rodników

Mechanizm działania wolnych rodników, czyli inaczej reaktywnych form tlenu, wynika z ich budowy. W normalnych warunkach atom tlenu posiada parzystą liczbę elektronów, co gwarantuje jego stabilność. Wolne rodniki powstające w wyniku różnych procesów to cząsteczki posiadające co najmniej jeden atom tlenu z co najmniej jednym wolnym elektronem niemającym pary. Taka forma tlenu jest bardzo reaktywna i natychmiast uzyskuje brakujący elektron z sąsiadujących z nią składników komórek. Wolny rodnik ulega stabilizacji, niestety kosztem dawcy. W ten sposób „zaatakowane” przez wolne rodniki cząsteczki same stają się wolnymi rodnikami i reakcja łańcuchowa trwa w najlepsze. W efekcie dochodzi do uszkodzenia błon komórkowych, powstają pęknięcia nici DNA, zmianie ulega struktura i funkcje białek. **Wolne rodniki destabilizują całe komórki, prowadząc do ich obumarcia lub niebezpiecznych mutacji, w tym nowotworowych.**

Przyczyny powstawania stresu oksydacyjnego

Jest sporo przyczyn powstawania nadmiernej ilości wolnych rodników. Niezdrowy tryb życia jest niewątpliwie jedną z nich. Przykładowo dym papierosowy złożony z ponad 6 tys. różnych związków chemicznych jest bardzo „bogaty” źródłem utleniaczy i wolnych rodników, z którymi organizm zmuszony jest sobie radzić.

Poza paleniem tytoniu na nasilenie stresu oksydacyjnego wpływ mają:

- nieprawidłowa dieta uboga w warzywa i owoce, za to bogata w tłuszcze i cukry, czyli np. fast foody i żywność wysoko przetworzoną,

- nadużywanie alkoholu,
- zbyt mała ilość snu,
- stres,
- intensywne opalanie,
- smog,
- metale ciężkie.

Stres oksydacyjny nasila się z wiekiem, gdyż naturalne mechanizmy obronne ulegają osłabieniu i odporność organizmu na destrukcyjne działanie wolnych rodników zdecydowanie maleje.

Jak się przed nim chronić?

Podstawą zachowania równowagi organizmu, również w kwestii produkcji wolnych rodników, jest **zdrowy tryb życia i aktywność fizyczna**. Warto więc zadbać o dobry sen, regularne ćwiczenia poprawiające kondycję oraz o prawidłową dietę. **W walce ze stresem oksydacyjnym kluczową rolę odgrywają antyoksydanty, inaczej przeciwutleniacze – związki odpowiadające za neutralizację wolnych rodników.** Antyoksydantami są niektóre witaminy, zwłaszcza A, C i E, oraz mikroelementy (selen, cynk, miedź, mangan). Zaliczamy do nich również karotenoidy – beta-karoten, likopen, zeaksantynę czy luteinę – oraz polifenole.

Wysoką zawartość antyoksydantów mają:

- owoce, zwłaszcza te o ciemnej barwie (jagody, czarna porzeczka, żurawina, truskawki, wiśnie, maliny),
- warzywa (karczoch, sałata, jarmuż, brokuły, szpinak, czosnek),
- nasiona roślin strączkowych,
- produkty pełnoziarniste,
- przyprawy (kurkuma, cynamon, oregano, tymianek, goździki),
- zielona herbata,
- gorzka czekolada.



W celu wzbogacenia diety w antyoksydanty można też skorzystać z suplementów diety dostępnych w aptekach w formie tabletek, kapsulek lub wieloskładnikowych herbatek.

Moc antyoksydantów w każdej filiżance



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



ZYWNÓŚĆ OGÓLNEGO SPOŻYCIA



bez
barwników
i aromatów



100% surowców
pochodzenia
roślinnego



saszetki
typu piramidka



Kwiatostan
lipy



Owoc
dzikiej róży



Kwiat
bzu czarnego



Owoc
aronii



Owoc
maliny



Trawa
cytrynowa



Kwiat
hibiskusa

Zawarte w preparacie hibiskus, lipa i bez czarny wpływają korzystnie na ochronę DNA, białek i lipidów przed stresem oksydacyjnym.

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

026/0KŁ/SZ/2024

W czym pomoże nam dietetyk



NIE DA SIĘ ZRZUCIĆ ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW BEZ WYSIŁKU, DLATEGO DOBRZE MIEĆ PODCZAS ODCHUDZANIA **PROFESJONALNE WSPARCIE**. OSOBE, KTÓRA UŁOŻY NAM PLAN DZIAŁANIA I BĘDZIE MOTYWOWAŁA DO DALSZYCH ZMAGAŃ.

Z DIETETYKIEM
MIKOŁAJEM GÓRTATOWSKIM
ROZMAWIA EMILIA ZAŁEŃSKA-ZDUNIAK



mgr Mikołaj Górtatowski

dietetyk z Centrum Medycznego
Świat Zdrowia w Toruniu

Wielu z nas dietetyk kojarzy się tylko z osobą rozpisującą skomplikowane, trudne do wdrożenia diety. Ile w tym prawdy?

To zależy od tego, z czym przychodzi pacjent. Często jest tak, że dieta musi być dostosowana do jednostki chorobowej, ale nie zgadzam się, że zawsze jest skomplikowana czy trudna do wdrożenia. Wręcz przeciwnie. **Rolą dietetyka jest właśnie dopasowanie jadłospisu do konkretnej osoby.** Do jej preferencji smakowych, ilości czasu, który może poświęcić na przygotowanie posiłków. Ważne są też składniki – by nie były jakieś szczególnie wyszukane, tylko zdrowe, proste, najlepiej sezonowe. Trzeba również dobrze określić zapotrzebowanie kaloryczne, pacjent nie może bowiem chodzić głodny.

Jak się określa to zapotrzebowanie?

Przed przystąpieniem do układania planu żywieniowego konieczne jest zebranie wywiadu. Zapotrzebowanie kaloryczne oblicza się za pomocą wzorów Mifflina-St Jeor lub Harrisa-Benedicta, które uwzględniają wiek, płeć, wzrost, aktywność fizyczną i masę ciała. Następnie do wzoru wpisujemy współczynnik aktywności fizycznej, aby uzyskać całkowite dzienne zapotrzebowanie kaloryczne. Na tej podstawie ustalana jest kaloryczność posiłków i określone cele, jakie pacjent chce osiągnąć.

Kim są najczęściej pacjenci, którzy się do pana zgłaszają? Z jakimi problemami czy schorzeniami przychodzą?

Problemem numer jeden jest oczywiście otyłość, ale bardzo często również niedoczynność tarczycy czy insulinooporność.

U pacjentów z insulinoopornością wskazana jest dieta z niskim indeksem glikemicznym, czyli taka, która nie podnosi znacząco glukozy we krwi w krótkim czasie. Zwracamy uwagę na zawartość błonnika w diecie. Główną rolę odgrywają tu również jak najmniej przetworzone produkty. Ważna jest regularność.

Podobnie jest w przypadku niedoczynności tarczycy. **Wyrobienie zdrowych nawyków to podstawa.** Poza tym pacjent z tym schorzeniem musi pamiętać, by nie przyjmować leków podczas posiłku. Niewskazane jest również spożywanie grejpfrutów czy soi w pierwszym posiłku po zażyciu leku. Niebagatelną rolę przy tym schorzeniu odgrywają kwasy omega-3 w diecie – to one bowiem wspierają łagodzenie stanu zapalnego, a także funkcjonowanie układu immunologicznego.

A czy dieta może nas wyleczyć?

Jak najbardziej. Jest to szczególnie zauważalne w przypadku cukrzycy typu 2, nadciśnienia czy dyslipidemii. Czasami dieta może mieć większy wpływ na organizm niż stosowane leki – i co najważniejsze, nie powoduje tylu skutków ubocznych. Ale umówmy się – to nie jest tak, że będziemy przez kilka tygodni na diecie i sprawa załatwiona. **Odpowiednio dobrana dieta powinna zostać z nami nie przez lato, ale na lata.** I na tym właśnie polega zadanie dietetyka: żeby ją tak dopasować, by pacjentowi relatywnie łatwo było jej przestrzegać i wyrabiać w sobie zdrowe nawyki.

Czy Polacy wciąż próbują nowych diet cud z nieślabnącą wiarą, że im pomogą, czy też mają coraz większą świadomość, że są one mało skuteczne?

Niestety, raczej nie widać zmian. Cały czas spotykam pacjentów, którzy wypróbowali wiele diet w poszukiwaniu szybkich efektów. Do gabinetu dietetyka zgłaszają się dopiero wtedy, gdy dieta nie działa lub pojawia się efekt jo-jo. Bardzo często zjawiają się u mnie również dlatego, że zaczynają dostrzegać swoje problemy ze zdrowiem.

Czy żeby znacząco schudnąć, trzeba się zawsze solidnie namęczyć, czy może jest jednak droga na skróty albo przynajmniej jakaś prostsza?

Tutaj niestety panią rozczaruję. **Ta droga nie jest łatwa i trzeba się przygotować na pewne wyrzeczenia.** Ale gdy się do tego dobrze nastawimy, z pewnością damy radę i w dodatku będziemy mieć dużą satysfakcję, gdy zauważymy trwale efekty. Warto wiedzieć, że kobiety chudną wolniej niż mężczyźni. Panowie z reguły mają więcej masy mięśniowej i dzięki temu szybsze spalanie. U pań nie dość, że masa mięśniowa jest niższa, to częściej występuje niedoczynność tarczycy, a to niestety utrudnia odchudzanie.



Odchudzanie trzeba rozsądnie rozplanować, rozłożyć w czasie i starać się być konsekwentnym.

Największą zmurą osób odchudzających się jest efekt jo-jo. Czy są jakieś sposoby, aby do niego nie dopuścić?

Tak, są. Przede wszystkim kaloryczność posiłków nie może być zbyt obniżona. Nie możemy się głodzić. Inaczej szybko się zniechęcimy i szybko wrócimy do wagi startowej albo wręcz przybędą nam nowe kilogramy. Odchudzanie trzeba rozsądnie rozplanować, rozłożyć w czasie i starać się być konsekwentnym. Mam pacjentów, którym w tygodniu udaje się przestrzegać zaleceń, a w weekendy mocno sobie folgują, popelniając wiele dietetycznych grzeszków. Przez to niestety wracają do swojej pierwotnej masy ciała.

A co z wysiłkiem fizycznym? Czy jest konieczny? Przecież można schudnąć, w ogóle się nie ruszając, tylko przestrzegając diety.

To prawda – można zredukować masę ciała przy niewielkiej aktywności fizycznej. Nie warto jednak rezygnować z ruchu. Odchudzając się, chcemy zredukować kilogramy z masy tłuszczowej, a nie mięśniowej. Jeżeli jesteśmy aktywni fizycznie, stymulujemy masę mięśniową i zapobiegamy jej redukcji. Gdy będziemy regularnie się ruszać – podkreślam, regularnie – szybciej schudniemy. Poza tym korzyści z aktywności fizycznej jest oczywiście znacznie więcej.

Gdy dobre bakterie uciekają



WYBIERASZ SIĘ W EGZOTYCZNĄ PODRÓŻ, MASZ BIEGUNKĘ ALBO LEKARZ PRZEPISAŁ CI ANTYBIOTYK? JEŚLI TAK, **W NIEBEZPIECZEŃSTWIE JEST TWOJA FLORA BAKTERYJNA.** ABY O NIĄ ZADBAĆ, KONIECZNIE SIĘGNIJ PO PREBIOTYK, PROBIOTYK LUB SYNBIOTYK.

JOANNA GRZEGORZEWSKA

Na florę bakteryjną człowieka składają się różne gatunki drobnoustrojów występujących naturalnie na skórze i błonach śluzowych narządów. Mamy więc florę bakteryjną układu pokarmowego, w tym niezwykle istotną florę jelit, oraz florę bakteryjną pochwy czy np. skóry dłoni.

W skład flory bakteryjnej wchodzi zarówno gatunki oportunistyczne (nazwijmy je złymi bakteriami), jak i gatunki żyjące z ustrojem w symbiozie (dobre bakterie).

By nasza flora mogła być zrównoważona, a więc silna, między bakteriami pożytecznymi i tymi mogącymi stanowić potencjalne zagrożenie musi panować równowaga. Gdy dochodzi do zaburzeń, flora przestaje spełniać swoją podstawową funkcję, jaką jest obrona przed atakiem chorobotwórczych mikroorganizmów.

Kiedy dochodzi do zaburzeń?

Skład jakościowy i ilościowy flory bakteryjnej ulega zaburzeniom pod wpływem

różnych czynników zewnętrznych i wewnętrznych, a zwłaszcza w trakcie przyjmowania antybiotyków, choć nie tylko. Przyczyną zaburzeń flory bakteryjnej może być też biegunka spowodowana np. wakacyjnym wyjazdem, podróże do egzotycznych krajów, a nawet długotrwały stres.

Na ratunek florze

Zaburzoną florę bakteryjną można jednak odbudować. Pomogą w tym prebiotyki, probiotyki i synbiotyki. **Wszystkie stymulują nasz układ odpornościowy i korzystnie wpływają na równowagę flory bakteryjnej,** jednak ich sposób działania jest inny.



Probiotyki

- To pożyteczne żywe organizmy, dobre bakterie, które nie tylko wzmacniają system odpornościowy i zapobiegają rozwojowi chorobotwórczych drobnoustrojów, ale też zwiększają wchłanianie witamin i składników mineralnych, obniżają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego oraz regulują pracę układu trawiennego.
- Można je stosować po długotrwałych biegunkach, przed i w trakcie dalekich podróży, a zwłaszcza podczas antybiotykoterapii (oprócz probiotyków wspomagających odbudowę flory bakteryjnej jelit warto pomyśleć o probiotykach ginekologicznych, czyli globulkach dopochwowych, które chronią przed grzybicą pochwy).

Prebiotyki

- Stanowią pokarm dla probiotyku: jak każdy żywy organizm probiotyki potrzebują pożywienia; jeśli jest go dużo, dobre bakterie namnażają się w naszym organizmie, a im jest ich więcej, tym lepiej dla naszego zdrowia.
- Samych prebiotyków nie powinno się stosować, kiedy naturalna flora bakteryjna jest już nieprawidłowa, bo prebiotyk to nie lek, lecz „tylko” pożywienie, dzięki któremu dobre bakterie co prawda namnożą się w wystarczającej ilości, ale nie stanie się to od razu (przy antybiotykoterapii takie działanie nie wchodzi w grę, bo nie ma na to czasu).
- Prebiotyki warto przyjmować, kiedy jesteśmy zdrowi, ale np. chcemy usprawnić działanie układu trawiennego, bo planujemy daleką podróż.

Synbiotyki

- To połączenie probiotyku z prebiotykiem, czyli żywych organizmów przywracających właściwą mikrobiotę jelit oraz pożywki dla nich.
- Działają skutecznie i szybko przywracają równowagę mikrobiologiczną organizmu. Wchodzi m.in. w skład preparatów dla dzieci – na problemy trawienne, łagodzących bóle brzucha i wzdęcia.



REKLAMA



UZUPEŁNIENIE MIKROFLORY JELITOWEJ



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Uzupełnienie mikroflory jelitowej w przypadku zmian składu flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym oraz utrzymanie jej na prawidłowym poziomie.

Lactocaseibacillus (Lactobacillus) rhamnosus GG (ATCC 53103) to jeden z najlepiej przebadanych klinicznie szczepów bakterii kwasu mlekowego, szeroko stosowany w fermentowanych produktach mlecznych na całym świecie*.



SMAK
CZEKOLADOWY



JEDEN Z NAJLEPIEJ
PRZEBADANYCH
SZCZEPÓW BAKTERII
KWASU MLEKOWEGO



BEZ LAKTOZY



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.

* Drows-Raczewska K., Współczesna Dietetyka, 11/2017; dostęp online: 09.2022

SUPLEMENT DIETY



Z warzywniaka czy z apteki?

Probiotyki, prebiotyki i synbiotyki są dostępne w postaci kapsulek lub globulek zawierających **wyselekcjonowane i zahibernowane szczepy bakterii** w odpowied-

niej ilości (po kupieniu preparatu należy przeczytać ulotkę, ponieważ niektóre z nich wymagają przechowywania w lodówce).

