

Świat Zdrowia



Witamina D
u dzieci
**DLACZEGO
JEST TAK
WAŻNA**

TEMAT
MIESIĄCA

**CUKRZYCA
W POLSCE**

Imbir
**KRÓL ZIMOWYCH
HERBATEK
ROZGRZEWAJĄCYCH**

Grypa, covid,
przeziębienie
JAK ODRÓŻNIĆ?

Osteoporoza
**CHOROBA,
KTÓREJ
MOŻNA
ZAPOBIEC**

MISS Z MISJĄ

Maja Klajda

Miss Polonia 2024

Paracetamol, 500 mg,
granulat w saszetce.

PARAMIG Fast

mikrogranulki

rozpuszczają się już na języku,
wchłaniają się szybko
i całkowicie

działa
szybciej
niż tabletki*

Nowy lek przeciwbólowy na językach całej Polski!



PAR/07/2024/2

Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza

*Claude Dubray, Philippe Maincent & Jean Yves Milon (2021): From the pharmaceutical to the clinical: the case for effervescent paracetamol in pain management. A narrative review, Current Medical Research and Opinion, DOI: 10.1080/03007995.2021.1902297; Charakterystyka Produktu Leczniczego PARAMIG Fast, 22.12.2023 r.

PARAMIG Fast, 500mg, granulat w saszetce. Jedna saszetka zawiera 500 mg paracetamolu (*Paracetamolum*). **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy Paramig Fast stosuje się w objawowym leczeniu łagodnego do umiarkowanego bólu oraz gorączki. **Podmiot odpowiedzialny:** Synoptis Pharma Sp. z o.o. ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa.

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

Miesięcznik bezpłatny
Nr 9 (181) listopad 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,
Natalia Dolata, Dorota Żelaszczyk,
Marek Rokita, 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

Fabian Kosiński, Jacek Kurnikowski, Natalia Dolata,
materiały prasowe, iStock

Okładka

Fot. Fabian Kosiński

Copyright © Świat Zdrowia S.A.

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

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

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

SŁOWO

od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

14 listopada obchodzimy **Światowy Dzień Cukrzycy**, dlatego właśnie tej chorobie postanowiliśmy poświęcić Temat miesiąca. Czy naprawdę jest tak groźna? Zdecydowanie, ponieważ latami może wyniszczać organizm, nie dając o sobie znać. Tymczasem **zbyt późno zdiagnozowana i źle leczona** cukrzyca niesie za sobą liczne powikłania. Jakże? Tego dowiecie się z tego wydania. Piszemy również o tym, kto najbardziej jest zagrożony zachorowaniem na cukrzycę i jakie objawy powinny wzbudzić naszą czujność i skłonić do wykonania badań diagnostycznych.

Listopad jest miesiącem zadumy, dlatego w tym numerze nie zabrakło tematów związanych z przemijaniem, opieką nad chorym bliskim i trudnymi wyborami, w obliczu których wielu z nas musi stanąć. Nasi eksperci radzą, jak wspierać tych, którzy potrzebują naszej pomocy, nie zapominając jednocześnie o własnych potrzebach.

Anna Rokita
Redaktor naczelna

12

Miss z misją



AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Miss z misją
Rozmowa z Miss Polonia 2024
Mają Klajdą

TEMAT MIESIĄCA

- 16 Cukrzyca w Polsce
Cukrzyca – naprawdę aż tak groźna?

ZDROWIE

- 20 Profilaktyka zakażeń układu moczowego
Jak zminimalizować ryzyko
- 23 Osteoporoza
Choroba, której można zapobiec
- 26 Czy wiesz, co zrobić z przeterminowanymi lekami?
- 28 Grypa, covid, przeziębienie
Jak odróżnić?
- 31 Imbir
Król zimowych herbatk rozgrzewających
- 34 (Nie) mój alzheimer
Historie opiekunów

53

Co nowego na talerzu i w kubeczku
Rozszerzanie diety niemowlęcia



38 AZS, łuszczyca, egzema i tojotokowe zapalenie skóry
Co warto wiedzieć

41 Fizjoterapia
Antidotum na siedzący tryb życia

44 Komfort pacjenta jest priorytetem
Rozmowa z pielęgniarką stomijnym

47 Odbudowa protetyczna
na implantach

MAMA NIE JEST SAMA

50 Witamina D u dzieci
Dlaczego jest tak ważna

53 Co nowego na talerzu i w kubeczku
Rozszerzanie diety niemowlęcia

INSPIRACJE

56 Zaprzyjajnij się
ze swoim lękiem

59 Opieka nad starszym rodzicem
Wpływa na wiele obszarów życia

ZATRZYMAĆ CZAS

62 Jak dbać o stopy zimą
Radzi podolog

65 Pielęgnacja włosów
O tym należy pamiętać

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca
Menu dla cukrzyka

RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Spacerkiem w koronach drzew
Spojrzenie na przyrodę z zupełnie innej perspektywy

74 Krzyżówka

TEMAT MIESIĄCA

CUKRZYCA W POLSCE

W POLSCE OKOŁO 3,1 MLN CHORYCH NA CUKRZYCĘ KORZYSTA Z USŁUG PUBLICZNEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ. KOLEJNY MILION POWINIEN KORZYSTAĆ, ALE NIE MA ŚWIADOMOŚCI, ŻE ŻYJE Z CUKRZYCĄ, KTÓRA PRZEZ LATA PO CICHU WYNISZCZA ORGANIZM. NIEPOKOJĄCY WZROST ZACHOROWAŃ NA TĘ POWAŻNĄ CHOROBE METABOLICZNĄ NOTUJE SIĘ NA CAŁYM ŚWIECIE, TAKŻE W POLSCE. ZAZWYCZAJ PRZYCZYNĄ JEST NADWAGA, OTYŁOŚĆ I ZWIĄZANY Z NIMI NADMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ TRZEWNEJ ORAZ NIEDOSTATEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. **NA CUKRZYCĘ TYPU 2 NAJCZĘŚCIEJ PRACUJEMY SAMI.**



REZYGNACJA Z MIĘSA DLA ZDROWIA I PLANETY

Hodowla przemysłowa zwierząt jest jednym z istotnych czynników wpływających na kryzys klimatyczny naszej planety. Światowy Dzień Wegan, obchodzony co roku 1 listopada, to okazja do propagowania **diety wegańskiej**, która eliminuje wszelkie produkty pochodzenia zwierzęcego. Weganie rezygnują z mięsa, nabiału czy jajek w przekonaniu, że konsumpcja tych produktów przyczynia się do coraz większego zanieczyszczenia środowiska, marnowania zasobów naturalnych oraz krzywdzenia zwierząt. Czy dieta wegańska jest zdrowsza? Zdecydowanie tak. Zagrożeniem dla człowieka jest zwłaszcza mięso przetworzone (parówki, kiełbasy, bekon i inne wędliny), zaliczane do grupy 1, co oznacza, że odpowiada ono za rozwój raka jelita grubego, a także czerwone mięso zaklasyfikowane do grupy 2A jako prawdopodobnie rakotwórcze dla ludzi, mogące mieć wpływ na rozwój raka okrężnicy i odbytu. Osoby spożywające mięso czerwone i przetworzone częściej też chorują na choroby serca i naczyń oraz są bardziej narażone na rozwój cukrzycy typu 2.

1 listopada – Światowy Dzień Wegan



MNIEJSZE I LŹEJSZE NIŻ TOREBKA CUKRU

Wcześniejki, czyli dzieci **urodzone między 22. a 37. tygodniem ciąży**, stanowią około 6 proc. wszystkich dzieci rodzących się w Polsce. Wcześnieństwo może, choć nie musi, wiązać się z poważnymi zagrożeniami zdrowotnymi, a czynnikiem decydującym jest oczywiście wiek ciąży. Najmniejsze uratowane wcześniaki na świecie ważyły zaledwie 245 gramów, a w Polsce – 370 gramów w chwili porodu. Większość dzieci urodzonych tak wcześnie zmaga się z niewydolnością wielonarządową i wymaga miesięcy hospitalizacji, która może obejmować różne procedury, takie jak przebywanie w inkubatorze, fototerapia, wspomaganie oddychania, żywienie za pomocą sondy żołądkowej lub karmienie pozajelitowe. Choć wcześniactwo wiąże się z ryzykiem opóźnień rozwojowych, problemów neurologicznych i chorób przewlekłych, to dzięki **postępowi w medycynie dzieci te mają większe szanse na normalne życie**. W miarę dorastania wiele z nich nadrabia opóźnienia, zwłaszcza jeśli rodzina stosuje się do planu opieki powypisowej, która może obejmować zalecenia dotyczące żywienia i suplementacji, rehabilitacji, konsultacji specjalistycznych (np. okulistycznej, audiologicznej i neonatologicznej) oraz szczepień ochronnych (schemat szczepień wcześniaków nieco się różni od zwykłego kalendarza szczepień).

17 listopada – Światowy Dzień Wcześniejki



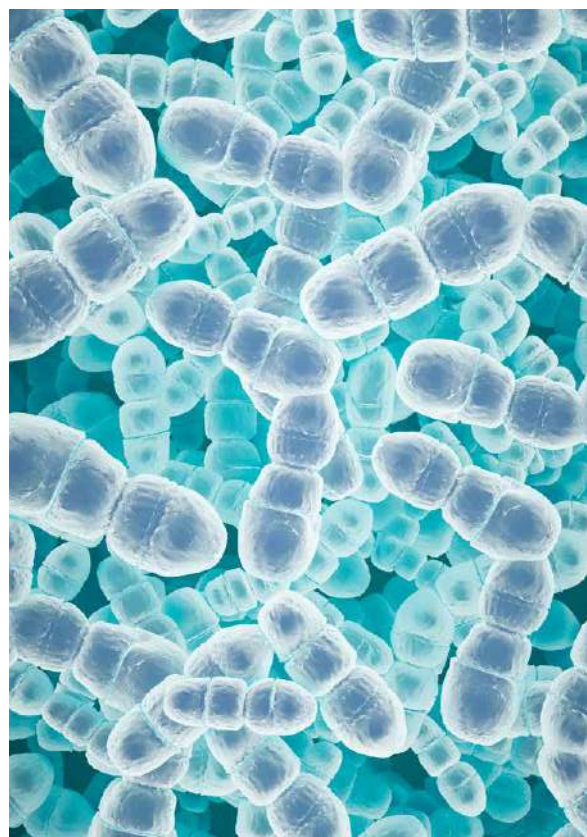
DLACZEGO BAKTERIE STAJĄ SIĘ OPORNE?