Oprócz preparatów dostępnych w aptekach istnieją też naturalne produkty zawierające te dobroczynne składniki. Prebiotyki

występują bowiem w cebuli, czosnku, ziemniakach, szpinaku, cykorii, porach, karczochach, natce pietruszki oraz bananach, a probiotyki – w kefirze, maślanie czy jogurcie naturalnym. Nie ma co prawda gotowego produktu czy rośliny, które zawierałyby jednocześnie probiotyk i prebiotyk, ale sami możemy zrobić taki synbiotyk. Wystarczy wymieszać jogurt z pietruszką, cykorią czy bananami.

„Biotyki” z warzywniaka nie są jednak tak skuteczne jak te z apteki. **Podczas antybiotykoterapii bez dwóch zdań lepsze, bo silniejsze, są preparaty z apteki** (polecane w tym czasie picie jogurtu nie gwarantuje sukcesu). Jeśli natomiast chcemy działać profilaktycznie, warto na stałe wprowadzić do codziennej diety naturalne źródła pre- i probiotyków.

Układ pokarmowy dorosłego człowieka zawiera **około 100 bilionów bakterii.**

Czy wiesz, że...

...pełne odbudowanie flory jelitowej po kuracji antybiotykiem zajmuje nawet kilka miesięcy?

Odporność i sprawny umysł, czyli witaj, szkoło!

#FARMACELITA DLA PACJENTA

JAK ZADBAĆ O ODPORNOŚĆ DZIECKA, ABY MOGŁO UCHRONIĆ SIĘ PRZED INFEKCJAMI? JAK **WSPOMÓC UCZNIĄ** W LEPSZYM PRZYSWAJANIU NOWYCH INFORMACJI?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Beztroski okres wakacji był czasem na zregenerowanie sił po dziesięciu wymagających miesiącach w szkole. Odpoczynek od nauki jest potrzebny nie tylko po to, by zmniejszyć stres i przeciążenie umysłu. Jest to także czas na wzmocnienie odporności i przygotowanie się do kolejnych zmagania od września.

Dla wsparcia odporności

Oczywiście niezbędna do regeneracji jest odpowiednia ilość snu, odpoczynku i aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, czyli to, czego coraz częściej brakuje uczniom w roku szkolnym. Lato było idealnym czasem na zadbanie o odpowiednią **podaż witamin i składników mineralnych**, gdyż pora ta obfituje w świeże warzywa i owoce, które są bogatym źródłem prozdrowotnych składników. Niestety nie wszystkie dzieci zamieniają kuszące letnie przysmaki na porcję warzyw czy owoców. Poza

WITAJ SZKOŁO



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych (wit. B6, wit. B1, kwas foliowy, biotyna, wit. B12, niacyna)

- ▶ utrzymanie prawidłowych funkcji poznawczych (żelazo, jod)
- ▶ 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 zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

Witaminy z grupy B i żelazo

Witamina B6, niacyna i tiamina wspierają funkcje psychologiczne, przyczyniają się też do zmniejszenia uczucia zmęczenia. Ryboflawina chroni przed stresem oksydacyjnym, pomaga zadbać o zdrową skórę i prawidłowe widzenie, a razem z witaminą B12 wspiera układ nerwowy. Kwas pantotenowy, czyli witamina B5, wpływa pozytywnie na uczucie zmęczenia oraz utrzymanie sprawności umysłowej na odpowiednim poziomie. **Kiedy podawać witaminy z grupy B?**

Witaminy należące do tej grupy warto suplementować zwłaszcza wtedy, gdy dziecko nie lubi lub z różnych przyczyn nie może spożywać produktów nabiałowych, które są ich dobrym źródłem. Podobnie kiedy nie przepada za czerwonym mięsem i podrobami. Suplementacja tych witamin przyda się także niejadkom, gdyż istnieją przesłanki mówiące o wpływie witamin z grupy B na wzrost apetytu u dzieci. Właściwa podaż energii w postaci zbilansowanych posiłków jest gwarantem prawidłowej pracy organizmu, łącznie z prawidłową koncentracją i sprawnością umysłu, co jest niezbędne do intensywnego przyswajania wiedzy. Z tej samej przyczyny u niejadków warto postawić na suplementację żelaza, którego odpowiedni poziom uchroni przed anemią, a tym



samym wzmocni organizm, poprawi koncentrację i pozytywnie wpłynie na odporność oraz funkcje poznawcze.

Odpoczynek od ekranów

Nie od dziś wiadomo, że postęp technologiczny, oprócz wielu zalet, wiąże się też z wieloma zagrożeniami. Długotrwałe korzystanie ze smartfonów przez małe dzieci wpływa niekorzystnie na ich koncentrację. Dzieci spędzające czas przed komputerem, telewizorem czy tabletem **mają gorszą pamięć, słabiej rozwiniętą wyobraźnię i mniejszy zasób słownictwa.** Wiąże się to nie tylko z ilością czasu spędzanego z telefonem, ale również z dużą szkodliwością światła niebieskiego emitowanego przez ekrany smartfonów. Gorsza pamięć i problemy ze skupieniem uwagi to poważny problem dla uczniów, ponieważ osiągają słabsze wyniki w nauce.

REKLAMA

WIBET JUNIOR MULTIWITAMINA SASZETKI



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

KOMPLEKSOWY ZESTAW WITAMIN 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)



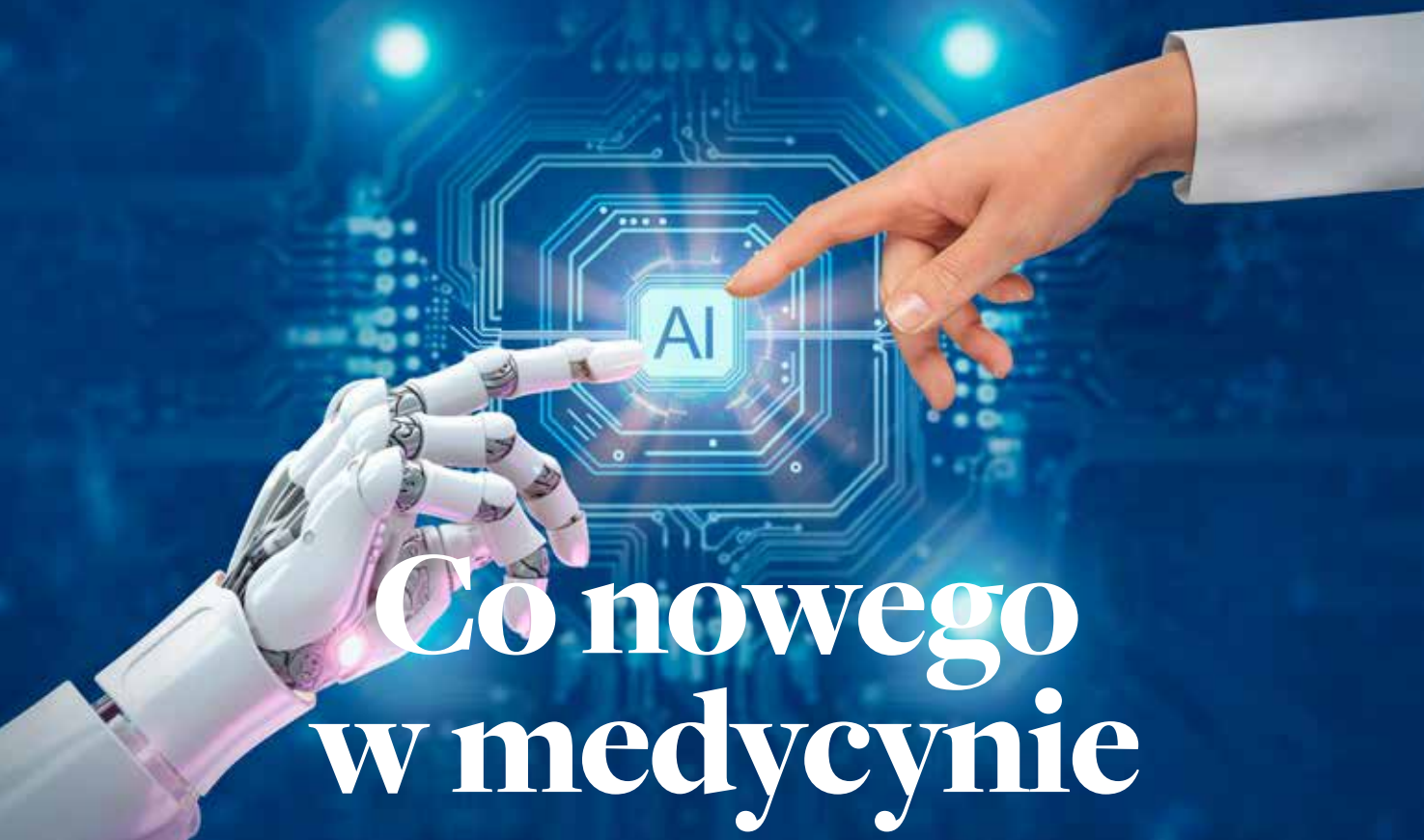
SUPLEMENT DIETY

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

041/REK/SZ/2024



Co nowego w medycynie

MEDYCYNĄ NIEUSTANNIE EWOLUUJE, DAJĄC **NADZIEJĘ NA ROZWIĄZANIE PROBLEMÓW**, KTÓRE JESZCZE NIEDAWNO WYDAWAŁY SIĘ NIE DO POKONANIA. 8 WRZEŚNIA OBCHODZIMY DZIEŃ DOBREJ WIADOMOŚCI. TO DOSKONAŁY MOMENT, BY PRZYJRZEĆ SIĘ POZYTYWNYM INFORMACJOM DLA PACJENTÓW PŁYNĄCYM ZE ŚWIATA MEDYCYNY.

KAMILA ŚNIEŻEK

Każdy rok przynosi przełomowe odkrycia, które nie tylko zmieniają nasze rozumienie ciała i chorób, ale także **otwierają drzwi do innowacyjnych terapii** ratujących życie i poprawiających jego jakość.

Ostatni rok nie był wyjątkiem – to czas intensywnych prac nad nowymi metodami diagnostyki i leczenia nowotworów, zaawansowanych terapii genowych, leczenia powikłań po-covidowych czy opracowywania innowacyjnych metod wspierania rehabilitacji ruchowej. Niektóre z nowych odkryć mają szansę zostać wykorzystane natychmiast, inne wymagają dalszych badań, jednak wszystkie mogą znacząco ułatwić życie pacjentów.

1 Nowe perspektywy w terapii raka prostaty

Naukowcy z Washington State University odkryli niedawno, w jaki sposób można znieść oporność komórek nowotworowych na docetaksel, czyli lek chemioterapeu-



tyczny stosowany w leczeniu zaawansowanego raka prostaty. Prowadzone w ostatnim czasie badania wykazały, że **skuteczność terapii znacząco poprawia łączone stosowanie docetakselu z lekiem dicyklominą**, który blokuje aktywność CHRM1 – receptora musarynowego M1 związanego z białkami G i odgrywającego kluczową rolę w przekazywaniu sygnałów w układzie nerwowym. Badania przeprowadzone na komórkach raka prostaty potwierdziły, że użycie dicyklminy zwiększa efektywność docetakselu nawet w tych komórkach, które wcześniej wykazywały oporność na lek. To odkrycie może znaleźć natychmiastowe zastosowanie kliniczne, gdyż oba leki są już zatwierdzone do użytku (dicyklomina jest stosowana obecnie w leczeniu skurczów jelit, które występują w zespole jelita drażliwego), co skraca czas potrzebny na wprowadzenie nowej terapii. Kombinacja docetakselu i dicyklminy może w przyszłości znaleźć zastosowanie również w terapii innych rodzajów nowotworów, takich jak rak piersi i płuc, które również są leczone docetakselem.



2 Szczepionka mRNA na czerniaka

W Wielkiej Brytanii przeprowadzono badania nad pierwszą na świecie spersonalizowaną szczepionką mRNA przeciwko czerniakowi. Jest to nowatorska metoda oparta na technologii spopularyzowanej w trakcie pandemii COVID-19, wykorzystanej do stworzenia szczepionki przeciw koronawirusowi. Od każdego pacjenta onkologicznego biorącego udział w badaniu **pobierane są komórki z rozwijającego się czerniaka, a następnie spersonalizowany preparat projektowany jest w taki sposób, by zaktywizować układ odpornościowy chorego przeciwko konkretnym komórkom nowotworowym.** Równoległe ze spersonalizowaną szczepionką mRNA chorym podaje się lek pembrolizumab, którego zadaniem jest aktywizacja układu odpornościowego i zwiększenie odpowiedzi immunologicznej organizmu. W drugiej fazie badań klinicznych wykazano, że kombinacja tych dwóch preparatów

wirusowi. Od każdego pacjenta onkologicznego biorącego udział w badaniu **pobierane są komórki z rozwijającego się czerniaka, a następnie spersonalizowany preparat projektowany jest w taki sposób, by zaktywizować układ odpornościowy chorego przeciwko konkretnym komórkom nowotworowym.** Równoległe ze spersonalizowaną szczepionką mRNA chorym podaje się lek pembrolizumab, którego zadaniem jest aktywizacja układu odpornościowego i zwiększenie odpowiedzi immunologicznej organizmu. W drugiej fazie badań klinicznych wykazano, że kombinacja tych dwóch preparatów

REKLAMA

Nr 1 na utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi³

POKONAJ CUKIER¹

Zachowaj energię i zmniejsz apetyt na słodczyce.

Stosuj **Insulan** – sprawdzony sposób na utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Dzięki zawartości ekstraktu z liści gurnaru **Insulan** pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi oraz hamuje apetyt na słodczyce. Morwa biała dodatkowo wpływa na prawidłową gospodarkę węglowodanową. Witaminy z grupy B i kwas foliowy zmniejszają uczucie zmęczenia i znużenia.

Badanie potwierdziło, iż **Insulan** zmniejsza uczucie senności, osłabienia oraz apetyt na słodczyce. Aż 86% osób uczestniczących w badaniu deklaruje, że chce kontynuować stosowanie preparatu **Insulan**.^{1,2}

Producent: Simply You Novascor Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, przy ul. Skierniewickiej 10A, 01-230 Warszawa

¹ Działanie preparatu Insulan wynika z zawartych w nim składników tj: ekstraktu z liści gurnaru, chromu, który wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi.

² Ocena suplementacji produktem Insulan, badanie konsumpcyjne przeprowadzone przez MMS Polska, Łódź 08.2019N-15.

³ Marka Insulan wśród suplementów diety wg PEK MAI 12.23 w kategorii preparaty na obniżenie poziomu cukru.



zmniejsza ryzyko zgonu aż o 49 proc., a wyniki testów uznano za przełomowe dla pacjentów z czerniakiem, szczególnie w zaawansowanym stadium. Obecnie trwają badania nad szczyponką w kilku innych krajach, np. w Australii, co potwierdza globalne zainteresowanie i potencjał tej technologii.

3 Inteligentne e-ubrania pomocne w rehabilitacji

Czy już wkrótce, oprócz e-książek i e-zegarków, będziemy mieć do dyspozycji również e-ubrania? Naukowcy z uniwersytetów w Bristolu i Bath stworzyli technologię, która może zrewolucjonizować odzież sportową. Oficjalnie zaprezentowali ją podczas tegorocznej, lipcowej konferencji Designing Interactive Systems (DIS) w Kopenhadze. Ich przełomowe e-ubrania zawierają wszyte w szwy nici przewodzące niskie napięcia, pozwalające na rejestrowanie ruchów ciała użytkownika spodni czy koszulki w czasie rzeczywistym. Konstrukcja ubrań eliminuje konieczność zapewnienia niciom oddzielnego źródła zasilania, gdyż są one połączone z cewką ładującą, która pobiera energię bezprzewodowo z telefonu komórkowego umieszczonego w kieszeni. Głównym zadaniem e-odzieży jest **monitorowanie aktywności fizycznej użytkownika, znacząco przekraczające możliwości współczesnych smartfonów i smartwatchy.** Nowa technologia ma ogromny potencjał, który już wkrótce może być wykorzystany w takich dziedzinach jak fizjoterapia i rehabilitacja, ale też treningi zawodowych i amatorskich sportowców. Produkcja e-ubrań nie wymaga zmiany istniejących procesów produkcyjnych odzieży, co bardzo ułatwi jej wdrożenie na szeroką skalę.