Alexander Fleming, odkrywca pierwszego antybiotyku, w 1945 r. ostrzegając: „Mogą nadejść czasy, gdy penicylina będzie mogła być kupiona przez każdego w sklepie. Istnieje więc niebezpieczeństwo, że nieświadomy człowiek będzie ją przyjmował w zbyt niskiej dawce i drobnoustroje poddawane nieodpowiednim dawkom leku staną się odporne”. Nie mylił się. Dziś już wiemy, że nadużywanie oraz niewłaściwe stosowanie antybiotyków doprowadziło do wykształcenia oporności bakterii, czyli **sytuacji, gdy bakteria nie daje się zabić antybiotykwowi lub gdy lek nie hamuje jej rozwoju i namnażania**. Szczególnie przyczyniła się do tego złota era „miracle drugs”, czyli lata 60. i 70. XX wieku, gdy „cudowne antybiotyki” podawano pacjentom chorym na różne choroby „na oko” i „na wszelki wypadek”, a także dodawano je do paszy dla zwierząt, opryskiwano nimi drzewa i uprawy. Bakterie z czasem zaczęły mutować, np. modyfikując swoje ściany komórkowe, produkując enzymy niszczące cząsteczki antybiotyku czy wytwarzając czynniki wyrzucające lek na zewnątrz. W rezultacie infekcje, które kiedyś były łatwe w leczeniu, stają się trudniejsze do zwalczania, a w niektórych przypadkach mogą być nawet śmiertelne. **Pierwszą bakterią, która wykształciła oporność na penicylinę, był gronkowiec złocisty**, który obecnie należy do bakterii wieloopornych, czyli uodpornionych na wiele różnych antybiotyków.

18 listopada – Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotykach

Oprac. Kamila Śnieżek

REKLAMA



nitolic®
i po wszystkim



Pipi
NITOLIC®
30ml
z grzebieniem

Gwarantowana skuteczność
po jednym użyciu

Ułatwia usunięcie
martwych
wszy i gniid



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

Producent / Podmiot prowadzący reklamę: ICB Pharma Sp. J. ul. Moździerzowców 6a, 43-602 Jaworzno, Polska

Normy ciśnienia krwi – nowe zalecenia

W sierpniu 2024 r. Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne (ESC) opublikowało zaktualizowane wytyczne dotyczące diagnostyki i leczenia nadciśnienia tętniczego, wprowadzając istotne zmiany zarówno dla pacjentów, jak i personelu medycznego.

Z wytycznych dowiadujemy się, kiedy należy zmienić styl życia i włączyć leczenie farmakologiczne u pacjentów ze zbyt wysokim ciśnieniem krwi. Ekspertki wyraźnie rozróżnili podwyższone ciśnienie krwi oraz nadciśnienie.

Nadciśnienie oraz podwyższone ciśnienie krwi to główne czynniki ryzyka zawału serca i udaru mózgu. Dzięki regularnym pomiarom ciśnienia możliwe jest wczesne wykrycie nadciśnienia oraz wdrożenie jego leczenia, co znacząco zmniejsza ryzyko poważnych chorób układu krążenia.

Według specjalistów Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego osiągnięcie ciśnienia skurczowego wynoszącego około 120 mm Hg zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia i stanowi swego rodzaju normę. Zatem **u osób dorosłych optymalne ciśnienie tętnicze krwi nie powinno przekraczać 120 mm Hg dla ciśnienia skurczowego i 80 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego.**

Nowe wytyczne

Na kongresie ESC, który odbył się 30 sierpnia tego roku, przedstawiono nowe dyrektywy (aktualizujące te z 2018 r.) dotyczące prawidłowego ciśnienia krwi.

Według wcześniejszych wytycznych celem leczenia było osiągnięcie ciśnienia tętniczego <140/90 mm Hg, a dopiero później rozważano leczenie do osiągnięcia wartości <130/80 mm Hg.

Nowe wytyczne wprowadzają podział na **podwyższone ciśnienie krwi oraz nadciśnienie tętnicze.**

- Podwyższone ciśnienie krwi to ciśnienie skurczowe wynoszące 120-139 mm Hg i ciśnienie rozkurczowe mieszczące się w przedziale 70-89 mm Hg.
- Nadciśnienie tętnicze diagnozuje się, gdy ciśnienie skurczowe wynosi ≥ 140 mm Hg, a rozkurczowe

≥ 90 mm Hg na podstawie pomiarów wykonanych podczas dwóch wizyt lekarskich.

Nadciśnienie dzieli się natomiast na:

- nadciśnienie 1. stopnia: 140-159 mm Hg i (lub) 90-99 mm Hg,
- nadciśnienie 2. stopnia: 160-179 mm Hg i (lub) 100-109 mm Hg,
- nadciśnienie 3. stopnia: ≥ 180 mm Hg i (lub) ≥ 110 mm Hg.

Konieczność zmiany zaleceń lekarskich

Nowością w zaleceniach ESC jest zmiana docelowych wartości ciśnienia tętniczego. Zamiast poprzedniego podejścia dwuetapowego, w którym dążyło się najpierw do osiągnięcia ciśnienia <140/90 mm Hg, a następnie <130/80 mm Hg, obecnie eksperci zalecają obniżenie ciśnienia skurczowego do poziomu 120-129 mm Hg.

W zależności od ryzyka chorób układu krążenia zalecenia dla pacjentów są następujące:

- **dla pacjentów o niskim ryzyku:** w pierwszej kolejności zaleca się zmianę stylu życia, która obejmuje zdrową dietę, zwiększoną aktywność fizyczną oraz ograniczenie spożycia soli. Po 6-12 miesiącach ocenia się, czy te zmiany przyniosły poprawę.
- **dla pacjentów o zwiększonym ryzyku chorób sercowo-naczyniowych:** zaleca się rozpoczęcie leczenia farmakologicznego równoległe z wprowadzeniem zmian w stylu życia.

Weronika Rumińska



Metformina może opóźnić proces starzenia się mózgu

W magazynie „Cell” opublikowano najświeższe wyniki badań przeprowadzonych przez naukowców z Chińskiej Akademii Nauk (CAS), które dotyczyły opóźnienia procesu starzenia się mózgu u samców małp. Do badań wykorzystano metforminę.

Dotychczasowe wyniki innych badań wskazują, że terapia metforminą, czyli jednym z najbardziej znanych leków stosowanych w leczeniu cukrzycy typu 2, nie tylko wpływa na obniżenie poziomu cukru we krwi u pacjentów diabetologicznych, ale poprawia też zdolności poznawcze, zapobiega nowotworom oraz wspomaga odmładzanie różnych tkanek i narządów, w tym serca, płuc, wątroby czy jelit. Dlatego naukowcy chcą rozszerzyć stosowanie leku w innych chorobach.

Zespół uczonych z Institute of Zoology (CAS) oraz Institute of Genomics (National Center for Bioinformatics) przez kilka lat oceniał działanie

leku na samce makaka jawańskiego ze względu na ich fizjologiczne i funkcjonalne podobieństwo do człowieka. Badanie wykazało, że metformina może obniżyć wskaźniki wieku biologicznego u małp, skutecznie obniżając wiek komórek w mózgu o około 6 lat, co w przeliczeniu na wiek człowieka wynosi 15-18 lat.

Odkrycie to może być pomocne w poszukiwaniu terapii wydłużających życie oraz opóźniających proces starzenia się ludzi.

Źródło: [https://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674\(24\)00914-0](https://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674(24)00914-0)

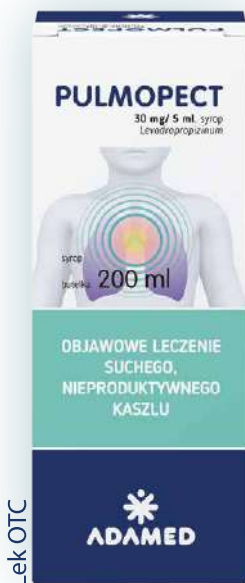


REKLAMA

PULMOPECT

30 mg/5 ml, syrop, Levodropropizynum

JAKI KASZEL... ...TAKI LEK



Jedyny taki lek w **dużym opakowaniu**¹



Działanie 2 w 1: przeciwkaszlowe i znoszące skurcz oskrzeli²



Działa na **kaszel suchy na początku infekcji i poinfekcyjny**³



1. Jedyna lewodropropizyna w postaci syropu w opakowaniu 200 ml, PEX 06.2024. 2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Pulmopect. 3. Na uciążliwy kaszel poinfekcyjny można stosować leki przeciwkaszlowe – preferowane są leki o działaniu obwodowym. <https://podyplomie.pl/krzusiec/posts/301.kaszel-poinfekcyjny?page=3>. Kaszel suchy poinfekcyjny.

Informacja o produkcie leczniczym Pulmopect, 30 mg/5 ml, syrop. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: Levodropropizyna (Levodropropizynum). **Dawka/stężenie substancji czynnej:** 5 ml roztworu zawiera: 30 mg lewodropropizyny (Levodropropizynum). **Postać farmaceutyczna:** Syrop. Klarowny, jasnożółty syrop o smaku malinowym. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Objawowe leczenie nieproduktywnego kaszlu. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pieńków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Pulmopect, 30 mg/5 ml, syrop zatwierdzonej 30.08.2023, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Pieńków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, tel.: +48 22 732 77 00, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com.

PUO/16589/09/24

ADAMED
Dla Rodziny

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.



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.

Szczepienie przeciw grypie

Czy zaszczepienie się przeciw grypie ma sens, skoro wirus co roku mutuje?

Czytelnik

Grypa to choroba zakaźna układu oddechowego, która każdego roku atakuje miliony osób na świecie. Najczęstsze objawy grypy to: gorączka, znaczne osłabienie, ból mięśni, stawów, głowy, gardła, kaszel, zapalenie krtani, tchawicy, a czasem także nudności. Charakteryzuje się wysoką zmiennością genetyczną, co oznacza, że wirus grypy nieustannie mutuje, tworząc nowe warianty.

Dlatego właśnie **szczepionka przeciw grypie jest aktualizowana co roku**, na podstawie przewidywań dotyczących najbardziej prawdopodobnych szczepów wirusa w nadchodzącym sezonie. Choć czasami skład szczepionki nie odpowiada w pełni krążącej mutacji wirusa, to **zapewnia tzw. ochronę krzyżową – częściową odporność na pokrewne warianty**, co łagodzi przebieg choroby oraz znacząco zmniejsza ryzyko ciężkich powikłań.

Szczepienie ma istotne znaczenie zwłaszcza dla osób z grup podwyższonego ryzyka, takich jak seniorzy, dzieci, kobiety w ciąży, osoby chorujące przewlekłe oraz wykonujące zawody wymagające częstych kontaktów z ludźmi. Regularne szczepienia przyczyniają się również do ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa w populacji, co wspomaga ochronę osób, które nie mogą się zaszczepić. Dlatego, mimo corocznych zmian genetycznych wirusa, **szczepienie przeciw grypie wciąż odgrywa ważną rolę w profilaktyce zdrowotnej.**

Dieta a odporność

Mam 58 lat i podwyższoną glukozę na czczo. Leczę się również na nadciśnienie i mam podwyższony cholesterol. Jesienią często się przeziębam. Co powinnam jeść, by wzmocnić swoją odporność i by nie miało to wpływu na mój poziom cukru i cholesterolu?

Mariola

Jesienią szczególnie warto zadbać o dietę. Posiłki należy **jadać regularnie i nie zapominać o śniadaniu**. W tym okresie dostępne jest mnóstwo sezonowych warzyw i owoców, dzięki którym możemy urozmaicić posiłki. Warto pamiętać, że warzywa powinny stanowić połowę naszych głównych posiłków. Pomidory, papryka, cukinia, bakłażan, dynia, cykorja, brokuły, kalafior, brukselka, cebula, marchew, seler, pietruszka i inne, w tym niedoceniany jarmuż, to bogactwo witamin i składników mineralnych korzystnie wpływających na odporność. Owoce to również cenny składnik diety wspierający odporność. Jednak jabłka, gruszki czy śliwki jedzmy z umiarem – większe porcje mogą przyczynić się do podwyższenia glikemii, a owoce zjedzone na wieczór podniosą glikemię na czczo.

Jesienią codzienną dietę warto wzbogacić o **kiszonki i naturalne fermentowane produkty mleczne**, np. kefiry, maślanki i jogurty. Bakterie probiotyczne mają istotny wpływ na naszą odporność. Nie zapominajmy również o porcjach pełnoziarnistych produktów zbożowych (pieczywo, kasze) i białka w postaci ryb, jaj i chudego mięsa, a także nasionach roślin strączkowych. Trzeba pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu i wypijać przynajmniej 1,5 litra wody dziennie.



mgr farm. Tomasz Kolek

Absolwent Wydziału Farmaceutycznego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Kierownik apteki ogólnodostępnej z wieloletnim stażem.



dr n. med. Agnieszka Laskus

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

Inhalator dla dziecka

Jaki inhalator będzie najlepszy dla małego dziecka? Na co zwrócić uwagę przy zakupie?

Czytelniczka

Najbardziej odpowiedni, zwłaszcza dla dzieci poniżej 3. roku życia, będzie **inhalator pneumatyczny** (tłokowy), który tworzy aerozol za pomocą sprężonego powietrza. Można w nim podawać wszystkie rodzaje leków przeznaczone do inhalacji oraz łączyć przepisane leki w jednej inhalacji, co znacznie skraca czas zabiegu. Jest to szczególnie istotne w przypadku dzieci, które nie przepadają za tą formą podawania leków. Dużym problemem jest głośna praca takich inhalatorów, przez co małe dzieci często zwyczajnie boją się inhalacji. Warto więc **zapoznać się z deklarowaną przez producenta głośnością urządzenia. Koniecznie należy zwrócić uwagę na wielkość cząsteczek (poniżej 5 µm), jak największą frakcję respirabilną (80-90 proc.) i jak najmniejszą objętość martwą (1-3 ml).**

W przypadku jednoczesnego korzystania z inhalatora przez kilkoro dzieci lepiej wybrać urządzenie dostosowane do pracy ciągłej. Jeśli zależy nam na kompaktowym rozmiarze inhalatora, który doskonale sprawdzi się również w podróży, wybierzmy **inhalator membranowy** (siateczkowy, typu MESH). Są to nowoczesne urządzenia, które charakteryzują się bardzo cichą pracą, małym rozmiarem i zasilaniem akumulatorowym z możliwością ładowania przez kabel USB. Jest to bardzo wygodny sposób nebulizacji. Dodatkowym plusem jest możliwość inhalacji w każdej pozycji i brak ograniczeń dotyczących leków. Niestety inhalatory tego typu należą do najdroższych. Nieco tańsze, ale bardzo podobne w wyglądzie i użytkowaniu będą **inhalatory ultradźwiękowe**. Ich wadą jest jednak brak możliwości podawania roztworów kortykosteroidów, a to właśnie te leki są jednymi z najczęściej ordynowanych dla małych dzieci. Takich inhalatorów nie można też stosować u dzieci poniżej 1. roku życia.

Usuwanie kamienia

Dentysta zalecił mi usunięcie kamienia nazębnego. Czy to bezpieczne przy odsłoniętych szyjkach?

Anna

Usunięcie kamienia jest istotnym elementem profilaktyki i leczenia. Gdy szyjki zębów są odsłonięte, ich powierzchnie są wrażliwsze na bodźce mechaniczne i chemiczne. W takich przypadkach istotne jest, aby zabieg był przeprowadzony z najwyższą starannością. W zależności od stopnia odsłonięcia szyjek oraz stanu dziąseł higienistka stomatologiczna może zdecydować się na **różne techniki usuwania kamienia**, takie jak skaling ultradźwiękowy lub ręczny. Skaling ultradźwiękowy, choć skuteczny, może być bardziej drażniący dla wrażliwych szyjek, dlatego często stosuje się go z mniejszą intensywnością lub wybiera inne metody.

Po usunięciu kamienia ważne jest, aby zwrócić szczególną uwagę na właściwą pielęgnację jamy ustnej. Regularne szczotkowanie, używanie nici dentystycznej oraz płukanie jamy ustnej mogą pomóc w zapobieganiu ponownemu gromadzeniu się płytki nazębnej. Ponadto warto stosować pasty do zębów i płyny do płukania jamy ustnej przeznaczone dla osób z wrażliwymi zębami.

Usunięcie kamienia nazębnego przy odsłoniętych szyjkach zębowych jest możliwe i zazwyczaj bezpieczne, pod warunkiem że zabieg zostanie przeprowadzony z odpowiednią precyzją i uwzględnieniem indywidualnych potrzeb pacjenta. Warto także rozważyć leczenie odsłoniętych szyjek zębowych, co zapewni nie tylko lepszą estetykę uśmiechu, ale przede wszystkim znacząco wpłynie na zdrowie jamy ustnej, gdyż odsłonięte szyjki zębowe mogą być jednym z pierwszych objawów rozwijającej się choroby przyzębia czy paradontozy.

Miss z misją

TEGOROCZNA MISS POLONIA MA 21 LAT, CHOĆ GDY SIĘ JEJ SŁUCHA, WYDAJE SIĘ ZNACZNIE DOJRZALSZA. **JEST ŚWIADOMA TEGO, CO CHCE ROBIĆ W ŻYCIU, A CEL MA SZLACHETNY.** NAM OPOWIADA O LOKALNYM PATRIOTYZMIE, POTRZEBIE ODCZAROWANIA GABINETU PSYCHOLOGA, WYJAŚNIA, DLACZEGO NIE PRZECHODZIŁA NASTOLETNIEGO BUNTU, I ZDRADZA, ZA JAKĄ PRZEKĄSKĄ NAJBARDZIEJ TĘSKNI.

Nieodłączną częścią tytułu Miss Polonia jest działalność charytatywna. Zależy nam, by pokazać, że najważniejsze jest piękno wewnętrzne, czyli **umiejętność dostrzeżenia człowieka w potrzebie, uważność na innych i empatia.**

Z MISS POLONIA 2024 MAJĄ KLAJDĄ

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

W czerwcu zdobyła pani tytuł Miss Polonia 2024. Gratulacje! Jak to jest obudzić się rano, spojrzeć w lustro i na pytanie „Lustreczko, powiedz przecie, kto jest najpiękniejszą Polką w świecie?” usłyszeć „Ty, Maju”?

(Śmiech) Jakie przyjemne pytanie! Właściwie to nie miałam takiego momentu, żebym spojrziała w lustro i pomyślała „To właśnie ty jesteś najpiękniejsza w tym roku”. Wszystkie przygotowania do konkursu były dla mnie bardzo wymagające. Włożyłam w nie dużo wysiłku i mocno się zaangażowałam. Wymagały pracowitości i odpowiedzialności. Sprawily, że bardzo dojrzałam. I chociaż zawsze byłam pracowita, to konkurs zmienił mnie też wewnętrznie. Dlatego gdy patrzę na siebie w lustrze, to myślę o tym, że mam w sobie naprawdę dużą siłę i cokolwiek sobie postanowię, mogę to osiągnąć lub wypracować. Raczej w ten sposób postrzegam koronę Miss Polonia, nie w kategorii piękności. Chociaż jak teraz sobie o tym myślę, to jest to bardzo mile i podbudowujące.

Konkurs ma spore tradycje. Zdaje się, że w tym roku obchodzi okrągłe urodziny. W jaki sposób zostaną uczczone?

Zgadza się, obchodzimy jubileusz 95-lecia konkursu Miss Polonia. Z tej okazji została powołana Fundacja Miss Polonia, której misją będzie wspieranie ważnych inicjatyw społecznych i pomoc osobom w trudnej sytuacji życiowej. Charytatywne projekty zawsze były nieodłączną częścią konkursu. A ja mam ten zaszczyt, że jako pierwsza ambasadorka fundacji będę realizować swoje projekty charytatywne pod jej skrzydłami. To dla mnie duże wyróżnienie. Rozmawiamy na początku września i już zaczynam działać, więc mam nadzieję, że w listopadzie, gdy wywiad się ukáže, będzie już można zobaczyć efekty moich poczynań. *(uśmiech)*

Pochodzi pani z Lubelszczyzny. Nie jest pani jedyną laureatką konkursu Miss Polonia z tego regionu. Zna pani tamtą miss, Martę Kwiecień?

Tak, miałam okazję poznać panią Martę Kwiecień, która zdobyła tytuł w 1999 roku. Można powiedzieć, że korona

wróciła na nasze ziemie po 25 latach. *(uśmiech)* Spotkałam panią Martę na spotkaniu dotyczącym perfum oraz na gali konkursu i udało nam się chwilę porozmawiać. Muszę przyznać, że Biuro Miss Polonia dba o relacje między laureatkami. Poprzednie miss często uczestniczą w wydarzeniach związanych z konkursem. Zauważyłam też, że moje poprzedniczki podkreślają to, że zdobyły tytuł Miss Polonia, w swoich mediach społecznościowych. Według mnie świadczy to o tym, że nadal czują się związane z konkursem i że było to dla nich ważne doświadczenie.

Wracając do pani rodzinnych stron, zastanawiam się, czy zdarza się pani zjeść cebularz, czyli sztandarowy przysmak z Lublina? Czy miss może sobie w ogóle pozwolić na takie przekąski?

Chciałabym odczarować stereotyp miss jako chodzącego ideału. Ideały nie istnieją. Oczywiście nie jest tak, że w ogóle nie zwracam uwagi na to, co jem. Staram się racjonalnie odżywiać i regularnie ćwiczę. Jednak nauczyłam się słuchać swojego ciała i kiedy czuję, że mój organizm potrzebuje zjeść coś, choćby nie do końca zdrowego, to się nie powstrzymuję. A cebularz uwielbiam i przyznaję, że teraz, gdy mieszkam w Warszawie, bardzo żałuję, że nie ma tu tak dobrej przekąski. Oj, zjadłabym. *(śmiech)*

Pochodzi pani z Łęcznej. Podobno jest pani fanką tamtejszej drużyny piłkarskiej – Górnika Łęczna. Czy to tylko przejaw lokalnego patriotyzmu, czy też za tą sympatią stoi coś więcej?

Lokalną patriotką jestem jak najbardziej! Natomiast fanką Górnika Łęczna jestem głównie z tego powodu, że mój tata grał w tej drużynie przez wiele lat. Był zawodowym piłkarzem. Poza tym bardzo lubię sport. Jest on wpisany w życie mojej rodziny. Tata i wujek grali w piłkę nożną, mój dziadek z kolei uwielbiał żużel, ktoś inny koszykówkę. Tak, jesteśmy związani ze sportem.

A mama?

Może trochę zdradzę rodzinną tajemnicę, ale mama chodziła na



mecze Górnika i wypatrzyła tam sobie tatę. *(śmiech)* Dlatego Górnik zawsze będzie w moim sercu.

Na jakiej pozycji grał pani tata? Widziała go pani w akcji?