4 Odzyskanie węchu po przejściu COVID-19 jest możliwe

Wielu pacjentów, którzy przechorowali COVID-19, skarży się na liczne powikłania. Jednym z nich jest trwała utrata węchu. Zespół naukowców z University College London (UCL) przedstawił sposób na odzyskanie zmysłu powonienia – to

systematyczne wąchanie cytrusów, np. pomarańczy. Wyniki badań dają nadzieję, że **osoby cierpiące na anosmię, czyli utratę węchu, mogą znacząco poprawić swoje doznania węchowe, wdychając intensywny zapach cytrusów przynajmniej przez 10 sekund.** Kluczowym elementem terapii jest konsekwencja i systematyczność – zaleca się, aby pacjenci powtarzali tę czynność dwa razy dziennie. Ten prosty trening węchowy wykorzystuje neuroplastyczność



mózgu, która umożliwia regenerację uszkodzonych dróg nerwowych odpowiedzialnych za węch. Naukowcy zauważyli, że osoby stosujące tę metodę odczuły znaczne polepszenie zdolności węchowych już po kilku tygodniach regularnych ćwiczeń. Terapia może wydawać się zbyt prosta, by mogła okazać się rewolucyjna, ale jej efektywność potwierdza wiele osób zmagających się z utratą węchu po przechorowaniu COVID-19.

5 Nowe możliwości dla osób po amputacjach nóg

Naukowcy nie ustają w staraniach o poprawę jakości życia osób po utracie kończyn. W tym roku zespół badaczy z Massachusetts Institute of Technology oraz Brigham and Women's Hospital zaprezentował **innowacyjną, bioniczną kończynę przeznaczoną dla osób po amputacjach nogi poniżej kolana.**



Nowoczesna proteza ma zapewnić pacjentom bardziej naturalny chód, poprawę stabilności oraz szybkości wykonywania ruchów. Umożliwia to połączony z protezą neuroprotezytyczny interfejs komputerowy, który wzmacnia sygnały nerwowe z mięśni w zachowanej części nogi i pozwala użytkownikowi poruszać nową kończyną za pomocą własnych myśli i naturalnych odruchów. By było to moż-

liwe, mięśnie i nerwy pacjenta ponownie łączą się w kikutcie za pomocą zabiegu chirurgicznego o nazwie *agonist-antagonist myoneural interface* (AMI). Dzięki tej metodzie osoba po amputacji może poruszać całą fantomową kończyną, uzyskując w niej czucie głębokie oraz fizjologiczny zakres ruchu. Nowa kończyna ma stać się dla pacjenta nową częścią ciała, którą się czuje i którą się kontroluje. Zespół MIT chce wprowadzić innowacyjną protezę na rynek w ciągu kilku lat.

Krótkowzroczność – jak jej przeciwdziałać?

KRÓTKOWZROCZNOŚĆ TO WADA WZROKU, KTÓRA MA CHARAKTER CHOROBY CYWILIZACYJNEJ – WYSTĘPUJE U PONAD MILIARDA LUDZI NA CAŁYM ŚWIECIE.

NIESTETY **LICZEBNOŚĆ PRZYPADKÓW BĘDZIE WZRASTAĆ.**

Ma to związek m.in. z rozwojem technologii oraz ze współczesnym stylem życia.

Na krótkowzroczność wpływają warunki środowiskowe, takie jak:

- nadmierne korzystanie ze smartfonów i laptopów, bez przerw i przy nieodpowiednim oświetleniu,
- zbyt długa praca wzrokowa z bliska (np. przed monitorem),
- coraz krótszy czas spędzany na świeżym powietrzu.

Co ważne, krótkowzroczność dotyczy głównie ludzi młodych i pojawia się już u małych dzieci. Jak jej przeciwdziałać?

Kiedy występuje?

Krótkowzroczność to wada wzroku polegająca na nieostrym widzeniu obiektów oddalonych, przy zachowaniu dobrego widzenia przedmiotów znajdujących się blisko. Krótkowzroczność występuje, gdy **wpadające do oka światło załamuje się przed siatkówką zamiast na niej**, przez co ostrość widzenia spada. W osiowym typie krótkowzroczności przyczyną wady jest wydłużenie gałki ocznej na linii przód–tył. Z kolei w refrakcyjnej krótkowzroczności wadę tę powoduje zbyt silnie działający układ optyczny oka. Krótkowzroczność może być również mieszana.

Według okulistów ta dysfunkcja narządu wzroku ma obecnie charakter choroby cywilizacyjnej – występuje bowiem już u ponad miliarda ludzi na całym świecie.

– „Epidemia” krótkowzroczności dotyczy szczególnie młodego pokolenia. W Polsce ponad 50 proc. młodzieży ma

wadę wzroku, a zdecydowana większość tych wad to krótkowzroczność – mówi lek. Tomasz Tomczyk z kliniki Oko-Test. – Ma to związek m.in. z rozwojem technologicznym. Skracanie odległości patrzenia do nawet kilkunastu centymetrów, czyli np. wpatrywanie się przez długi czas w ekran smartfona czy komputera, przyczynia się do rozwoju tej wady wzroku.

Profilaktyka krótkowzroczności

Czy można chronić się przed rozwojem krótkowzroczności? Okazuje się, że tak. **Krótkowzroczność może być genetyczna, ale i w dużym stopniu bywa nabyta** – spowodowana przez czynniki środowiskowe. Możemy więc wpływać na jej rozwój i natężenie – wiele zależy od stylu życia i pracy wzrokowej, jaką wykonujemy w ciągu dnia. Profilaktyka wymaga wprowadzenia zdrowych przyzwyczajzeń.



Spędzanie czasu na świeżym powietrzu przyczynia się do zahamowania progresji krótkowzroczności.

Wpływa na to m.in.:

- większa jasność otoczenia,
- redukcja rozmycia peryferyjnego,
- wyższy poziom witaminy D,
- inne spektrum chromatyczne światła występujące na zewnątrz.



Zasada 20-20-20

Zbyt długa praca wzroku do blizy powoduje krótkowzroczność. Są nią wszelkie czynności wymagające użycia wzroku na krótkim dystansie, czyli zarówno czytanie, pisanie, jak i praca przy komputerze czy korzystanie ze smartfona lub tabletu. Bardzo ważne jest więc, aby nie przechodzić płynnie z jednej tego typu czynności do drugiej. Konieczne jest również wykonywanie przerw przy pracy z bliska zgodnie z zasadą 20-20-20, czyli **co 20 minut należy spojrzeć na minimum 20 sekund na odległość minimum 20 stóp, czyli 6 m.**



Bardzo ważne jest, aby kontrolować korzystanie z urządzeń cyfrowych, szczególnie przez dzieci. Maluchy do drugiego roku życia nie powinny ich w ogóle dostawać, a starsze dzieci, nastolatki i dorośli – maksymalnie ograniczać. Należy także zwracać uwagę na odległość, z jakiej korzystamy z ekranów. Im dalej, tym lepiej.

Ważne jest, aby dbać o ergonomię pracy wzrokowej.

Dziecko np. powinno odrabiać lekcje przy biurku, siedząc na odpowiednim krześle, by zachować prostą postawę ciała. Należy również zadbać o odpowiednie oświetlenie przy nauce czy czytaniu książek.

Istotna jest również zdrowa dieta oraz dbałość o odpowiednio długi i regularny sen.

Diagnostyka dzieci

Krótkowzroczność zwykle zaczyna pojawiać się w wieku wczesnoszkolnym lub przedszkolnym. Lek. Tomasz Tomczyk podkreśla, że bardzo ważna jest diagnostyka okulistyczna właśnie w tej grupie wiekowej, ponieważ u dzieci na skutek wzrostu gałki ocznej wraz z wiekiem będzie ona postępować.

– Wydłużona gałka oczna, która rośnie jak pompowany balonik, będzie jeszcze bardziej się wydłużać. Wada więc będzie się nasilać – wyjaśnia ekspert.

Warto wiedzieć, że **krótkowzroczność jest groźna, jeśli**

jest niekontrolowana. Przeoczona i pogłębiająca się wada może doprowadzić bowiem do stałych ubytków w widzeniu. Wysoka krótkowzroczność predysponuje do powstania powikłań, w tym otworów, przedarć czy zmian zwyrodnieniowych siatkówki, które mogą doprowadzić do jej odwarstwienia. Powikłaniem wysokiego ryzyka jest również neowaskularyzacja siatkówki. W takich przypadkach występuje także zwiększona zachorowalność na wysiękową postać zwyrodnienia płamki żółtej.

Wychwyć i korygować

Krótkowzroczność należy więc jak najwcześniej wychwytywać i korygować. Rodzice powinni pamiętać, że **niezbędne jest wykonywanie regularnych badań kontrolnych wzroku u dzieci.** Każde dziecko powinno przejść je wraz z rutynowym bilansem, w tym obowiązkowo przed pójściem do szkoły, a więc w 6-9 tygodniu życia, 6-9 miesiącu życia, 3-4 roku życia, 6-7 roku życia i w wieku 12-13 lat.

informacja prasowa



REKLAMA



HYLO GEL® – krople do oczu

HYLO®

- ✓ intensywnie i leczniczo nawilżają powierzchnię oczu
- ✓ na przewlekłe odczucia suchości
- ✓ po zabiegach chirurgicznych
- ✓ mogą być stosowane podczas noszenia soczewek kontaktowych
- ✓ nowoczesny aplikator gwarantujący sterylność
- ✓ do 6 miesięcy bezpiecznego stosowania
- ✓ łatwa aplikacja



50
LAT

URSAPHARM
więcej informacji: hylo.pl



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

Podmiot prowadzący reklamę: Ursapharm Poland sp. z o.o. ul. Małarska 6, 05-092 Łomianki Producent: URSAPHARM Arzneimittel GmbH. HG/AD/2024/1



Dieta nastolatka

SPOSÓB ODŻYWIANIA NASTOLATKÓW CZĘSTO ODBIEGA OD ZALECEŃ DIETETYKÓW I DOPROWADZA DO ROZPACZY ICH RODZICÓW I DZIADKÓW. JAK ZATEM POWINNA WYGLĄDAĆ DIETA NASTOLATKA I JAK **ZMOTYWOWAĆ DORASTAJĄCĄ OSOBĘ DO ZMIANY SZKODLIWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH?**

Z DIETETYCZKĄ KLINICZNĄ
NATALIĄ DOLATĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Natalia Dolata

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

Jakie produkty powinny być podstawą diety nastolatków?

Przede wszystkim produkty nieprzetworzone, a więc takie, które nie mają listy składników. Stawiamy głównie na **sezonowe warzywa i owoce, kasze, dobrej jakości mięso, ryby i niesłodzony nabiał**. W menu nastolatków powinny się także orzechy oraz gorzka czekolada, które ze względu na zawartość polifenoli wspomogą pracę mózgu i zwalczą wolne rodniki. Warto również zadbać o odpowiedni rodzaj tłuszczu w diecie, czyli absolutnie nie tłuszcze trans obecne np. w ulubionych chipsach czy słodkich wypiekach, ale zdrowe tłuszcze z rodziny omega-3 występujące w rybach, nasionach, pestkach czy ziarnach.

Ważne jest też to, co piją młodzi ludzie. Jestem mamą nastolatka i czasem mam wrażenie, że gdybym mu nie przypominała o napięciu się wody, to w ogóle by nie pił... Ile płynów powinien przyjmować nastolatek, jakich i dlaczego to takie istotne?

Nawadnianie organizmu jest szczególnie istotne, ponieważ aż w 70 proc. składa się on z wody. Woda jest nam potrzebna do prawidłowego przebiegu wielu reakcji zachodzących w naszym ciele. Powinniśmy pilnować tego, by sięgać po nią systematycznie co około 30 minut. Przyjmuje się, że **na każdy kilogram masy ciała powinniśmy wypijać około 30 ml wody**, co daje mniej więcej 2-3 l dziennie. Oczywiście jest to wartość uśredniona i może się zmieniać. Więcej wody będą potrzebować osoby o zwiększonej aktywności fizycznej, więcej pić powinniśmy też podczas upałów. Oprócz wody warto sięgać po niesłodzoną herbatę czy napary ziołowe. Absolutnie wystrzegamy się wód smakowych, wszelkich kolorowych napojów, energetyków czy soków. Tego rodzaju produkty są przepelnione cukrem i niestety w dużej mierze przyczyniają się do nadwagi i otyłości. Jeśli od czasu do czasu w naszej diecie pojawi się 100-procentowy sok z owoców, nie będzie to duże przewinienie, natomiast zdecydowanie lepiej jest zjeść owoc w całości, bo wówczas dostarczamy sobie także cennego błonnika pokarmowego.



Co, jeśli sposób odżywiania naszego nastoletniego dziecka odbiega od rekomendacji? Kiedy nasze dziecko je tylko wybrane produkty, odmawia próbowania innych, nie chce jeść warzyw, nie zabiera drugiego śniadania do szkoły, jada nieregularnie? Jakiej mogą być konsekwencje?

Odżywianie nastolatków niestety często rządzi się swoimi prawami i tutaj ogromny wpływ ma presja grupy. Bo nawet jeśli w domu rodzinnym takiej młodej osoby są przestrzegane zasady zdrowego odżywiania, to częste spotkania ze znajomymi

i spożywanie posiłków „na mieście” robią swoje. Brak zbilansowania posiłków i wysycenia ich składnikami odżywczymi, witaminami i składnikami mineralnymi niestety będzie prowadzić do niedoborów pokarmowych. A one są szczególnie groźne dla rozwijającego się organizmu. **Mogą pojawić się problemy z cerą, paznokciami czy słabą kondycją włosów**. Oczywiście niedobory pokarmowe to także osłabiona ogólna kondycja organizmu i zwiększona podatność na różne choroby. Niestety, nieprawidłowa dieta jest obecnie często połączona z siedzącym trybem życia, co zwiększa ryzyko rozwoju nadwagi i otyłości. Jeśli w menu nastolatków przeważa żywność smakowita, czyli połączenie cukru z tłuszczem, od którego trudno się uwolnić, to również szybko może pojawić się problem z nadmierną masą ciała. Wszelkiego rodzaju fast foody, słodczyce, wypieki cukiernicze, kolorowe napoje to produkty, z którymi łatwo przesadzić pod kątem dobowej podaży kalorii, a wiadomo, że każda nadwyżka kaloryczna skutkuje przybieraniem na wadze.

Oprócz problemu nadwagi i otyłości, które są konsekwencją m.in. niewłaściwej diety, musimy wspomnieć także o zaburzeniach odżywiania, na które ta grupa wiekowa jest narażona.

Tak. Ortoreksja, fitoreksja czy anoreksja to schorzenia coraz częściej występujące u nastolatków. Młode osoby niestety często szukają pomocy w internecie, gdzie, jak wiadomo, trudno o rzetelność.

Ciągle porównywanie się ze znanymi osobami, np. z influencerami, również ma



negatywne skutki i może prowadzić do depresji. Pragnę także wspomnieć o szkodliwej modzie na sięganie po produkty bez-tłuszczowe, co ma niby przynieść korzyści zdrowotne i przede wszystkim zapewnić smukłą sylwetkę. W rzeczywistości unikanie tłuszczu, czyli np. pełnotłustego nabiału, oliwy z oliwek, orzechów, ryb, nasion, zaburza funkcjonowanie gospodarki hormonalnej i prowadzi m.in. do zatrzymania miesiączki u młodych dziewczyn.

Nieprawidłowe odżywianie szkodzi zdrowiu, a jaki ma wpływ na zachowanie, przyswajanie wiedzy, stan emocjonalny?



Według prognoz do 2030 roku depresja ma być najczęściej diagnozo-

waną chorobą, niestety również wśród młodzieży. Takie dane przerażają, ale nieprawidłowa dieta ma w tym swój spory udział.

Osoby młode, uczące się

powinny dostarczać organizmowi pokarmów wspierających pracę mózgu.