Tata grał na środkowej obronie, miał numer 3. Niestety nie widziałam go w akcji, bo gdy grał zawodowo, to jeszcze nie było mnie na świecie. Doznał kilku kontuzji i musiał zrezygnować z piłki. Bardzo żałuję, że nie mogłam go zobaczyć na boisku. Natomiast często mi opowiada, że jego mocną stroną były tzw. wślizgi oraz to, że miał dobry timing i doskonale wyczuwał moment, gdy trzeba było wyskoczyć „do główki”, żeby wybić piłkę. *(uśmiech)* Myślę, że tata świetnie by się sprawdził jako trener lub komentator. Ma doskonale i trafne komentarze, gdy oglądamy razem mecze. Naprawdę mi imponuje. Bardzo bym chciała, żeby poszedł w tę stronę, i go do tego zachęcam.

W kręgu pani zainteresowań jest też taniec ludowy. W jakim zespole pani tańczyła, a może nadal tańczy?

Taniec jest mi rzeczywiście bliski, zaczęłam już jako malutka dziewczynka. Najpierw przez sześć lat tańczyłam balet, potem przez 11 lat taniec ludowy. Tańczyłam w Zespole Pieśni i Tańca Lublin

im. Wandy Kaniorowej. Bardzo dobrze wspominam ten czas. Nawiązałam mnóstwo relacji, poznałam polski folklor i nasze tradycje. Zwiedziłam też trochę świata, bo wyjeżdżaliśmy z występami za granicę. To niezapomniana przygoda. Aktualnie nie tańczę, bo od dwóch lat mieszkam i studiuję w Warszawie. Natomiast brakuje mi tańca, więc może w tym roku akademickim znajdę zespół, do którego będę mogła dołączyć. To moja wielka pasja.

Wiem, jak wygląda ludowy strój lowicki, kaszubski i góralski. A czym wyróżnia się strój lubelski?

O, jakie ciekawe pytanie, nikt mi wcześniej takiego nie zadał. Ludowy strój



Fot. Jacek Kurnikowski

”

Studia psychologiczne wybrałam z powołania. Zawsze lubiłam obserwować ludzi, analizować ich zachowania, odczytywać mowę niewerbalną. Bardzo lubię słuchać i zadawać pytania.

lubelski jest bardzo okazały i strojny. Składa się z obszernej kolorowej spódnicy w paski zakończonej koronką, zapaski i wiązanej gorsetu.

Zapaski, czyli?

To coś przypominającego fartuszek albo raczej „minióweczkę”, ponieważ okala całą sylwetkę. Zapaskę zakłada się na spódnicę, jest od niej krótsza. Strój lubelski jest wyjątkowo barwny, nawiązuje do naszych krajobrazów, do lubelskich łąk i pól, które są bajecznie kolorowe i zmieniają się z każdą porą roku. Częścią stroju jest też okazały wianek. Jest on uformowany nie na planie koła, jak większość wianków, ale półkoła pełnego kwiatów przeplatanych grubymi wstęgami. To nie cieniutkie wstążeczki powiewające na wietrze, tylko materiałowe wstęgi. Wianek opiera się z tyłu na warkoczku, więc wygląda trochę jak welon. Do tego trzewiki z czerwonymi wstążkami.

Lubiła pani ten strój, będąc nastolatką? Czy zdarzyło się, że wstydziła się pani, bo ktoś ze znajomych zobaczył panią w tej „stylówce” retro? Pytam, bo ja w liceum chodziłam tylko w czerni, gładkich i powyciąganych swetrach.

W ludowych strojach występowałam tylko na scenie lub w innej oficjalnej sytuacji, np. na jakimś marszu czy patriotycznym wydarzeniu. Tak więc znajomi spoza zespołu raczej mnie w nim nie przyłapali. *(uśmiech)* A tak poważnie, to nigdy nie czułam „obciachu” z tego powodu, to był mój strój sceniczny, czułam dumę, gdy go zakładałam. Poza tym bardzo lubiłam cały rytuał związany z przygotowaniem się do występu. Gdy z dziewczynami z zespołu szykowałyśmy się przed lustrem, zakładałyśmy wszystkie elementy stroju, malowałyśmy na czerwono usta, zaplatałyśmy warkoczki, mocowałyśmy wianki. Miało to swój urok. Choć czasem ze znajomymi z zespołu śmialiśmy się, że za dnia jesteśmy typowymi nastolatkami w ubraniach z sieciówek, a po godzinach wkładamy kolorowe stroje i wcielamy się w postacie z zupełnie innej epoki.

A czy przechodziła pani okres młodzieńczego buntu? Zastanawiam się, bo opisuje pani siebie jako „empatyczną, taktowną i odpowiedzialną”. Brzmi bardzo dojrzałe i poważnie jak na pani 21 lat. Zawsze była pani taka grzeczna?

Wydaje mi się, że zawsze byłam ułożona, stonowana i rozważna. Za jeden ze swoich sukcesów życiowych uważam to, że pokonałam bardzo dużą nieśmiałość. Jako dziecko byłam skrajnie nieśmiała, wręcz załęczniona. Pewnie z tego powodu

Fot. Fabian Kosiniński



nie miałam takiej otwartości na nowe doświadczenia. Nie przechodziłam buntu. Zastanawiam się teraz, z czego to mogło wynikać, i myślę, że zwyczajnie nie miałam takiej potrzeby. Mam poczucie, że bunt rodzi się z frustracji, potrzeby wyrzucenia z siebie tłamszonych, zablokowanych emocji – smutku, gniewu, lęku. Mam to szczęście, że moi rodzice zawsze dawali mi przestrzeń do przeżywania i wyrażania emocji, także tych trudnych. Nauczyli mnie świadomej komunikacji, żebym mogła otwarcie mówić o tym, co czuję. Nigdy nie blokowałam w sobie emocji, zawsze potrafiłam je wyrażać. Chyba dlatego nie musiałam się buntować. *(uśmiech)* Myślę, że moja „grzeczność” może wynikać z tego, że zawsze jestem bardzo ostrożna i rozważna w podejmowaniu decyzji. Wolę przemyśleć wszystkie plusy i minusy, zastanowić się, czy to aby bezpieczne. Mam za to bliską przyjaciółkę, która jest dla mnie jak siostra, i przy niej uczę się spontaniczności, bez troski i radości życiowej oraz większej otwartości na nowe doświadczenia. Ci, którzy mnie znają, wiedzą, że mam też bardziej rozrywkową stronę.

Jaka jest najbardziej szalona rzecz, którą pani zrobiła lub którą pragnie pani zrobić?

Z pewnością udział w wyborach Miss Polonia był odważną decyzją i wiązał się z koniecznością wyjścia ze strefy komfortu. A jeśli chodzi o szalone marzenie, to ostatnio rozmawialiśmy z przyjaciółką, że byłoby świetnie pójść razem do takiego programu jak „Azja Express”. Bardzo byśmy chciały sprawdzić nie tylko swoją sprawność fizyczną, ale i siłę charakteru. Zobaczyć, jak funkcjonujemy w relacji, kiedy warunki wokół są trudne i nieprzewidywalne. Myślę, że byłaby to przygoda życia.

Znalazłam informację, że lubi pani koncerty i festiwale. Bardziej w pani klimacie byłby Woodstock czy festiwal muzyki poważnej?

Chyba Woodstock, bo koncerty i festiwale traktuję jak miejsce, gdzie można dać upust emocjom. Uwielbiam ten hałas i tłum, który nie krępuje mnie w szalonym tańcu. *(śmiech)* Słuchając muzyki na żywo, czuję się bardzo mocno sobą, jestem wolna. A najbardziej w moim klimacie byłby koncert Rihanny albo Miley Cyrus. Uwielbiam taką dziewczęcą muzykę, która dodaje pewności siebie, mówi o dziewczynie jako kobiecie sukcesu, kochającej i akceptującej siebie, ale też świadomej swoich wad. Taka muzyka najbardziej do mnie przemawia.

Studiuje pani psychologię. Mam znajomych po tym kierunku. Zawsze żartowali, że te studia wybierają

osoby, które same mają problemy. A jaka była pani motywacja?

Faktycznie, panuje taki stereotyp. Podchodzę do niego z dystansem, bo należy pamiętać, że po pomoc do terapeuty zgłaszają się osoby, które mają problemy większego kalibru. Ja wybrałam psychologię – choć może zabrzmiało to górnolotnie – z powołania. Będąc w liceum, po prostu poczułam, że chcę to robić. Zawsze lubiłam obserwować ludzi, analizować ich zachowania, odczytywać mowę niewerbalną. Bardzo lubię słuchać i zadawać pytania. Interesowała mnie psychologia społeczna, schematy zachowań, relacje międzyludzkie. Poza tym obecnie rośnie zapotrzebowanie na pomoc psychologów czy psychoterapeutów. Wielu ludzi, głównie młodych, mierzy się z kryzysem psychicznym. Chciałabym móc ich wesprzeć.

Dotychczas panująca Miss Polonia 2023, Ewa Jakubiec, przekazując pani koronę, powiedziała: „Korona i tytuł Miss Polonia to nie tylko piękne suknie, ale też odpowiedzialność, misja i zaszczyt”. Czuje pani na sobie tę odpowiedzialność? Jaka jest pani misja?

Tak, czuję. Tytuł wiąże się z reprezentowaniem naszego kraju, co jest ogromnym zaszczytem, ale też dużą odpowiedzialnością. Tak jak wspomniałam na początku rozmowy, jednym z obowiązków Miss Polonia jest działalność charytatywna. Zależy nam, by pokazać, że najważniejsze jest piękno wewnętrzne, czyli umiejętność dostrzeżenia człowieka w potrzebie, uważność na innych i empatia. Jako pierwsza ambasadorka Fundacji Miss Polonia chcę budzić w ludziach potrzebę pomocy innym i wrażliwość na drugiego człowieka. Projekt, który będę realizować, to „Profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży”. Chciałabym zwiększyć świadomość społeczną na temat tego, że do psychologa można przyjść po prostu porozmawiać o codziennych sytuacjach. Chcę przekazać, że praca z psychologiem pomaga nam poznać siebie. Teraz ruszam z warsztatami na temat osobowości i temperamentu, w których zwrócimy uwagę na akceptowanie różnic, inność, co może wpłynąć na zniwelowanie agresji rówieśniczej. Moją misją jest oswojenie młodzieży i dzieci z korzystaniem z pomocy psychologa. Żeby psycholog był obecny w ich życiu i wzbudzał zaufanie. Chciałabym znormalizować podejście do pomocy psychologicznej – żeby pójście do psychologa było jak pójście do dentysty.



Fot. Fabian Kosiński

MAJA KLAJDA, MISS POLONIA 2024

Jest 21-letnią studentką psychologii na Uniwersytecie Warszawskim, dlatego też bardzo angażuje się w akcje charytatywne związane z pomaganiem osobom zmagającym się z problemami psychicznymi. Ambasadorka Fundacji Miss Polonia oraz laureatka nagrody Optymista Roku 2024. Interesuje się rozwojem osobistym, tańczy taniec ludowy, a także uwielbia chodzić na koncerty i festiwale. Bardzo ceni sobie relacje międzyludzkie. Pochodzi z miejscowości Łęczna w województwie lubelskim i jest wielką fanką Górnika Łęczna.



Cukrzyca – naprawdę aż tak groźna?

W POLSCE OKOŁO 3,1 MLN CHORYCH NA CUKRZYCĘ KORZYSTA Z USŁUG PUBLICZNEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ. KOLEJNY MILION POWINIEN KORZYSTAĆ, ALE NIE MA ŚWIADOMOŚCI, ŻE ŻYJE Z CUKRZYCĄ, KTÓRA PRZEZ LATA PO CICHU WYNI SZCZA ORGANIZM. NIEPOKOJĄCY **WZROST ZACHOROWAŃ** NA TĘ POWAŻNĄ CHOROBE METABOLICZNĄ NOTUJE SIĘ NA CAŁYM ŚWIECIE, TAKŻE W POLSCE. ZAZWYCZAJ PRZYCZYNĄ JEST NADWAGA, OTYŁOŚĆ I ZWIĄZANY Z NIMI NADMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ TRZEWNEJ ORAZ NIEDOSTATEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. NA CUKRZYCĘ TYPU 2 NAJCZĘŚCIEJ PRACUJEMY SAMI.

KAMILA ŚNIEŻEK

Cukrzyca jest jedną z najczęstszych chorób metabolicznych, a liczba zachorowań gwałtownie rośnie w związku z epidemią nadwagi i otyłości na świecie, w tym również w Polsce. Cukrzyca typu 2, stanowiąca około 90 proc. wszystkich przypadków cukrzycy, charakteryzuje się postępującą opornością tkanek na insulinę, co prowadzi do hiperglikemii, czyli **podwyższonego poziomu glukozy we krwi**. W przeciwieństwie do cukrzycy typu 1, w której problemem jest bezwzględny niedobór insuliny, w cukrzycy typu 2 insulina jest wytwarzana, lecz organizm nie jest w stanie jej skutecznie wykorzystać. Według szacunków IDF (Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna) każdego roku w Polsce z powodu źle wyrównanej bądź niezdiagnozowanej cukrzycy umiera około 21,5 tys. osób, ale liczba ta nie obejmuje zgonów, które mogły być pośrednio spowodowane powikłaniami cukrzycy, np. chorobami sercowo-naczyniowymi. Śmiertelne ofiary cukrzycy to w większości chorzy na cukrzycę typu 2, która **rozwija się powoli i przez długi czas może przebiegać bezobjawowo**, stopniowo wyniszczając organizm i prowadząc do poważnych komplikacji.

Największe zagrożenia związane ze zbyt późno zdiagnozowaną i źle leczoną cukrzycą to przede wszystkim:

- **powikłania sercowo-naczyniowe**, takie jak wyższe ryzyko miażdżycy i choroby wieńcowej, zawał serca i udar mózgu, znacznie zwiększające ryzyko przedwczesnej śmierci,
- **nefropatia cukrzycowa**, czyli postępujące uszkodzenia nerek prowadzące do ich przewlekłej niewydolności, co w skrajnych przypadkach wymaga dializ lub przeszczepu,
- **retinopatia cukrzycowa**, czyli powikłanie o charakterze mikroangiopatii, uszkadzające drobne naczynia krwionośne doprowadzające krew i substancje odżywcze do siatkówki oka, mogące powodować ślepotę (osoby z cukrzycą są nawet 25-30 razy bardziej zagrożone utratą wzroku niż osoby zdrowe),
- **neuropatia cukrzycowa**, czyli zespół objawów klinicznych uszkodzenia obwodowego układu nerwowego spowodowanego przede wszystkim zbyt dużym stężeniem glukozy we krwi (z typowym powikłaniem w postaci stopy cukrzycowej, w wielu przypadkach kończącym się dla pacjenta amputacją),
- **zaburzenia lipidowe (dyslipidemia)**, czyli wysoki poziom „złego” cholesterolu (LDL) oraz trójglicerydów, niski poziom „dobrego” cholesterolu (HDL), które zwiększają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych,
- **zwiększone ryzyko infekcji** z powodu osłabionego przez cukrzycę układu odpornościowego,
- **kwasicą i śpiączką ketonową**, czyli stan bezpośrednio zagrażający życiu, występujący głównie u osób z cukrzycą typu 1.



Komu grozi stan przedcukrzycowy i cukrzyca typu 2

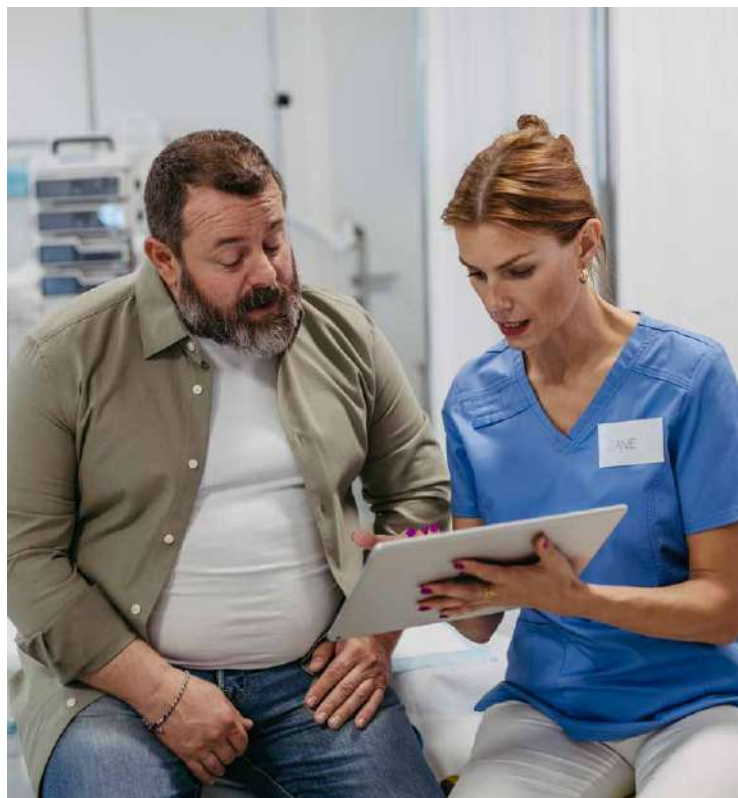
Stan przedcukrzycowy (*prediabetes*) uważa się za stan pośredni między zdrowiem metabolicznym a cukrzycą typu 2. Jest to ważny sygnał ostrzegawczy świadczący o trudnościach organizmu z utrzymaniem prawidłowego poziomu cukru we krwi. **Stan przedcukrzycowy niestety nie daje wyraźnych objawów**, a wykryć go można jedynie dzięki rutynowym badaniom laboratoryjnym – na jego obecność wskazuje nieprawidłowa glikemia na czczo (IFG) wynosząca 100-125 mg/dl lub nieprawidłowa tolerancja glukozy (IGT) – 140-199 mg/dl. W Polsce takie wyniki może mieć nawet 5 mln osób, czyli co ósmy z nas. U 5-10 proc. osób ze stanem przedcukrzycowym cukrzyca rozwine się w ciągu roku, a większość z nich to osoby z dużą nadwagą, mało aktywne, prowadzące niezdrowy tryb życia.



¹ Infos, biuro analiz sejmowych, 22 lutego 2024 r., dane dla 2022 r.

Najważniejsze czynniki ryzyka stanu przedcukrzycowego oraz cukrzycy typu 2 to przede wszystkim:

- **Nadwaga i otyłość** – szacuje się, że stan przedcukrzycowy może dotyczyć nawet do 100 proc. osób z otyłością! Nadwagę stwierdza się u osób z BMI 25-29,9 kg/m², a otyłość przy BMI ≥ 30 kg/m². Sygnałem alarmowym jest też obwód talii większy niż 80 cm (u kobiet) i 94 cm (u mężczyzn), nawet mimo BMI w granicach normy.
- **Siedzący tryb życia** – brak regularnej aktywności fizycznej obniża wrażliwość komórek na insulinę, co zwiększa ryzyko cukrzycy.
- **Dodatni wywiad rodzinny** – predyspozycje genetyczne mogą zwiększać ryzyko zachorowania, zwłaszcza jeśli choroba dotyka bliskich krewnych (rodziców i rodzeństwo).
- **Wiek powyżej 45 lat** – ma to związek ze zmianami metabolicznymi wynikającymi ze starzenia się organizmu oraz spadkiem aktywności fizycznej.
- **Nadciśnienie tętnicze** ($\geq 140/90$ mm Hg u dorosłych) – może prowadzić do uszkodzeń naczyń krwionośnych, które osłabiają zdolność organizmu do regulacji poziomu cukru we krwi.
- **Dyslipidemia** – nieprawidłowe poziomy cholesterolu prowadzą do insulinooporności, a przez to także do rozwoju cukrzycy.
- **Cukrzyca ciążowa w przeszłości** – kobiety, które doświadczyły cukrzycy w czasie ciąży, znajdują się w grupie ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2 w późniejszych latach.
- **Zespół policystycznych jajników (PCOS)** – blisko związany z insulinoopornością, która zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2 u kobiet.
- **Palenie papierosów** – u palaczy poziomy glukozy i insuliny we krwi są wyższe niż u osób niepalących, co przyczynia się do zaburzeń metabolizmu glukozy. Palenie zwiększa również znacząco ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych u osób z cukrzycą, co pogarsza ogólny stan zdrowia.
- **Nadużywanie alkoholu** – przyczynia się do powstawania zaburzeń metabolicznych (jedną z najpoważniejszych konsekwencji alkoholizmu jest cukrzyca alkoholowa).



Jak sprawdzić, czy mam cukrzycę

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, która przez wiele lat może rozwijać się bezobjawowo, co często prowadzi do jej późnego rozpoznania. Objawy rozwijającej się cukrzycy typu 2 mogą być odmienne u różnych osób, a przy tym nieswoiste, czyli łatwe do pomylenia z symptomami innych schorzeń. Lekarze wskazują jednak na grupę objawów, które można traktować jako sygnały alarmowe rozwijającej się cukrzycy.

Udaj się do lekarza i wykonaj badania, jeśli zauważysz u siebie:

- **Częste oddawanie moczu (poliuria)** – wysoki poziom glukozy powoduje, że nerki nie są zdolne do jej reabsorpcji, co prowadzi do zwiększonego wydalania glukozy z moczem (glukozeria). Zwiększając produkcję moczu, organizm stara się usunąć nadmiar cukru, co prowadzi do wzmożonego oddawania moczu, zwłaszcza w nocy.
- **Większe pragnienie (polidypsja)** – utrata płynów poprzez częste oddawanie moczu prowadzi do odwodnienia organizmu, co skutkuje intensywnym uczuciem pragnienia. Osoby z cukrzycą często odczuwają trudne do ugastenia pragnienie mimo spożywania dużych ilości płynów.