W ich diecie nie może zabraknąć ryb, orzechów, jaj, owoców jagodowych, zielonych warzyw

liściastych czy gorzkiej czekolady. Należy zadbać również o obecność produktów bogatych w tryptofan,

który jest prekursorem

serotoniny, czyli hormonu szczęścia.

Tryptofan znajdziemy w mięsie drobiowym, wołowinie, jajach, pestkach, nasionach,



warzywach strączkowych, bananach czy awokado. Dobrze skomponowana, odżywcza dieta bazująca na produktach nieprzetworzonych to gwarancja odpowiedniego poziomu

energii i dobrego samopoczucia. Oprócz zdrowych posiłków szczególną uwagę należy zwrócić na bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem i nie zastępować normalnych spotkań i rozmów tymi wirtualnymi.

Dobrze skomponowana, odżywcza dieta bazująca na produktach nieprzetworzonych to gwarancja odpowiedniego poziomu energii i dobrego samopoczucia.

Czy jadłospis powinien być rygorystyczny czy raczej elastyczny? Pytam, bo wiek nastoletni rządzi się własnymi prawami – bunt, potrzeba niezależności, negowanie zasad...

Zdecydowanie elastyczny. Każdy z nas był kiedyś młody i założył się, że każdy z nas ma wiele zabawnych wspomnień z tego etapu. Ja, przykładowo, choć teraz jestem dietetyczką, przyznaję, że w okresie nastoletnim moja dieta bardzo różniła się od tego, co obecnie sama rekomenduję. Ważne jest, by zachować w tym wszystkim balans i skupić się holistycznie na potrzebach swojego organizmu. Jeśli od czasu do czasu zjemy fast foody, ale przy tym będziemy dbać o rozwój społeczny, kontakty z drugim człowiekiem, rozwijać swoje pasje, dbać o odpowiedni sen, aktywność fizyczną i nawadnianie, małe odstępstwa nie odbiją się negatywnie na naszym zdrowiu. Uważam, że w okresie nastoletnim młodzi ludzie powinni przede wszystkim poznawać siebie, odkrywać swoje pasje, talenty i wybierać swoją życiową ścieżkę.

Co mogą zrobić rodzice lub inni dorośli z otoczenia nastolatka, gdy martwią się o jego sposób odżywiania? Nie wszczynać alarmu i czekać, bo może ten stan minie? Czy jednak działać?

Jeśli zauważamy, że sposób odżywiania negatywnie wpływa na



zdrowie i wygląd danej osoby, bo np. pojawił się nadmiar tkanki tłuszczowej, to zdecydowanie warto zacząć działać i szukać pomocy.

Gdzie jej szukać?

U dyplomowanych specjalistów, takich jak **dietetyk, psychodietetyk czy psychoterapeuta**. Warto także skontaktować się z rodzicami innych nastolatków, którzy mają ten sam problem, bo wspólnie zawsze łatwiej będzie o jakieś rozwiązanie.

Tak jak wcześniej wspominałam, nastolatki mają silną potrzebę niezależności, sprawczości. Może warto dać im pole do popisu i oddać kuchnię w ich ręce, niech sami gotują, pieką, eksperymentują? Młodzi ludzie zwykle od książek wołają internet, a na pani blogu znajdują ciekawe i zdrowe propozycje dań.

Oczywiście, ja bardzo polecam samodzielne eksperymentowanie w kuchni. To także fantastyczna okazja do zaproszenia znajomych i wspólnego gotowania. Na moim blogu www.natka-pietruszki.pl nieustannie dzielę się prostymi przepisami na pyszne i odżywcze posiłki. Również w moich książkach:

Najważniejsze zasady diety nastolatków:

- Postaw na żywność nieprzetworzoną, najlepiej bez listy składników.
- Zadbaj o systematyczne nawadnianie się wodą.
- Jedz różnorodnie, kolorowo i sezonowo.
- Pamiętaj o regularności i nieobjadaniu się przed snem.
- Ogranicz do minimum sól i cukier, czyli fast foody, dania instant, słodczyce, kolorowe napoje.

A przede wszystkim koniecznie zadbaj o to, by żyć częściej w świecie realnym niż wirtualnym!

„Słodczyce bez cukru i słodzików”, a także „130 przepisów na sezonowe potrawy o niskim indeksie glikemicznym” znajduje się wiele fantastycznych inspiracji kulinarnych i podpowiedzi, jak żyć zdrowo.



REKLAMA

Uwolnij się od zapaarc. Dzięki Sollievo.

Zdrowe jelita to harmonia.

Harmonia ruchów w naszym organizmie. Złe nawyki żywieniowe, wiek lub brak aktywności fizycznej mogą spowolnić te fizjologiczne ruchy i wywołać zaparcia.

Dzięki kompleksowi substancji naturalnych, **Sollievo PhysioLax** wspomaga wypróżnianie poprzez **fizjologiczne działanie przeczyszczające**, które pobudza pracę jelita, z poszanowaniem dla organizmu i środowiska. Ulga w zaparciach.



bez glutenu

w 100%
NATURALNA
BIODEGRADOWALNA
FORMUŁA

BRAK
SUBSTANCJI
SYNTEZY-
CZYNNEJ

DLA DOROSŁYCH I MŁODZIEŻY

**DZIAŁANIE
NIEFARMAKOLOGICZNE**

Aboca posiada certyfikat **B Corp - dobrowolne.aboca.com**

Producent: **Aboca S.p.A. Società Agricola** - Sansepolcro (AR) - Italia
Dystrybutor i podmiot prowadzący reklamę: **Aboca Polska Sp. z o.o.**,
40-384 Katowice, ul. Ks. Bpa. H. Bednorza 2a-6 - Polska

W APTEKACH

WYRÓB MEDYCZNY CE 0477

Aboca

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Lęk przed szkołą

DZIECKO JEST **DRAŻLIWE, PŁACZE I SZUKA WYMÓWEK**, BY NIE PÓJŚĆ DO SZKOŁY? TAK WYGLĄDA TYPOWY PORANEK RODZICÓW I DZIECI MIERZĄCYCH SIĘ Z FOBIA SZKOLNĄ.

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTKA

Dzieci z różnych przyczyn mogą odczuwać niechęć do szkoły. Pierwszym i najważniejszym krokiem jest rozmowa z dzieckiem. Tylko kiedy poznamy dokładną przyczynę niechęci, będziemy mogli szukać rozwiązania problemu. Warto z dzieckiem omówić nowy etap w jego życiu. **Opowiedzieć o tym, jak sami sobie z tym radziliśmy.** Zapytać, jak sobie wyobraża początek roku szkolnego, jakie ma nadzieje i niepokoje związane ze szkołą. Taka rozmowa pozwoli poznać nastawienie dziecka do chodzenia do szkoły.

Co robić?

Lęk przed szkołą może pojawić się na każdym etapie edukacji. Reakcje rodziców na problem bywają różne. Presja czasu, opór dziecka i brak pomysłów, co zrobić w takiej sytuacji, będzie wpływać na emocje. Niektórzy będą starać się wszelkimi sposobami zaprowadzić dziecko do szkoły, a inni pozwolą mu zostać w domu. Kiedy dziecko otrzymuje zielone światło, by zostać w domu, objawy zdenerwowania ustępują. Unikanie bodźca lękowego nie sprawi jednak, że lęk zniknie, wręcz przeciwnie – będzie prowadzić do **pogłębiania się problemu.**

Należy dążyć do tego, aby dziecko chodziło do szkoły. W przypadku silnego lęku można rozważyć nauczanie indywidualne. Jest to rozwiązanie, które powinno być stosowane możliwie krótko. Co prawda objawy mijają, kiedy dziecko uczy się w domu, ale są niezależne od jego woli i kiedy trzeba będzie wrócić do szkoły, mogą pojawić

się znowu. **Izolowanie się od rówieśników i unikanie kontaktów społecznych może nasilić problem.**

Zderzenie się z lękiem

Lęk podtrzymują wyobrażenia. Póki tych wyobrażeń nie zweryfikujemy i nie sprawdzimy, jak jest naprawdę, lęk będzie się nasilać. Naturalne jest wycofanie z sytuacji, która jest niekomfortowa, jednak unikanie jej nie rozwiąże problemu. **Zderzenie się z lękiem i pójście do szkoły będzie wpływać na oswojenie niepokoju.** Znalezienie się w sytuacji, której się boimy, daje szansę na wypracowanie sposobów radzenia sobie z nią. Tylko dążenie do tego, by znaleźć się w sytuacji, która wywołuje lęk, będzie uczyć osvajania go i radzenia sobie z nim.

Przyczyny fobii szkolnej

Przyczyn oporu dziecka przed chodzeniem do szkoły może być wiele, w tym m.in.:

- problemy w relacjach rówieśniczych, przemoc rówieśnicza,
- odrzucenie przez rówieśników,
- trudności w nauce,
- niechęć do wystąpień na forum klasy,
- strach przed nauczycielem,
- niemożność sprostania stawianym wymaganiom.

Rodzice powinni okazać cierpliwość i dać dziecku tyle czasu na adaptację w szkole, ile potrzebuje.

Pierwszy dzień w szkole to wielkie wydarzenie w życiu dziecka i rodziców. Każdy z nas odczuwa lęk przed zmianą. Przypomnijmy sobie swój pierwszy dzień w szkole czy pracy. Dla każdego z nas wiązało się to ze stresem. Rozpoczynając naukę w szkole, dziecko wchodzi w nowe środowisko i otoczenie, staje przed nowymi wyzwaniami. Osoba zmagająca się z fobią szkolną będzie mierzyć się z panicznym, często nieuzasadnionym strachem przed kontaktami społecznymi, oceną czy obserwowaniem przez innych. Mogą pojawić się ataki paniki, ból brzucha, biegunka, nudności, ból głowy, potliwość i duszności.

Jak przygotować dziecko na początek szkoły?

- 1 Lęk dziecka trzeba traktować poważnie. Zachęć dziecko, by powiedział, czego się boi i co jest dla niego trudne.
- 2 Nie mów dziecku, że wymyśla lub przesadza. To nie sprawi, że poczuje się zrozumiane.
- 3 Nie strasz dziecka szkołą i nauczycielami.
- 4 Wspólnie z dzieckiem skompletuj wyprawkę szkolną, niech wybierze zeszyty i inne przybory. Zadbaj, by atmosfera była przyjazna.
- 5 Zapewnij dziecko, że może na ciebie liczyć.
- 6 Rozmawiaj z dzieckiem po powrocie ze szkoły, zapytaj, jak się tam czuło i czego doświadczyło. Pozwól swobodnie mu się wypowiedzieć.
- 7 Jeśli dziecko zgłasza problem lub trudność w szkole – wysłuchaj go, staraj się dać wsparcie i wspólnie poszukajcie rozwiązania.
- 8 Porozmawiaj z dzieckiem o wszystkich sytuacjach, które budzą w nim lęk i których unika.
- 9 Okazuj dziecku zrozumienie i akceptację. Nie porównuj z rówieśnikami i nie sprawiaj, by czuło się gorzej od innych.
- 10 Ucz dziecko nawiązywania kontaktów społecznych, np. rozmawiania z innymi.
- 11 Pytaj dziecko, co może mu pomóc, czego potrzebuje.



Lęk przed szkołą powinien być leczony kompleksowo. Bardzo ważne są tutaj działania rodziców, współpraca ze szkołą i podjęcie działań terapeutycznych. **Fobia społeczna to poważny problem, który może rzutować na dalsze życie, dlatego nie można go bagatelizować.**



Nastolatki na rozdrożu

OKRES NASTOLETNI TO SZCZEGÓLNY CZAS W ŻYCIU MŁODEGO CZŁOWIEKA. NASZE DZIECKO „PRZEPOCZWARZA SIĘ” W DOROSŁEGO. TE LATA CZĘSTO BYWAJĄ BARDZO TRUDNE, ZARÓWNO DLA SAMEGO NASTOLATKA, JAK I DLA JEGO RODZICÓW.

JAK WSPIERAĆ NASTOLATKÓW W ICH PODRÓŻY KU DOJRZAŁOŚCI? JAK SAMEMU PRZY TYM NIE ZWARIOWAĆ? ZAPYTALIŚMY DOŚWIADCZONĄ PSYCHOTERAPEUTKĘ.

Z ALEKSANDRĄ MILCZAREK
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Z jakimi problemami najczęściej zgłaszają się do pani młodzi ludzie?

Kiedy młodzi ludzie przychodzą do gabinetu, zazwyczaj w pierwszej kolejności mówią o jakiejś trudności z radzeniem sobie z emocjami albo ze stresem. Czasem skłaniają ich do tego psychosomatyczne objawy stresu, czasem powtarzające się sytuacje, w których emocje wybuchają i trudno je opanować. Niekiedy przyprowadzają ich rodzice – wtedy, kiedy to oni mają poczucie, że nie radzą sobie z niezrozumiałym lub powtarzającym się zachowaniem swojego

nastolatka. Zazwyczaj jednak jest to punkt wyjścia do odkrywania tego, z czym nastolatek mierzy się na głębszym poziomie i co jest powodem trudności emocjonalnych. Czasem jest to presja edukacyjna albo doświadczenie przemocy rówieśniczej, czasem jakaś trudność rodzinna, a czasem trudna sytuacja losowa, która przydarzyła się w dalszej przeszłości i zostawiła ślad w psychice młodego człowieka. Niezależnie od indywidualnej sytuacji nastolatka zazwyczaj pojawiają się też dylematy związane z czasem dorastania i tym, że tak wiele i tak szybko się w jego życiu zmienia. Już

Fot. materiały prasowe Helion



Aleksandra Milczarek

Psycholożka (Uniwersytet SWPS w Warszawie), psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (Centrum CBT w Warszawie), trenerka warsztatów psychologicznych (Stowarzyszenie INTRA). Doświadczenie zdobywała w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, pracując w telefonie zaufania.

same te **zmiany bywają zaskakujące i niezrozumiałe** i kiedy pojawia się jakaś dodatkowa trudność – nie dziwnego, że nastolatek i jego rodzina potrzebują wsparcia.

Podejmowanie ryzykownych zachowań, przekraczanie granic, przekora i negowanie „świata dorosłych” są czymś normalnym w okresie dorastania. To naturalny etap, który też przechodziliśmy. A jednak gdy nasze nastoletnie dziecko idzie na wagar lub wraca do domu pijane, wpadamy w panikę lub we wściekłość. Nie tędy droga? Jak powinniśmy się zachować?

Rzeczywiście, pewne zanegowanie świata dorosłych jest nie tylko normalne, ale też potrzebne do tego, żeby dorosnąć. Jeśli nastolatek tego nie zrobi, nie będzie w stanie wyjść z roli dziecka podporządkowanego innym i nie odnajdzie swojego indywidualnego sposobu na bycie osobą dorosłą. Kiedy nastolatek zachowuje się w sposób, o którym wie lub ma przeczucie, że nie jest to zachowanie pożądane przez dorosłego, jest to pewien sposób na poznawanie świata dorosłych i odnalezienie się w nim. **Młody człowiek sprawdza, gdzie są granice, w których może się teraz poruszać**, a także jak dorośli zareagują na to, że zachowuje się „po swojemu”.

Czy go odrzucą? Skreślą? A może potwierdzą, że to właściwy kierunek działania lub z szacunkiem wytłumaczą, że nie tędy droga. Oczywiście to, że

przekraczanie granic przez nastolatka jest normalne, nie zmienia tego, że dla dorosłych jest ono często wyzwaniem. Zrozumiałe jest, że kiedy nastolatek robi coś nie tak, jak według dorosłych powinien – będzie to u rodziców powodowało złość lub zaniepokojenie. Jako dorośli mamy też prawo do tego, żeby tę złość lub zaniepokojenie okazać i jeśli zrobimy to we właściwy sposób, będzie to dla nastolatka wspierające. Dlatego kiedy zachowanie nastolatka nas złości lub martwi,

tak ważne jest, żebyśmy choć na chwilę się zatrzymali i zastanowili, czy jest to rzeczywiście coś niepokojącego, czy po prostu to zachowanie jest dla nas trudne, bo uderza w nasz czuły punkt.

Towarzystwo dziecka w tym okresie jest trudne, bo z relacji rodzic – dziecko przechodzimy w relację rodzic – młody dorosły. To wyzwanie dla obu stron. Z czym przyjdzie nam się zmierzyć?