- **Wzmoczony apetyt (polifagia)** – cukier we krwi nie jest w pełni wykorzystywany przez komórki, co powoduje, że organizm odczuwa ciągły brak energii. W odpowiedzi na to pojawia się silne uczucie głodu, nawet krótko po spożyciu posiłku.
- **Zmęczenie i osłabienie** – nieefektywne wykorzystanie glukozy przez komórki prowadzi do zmniejszenia dostępnej energii, co objawia się uczuciem chronicznego zmęczenia i osłabienia. Osoby z cukrzycą często skarżą się na brak siły nawet po dłuższym odpoczynku.
- **Zaburzenia widzenia** – z rozwojem powikłań ocznych w pierwszych 20 latach choroby musi liczyć się ponad 90 proc. osób z cukrzycą typu 1 i ponad 60 proc. chorych z cukrzycą typu 2. To przede wszystkim wady refrakcji, ale też zaburzenia widzenia barw (szczególnie w osi żółto-niebieskiej).
- **Częste infekcje skóry i dróg moczowych** – podwyższony poziom glukozy sprzyja rozwojowi drobnoustrojów, co zwiększa ryzyko infekcji, zwłaszcza grzybiczych. Zakażenia skóry, dróg moczowych i inne infekcje są częstsze u osób z niekontrolowaną cukrzycą.
- **Trudne gojenie się ran** – zwiększony poziom glukozy we krwi nasila stany zapalne, zmniejsza aktywność leukocytów, a także prowadzi do uszkodzeń naczyń krwionośnych, co skutkuje gorszym dostarczaniem tlenu i składników odżywczych do miejsca urazu. Wydłużony czas gojenia się ran zwiększa ryzyko infekcji i powikłań nawet w przypadku niewielkich skaleczeń.

- **Mrowienie i drętwienie kończyn** – przewlekła hiperglikemia prowadzi do postępującego uszkodzenia nerwów obwodowych i powoduje rozwój neuropatii cukrzycowej. Objawia się to parestezjami, takimi jak mrowienie, pieczenie, drętwienie i osłabienie czucia, zwłaszcza w kończynach dolnych (nogi, stopy).
- **Częste infekcje dziąseł** – osoby z cukrzycą mogą częściej doświadczać problemów z dziąstami, takich jak stan zapalny, krwawienie i trudności w gojeniu.

W wielu przypadkach stanu przedcukrzycowego oraz cukrzycy typu 2 jednak po prostu nie widać, gdyż choroba długo rozwija się w ukryciu, a gdy wreszcie daje o sobie znać, stan pacjenta jest już poważny.

Szansą na wykrycie problemu na wczesnym etapie jest **regularne monitorowanie poziomu glukozy we krwi** – badania przesiewowe zaleca się wykonywać co roku, szczególnie osobom z grup zwiększonego ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2.



Profilaktyka zakażeń układu moczowego

#FARMACELITA DLA PACJENTA

ZAKAŻENIA W OBRĘBIE UKŁADU MOCZOWEGO, WYSTĘPUJĄCE NAJCZĘŚCIEJ POD POSTACIĄ ZAPALENIA PĘCHERZA LUB CEWKI MOCZOWEJ, TO BARDZO **CZĘSTE KOBIECE DOLEGLIWOŚCI**. DLACZEGO? NIESTETY W OGROMNEJ MIERZE PRZYCZYNNIA SIĘ DO TEGO SPECYFIKA BUDOWY ŻEŃSKIEGO UKŁADU MOCZOWEGO.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Bliskie sąsiedztwo z układem wydalniczym i płciowym, a także krótka cewka moczowa sprzyjają łatwej kolonizacji przez popularne patogeny, do których zaliczamy przede wszystkim bytujące w jelicie pałeczki *Escherichia coli*, a także *Enterobacteriaceae*. Kobiety są więc bardziej podatne na tego rodzaju infekcje, jednak mogą wiele zrobić, aby ich uniknąć lub ograniczyć ewentualne nawroty. **Jak zminimalizować ryzyko zakażeń układu moczowego?**

Właściwa profilaktyka ZUM

O tym, jak zapobiegać zakażeniom układu moczowego, określanych skrótem ZUM, powinien wiedzieć każdy z nas. To zbiór zasad, które warto wprowadzić w życie w celu za-

dbania o lepszą kondycję układu moczowego. Jak zatem dbać o drogi moczowe?

1 Dbaj o właściwe nawodnienie

Każdy człowiek powinien wypijać około 2 litrów wody w ciągu doby, a w upalne letnie dni nawet więcej. Odpowiednie nawodnienie jest istotne dla całego organizmu, **jest również jednym z gwarantów właściwej pracy nerek**. Prawidłowa filtracja nerkowa i odpowiednia ilość wytwarzanego moczu to także jeden z mechanizmów obronnych naszego organizmu. **Częste mikcje i duża objętość moczu pomagają sprawnie oczyszczać drogi moczowe** z ewentualnych patogenów, które mogą się przedostać z okolic cewki moczowej.

2 Zachowuj odpowiednią higienę

Właściwa higiena i pielęgnacja okolic intymnych jest szczególnie istotna w zapobieganiu zakażeniom układu moczowego. Za zdecydowaną większość przypadków stanów zapalnych cewki i pęcherza odpowiedzialne są bakterie, które naturalnie bytują w jelicie grubym człowieka. Czasem, kiedy dochodzi do nadmiernego rozrostu naturalnej flory przewodu pokarmowego lub właśnie w wyniku niewłaściwej higieny, bakterie te przenoszone są w okolice cewki moczowej i powodują zakażenia oportunistyczne. Początkowo zasiedlają cewkę moczową, aby następnie przemieszczać się dalej, w kierunku pęcherza moczowego, skąd moczowodami mogą dostać się do nerek. Aby temu zapobiec, warto przywiązywać większą wagę do czynności higienicznych podczas każdej wizyty w toalecie – duże znaczenie w zapobieganiu przenoszeniu patogenów ma np. właściwa metoda podcierania. Pamiętajmy więc, aby **podcierać się zawsze od przodu do tyłu**. To skutecznie ograniczy przenoszenie bakterii z okolic odbytu. Tę samą zasadę warto stosować podczas mycia.

W toaletach publicznych warto stosować jednorazowe nakładki, by ograniczyć kontakt skóry z deską sedesową. W celu lepszego zadbania o równowagę mikrobiologiczną okolic intymnych można korzystać z przeznaczonych do higieny żeli do podmywania bądź chusteczek. Produkty



takie, dzięki zapewnieniu kwaśnego pH okolic intymnych, pomagają ograniczać rozwój niechcianych bakterii, jednocześnie wspierając korzystny mikrobiom.

Ziołowe wsparcie układu moczowego

Odpowiednia profilaktyka, choć niezwykle istotna, czasem niestety nie wystarcza. Wtedy sięgamy po środki dodatkowo



REKLAMA

WSPARCIE DRÓG MOCZOWYCH (nawłóć)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ funkcje wydalnicze nerek (nawłóć)
- ▶ wsparcie funkcjonowania dróg moczowych (nawłóć)
- ▶ wsparcie w okresie przedmiesiączkowym (nawłóć)
- ▶ łagodzenie objawów menopauzy (nawłóć)



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

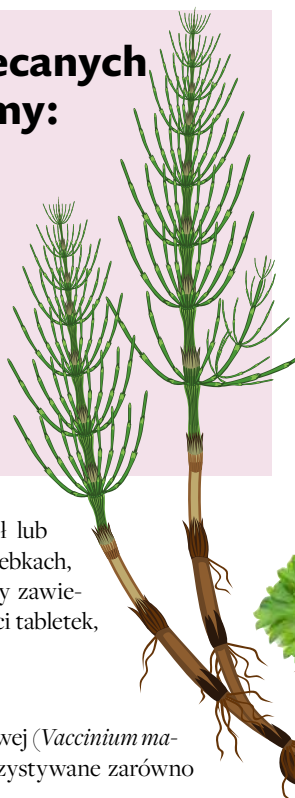
wspomagające funkcjonowanie układu moczowego. Warto postawić na preparaty ziołowe.

Ziła moczopędne

Działanie moczopędne w przypadku zapalenia dróg moczowych jest bardzo pożądane. Zwiększenie objętości moczu oraz liczby mikcji pomaga usunąć bakterie z cewki i pęcherza moczowego. **Ziła o działaniu moczopędnym** to naprawdę pokaźna grupa roślin leczniczych. Niektóre z nich dodatkowo wykazują działanie rozkurczające drogi moczowe, a także lekko przeciwzapalne i przeciwbólowe.

W grupie polecanych ziół znajdziemy:

- pokrzywę,
- pietruszkę zwyczajną,
- rdest ptasi,
- perz,
- liście brzozy,
- skrzyp polny,
- mącznicę lekarską.



Można stosować napary z ziół lub gotowe mieszanki ziół w torebkach, a także liczne suplementy diety zawierające wyciągi ziołowe w postaci tabletek, kapsułek czy nalewek.

Żurawina

Owoce żurawiny wielkoowocowej (*Vaccinium macrocarpon*) są od dawna wykorzystywane zarówno w profilaktyce, jak i w zakażeniach układu moczowego. Początkowo sądzono, że sok z owoców żurawiny o bardzo niskim pH skutecznie zakwasza moczu, przyczyniając się do eliminacji bakterii. Dziś wiemy, że działanie żurawiny jest bardziej złożone. Dzięki zawartości proantocyjanidyn z grupy A – związków należących do flawonoli, których nie znajdziemy w innych owocach – **sok z żurawiny skutecznie hamuje przyleganie bakterii do błony śluzowej dróg moczowych.**

Sok z żurawiny można stosować długotrwale w celach profilaktycznych, zwłaszcza



w przypadku tendencji do nawrotów choroby. W przypadku aktywnego zapalenia dróg moczowych lepiej sprawdzą się preparaty zawierające ekstrakt z owoców żurawiny, standaryzowany na zawartość proantocyjanidyn, których większe stężenie zapewni znacznie lepszą skuteczność przeciwko uropatogennym szczepom *E. coli*.



Osteoporoza – choroba, której można zapobiec

#FARMACELITA DLA PACJENTA

ZE WZGLĘDU NA WYSOKĄ ZACHOROWALNOŚĆ WIEDZA NA TEMAT PROFILAKTYKI I **ŚWIADOMOŚĆ ZAPOBIEGANIA** OSTEOPOROZIE MA OGROMNE ZNACZENIE.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Wbrew błędnemu przekonaniu choroba ta jest nie tylko częścią naturalnego procesu starzenia – na jej wystąpienie wpływa wiele czynników. Można jej zapobiegać poprzez odpowiednią dietę i aktywność fizyczną.

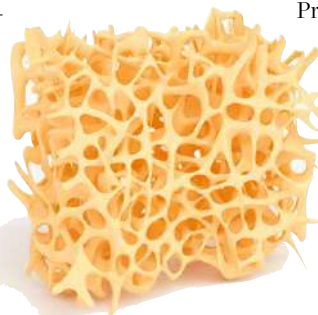
Osteoporoza, nazywana „cichym złodziejem kości”, polega na stopniowym zaniku masy kostnej i zmniejszaniu gęstości kości. Wiąże się z negatywnymi konsekwencjami fizycznymi i psychospołecznymi. Choroba ta bywa podstępna, ponieważ zmiany, które zachodzą w kościach, nie boją ani nie dają żadnych innych objawów.

Kto choruje najczęściej

W ciągu życia człowieka w kościach zachodzą procesy określane jako mineralizacja

i demineralizacja. U dzieci przeważają procesy mineralizacji, później te dwa procesy się równoważą, a następnie w wieku starszym zaczynają przeważać procesy demineralizacji kości. **Ryzyko zachorowania na osteoporozę rośnie wraz z wiekiem.** Dzięki dostępnym danym naukowym wiemy też, że częściej chorują kobiety niż mężczyźni.