To trochę jak poznanie swojego dziecka na nowo. Nadal jest dzieckiem, być może ma ten sam uśmiech i tak samo lubi lody pistacjowe. Ale nie jest już dla niego frajdą siedzenie na kolanach mamy czy wspólne spędzanie każdego niedzielnego popołudnia. Okazuje się, że ma przemyślenia, które zaskakują rodzica swoją dojrzałością, albo odwrotnie – naiwnością. Często jednym i drugim, bo **nastoletniość to trochę czas bycia poczwarką**. Z jednej strony nastolatek to już nie dziecko i chce być traktowany jak ktoś odpowiedzialny i niezależny,

ale z drugiej strony – jeszcze nie dorosły. Ten etap jest potrzebny i ważne, żeby na niego nastolatki pozwolić, żeby go w tym czasie akceptować i towarzyszyć mu. Nadal bowiem zadaniem rodzica jest być tym mądrym, wspierającym d o r o s ł y m , który pokazuje swojemu dziecku świat.

Cała sztuka polega na tym, żeby z każdym rokiem życia dziecka i z każdą zdobywaną umiejętnością pokazywać ten świat coraz bardziej **z perspektywy**

towarzysza, a coraz mniej z pozycji eksperta. Oczywiście nie jest to łatwe i każdy rodzic wielokrotnie popełnia na tej drodze błędy. Ale jeśli będziemy przypominali sobie, jaki jest nasz cel jako rodziców, łatwiej będzie te błędy skorygować i wrócić na właściwy kurs.

Pomocny może się okazać pani poradnik „Nastolatki na rozdrożu. Jak się nie zagubić, wspierając swoje dorastające dziecko”. Czy to rodzaj GPS-u,



Nastolatek nadal jest dzieckiem, być może ma ten sam uśmiech i tak samo lubi lody pistacjowe. Ale nie jest już dla niego frajdą siedzenie na kolanach mamy czy wspólne spędzanie każdego niedzielnego popołudnia.

**dzięki które-
mu ta wspólna
podróż po krę-
tych drogach
dojrzwania
będzie prost-
sza?**

Tak, właśnie tak widzę tę książkę. Lubię metaforę GPS-u, bo nie zakłada ona, że musimy być w jednym właściwym miejscu, żeby wyruszyć. Nie zakłada też, że istnieje tylko jedna słuszna droga do jakiegoś celu. **GPS odnajduje nas tam, gdzie jesteśmy, i wska-**

zuje, jak najlepiej dotrzeć do celu. A kiedy wybierzemy inną drogę, niż urządzenie pokazuje, nie złości się ani nie ocenia, ale po prostu szuka innego rozwiązania. Chciałabym, żeby moja książka właśnie w ten sposób wspierała rodziców nastolatków i pokazywała, że niezależnie od tego, co się dzieje lub co się wydarzyło w życiu dziecka lub w jego relacji z dorosłymi, można znaleźć dobrą drogę i dotrzeć do celu, którym jest dorosłość.

**Jakie wskazówki
znajdziemy w książ-
ce?**

To, co może być w mojej książce pomocne, to m.in. pokazanie tego, co w nastoletniości jest normalne. Wiele nastoletnich zachowań, które rodziców niepokoją lub denerwują, jest normalnych, są one po prostu częścią dorastania. Kiedy np. „grzeczne” dziecko zaczyna się złościć i pyskować, czasem na swój sposób cieszy mnie to, bo widzę w tym dążenie do autonomii i niezależności. Bardziej niepokojące bywają zachowania nastolatków świadczące o tym, że we wszystkim są podporządkowane rodzicom. Myślę, że kiedy rodzice spojrzą na swoje dziec-



ko i na etap, przez który przechodzi, z takiej perspektywy, może przynieść im to dużą ulgę. Zależało mi też na tym, żeby przyjrzeć się konkretnym sytuacjom, które powtarzają się w życiu wielu nastolatków i które są dla rodziców wyzwaniem. **Chciałam z jednej strony dać rodzicom konkretne wskazówki, jak sobie w takich sytuacjach poradzić, ale z drugiej nie dawać złudzenia, że istnieją jedyne słuszne rozwiązania.** Moim celem przy pisaniu tej książki było wesprzeć rodziców we wspieraniu

swoich dzieci. Z mojego doświadczenia wynika, że rodzice najbardziej potrzebują odkrycia, że są w stanie być wystarczająco dobrymi rodzicami dla swoich dzieci. I często kiedy to odkrywają, okazuje się, że ja jako psychologka nie jestem już potrzebna. Chciałabym, żeby po przeczytaniu „Nastolatków na rozdrożu” rodzice mieli poczucie, że nawet jeśli przeżywają trudności na tym etapie rodzicielstwa, to są w stanie sobie z nimi poradzić, a przynajmniej wiedzą, jak i gdzie szukać wsparcia.

Bardzo ważne w okresie nastoletnim jest budowanie relacji społecznych. Nadal





uwązam, że przyjaźnie zawarte w liceum są tymi najtrwalszymi. Wtedy jesteśmy sobą, prawdziwi, bez masek. Jak młodzi ludzie radzą sobie w tym obszarze – mam na myśli komunikację i tworzenie relacji?

Sfera relacji rówieśniczych jest w okresie dorastania szczególnie ważna. **Nastolatki przekierowują wtedy swoją uwagę ze świata opiekunów i innych dorosłych na świat ludzi w podobnym wieku.** Spędzają ze sobą dużo czasu, mają wiele okazji do nawiązywania nowych relacji. Zazwyczaj też autentyczność i szczerowość są wysoko w ich hierarchii wartości, co bardzo sprzyja budowaniu bliskich relacji. Często więc nastolatki radzą sobie z tą sferą życia znacznie lepiej niż dorośli. Zazwyczaj spotykam się z tym, że młodzi ludzie świetnie wiedzą, jak porozmawiać z przyjaciółką w trudnej sytuacji i co zrobić, żeby wesprzeć koleżkę z klasy. Myślę, że jako dorośli wiele moglibyśmy się od nich w tej sferze nauczyć.

Też tak myślę! Codziennie zauważam grupki lub pary młodych ludzi, którzy śmieją się, rozmawiają, wygłupiają się, po prostu są ze sobą blisko. Uwielbiam się temu przyglądać, cieszy mnie to! Zapytałam o relacje, bo dużo słyszymy o tym, że dzisiejszym nastolatkom doskwiera poczucie osamotnienia, a ich kontakty są powierzchowne. Może więc te dane są nieco przesadzone? Jak to wygląda z pani perspektywy?

Myślę, że trudno tu o ogólne wnioski. Część nastolatków rzeczywiście jest blisko ze znajomymi i przyjaciółmi, spełnia się w tych relacjach i po prostu przeżywa bardzo dobre chwile.

Z drugiej strony są też nastolatki, których nie widać w takich sytuacjach i których często w ogóle nie dostrzegamy, bo stoją gdzieś na uboczu i nie chcą rzucać się w oczy. One często powiedziałyby, że takie radosne obrazki są ściemną i że dobre relacje z rówieśnikami nie są możliwe. Bywa też tak, że młode osoby, które razem się wygłupiają, jednocześnie nie mówią kolegom o swoich trudnościach i po powrocie do domu czują się samotne i odrzucone. Wiele osób, które naprawdę cierpią, potrafi założyć uśmiechnięte maski. Nie chcąc sprawiać innym kłopotów, albo być może z obawy przed odrzuceniem, grają szczęśliwego nastolatka, ale w środku wygląda to zupełnie inaczej. Myślę, że po prostu trudno mówić w tej kwestii o wszystkich nastolatkach jednocześnie. **Każdy z nich jest inny, każdy ma inne doświadczenia i trudności.** Często dopiero kiedy to dostrzeżemy, jesteśmy w stanie zrozumieć, o czym świadczy jakieś zachowanie i z czym dana osoba naprawdę się mierzy.

Nastolatki są przecież wrażliwsze, mają skłonność do intensywniejszego przeżywania emocji, również tych trudnych, np. związanych z hejtem.

To prawda. Zjawisko przemocy rówieśniczej występuje wśród nastolatków znacznie częściej, niż nam się wydaje. Ostatnio przeglądałam swoje zdjęcia z wycieczki szkolnej do Włoch, na której byłam w podstawówce. Wpadło mi w oko zdjęcie, na którym naprawdę głupio wyglądałam i mam wrażenie, że koleżanka zrobiła mi je dla żartu. Uśmiechnęłam się tylko na jego widok, ale natychmiast pojawiła się u mnie refleksja, jak dużym ryzykiem byłoby takie zdjęcie dla dzisiejszych nastolatków. Wtedy największą formą żartu było to, że koleżanka zrobiła mi zdjęcie moim własnym aparatem na

kliszę i najgorsze, co mogło się zdarzyć, to odkrycie zdjęcia przez rodziców, jeśli to oni by je wywoływali. Dziś takie zdjęcie w ułamku sekundy może zostać przerobione i rozejść się po całej szkole. Kiedy się tak dzieje, a dzieje się wśród nastolatków każdego dnia, jest to niezwykle krzywdzące dla osób, które są obiektem takich „żartów”.

Jak możemy wspierać dorastające dzieci w budowaniu bliskich relacji z innymi?

Myszę, że przede wszystkim samemu będąc z nimi w bliskim i autentycznym kontakcie. Kiedy młody człowiek ma wartościowe relacje z dorosłymi, **wie, że nie jest sam i cokolwiek się zdarzy w jego świecie, może zawsze liczyć na wsparcie kogoś dorosłego.** Dodatkowo w ten sposób pokazujemy, jak można zbudować dobrą relację, a to sprawia, że po pierwsze nastolatek ma odpowiednie umiejętności społeczne, a po drugie – oczekuje szacunku również od rówieśników. Nie ma też potrzeby angażowania się w relacje niebezpieczne, bo wie, że jest osobą wartościową i zasługującą na szacunek i poważne traktowanie.

Istotne jest także to, by rodzice zatroszczyli się... o siebie. Dlaczego ich dobrostan jest tak ważny?

Myszę, że odpowiednie zadbanie o siebie to podstawa nie tylko bycia rodzicem i budowania dobrych relacji z nastolatkami, ale w ogóle dobrego życia! Jestem przekonana, że na dłuższą metę nie da się dawać czegoś innym, jeśli nie postawimy dbania o siebie wysoko na liście naszych życiowych priorytetów. A przecież w relacji dorosłego z nastolatkiem z założenia to dorosły więcej daje. Jako dorośli powinniśmy być tymi mądrzejszymi, którzy więcej rozumieją i lepiej znoszą trudne emocje drugiej strony. Nie jest to możliwe, jeśli nie mamy w sobie spokoju, siły i cierpliwości. Mam wrażenie, że **większość frustracji rodziców nastolatków i konfliktów z dorastającymi dziećmi wynika właśnie z tego, że rodzice są przemęczeni** albo mają jakieś trudności, którymi się jeszcze nie zaopiekowali. A wtedy każda trudna sytuacja w relacji z dzieckiem prowadzi do wybuchu i do poczucia, że nastolatek robi coś „na złość”. Zazwyczaj wcale tak nie jest, ale trudno to dostrzec, jeśli nie zaopiekujemy się najpierw sobą.



Jako dorośli powinniśmy być tymi mądrzejszymi, którzy więcej rozumieją i lepiej znoszą trudne emocje drugiej strony. Nie jest to możliwe, jeśli nie mamy w sobie spokoju, siły i cierpliwości.

To jak o siebie dbać?

Niestety odpowiedź nie jest taka prosta, choć czasem sama chciałabym, żeby było inaczej. (*uśmiech*) Jednym z moich sposobów na zadbanie o siebie jest zadanie sobie pytania, jaki byłby dziś mój idealny dzień, gdybym nie miała żadnych ograniczeń. Kiedy teraz się nad tym zastanawiam, to przychodzi mi do głowy myśl, że dziś potrzebowałabym całego dnia pod kocem, z dobrą książką, herbatą i w zupełnej samotności, najlepiej na hamaku nad jeziorem. Ale być może jutro moją odpowiedzią na to pytanie będzie: dzień spędzony w centrum Madrytu na oglądaniu zabytków i jedzeniu tapas. Kiedy wiem, jaka jest moja wizja idealnego dnia, to oczywiście bardzo rzadko mogę ją w pełni zrealizować, jednak może mi ona pokazać, co dziś mogę dla siebie zrobić. Bo **wierzę, że zawsze istnieje mała rzecz, którą mogę dla siebie zrobić i która sprawi, że choć przez moment poczuje się jak w moim „idealnym dniu”.** Może to być choć pięć minut z książką na balkonie albo zrobienie na obiad hiszpańskiej tortilli. Takie chwile lub proste czynności sprawiają, że możemy zwyczajnie odpocząć, poczuć się lepiej ze sobą i nabrać sił.



MAM COŚ NA TWOJE WIELKIE, CZERWONE OCZY...

wyrób medyczny

ocusept®

W ZAPALENIU SPOJÓWEK

Przewidziane zastosowanie: roztwór oftalmiczny Ocusept® (dozownik 10 ml) jest wskazany do stosowania jako czynnik wspomagający: w leczeniu zakażeń spojówek, w leczeniu zakażeń rogówki, w leczeniu zakażeń przydatków oka (brzegi powiek, kanały łzowe, rzęsy), w leczeniu zapalenia spojówek, w leczeniu zapalenia rogówki, w leczeniu zapalenia woreczka łzowego, w profilaktyce przedoperacyjnej.



TACTICA
PHARMACEUTICALS

Producent: IROMED GROUP S.r.l, Via Tempo del Cielo 3/5, 00144, Rzym, Włochy. Podmiot prowadzący reklamę: Dystrybutor: TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Bankowa 4, 44-100 Gliwice, www.tactica.pl

OCU/2024/07/046



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



Leczenie ran w najlepszych rękach



Leukoplast®

Ponad 100 lat doświadczenia w leczeniu ran.
Zaufali nam eksperci, zaufaj nam i Ty



Podmiot prowadzący reklamę: Essity Poland sp. z o.o.; Producent: BSN medical GmbH; Stosuj do opatrywania ran.

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



Spokojny mózg

DZIĘKI NEURONAUCIE MOŻEMY NAUCZYĆ SIĘ
**KONTROLOWAĆ POZIOM STRESU I EMOCJE LUB
POPRAWIĆ KONCENTRACJĘ.** JAK TRENOWAĆ
UMYSŁ, ABY BYŁ BARDZIEJ ODPORNY
I SKUTECZNIEJSZY W RADZENIU SOBIE
Z ŻYCIOWYMI WYZWANIAMAMI?

Z **JUSTYNĄ ŻEJMO**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. materiały prasowe Helion

Justyna Żejmo

Psycholożka, neurotrenerka, trenerka neuroprzywódtwa i neurokomunikacji, certyfikowana ekspertka ds. odporności psychicznej MTQ (Mental Toughness), specjalistka ds. neuropsychologii, neuronauki i psychosomatyki.

Czym zajmuje się neuronauka?

To wielowymiarowa gałąź dyscypliny badawczej zajmującej się zagadnieniami związanymi z układem nerwowym, funkcjami poznawczymi, wykonawczymi, motorycznymi czy kontrolnymi mózgu, ich rozwojem i wpływem na wiele obszarów życia. Stąd dużo neurodyscyplin, które wchodziły w skład neuronauki, jak np. neurologia, neurobiologia, neuropsychologia, neurochirurgia czy **neuroinformatyka**.

Mózg jest niezwykle elastyczny i odpowiednio stymulowany może działać lepiej. Dzięki różnym technikom możemy szybciej nauczyć się języka obcego lub zapamiętywać informacje. Czy stosując odpowiednie techniki, możemy też zwiększyć swoją odporność psychiczną?

Jeśli chodzi o budowanie odporności psychicznej, to skuteczniejsze okazuje się świadome, regularne powtarzanie

aktywności wspierających kondycję psychiczną, które stymulują powstawanie nowych neuronów w mózgu i połączeń między nimi. Te połączenia powodują, że dana aktywność staje się automatycznym zachowaniem lub cechą charakteru. Dziś wiemy, że **odporność psychiczna jest zbiorem kilku cech**. Cecha charakteru jest elastycznym materiałem. Można ją zmodyfikować poprzez wprowadzanie rutyny, nawyków, które zmieniają zachowanie. Te odpowiednie techniki, które pojawiły się w pani pytaniu, mogą nam pomóc w motywacji i (lub) rozpoczęciu tej zmiany.



Czyli mózg może się dostosowywać w odpowiedzi na różnorodne bodźce i sytuacje. Jak ćwiczyć mózg, żeby zbudować lepszą odporność psychiczną? Co warto wprowadzić do codziennej rutyny?

Takich prozdrowotnych nawyków jest bardzo dużo. Powiem o trzech na dobry początek. Więcej opisuję w swojej książce „Spokojny mózg”.

Warto zacząć dzień od wypicia szklanki ciepłej wody i ćwiczenia oddechowego. Woda rano wspomaga proces detoksykacji, w który zaangażowany jest nasz mózg, kiedy śpimy. Ponadto zaraz po przebudzeniu poziom kortyzolu, tzw. hormonu stresu, jest najwyższy, warto więc zamiast filiżanki kawy wypić na czczo letnią wodę. W ten sposób zamiast rozdrażnienia od rana zyskamy lekkość i energię. Ćwiczenie oddechowe również ma nas uspokoić i obniżyć poziom kortyzolu. Wystarczy kilka razy wykonać głęboki wdech i dłuższy wydech. To uaktywni część układu nerwowego odpowiedzialną za uspokojenie. Dzięki temu zaczynamy dzień mniej reaktywni na stresory.

Drugi rytuał, który warto wprowadzić do codziennej rutyny, to ruch.

Od lat wiemy, a neuronauka wyraźnie to potwierdza, że ogromnie ważna dla sprawności naszego mózgu jest aktywność fizyczna. I nie mówię tutaj o wyczynowym uprawianiu sportu, ale o truchcie, szybkim spacerze z utrzymaniem tętna na poziomie minimum 120 czy jeździe na rowerze. 150 minut tygodniowo, czyli 30 minut dziennie przez 5 dni – to wystarczy, aby wzmocnić kondycję mózgu, spowolnić tempo jego starzenia, zmniejszyć ryzyko zapadalności na choroby demencyjne, np. alzheimera, parkinsona czy otępienie.

Regularny ruch po prawia także funkcje poznawcze, takie jak uwaga i koncentracja, i pozwala zmniejszyć poziom hormonu stresu długoterminowo.

Trzeci nawyk warto wprowadzić przed snem. Zanim zaśniesz, zamknij oczy i każdego dnia pocuj wdzięczność za minimum pięć rzeczy, które naprawdę mocno cię ucieszyły danego dnia. Wdzięczność tworzy neurochemię, która ogromnie poprawia dobrostan. Badania potwierdzają, że **codzienne praktyki wdzięczności zwiększają poczucie szczęścia o 25 proc.**

Co w takim razie wyeliminować? Co osłabia odporność psychiczną?

Znów powiem tylko o trzech wrogach odporności, bo inaczej ten wywiad nie miałby końca. *(uśmiech)* Więcej informacji czytelniczki znajdą w mojej książce.

Jednym z podstawowych zagrożeń dla naszej psychiki jest scrollowanie, czyli przewijanie zawartości ekranu na telefonie lub innym urządzeniu elektronicznym. Poświęcamy na to dużą część dnia, a najwięcej scrollujemy wieczorem, często przed snem. W tym, co oglądamy, dużo jest informacji, które mózg traktuje jak zagrożenie. Czytając negatywne treści przed snem,

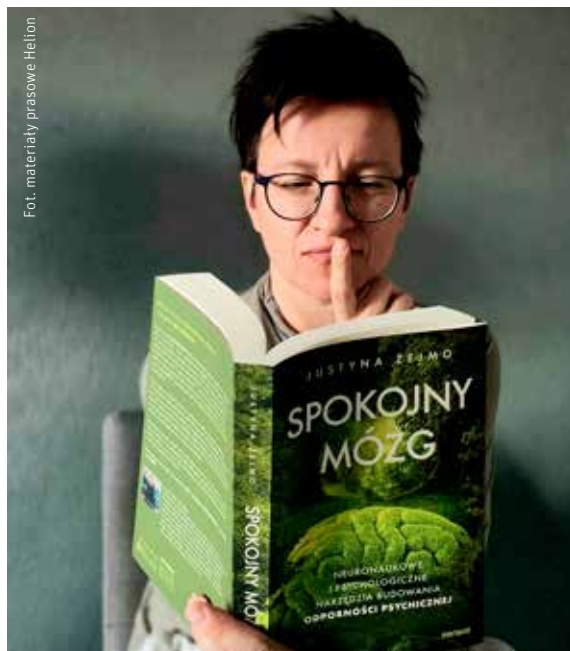
dużo jest informacji, które mózg traktuje jak zagrożenie. Czytając negatywne treści przed snem,



powodujemy, że mózg podwyższa poziom kortyzolu – hormonu stresu. Dodatkowo światło niebieskie emitowane przez smartfony czy komputery rozregulowuje rytm dobowy, gdyż mózg dostaje wówczas informację, że czas na działanie, a nie na sen. Zaczynamy mieć problemy z zaśnięciem, budzimy się w nocy i nie możemy zasnąć. Śpimy za krótko.

Drugi wróg odporności to nieregularny i zbyt krótki sen. Sen jest niezwykle ważny dla mózgu i naszej kondycji psychofizycznej. To czas na oczyszczanie, odtruwanie i regenerację organizmu. W ciągu sześciu do ośmiu godzin snu mózg zdąży usunąć tzw. niepotrzebne resztki z okolic komórek nerwowych. Jeśli tyle przesypiasz, jesteś wypoczęty, sprawniej i szybciej kojarzysz, masz większą koncentrację i mniej emocjonalnie reagujesz na bodźce stresogenne.

Trzecia rzecz, która drastycznie osłabia kondycję psychiczną, to koncentracja na „powinnościach”, „musizmach” i „negatywizmach”. Wpadamy w te pułapki wtedy, kiedy nie mamy umiejętności stawiania granic. Robimy coś, bo się powinno, bo „co powiedzą inni” lub „bo większość tak robi”. Tkwimy w niezdrowym związku, bo ktoś nam powiedział, że nie damy sobie rady sami, albo wy-



Metaspokój to spokój wewnętrzny, którego podstawą jest wysoki poziom świadomości przeżywanych emocji, znajomość własnego systemu wartości i potrzeb.

daje nam się, że robimy coś dla dobra kogoś, np. dzieci, albo kierujemy myśli w „czarną stronę”, np. jak coś zmienię albo podejmę decyzję, to może się NIE udać, mogę sobie NIE poradzić. Takie myślenie ogranicza naszą sprawczość, kontrolę nad życiem. Nasze decyzje są uzależnione wówczas od „zmiany czegoś” lub „zmiany kogoś”. A przecież nie mamy wpływu na zmianę kogoś lub czegoś. Mamy za to wpływ na zmianę swojego podejścia.

I tu z pomocą przychodzi pani książka „Spokojny mózg. Neuronaukowe i psychologiczne narzędzia budowania odporności psychicznej”. Brzmi skomplikowanie. Czy taki laik jak ja poradzi sobie z „obsługą” tych neuronaukowych narzędzi? Proszę o przykładowe ćwiczenie lub technikę.

Staram się o neuronaukowych prawidłowościach i faktach mówić „ludzkim językiem”. Piszę do mnie czytelnicy, którzy nie mając pojęcia o neuropsychologii czy neurobiologii, dzięki tej książce zrozumieli, co się dzieje w naszym mózgu. Myślę, że to doskonały dowód na to, że książka napisana jest przystępnym językiem. (uśmiech) Nie chcę ujawniać ćwiczeń, bo mają swój bieg w książce. To taki workbook – książka i jednocześnie zeszyt ćwiczeń. Można po niej pisać, podkreślać ważne informacje, uzupełniać,





Badania potwierdzają, że **codzienne praktyki wdzięczności** zwiększają **poczucie szczęścia** o 25 proc.

odpowiadać pisemnie na pytania. Każde ćwiczenie jest odpowiednio oznaczone i wyjaśnione. Jednym z ćwiczeń jest dokładnie opisane ćwiczenie oddechowe. W książce znajduje się też np. kod QR do krótkiej, prowadzonej przeze mnie techniki mindfulness służącej poprawie koncentracji i zmniejszeniu napięcia emocjonalnego. Ponadto w książce znajduje się **dużo ćwiczeń na zwiększanie samoświadomości**, a także budowanie poczucia wartości i pewności siebie, które należą do filarów odporności psychicznej.

Stosując się do pani wskazówek, uwolnimy się od przewlekłego stresu i osiągniemy metaspokój. Co to za stan?

Dzięki wiedzy zawartej w książce, a także praktyce w niej zaproponowanej i wprowadzeniu kilku nawyków możemy bardzo zbliżyć się do tego stanu. **Metaspokój to spokój wewnętrzny, w którym widzisz więcej, widzisz szerszą perspektywę sytuacji czy drugiego człowieka.** Jego podstawą jest wysoki poziom świadomości przeżywanych emocji, znajomość własnego systemu wartości, własnych potrzeb i wierność im. Kiedy to o sobie wiesz, jesteś pewniejszy decyzji, które podejmujesz, bo podejmujesz je w zgodzie ze sobą i z tym, co dla Ciebie ważne. Zdajesz sobie sprawę, że inne osoby mają własny system wartości i potrzeb, często zupełnie inny od twojego. To daje zrozumienie i spojrzenie z poziomu „meta”. Dajesz sobie prawo do dbania o swoje potrzeby

i postępowania zgodnie ze swoimi wartościami i dajesz to prawo innym, bez ocen, bez złości, bez obrażania się, za to ze zrozumieniem, akceptacją i motywacją do znalezienia rozwiązania właściwego dla każdej ze stron.

Na co dzień jesteśmy poddawani ocenom, często negatywnym. To jeden z powodów stresu i złego nastroju. Jakie psychologiczne narzędzie możemy zastosować, by przestać się przejmować tym, jak widzą nas i co o nas myślą inni? Mam na myśli tych, którzy swoją krytyką nie wspierają nas w wewnętrznym wzroście czy rozwoju, tylko podcinają nam skrzydła.

No właśnie, to historia o tym, co zawarłam w odpowiedzi na poprzednie pytanie. Kiedy znasz swój system wartości, wiesz, że ktoś może mieć swój, niekoniecznie taki sam albo podobny. To wynika z naszego wychowania, doświadczeń, najróżniejszych traum, sposobu radzenia lub nieradzenia sobie z nimi. Jeśli ktoś mówi o tobie coś negatywnego, robi to z perspektywy swojej historii, swoich przekonań, upodobań, a może nawet nie swoich, tylko swoich dziadków czy rodziców. W takim razie czy to jest historia o tobie? O mnie? Nie. Jest o tym kimś, jego rodzicach, opiekunach, środowisku.

Kiedy znasz siebie, swoje potrzeby, swój system wartości – wiesz, jaka jest prawda o tobie. Ta pewność daje uwolnienie od lęku przed oceną. O tym będzie więcej w kolejnej książce. *(uśmiech)*

Woda morska
100%
naturalna


STÉRIMAR™

*Dla higieny nosa
Twojego małego*

- Delikatnie **OCZYSZCZA**
- Zapobiega **PRZEZIĘBIENIOM**



Wyprodukowane przez: SOFIBEL - Laboratoires Fumouze. Podmiot prowadzący reklamę: Biocodex Polska Sp. z o. o.
Wskazania: **Sterimar Higiena Nosa baby**: Łagodnie oczyszcza nos i usuwa zanieczyszczenia, nawilża i przywraca naturalne nawilżenie błony śluzowej nosa, zapobiega zakażeniom uszu, nosa i gardła.
STEMT/011/24

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



Pajęczki na twarzy

NAJCZĘŚCIEJ POJAWIAJĄ SIĘ U OSÓB Z CERĄ NACZYNKOWĄ. JEDNAK DO ICH POWSTAWANIA MOŻE PRZYCZYNIĆ SIĘ TAKŻE NIEZDROWY STYL ŻYCIA, NIEODPOWIEDNIA DIETA CZY PREDYSPOZYCJE GENETYCZNE. CO NA ICH TEMAT MÓWI KOSMETOLOG?

Z **ANNĄ OJEWSKĄ**
ROZMAWIA MAJA ERDMANN



Anna Ojewska
kosmetolog

Dlaczego na twarzach niektórych kobiet pojawiają się pajęczki?

To przede wszystkim problem osób ze skórą naczynkową. Naczynia włosowate, które znajdują się tuż pod naskórkiem, są u nich rozszerzone. Pajęczki najczęściej pojawiają się w okolicach skrzydełek nosa, na brodzie i na policzkach.

Co je powoduje?

Przyczyn jest wiele. Bywa, że pojawiają się w określonym czasie, np. w ciąży lub okresie okołomenopauzalnym. W tym przypadku **kruchość ścianek naczyń włosowatych powodują**

zaburzenia hormonalne. Podobne skutki może mieć zażywanie niektórych leków. Niestety niektórzy z nas są wręcz skazani na pajęczki, ponieważ **dziedziczymy je po rodzicach**, a dokładniej dziedziczymy nieprawidłową

strukturę tkanki łącznej, która tworzy ściany naczynek krwionośnych. Także niektóre

choroby wręcz indukują rozszerzanie się naczyń włosowatych – to m.in. alergie, nadciśnienie tętnicze czy inne choroby układu krążenia. Zatem widząc na twarzy pajęczki, warto przebadać się pod kątem tych dolegliwości.



Czy długotrwałe przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach też może mieć wpływ na pojawienie się pajączków na twarzy?

Oczywiście, że tak! A dokładnie chodzi o nagłe zmiany temperatury, które są bardzo niekorzystne dla skóry, szczególnie naczynkowej. Podobnie działa długa ekspozycja na słońce czy mróz. Wówczas naczynia włosowate albo gwałtownie się kurczą, albo poszerzają, tracą elastyczność. Do pęknięcia naczynka dochodzi wskutek zwiększonego ciśnienia krwi, na skórze pojawia się wówczas sinawe zabarwienie. Muszę też wspomnieć o używkach, które podnoszą ciśnienie. Tytoń i alkohol – to one najczęściej „malują” pajączki na twarzach osób uzależnionych.

Czy pajączki mogą zniknąć samistnie?

Niestety nie. Skóra naczynkowa wymaga specjalnej pielęgnacji zarówno w domu, jak i w salonie kosmetycznym. Czasami konieczne jest poddanie się zabiegowi medycyny estetycznej.

Co możemy zrobić w domu?

Przede wszystkim **stosować odpowiednie kosmetyki**. Powinny to być delikatne produkty nawilżające i wzmacniające naczynka. Warto sięgnąć po te z witaminami K, C i E oraz rutyną, która wzmacnia naczynka. Z nawilżaczy mogą polecić kwas hialuronowy – to bezpieczny wybór. Trzeba zadbać też o to, by kosmetyk miał działanie przeciwzapalne i obkurczające. Tu z pomocą przyjdą rośliny: kasztanowiec, arnika czy oczar wirginijski.

A dieta?

Dieta to podstawa, tak jak w przypadku dbania o każdy rodzaj skóry. Unikanie używek (także cukru) – to oczywiste. Poza tym picie wody w odpowiednich ilościach. Jeśli mamy cerę naczynkową, unikajmy też ostrych przypraw, wzbogaćmy za to dietę w produkty zawierające kwasy omega.

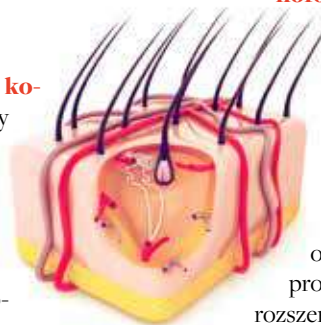
Jak może nam pomóc wizyta u kosmetyczki?

Chcę podkreślić, że aby zabiegi były skuteczne, konieczna jest współpraca z kosmetyczką i stosowanie się do jej zaleceń. Żadna terapia nie przyniesie efektów, jeśli nadal będziemy lekceważyć zalecenia dietetyczne i nie będziemy dbać o skórę w domu.