Problem nadmiernej demineralizacji kości dotyczy zwłaszcza kobiet po menopauzie. Wraz z nadejściem tego okresu w życiu kobiety spadek gęstości kości jest znacznie większy niż w poprzednich latach życia – w ciągu pierwszych 5-10 lat od rozpoczęcia menopauzy kobiety tracą około 25-30 proc. struktury beczkowej kości (wewnętrznej



części kości), a także 10-15 proc. struktury korowej (czyli tej na zewnątrz kości). Z tego powodu uważa się, że kobiety po menopauzie są dużo bardziej narażone na zwiększone ryzyko osteoporozy i jej powikłań.

Osteoporoza, która rozwija się na skutek obniżonego stężenia estrogenów w organizmie kobiety, to osteoporoza pomonopauzalna. **Estrogeny bezpośrednio wpływają na komórki kostne**, a ich spadek w okresie menopauzy powoduje utratę gęstości kości. W tym czasie kobieta może stracić nawet 4-7 proc. masy kostnej w ciągu roku. Na ryzyko zachorowania bardziej narażone są kobiety po zabiegach ginekologicznych, np. usunięciu jajników.

Mineralizację kości wspiera odpowiednia dieta i aktywność fizyczna.

Dieta w profilaktyce osteoporozy

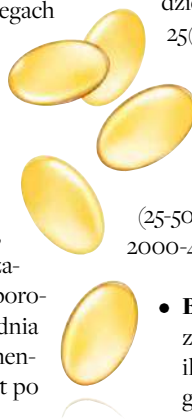
Największy udział w przebudowie kości mają **wapń, witamina D₃ i białko** i to przede wszystkim od zawartości tych składników w diecie zależy, czy osteoporoza wystąpi, a jeśli tak, to w jakim nasileniu. Odpowiednia podaż tych składników w pożywieniu lub ich suplementacja jest ważna na przestrzeni całego życia, a u kobiet po 50. roku życia staje się szczególnie istotna.

- **Wapń.** W profilaktyce osteoporozy zaleca się **dietę z odpowiednio wysoką zawartością wapnia** – dla kobiet około 50. roku życia i starszych zazwyczaj jest to dawka 1200 mg jonów wapnia dziennie, z uwzględnieniem suplementów wapnia, jeśli podaż w posiłkach jest niewystarczająca. Warto pamiętać, że u kobiet w okresie menopauzy wchłanianie wapnia jest mniejsze. Na rynku dostępne są preparaty zawierające **różne związki wapnia** – nieorganiczne, takie jak węglan wapnia, lub organiczne, takie jak mleczan wapnia, laktobionian i glukonian wapnia. Oprócz formy chemicznej wapnia występującego w preparacie warto zwrócić uwagę również na dawkę (w przypadku jednorazowego przyjęcia wysokiej dawki wapnia przyswajanie jest ograniczone – lepiej przyjmować mniejsze dawki kilkakrotnie w ciągu dnia). Ważną zasadą jest nieprzyjmowanie preparatów wapnia jednocześnie z takimi,



które zawierają żelazo, cynk lub magnez, ponieważ mogą wzajemnie zaburzać swoje wchłanianie. Suplementy z wapniem należy spożywać w trakcie posiłku. Wapń obecny jest także w powszechnie dostępnych produktach, takich jak nabiał (mleko, sery itp.), sardynki, migdały, orzechy laskowe, fasola, kapusta czy szpinak.

- **Witamina D.** Jej suplementacja jest niezwykle istotna. Zaleca się przeprowadzenie badania, które określa stężenie witaminy D w surowicy. Jest to proste badanie z krwi, które może zlecić lekarz lub można wykonać je samodzielnie w każdym laboratorium. Stężenie optymalne 25(OH)D, czyli metabolitu witaminy D, mieści się w granicach od 30 ng/ml do 50 ng/ml. Aktualne zalecenia dotyczące suplementacji u osób dorosłych poniżej 65. roku życia oraz pomiędzy 65. a 75. rokiem życia (poza właściwą dietą bogatą w witaminę D) mówią o dawce 1000-2000 IU/dobę (25-50 µg/dobę), a dla osób powyżej 75. roku życia – nawet 2000-4000 IU/dobę (50-100 µg/dobę) przez cały rok.



- **Białko.** W diecie kobiety w wieku okołomenopauzalnym powinna znaleźć się również odpowiednia ilość białka – zazwyczaj jest to około 1,2 g na kilogram masy ciała.

Na negatywne zmiany w kościach ma wpływ także spożywanie alkoholu i palenie papierosów. W aptece można uzyskać informacje, jak skutecznie rzucić palenie – warto skorzystać z tej możliwości.

Aktywność fizyczna

Wiele badań naukowych potwierdziło pozytywny wpływ aktywności fizycznej na zwiększenie gęstości kości. Ćwiczenia fizyczne są zalecane jako interwencje nefarmakologiczne w celu zwiększenia gęstości kości w młodym wieku i zapobiegania utracie tkanki kostnej w wieku średnim.

U osób starszych ćwiczenia odgrywają również ważną rolę w utrzymaniu zdrowych kości, zapobieganiu upadkom i złamaniom.

Nauka potwierdza, że osoby, które niewystarczająco dbają o aktywność fizyczną, są bardziej narażone na osteoporozę. Według danych naukowych najlepszą aktywnością fizyczną





Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



w walce z osteoporozą są ćwiczenia polegające na obciążaniu kości, np. tenis, wspinaczka góraska, siatkówka i aerobik. Dobrym pomysłem jest też spacer z kijkami, czyli nordic walking. Ważne, żeby **dopasować aktywność fizyczną do wieku** (osobom po 65. roku życia odradza się sporty kontaktowe czy o dużym ryzyku kontuzji), kondycji i możliwości fizycznych danej osoby. Konieczne jest też wzięcie pod uwagę intensywności ćwiczeń. Aby mogło dojść do zwiększenia gęstości mineralnej kości (ang. BMD), konieczna jest aktywność fizyczna o intensywności 70-90 proc. tętna, która powinna odbywać się co najmniej 3-5 razy w tygodniu i trwać 45 minut.

Skuteczność ćwiczeń fizycznych w zapobieganiu osteoporozie i jej leczeniu wiąże się z procesem tworzenia i regeneracji kości pod wpływem hormonów układowych i naciskiem na różne obszary ciała.

Densytometria – badanie gęstości mineralnej kości

Podstawowe badanie, które pozwala na zbadanie gęstości mineralnej kości (BMD – *bone mineral density*) za pomocą promieni rentgenowskich, to densytometria. Gęstość kości określa stężenie minerałów obecnych w kościach, szczególnie wapnia. Takie badanie nie wymaga przygotowania, należy jednak pamiętać, aby dzień przed nim nie spożywać suplementów z wapniem. Jest to podstawowe badanie, które **służy do diagnozowania i monitorowania postępu osteoporozy**. Pozwala określić ryzyko złamań i na jego podstawie lekarz może podjąć dalsze decyzje dotyczące leczenia.

Źródła:

1. Mohammadi A., Behboodi Moghadam Z., Ghelichkhani F., Alidost F., Naghizadeh S., Haghparast Z., Azizi M., Prevention of osteoporosis in menopausal women: A systematic review of nonpharmacological clinical trials, J Educ Health Promot. 2022 Sep 28, 11: 287.
2. LeBoff M.S., Greenspan S.L., Insogna K.L., Lewiecki E.M., Saag K.G., Singer A.J., Siris E.S., The clinician's guide to prevention and treatment of osteoporosis, Osteoporos Int. 2022 Oct, 33 (10): 2049-2102.
3. Polski Portal Osteoporozy, Zapobieganie osteoporozie, <https://osteoporoza.pl/dla-pacjentow/zapobieganie-osteoporozie/> [dostęp: 24.09.2024].
4. Dietetycy.org.pl, Od czego zależy przyswajanie wapnia?, <https://dietetycy.org.pl/od-czego-zalezy-przyswajanie-wapnia/> [dostęp: 22.09.2024].

REKLAMA

CALDEMIUM OSTEO

ZDROWE KOŚCI I ZĘBY

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ utrzymanie zdrowych kości (wapń, mangan, wit. D, wit. K) i zębów (wapń, wit. D)
- ▶ utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi (wit. D)
- ▶ wchłanianie i wykorzystywanie wapnia i fosforu (wit. D)



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

033/REK/SZ/2023



Czy wiesz, co zrobić z przeterminowanymi lekami?

NIEWŁAŚCIWE UTYLIZOWANIE PRZETERMINOWANYCH LEKÓW MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNE ZARÓWNO DLA NASZEGO ZDROWIA, SPOŁECZEŃSTWA, JAK I DLA ŚRODOWISKA. W WIELU APTEKACH ZNAJDUJĄ SIĘ SPECJALNE **POJEMNIKI NA PRZETERMINOWANE FARMACEUTYKI.** JAK ZATEM PRAWIDŁOWO PRZYGOTOWAĆ LEKI DO UTYLIZACJI?

MGR FARM. IGOR BARAN

Przeterminowane leki mogą być nieskuteczne, a nawet szkodliwe, dlatego **nie należy stosować ich po upływie terminu ważności**. Wyrzucanie leków do zwykłego śmietnika lub spuszczenie ich w toalecie może zanieczyścić środowisko i wodę.

Jak przygotować leki do utylizacji:

- 1** W przypadku tabletek wyjmij blistry z tekturowych opakowań. Kartonowe opakowania wyrzuć zgodnie z ogólnymi zasadami utylizacji.
- 2** Postępuj **tak samo z farmaceutykami w postaci płynów i maści** – butelki i tubki wyjmij z kartonowych opakowań i dobrze zabezpiecz je przed wylaniem zawartości. Absolutnie nie wolno wylewać takich leków do kanalizacji!
- 3** Tak przygotowane leki, bez papierowych opakowań, **umieść w specjalnym pojemniku** na przeterminowane leki w aptece (prowadzącej zbiórkę przeterminowanych farmaceutyków) lub zanieś je do lokalnego punktu selektywnej zbiórki odpadów komunalnych (PSZOK-u).

Organizator kampanii:



Świat Zdrowia

Kampania prowadzona we współpracy z:

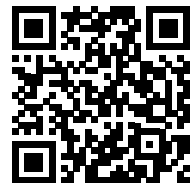


4 **Igły, strzykawki i opatrunki medyczne** zanieś do PSZOK-u lub postępuj zgodnie z lokalnymi ustaleniami dotyczącymi ich utylizacji, nie przynosz ich do apteki.

Pamiętaj, że w przypadku jakichkolwiek pytań zawsze możesz zwrócić się do swojego farmaceuty. Prawidłowa utylizacja przeterminowanych leków to nasza **wspólna odpowiedzialność** – dbajmy o nasze zdrowie i środowisko.



Zeskanuj kod QR i dowiedz się, jak prawidłowo utylizować leki.



WYTNIJ INSTRUKCJĘ I PRZECHOWUJ JĄ W SWOJEJ DOMOWEJ APTECZCE



Jak prawidłowo utylizować leki?



Leki do Apteki



Wyjmij blistry, buteleczki, tubki z tekturowych opakowań



Nie wylewaj do kanalizacji resztek przeterminowanych syropów i nie płucz butelek



Tekturowe opakowania wyrzuć do pojemnika na papier



Zanieś leki do apteki posiadającej pojemnik na przeterminowane farmaceutyki lub do PSZOK-u (Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych)



PSZOK



Umieść leki w oznakowanym pojemniku w aptece



Igły, strzykawki i opatrunki medyczne zanieś do punktu PSZOK-u, nie przynosz ich do apteki

Grypa, covid, przeziębienie – jak odróżnić?