W gabinecie kosmetycznym stosujemy szereg zabiegów, które mają nawilżyć i zregenerować skórę, a także wzmocnić naczynia krwionośne. Może to być np. odpowiednio wykonany peeling kawitacyjny



i zastosowanie glinki czerwonej, bogatej w cynk, fosfor, wapń, selen i krzem. Pielęgnacja gabinetowa to m.in. **sonoforeza, jonoforeza, mezoterapia bezigłowa, infuzja tlenowa, naświetlanie światłem niebieskim**. To wzmacnia skórę, a jednocześnie ją uspokaja.



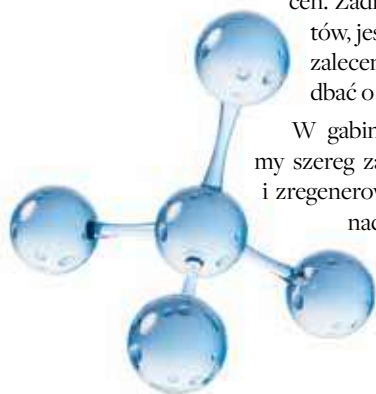
Czy możliwe jest pozbycie się pajączków od razu?

Tak. Medycyna estetyczna ma do dyspozycji terapie laserowe – dzięki dobraniu odpowiedniej długości spójnej fali i mocy promieniowania laser jest w stanie dotrzeć do rozszerzonego naczynka i zamknąć jego światło.

Specjalista najlepiej określi, który zabieg będzie dla nas bezpieczny i najbardziej efektywny. Oprócz laseroterapii stosuje się też elektrolizę, czyli metodę wykorzystującą prąd stały, krioskleroterapię, która wymaga użycia ciekłego azotu lub podtlenku azotu, a także termokoagulację, czyli fale radiowe o wysokiej częstotliwości.

Podstawowe zasady dbania o cerę naczynkową:

- do mycia twarzy używamy tylko letniej wody lub delikatnego płynu micelarnego,
- do oczyszczania stosujemy preparaty o neutralnym odczynie pH, wynoszącym około 5,5,
- stosujemy preparaty z wysoką ochroną przeciwsłoneczną,
- złuszczenie naskórka wykonujemy przy użyciu peelingów enzymatycznych.





Skóra z wiekiem cieńszeje – jak temu zaradzić?

SKÓRA Z WIEKIEM WIOTCZEJE I NIE JEST JUŻ TAK JĘDRNA. RÓWNIE **NIEKORZYSTNYM PROCESEM** JEST JEJ CIEŃCZENIE.

Cienka skóra nie tylko wygląda niekorzystnie i szybciej powstają na niej zmarszczki, ale również nie chroni tak dobrze naszego organizmu, co jest jej podstawową funkcją.

Budowa i funkcje

Skóra jest największą tkanką naszego organizmu i pełni funkcje ochronne. Do najważniejszych funkcji skóry należą:

- ochrona przed nadmiernym parowaniem wody, czyli przesuszeniem organizmu,
- funkcja termoregulacji, czyli ochrona przed zbyt wysoką i niską temperaturą, jak również przed różnego rodzaju bodźcami zewnętrznymi, np. promieniowaniem UV.

Wszystkie funkcje ochronne skóry związane są z jej budową, która jest warstwowa. Zewnętrzną warstwą skóry jest naskórek, pod którym znajduje się skóra właściwa, a najgłębiej umiejscowiona jest tkanka podskórna.

Niestety z wiekiem skóra ulega procesom starzenia. Oznacza to zaburzenie jej funkcji, czyli **zmniejszenie właściwości ochronnych**. W procesie tym obserwujemy dość złożone zmiany histologiczne w budowie skóry.

Przed wszystkim skóra z wiekiem ulega ścięczeniu. Proces ten zaczyna się już od 25. roku życia. **Przyjmuje się, że na każde 10 lat skóra cieńszeje o około 6-7 proc.** Dla osoby trzydziestoletniej nie jest to jeszcze istotny problem, ale od 50. roku życia zaczyna to już być zauważalne.

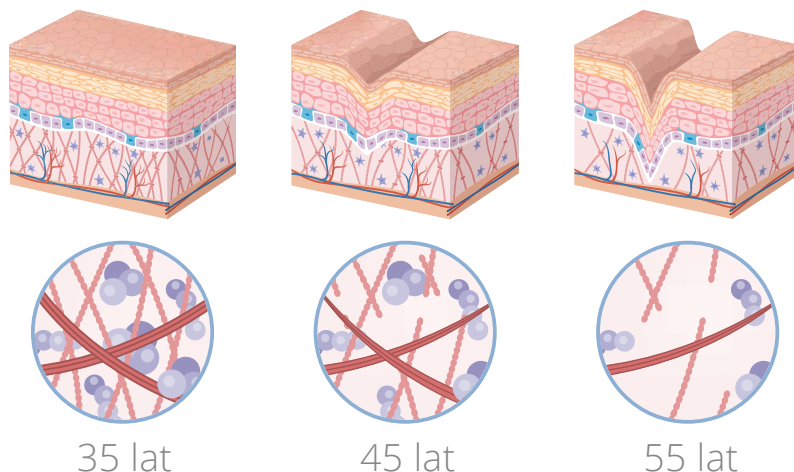
Dotyczy to zwłaszcza kobiet, u których w okresie menopauzy następuje znaczne przyspieszenie cieńczenia skóry. W ciągu pierwszych kilku lat klimakterium może ona utracić nawet 30 proc. swojej grubości. Ten proces jest więc w tym okresie dużo bardziej dynamiczny i skokowy.

Jakie ma to konsekwencje?

Jak mówi dr Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta, ścieńczenie skóry ma wpływ na nasz wygląd i zdrowie.

– Skóra chroni nas przed różnymi czynnikami, ale żeby była skutecznym filtrem, musi mieć odpowiednią budowę i być odpowiedniej grubości. Cienka skóra nie chroni tak dobrze np. przed groźnym dla naszego zdrowia promieniowaniem UV – przyznaje ekspert.

W kontekście poprawiania wyglądu skóry dużo mówi się o jej jakości, a więc jędrności i sprężystości, na co wpływ ma zawartość kolagenu i elastyny oraz kwasu hialuronowego w skórze. Wszyscy wiedzą, że wraz z ich utratą skóra staje się wiotka. Rzadko natomiast zwraca się uwagę na jej grubość. Natomiast należy mieć świadomość, że oba te czynniki, czyli również utrata grubości skóry, wpływają na jej gorszy wygląd. Fakt cieżnienia skóry powoduje, że wszystkie niekorzystne bodźce łatwiej skórę atakują, a to powoduje, że **staje się ona jeszcze bardziej niewydolna i jeszcze łatwiej ulega procesom starzenia**. Jak wyjaśnia lekarz, jest to więc pewnego rodzaju samonapędzający się mechanizm.



35 lat

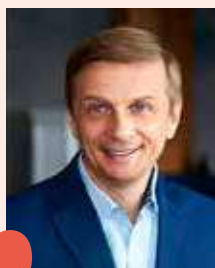
45 lat

55 lat

Jak przeciwdziałać cieżnieniu skóry?

Skoro ścieńczenie skóry jest niekorzystnym zjawiskiem, to powstaje pytanie, czy ten proces jest odwracalny, czy są jakiegokolwiek **metody, które mogą skórę pogrubić?**

Pogrubienie skóry



dr Marek Wasiluk
z warszawskiej
kliniki L'experta:

W teorii mnóstwo nawet delikatnych zabiegów będzie wpływało w jakimś stopniu na skórę. Problem w tym, że patrząc długofalowo, czyli w perspektywie lat, takie działania nie są w stanie przewyższyć silnych procesów destrukcji skóry i procesów cieżnienia. Dlatego mówiąc o pogrubieniu skóry, mam na myśli realne pogrubienie, czyli uzyskanie skóry grubszej niż wyjściowo, i to grubszej w dłuższej perspektywie.

Dr Marek Wasiluk metody pogrubienia skóry dzieli na trzy kategorie:

- 1** metody, które spowalniają proces jej cieżnienia,
- 2** zabiegi, które utrzymują grubość skóry na stałym poziomie,
- 3** terapie, które realnie ją pogrubiają.

Metody spowalniające proces cieżnienia skóry

Do pierwszej grupy należą wszystkie metody domowe oraz mniej inwazyjne zabiegi gabinetowe. Tutaj głównym czynnikiem, który może opóźnić cieżnienie skóry, jest redukcja stresu. Poza tym ograniczenie używek, szczególnie palenia papierosów, ale również spożywania alkoholu.

Dr Marek Wasiluk podkreśla, że do domowych i prostych w stosowaniu metod należy wysiłek fizyczny, który dzięki poprawie krążenia przyczynia się do lepszego ukrwienia tkanek, w tym skóry. Jest ona więc lepiej odżywiona, co daje lepszy komfort pracy komórek, które nie muszą „walczyć” o składniki odżywcze oraz tlen.

– Ciekawym mechanizmem jest wytworzenie w wyniku aktywności fizycznej stresu oksydacyjnego w organizmie, czyli **dostarczenie nadmiaru tlenu**, co powoduje uruchomienie bardzo silnych mechanizmów naprawczych – mówi ekspert. – W praktyce wygląda to tak, że tlen uszkadza tkankę, ale jednocześnie pobudza w niej mechanizmy naprawcze. Jeśli wysiłek fizyczny trwa godzinę, to wywołuje on uszkodzenia dużo mniejsze w porównaniu z uzyskanymi w jego następstwie zyskami w postaci przebudowy i odnowy tkanek, które następują w kolejnych dniach. Wszyscy wiemy, że mięśnie po treningu boją, ale i się powiększają, podobnie jest ze wszystkimi narządami i skórą – także ulegają one procesom regeneracyjnym. Dlatego intensywny, ale krótkotrwały



wysilek jest bardzo korzystny z punktu widzenia odmładzania. Podobne mechanizmy zachodzą podczas sesji w komorze hiperbarycznej.

Na spowolnienie procesów cięńczenia skóry będą wpływać kosmetyki, w tym **preparaty z retinoidami**, a także wiele drobnych zabiegów, możliwych do wykonania w domu, które usprawnią pracę skóry, np. różnego rodzaju masaże, w tym kobido, naświetlanie światłem podczerwonym itp.

Drugim typem zabiegów, które spowalniają cięńczenie skóry, są zabiegi gabinetowe. Do tych najmłodniejszych należą mikronakluwanie, peelingi oraz stymulatory tkankowe. Wszystkie one działają w podobny sposób – **powodują mikrourazy, które mają pobudzać tkankę do zwiększenia aktywności, a przez to opóźniania procesów starzenia.**

Powyższe metody należą do słabszych i aby były skuteczne, wymagają regularnego stosowania.

Zabiegi, które utrzymują grubość skóry

W drugiej grupie znajdują się zabiegi regeneracyjne – **radiofrekwencja mikroigłowa, osocze bogatopłytkowe**

i lasery nieablacyjne. Przy czym zdecydowanie najlepszą z nich jest radiofrekwencja mikroigłowa, pod warunkiem, że jest wykonywana właściwie – na odpowiednich parametrach i dobrej jakości urządzeniem. Na kolejnym miejscu są lasery nieablacyjne, jednak dr Marek Wasiluk podkreśla, że w ich przypadku potrzeba bardzo dużo powtórzeń (od kilku do kilkunastu w skali roku w zależności od pacjenta), ponieważ zasadniczo działają słabiej. Trzecią metodą jest osocze bogatopłytkowe, które dobrze sprawdza się w młodszej grupie wiekowej, czyli u 30-40-latków. U starszych osób warto je stosować w terapii łączonej z radiofrekwencją mikroigłową lub laserem frakcyjnym, dla wzmocnienia efektu zabiegu bazowego.

Terapie pogrubiające skórę

Przejdźmy do zabiegów, które mogą skórę pogrubić. Według eksperta najlepszym zabiegiem jest stosowanie lasera frakcyjnego, ablacyjnego CO₂.

– Taka terapia jest trudna, wymaga złożonych zabiegów, bardzo często jeszcze łączonych z osoczem bogatopłytkowym, a na efekty trzeba czekać dość długo. Dobra wiadomość jest



taka, że jest to do zrobienia, zła – że niestety trzeba cierpliwości – wskazuje dr Wasiluk.

Skóra z natury ma zaprogramowaną swoją fizjologiczną grubość i aby nakłonić organizm do jej pogrubienia, potrzeba bardzo mocnych regeneracyjnych zabiegów. One wiążą się z ryzykiem powstania blizn. Należy więc wykonywać je bardzo mocno, aby był efekt, ale również mądrze. Dr Marek Wasiluk podkreśla, że tutaj również nie ma gotowych recept i protokołów zabiegowych. **U każdego pacjenta należy wykonywać te zabiegi nieco inaczej**, warto więc szukać doświadczonych lekarzy.

Drugim typem zabiegów z trzeciej grupy są stymulatory objętościowe, czyli preparaty na bazie kwasu polimlekowego lub polikaprolaktonu. Dr Marek Wasiluk ostrzega jednak, że preparaty te oddziałują w dużym stopniu na tkankę podskórną. Należy więc uważać, ponieważ one również zmieniają objętość czy kształt tkanki. Może to być zaletą, ale i wadą.

– U osób starszych, sześćdziesięcioletnich, można w ten sposób uzyskać podwójny efekt, czyli poprawić grubość skóry i przy okazji niejako wypełnić zaniki tkanki, a więc odbudować poduszki w okolicach kości policzkowych, skroni czy pod oczami. Ale u młodych osób bardzo często jest to niekorzystne. Poza tym większość stymulatorów objętościowych pobudza organizm do tworzenia kolagenu typu trzeciego. Jest to kolagen, który powstaje w procesie tworzenia się blizny, gojenia się po urazie. Ma on inne właściwości i strukturę niż kolagen typu pierwszego, który jest najbardziej fizjologicznym kolagenem – mówi ekspert.

informacja prasowa



REKLAMA

LEK NA HEMOROIDY



**MAŚĆ
WYKAZUJE
DZIAŁANIE:**



ZNIECZULAJĄCE



PRZECIWPALNE



ŚCIAGAJĄCE



PRZECIWSWIĄDOWE

AESCULAN®
maść doodbytnicza

Substancje czynne: 1 g maści zawiera substancje czynne: - 62,5 mg wyciągu suchego z Aesculus hippocastanum L., cortex, kora (kora kasztanowca) (40-90:1). Rozpuszczalnik ekstrakcyjny: metanol 90 % (v/v); - 5 mg lidokainy chlorowodorku jednowodnego (Lidocaini hydrochloridum monohydratum). **Wskazania do stosowania:** Aesculan stosowany jest tradycyjnie u dorosłych w chorobie hemoroidalnej.

Podmiot odpowiedzialny: PZZ Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

**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.**

MENU DLA NASTOLATKÓW



NATALIA DOLATA POLECA



Natalia Dolata

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

ZDROWA DIETA DLA NASTOLATKÓW MUSI BYĆ PRZEDE WSZYSTKIM UROZMAICONA I DOSTARCZAĆ WSZYSTKICH NIEZBĘDNYCH WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH WPLYWAJĄCYCH KORZYSTNIE NA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ I INTELEKTUALNĄ. KOMONUJĄC POSIŁKI, TRZEBA PAMIĘTAĆ TEŻ O TYM, ŻE ABY TRAFIŁY ONE W GUST MŁODEJ OSOBY, MUSZĄ PO PROSTU ŚWIETNIE SMAKOWAĆ. MAM NADZIEJĘ, ŻE PONIŻSZE INSPIRACJE KULINARNE SPRAWDZĄ SIĘ DOSKONALE W WASZEJ KUCHNI.

OTRĘBOWY RYŻ NA MLEKU Z MALINAMI, CZEKOLADĄ I PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI

Składniki (1 porcja): 50 g ryżu basmati (masa suchego ryżu), szklanka mleka 2 proc., 2 łyżki otrębów owsianych, szczypta cynamonu cejlońskiego, łyżka płatków migdałowych, garść świeżych malin, kostka czekolady o zawartości min. 70 proc. kakao

Przygotowanie: Do przygotowania tego dania warto użyć wcześniej ugotowanego ryżu, który pozostał nam np. z obiadu. W takim ugotowanym, a następnie schłodzonym produkcie zbożowym dochodzi do powstania skrobi opornej, która ma korzystny wpływ na naszą mikroflorę jelitową oraz glikemię poposiłkową.

Najpierw wrzucić do garnuszka ryż i otręby, całość zalej mlekiem, dodaj cynamon i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut. Gotowy ryż przelóż do miseczki i udekoruj malinami, płatkami migdałowymi oraz gorzką czekoladą.



PIZZA NA TORTILLI Z TUŃCZYKIEM I KUKURYDZĄ

Składniki (1 porcja): 1 placek tortilli pełnoziarnistej, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, ½ kulki mozzarelli light (około 60 g), 100 g tuńczyka konserwowego (dokładnie odsączyć z nadmiaru oleju), ½ czerwonej cebuli, 4 łyżki kukurydzy konserwowej, szczypta suszonej bazylii i suszonego oregano

Przygotowanie: Tortillę posmaruj równomiernie koncentratem. Następnie nałóż odsączonego tuńczyka, posiekaną cebulę i kukurydzę. Na koniec dodaj kawałki sera i całość oprósź delikatnie przyprawami. Tak przygotowaną pizzę włóż do rozgrzanego do 210°C piekarnika (funkcja góra-dół) na około 15-20 minut.



FRYTKI Z BATATÓW Z KREMOWYM DIPEM

Składniki: 1 batat, 1 łyżka oliwy z oliwek, 100 g naturalnego skyr, 30 g sera feta, 2 łyżki posiekanego szczypiorku

Przygotowanie: Batata obierz i pokrój na kształt frytek, następnie wrzuć do miski i dokładnie wymieszaj z oliwą z oliwek. Tak przygotowane słupki wysyp na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz w rozgrzanym do 210°C piekarniku (funkcja góra-dół) przez około 15-20 minut. W tym czasie przygotuj kremowy dip. Fetę rozgnieć widelcem i wymieszaj ze skyrem oraz posiekanym szczypiorkiem. Upieczone frytki zjadaj z pysznym dipem.

Niech cię noga nie boli!

ZMĘCZENIE PO WYSIŁKU NIE JEST NICZYM
NIEZWYKŁYM, ALE BÓL MOŻE ZNIECHĘCIĆ
DO AKTYWNOŚCI. JAK POSTĘPOWAĆ,
BY **AKTYWNY WYPOCZYNEK BYŁ JESZCZE
PRZYJEMNIEJSZY?**

Z FIZJOTERAPEUTĄ **PAWŁEM DWORNIKIEM**
ROZMAWIA MAREK ROKITA



Paweł Dwornik

były fizjoterapeuta kadry olimpijskiej
w lekkiej atletyce, obecnie pracujący
w klinice Sportopedica w Poznaniu



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Jakie osoby przychodzą do pańskiego gabinetu?

Być może ze względu na moją przeszłość zawodową w większości są to ludzie aktywni, regularnie uprawiający sport amatorzy. Jednak są też pacjenci, którzy na co dzień się nie ruszają i skarżą się na bóle. **Zachęcam ich do ruchu**, który w dłuższej perspektywie przyczynia się do redukcji bólu i ułatwia poruszanie. Osoby, które dużą część życia spędzają, siedząc, dzięki ruchowi lepiej czują się zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

No właśnie, wielu z nas pracuje przy biurku, mało się rusza. A kiedy przychodzą wakacje, chcemy spędzić je aktywnie. Czy należy się do tego jakoś przygotować?

Pacjenci są coraz bardziej świadomi, że trzeba przygotować się fizycznie przed wyjazdem na narty. Zauważyli, że lepiej te trzy tygodnie poćwiczyć na siłowni, by potem nie doznać kontuzji. I w zasadzie tak samo powinniśmy robić przed wyjazdem w góry albo wycieczką rowerową – żeby przygotować do wysiłku nasze mięśnie, stawy i chrząstki, które bardzo trudno się leczy. Jednak jeżeli regularnie uprawiamy jakiś sport – chociaż raz lub dwa razy w tygodniu – specjalne przygotowanie nie jest konieczne. Aktywność, która nie będzie dużo intensywniejsza niż ta, którą uprawiamy na co dzień, nie powinna się skończyć tzw. zakwasami. Natomiast **jeśli w ogóle się nie ruszamy, łatwo przekroczyć próg wysiłku, do którego przystosowane są nasze mięśnie**, i prawdopodobnie po 24-72 godzinach pojawią się zakwasy.

Czym w ogóle są zakwasy?

Tak potocznie nazywamy ból powysiłkowy, który wynika z mikrourazów. Pojawia się, kiedy przeciążymy mięśnie. U niektórych bardzo szybko przechodzi, a u innych utrzymuje się nawet kilka dni. To często zniechęca do ponownego wysiłku albo dalszej aktywności fizycznej. Tymczasem **to znak, że dawka była za duża**. Możemy złagodzić dolegliwości, jeśli się odpowiednio przygotowujemy przed wyjazdem albo na wakacjach będziemy powoli się wdrażać. Na przykład zaczniemy od krótkiej wycieczki, czyli 3-5-kilometrowej, a potem dzień po dniu będziemy zwiększać wysiłek.

I wtedy zakwasy mogą się w ogóle nie pojawić?

Tak, chociaż zwykle jednak się pojawiają. Na przykład jeśli na co dzień poruszamy się po płaskim terenie, a w czasie urlopu wędrujemy po górach. Stopa inaczej wtedy pracuje i bardzo często pojawiają się zakwasy z przodu i z tyłu łydki czy na udach.

Czy są sposoby na przyspieszenie pozbycia się zakwasów?

Tak, np. różnego rodzaju masaże, które w pewnym stopniu relaksują układ nerwowy. Mogą to być też kąpiele zmienne – ciepła woda na przemian z zimną. A najlepsze ze wszystkiego jest tzw. rozchodzenie. Na przykład wędrowkę w górach, która nas mocno obciąży, zakończmy powolnym dojściem na nocleg, żeby poprawić przepływanie krwi w nogach. **W przypadku zakwasów najlepszy jest delikatny ruch**. Może to być spacer albo jazda na rowerze (również stacjonarnym). Nawet 10 minut takiego wysiłku przyczyni się do poprawy krążenia w mięśniach, dzięki czemu mikrourazy szybciej będą się goić i ból szybciej zniknie.

MAŚĆ Z ŻYWOKOSTEM

PIELĘGNACJA I MASAŻ

- ▶ nawilża i łagodzi podrażnienia
- ▶ wspomaga regenerację skóry
- ▶ masaż z użyciem produktu łagodzi uczucie napięcia i przynosi ulgę zmęczonym mięśniom



PRODUKT KOSMETYCZNY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Bianca Cosmetics L.A.B., ul. Warszawska 1, 05-310 Kałuszyn
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-265 Warszawa

049/REK/SZ/2024

Czy to prawda, że dobrze, jeśli jest to inny typ aktywności niż ten, który doprowadził do bólu?

Tak. Na przykład jeśli ktoś cały dzień pływał na desce do windsurfingu i ma obolale całe ciało, dobrze mu zrobi taka aktywność jak jazda na rowerze czy ćwiczenia na orbitreku albo pływanie żabką. Lekka aktywność ruchowa, niezbyt intensywne ćwiczenia w pokoju hotelowym czy przed namiotem mogą poprawić krążenie i sprawić, że mięśnie szybciej się zregenerują. Najgorsze jest leżenie i czekanie, aż przejdzie.

Spotkałem się z opinią, że tuż przed dużym wysiłkiem dobrze jest wspomóc się profilaktycznie tabletką przeciwbólową.

Są badania, które mówią, że lekami z grupy NLPZ można wyciszyć ból. Ale wiąże się z tym pewne ryzyko: możemy nie poczuć granicy możliwości naszego ciała i doznać kontuzji. Nie czując bólu, jesteśmy w stanie podjąć dużo większy wysiłek, bo nie mamy bodźca, który nas zahamuje i powie „już wystarczy”. Lek lepiej jest zastosować po aktywności. Nie wyłączają wtedy naturalnych mechanizmów obronnych, które chronią nas przed kontuzją. Ale są też inne środki, które **pomogą zmniejszyć odczucie bólu. Na przykład maści przeciwbólowe, rozgrzewające lub chłodzące.** Pomaga rozmasowywanie bolącego miejsca.

Dotychczas mówiliśmy o sytuacjach, w których mamy do czynienia z jakimś dużym jednorazowym wysiłkiem. A co, gdy ktoś spędza wakacje bardzo aktywnie i codziennie przejeżdża ponad 100 km rowerem albo przechodzi kilkanaście kilometrów po górach? Po takim urlopie będziemy pewnie zmęczeni. Co w takiej sytuacji należy robić, żeby zmęczenie ustąpiło i żeby być gotowym do codziennej pracy?

Najważniejszy na takich wakacjach jest sen. Podczas aktywnego wypoczynku musimy zadbać o to, żeby budzić się wyspanym. Na pewno warto zadbać też o dietę, w której powinno być dużo węglowodanów. Żeby uzupełnić energię, którą utraciliśmy.

To niezbyt popularna teza. Ludzie często unikają węglowodanów.

Osoby, które uprawiają długotrwałe wysiłki, często odczuwają bardzo duży głód węglowodanów. Bez nich czujemy się bardziej zmęczeni. Doładowując się nimi, wspomagają



my regenerację. Nie mówię o spożywaniu węglowodanów w kontekście oddychania, tylko spędzania czasu aktywnie i zapobiegania kontuzjom.

Czy to znaczy, że głód może potęgować odczucie bólu?

Tak. Kiedy nie jesteśmy wystarczająco zaopatrzeni w energię, możemy się czuć bardziej zmęczeni. Jeśli ją uzupełnimy, ból mija, a my znowu mamy siłę do uprawiania sportu. **Trzeba jednak pamiętać, żeby dostosować aktywność do własnych możliwości, nie przesadzać i słuchać**

swojego ciała. Jeśli czujemy, że danego dnia przesadziliśmy, drugiego należy trochę odpuścić, a nie znowu dokładać sobie wysiłku. Kluczowy jest zdrowy rozsądek i dbanie o nawodnienie.

Wielu uważa, że najlepiej nawadnia piwo...

Można wypić piwo bezalkoholowe, które zawiera cukry proste. Ono może sprzyjać regeneracji. Jednak alkohol – każdy, niezależnie od ilości – wyłącznie nasila stany zapalne, które źle wpływają na sen. A to podczas snu najlepiej się regenerujemy.

Lekarze często mówią, że powinniśmy słuchać organizmu, kiedy mówi „stop”. Zastanawiam się jednak, czy zawsze jesteśmy w stanie usłyszeć ten komunikat.

Gdy jesteśmy rozgrzani, czasem trudno nam wylapać ten moment. Nasz układ nerwowy często dopiero po wystąpieniu mięśni, po odpoczynku wysła wyraźniejsze sygnały. **Kiedy podczas aktywności czujemy lekki ból, powinno to dać nam do myślenia.** Po jakimś czasie może się okazać dużo gorszy, niż początkowo się wydawało. Kiedy na górskim szlaku zaczynamy odczuwać ból kolana, może to świadczyć o narastającej kontuzji. Następnego dnia lepiej odpocząć.

Czy są jakieś dyscypliny sportowe, które są bezpieczniejsze dla osób początkujących lub mało aktywnych? I czy są takie, które są dla nich bardziej ryzykowne?

Bardzo bezpieczna, bo mało obciążająca, jest jazda na rowerze. O kontuzję trudno też podczas pływania i chodzenia po terenie płaskim. W górach są duże przewyższenia, które powodują kontuzje przeciążeniowe.



Czy jesteśmy na nie narażeni bardziej podczas podejść czy zejść?

Do mojego gabinetu częściej trafiają osoby, które nabawiły się ich podczas schodzenia. Przy zejściu bardziej musimy zaangażować mięśnie i stawy, więc przeciążenia są większe.

A zatem w górach do podchodzenia powinniśmy wybrać szlak dłuższy i łagodniejszy, czy raczej krótszy i ostrzejszy? I odwrotnie – który wybrać przy schodzeniu?

Zalecałbym, zwłaszcza pacjentom po urazach kolan i kostek, żeby ostre było podejście, bo wtedy bardziej pracują mięśnie, a mniej stawy. **Stawy są obciążone przede wszystkim podczas stawiania stopy przy schodzeniu** – muszą wyhamować całą energię, zamortyzować lądowanie.

A jak jest ze sportami zespołowymi? Spotkałem się z opinią, że bardzo łatwo o kontuzję nawet podczas zwykłej gry w siatkówkę.

Spacer albo jazda rowerem wiążą się z zupełnie innymi obciążeniami dla organizmu niż piłka siatkowa czy nożna. Skoki, lądowania, zrywy to dla organizmu najtrudniejsze formy ruchu. I dlatego podczas gier zespołowych dochodzi do największej liczby kontuzji. Pojawia się też dodatkowy czynnik – rywalizacja. **Pod wpływem adrenaliny często przekraczamy możliwości**, do których jesteśmy zaadaptowani. Przelamujemy swoje granice.

Każdy urlop się kiedyś kończy. Byliśmy aktywni, udało się uniknąć kontuzji, czyli poprawiliśmy kondycję. Ale po wakacjach wracamy do pracy przy biurku. I jak tu utrzymać lepszą formę?

Po prostu trzeba być nadal aktywnym. Nie ma innego wyjścia. Ruch przedłuża nasze życie, poprawia jego komfort – fizyczny i psychiczny. **Zachęcam więc każdego, żeby być aktywnym przez cały rok.**



REKLAMA

SIGVARIS
GROUP**WZMACNIA
I STABILIZUJE
STAW SKOKOWY****DOSTĘPNE
RÓŻNE
ROZMIARY****WSKAZANIA:**

- profilaktycznie
- pourazowo
- przeciwbólowo
- przeciwobrzękowo

Wyrób medyczny
Producent: SIGVARIS S.A.
ul. Mazowiecka 11/49
00-052 Warszawa, Polska

możliwość stosowania w obuwiu
dwuelementowa konstrukcja

OPASKA ELASTYCZNA STAWU SKOKOWEGO PT 0303

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

ACC[®]



SKRACA KASZEL

- ACC jak nożyczki rozcina zalegającą wydzielinę - przyczynę kaszlu mokrego - ułatwiając jej odkrztuszenie.
- Dzięki temu skraca kaszel i pozwala szybciej wrócić do formy!



SANDOZ

ACC rozcina zalegającą wydzielinę – przyczynę kaszlu mokrego – ułatwiając jej odkrztuszenie, co wpływa na skrócenie czasu trwania kaszlu. 1) ChPL ACC Optima. 2) Rafał Pawliczak, Leki mukoaktywne w praktyce – znaczenie grupy sulfhydrylowej (-SH). TERAPIA 2021, 11(406):40-45 3) Mateusz Babicki, Pacjent z kaszlem produktywnym (mokrym) w gabinecie lekarza POZ. 22.11.2021 <https://ptmr.info.pl/pacjent-z-kaszlem-produktywnym/> 4) Rafał Krenke, Wytyczne/ zalecenia Postępowanie w kaszlu u osób dorosłych – rekomendacje dla lekarzy rodzinnych. Lekarz POZ 2018;4(6):425-452. 5) Zaitseva OV. Rational choice of mucolytic therapy in treatment of respiratory diseases in children. Russian Medical Journal. 2009;17(19):1217-1221. 6) Bellomo G, Giudice S., Controlled study on the efficacy of a combination "thiamphenicol-acetylcysteine" in oral administration in respiratory infections in pediatrics Clinical Pediatrics 1972;54:30-51

ACC[®] optima, 600 mg, tabletki musujące. Skład: 1 tabletkę musującą zawiera 600 mg acetylocysteiny, laktozę i sól. **Wskazania:** lek rozrzedzający wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiający jej odkrztuszenie u pacjentów z zapaleniem oskrzeli związanym z przeziębieniem. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. Pełna informacja o lekach dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl. ACC opt mus 02/01/23 pacj

ACC OTC/029/10-2023/2

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.

GOTOWI NA POWRÓT DO SZKOŁY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



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

SUPLEMENT DIETY