#FARMACELITA DLA PACJENTA

BÓLE MIĘŚNI I STAWÓW, DRESZCZE, BÓL GARDŁA - TO **TYPOWE OBJAWY...** NO WŁAŚNIE, CZEGO? CZY TO ZWYKŁE PRZEZIĘBIENIE, A MOŻE JEDNAK GRYPA ALBO COVID-19?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Od czasu pandemii zdecydowanie większą wagę przywiązujemy do wnikliwej diagnostyki sezonowych chorób zakaźnych, których dokładniejsze rozpoznanie umożliwiając nam dziś łatwo dostępne testy diagnostyczne. Jak odróżnić od siebie częste w okresie jesienno-zimowym choroby? Czy jesteśmy w stanie rozpoznać COVID-19 lub grypę jedynie po objawach?

1 Jak szybko rozwija się choroba?

Jednym z czynników, który należy koniecznie wziąć pod uwagę, jest **tempo rozwoju objawów chorobowych i ich nasilenie**. W przypadku przeziębienia początek choroby

jest zazwyczaj łagodny, a objawy narastają stopniowo. Gdy dopada nas sezonowy wirus grypy, charakterystyczny jest gwałtowny początek infekcji. Porządna grypa potrafi w ciągu kilku godzin całkowicie wykluczyć nas z jakiegokolwiek aktywności. Również natężenie objawów jest znacznie większe. W przypadku zakażenia koronawirusem sprawa jest nieco bardziej skomplikowana. Początek choroby może być zarówno łagodny, jak i zdecydowanie cięższy. Zależy to od wielu czynników. Przebieg podobny do przeziębienia obserwuje się głównie u osób, które były szczepione lub niedawno przeszły COVID-19. Tempo rozwoju





choroby i jej przebieg są również uzależnione od wariantu wirusa SARS-CoV-2, który spowodował zakażenie.

2 Czas trwania objawów

Przeziębienie, nawet o łagodnym przebiegu, trwa zwykle siedem do dziesięciu dni – rzadko kiedy zdrowiejemy wcześniej. Podobnie jest z grypą – zazwyczaj tydzień wystarczy, by objawy ustąpiły. Jedynym wyjątkiem jest kaszel, który może utrzymywać się nawet do dwóch tygodni. W przypadku COVID-19 objawy trwają dłużej – zwykle dwa do trzech tygodni. Na nasilenie objawów i czas trwania choroby wpływa też podejście do leczenia. Istotne jest, czy zastosujemy się do wskazówek lekarza i zapewnimy sobie wymagany odpoczynek, czy też zlekceważymy chorobę, wydłużając proces zdrowienia i narażając się tym samym na powikłania.

3 Gorączka, a może tylko stan podgorączkowy?

Gorączka **nie jest** wyznacznikiem żadnej z tych chorób, jednak jej wysokość może się różnić w przypadku każdej z nich. Kiedy mamy do czynienia z przeziębieniem, to w większości przypadków nie doświadczymy gorączki, a jedynie stanu podgorączkowego, czyli temperatury poniżej 38°C. Z kolei dla grypy charakterystyczna jest pojawiająca się nagle wysoka gorączka (38,5-39,5°C) i towarzyszące jej silne dreszcze. W przypadku COVID-19 do niedawna jednym z klasycznych objawów było wystąpienie wysokiej gorączki, ale obecnie jej brak nie wyklucza zachorowania na tę chorobę.



4 Kaszel, katar i kichanie

Łagodne objawy, do których zaliczymy wodnisty katar, a zwłaszcza częste kichanie, do niedawna były charakterystyczne dla przeziębienia. Jednak sezonowa grypa również może objawiać się katarzem, choć rzadziej. W przypadku COVID-19 przez dłuższy czas nie obserwowano występowania kataru i zatkanego nosa. Zmieniło się to jednak wraz z pojawieniem się wariantu Omikron, który objawami najczęściej przypomina... zwykle przeziębienie, co oczywiście nie pomaga



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.



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

w diagnostyce na podstawie objawów. Kaszel także nie jest specyficzny dla konkretnej choroby, ale w przebiegu grypy najczęściej obserwujemy kaszel opisywany jako suchy, męczący, duszący. Podobnie jest w przypadku zakażenia koronawirusem, którego charakterystycznym objawem początkowo były silne duszności. Kaszlu mokrego, z intensywnym odkrztuszaniem, spodziewamy się raczej w przypadku przeziębienia.

5 Bóle mięśniowe

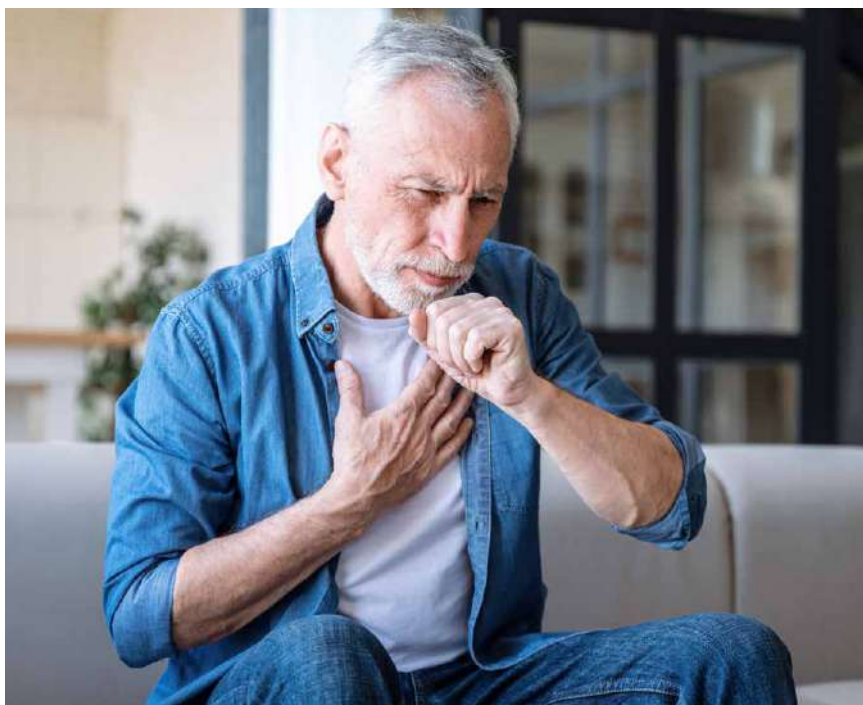
Choć występowanie bólów mięśniowych i „łamanie w kościach” nie wyklucza żadnej z wymienionych chorób, to jednak **najczęściej są one kojarzone z grypą**. Ból kończyn świadczy o tym, że organizm walczy z chorobą, wydzielając różne substancje, w tym przeciwzapalne prostaglandyny, które wywołują bodźce bólowe. W przypadku zakażenia COVID-19 mogą pojawić się również dość charakterystyczne bóle dolnego odcinka pleców.

6 Inne objawy COVID-19

O ile przebieg przeziębienia czy grypy jest już dobrze poznany, o tyle **kolejne warianty wirusa wywołującego COVID-19 ciągle potrafią nas zaskakiwać**. Początkowe warianty powodowały charakterystyczną dla tej choroby tymczasową utratę węchu i smaku, a także najgroźniejsze w skutkach duszności. Z czasem jednak przestaliśmy obserwować te „klasyczne” objawy, a np. wariant Delta często powodował zapalenie zatok lub objawy mylone z grypą żołądkową, co dodatkowo utrudniało właściwą diagnozę. Wraz z najnowszym wariantem choroby JN.1 pojawiły się nowe dolegliwości – uczucie niepokoju i problemy ze snem. Zakażenie najnowszą odmianą wirusa SARS-CoV-2 częściej wiąże się z cięższym przebiegiem – z dusznościami i zapaleniem płuc włącznie.

7 Powikłania

Przeziębienia najczęściej mają łagodny charakter i przemijają bez powikłań. Jedynie u osób z obniżoną odpornością lub dotkniętych przewlekłymi chorobami układu oddechowego, jak np. astma oskrzelowa, istnieje większe ryzyko powikłań, np. w postaci zapalenia oskrzeli czy płuc. Zaniedbanie grypy niesie za sobą poważniejsze skutki, łącznie z zapaleniem mięśnia



sercowego. **COVID-19 może powodować wiele różnych powikłań**. Oprócz ciężkiego zespołu niewydolności

oddechowej, z którym często spotykaliśmy się na początku pandemii, istnieją jeszcze inne długotrwałe skutki tej choroby. Zaliczymy do nich duszność wysiłkową, długotrwałe silne zmęczenie i osłabienie, ale także problemy z koncentracją, pamięcią czy zaburzenia snu.

Objawy każdej z trzech jednostek chorobowych nie są aż tak specyficzne, by jedynie na ich podstawie dokonać właściwej diagnozy, zwłaszcza bez konsultacji lekarskiej. Choć dolegliwości dają pewne podejrzenia, to jednak **pewność możemy mieć dopiero po wykonaniu testów antygenowych**, które obecnie są kluczowym narzędziem diagnostycznym w rękach lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Najczęściej stosowane testy płytkowe służą do jakościowego oznaczenia antygenów grypy typu A i B oraz COVID-19. Warto wiedzieć, że w niektórych aptekach, oprócz profilaktycznych szczepień ochronnych przeciwko grypie oraz COVID-19, możemy wykonać również testy antygenowe. Odpowiednio wykwalifikowany farmaceuta prawidłowo pobierze wymaz z nosa lub gardła i poinformuje o wyniku. Możemy również nabyć test diagnostyczny do samodzielnego wykonania, jednak w celu uzyskania wiarygodnego wyniku konieczne jest jego prawidłowe przeprowadzenie według załączonej instrukcji, co może być problematyczne. Pamiętajmy jednak, że domowy test nie stanowi diagnozy – ta zawsze należy do lekarza.





Imbir – król zimowych herbatek rozgrzewających

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

JESIEŃ TO CZAS, KIEDY NAJCHĘTNIEJ ZASZYLIBYŚMY SIĘ POD KOCEM W WYGODNYM FOTELU. WŁAŚNIE WTEDY ROZGRZEWAJĄCA HERBATA W ULUBIONYM KUBKU SMAKUJE NAJLEPIEJ, ZWŁASZCZA JEŚLI **WZBOGACIMY JĄ O IMBIR.**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Imbir (*Zingiber officinale*) pochodzi z dalekiej Azji, ale obecnie dostępny jest w niemal każdym sklepie. Jakie właściwości ma kłącze tej rośliny? Jak stosować imbir, aby nie tylko się rozgrzać, ale również wspomóc organizm w walce z infekcją?

Trochę o historii imbiru

Historia imbiru jest niezwykle długa, barwna i sięga czasów starożytnych. Prawdopodobnie w niektórych częściach Azji jego uprawę prowadzono już ponad 3 tys. lat temu. Następnie został sprowadzony nad Morze Śródziemne przez Fenicjan.

Zresztą zanim jeszcze Fenicjanie wymyślili pieniądze, to właśnie imbir stanowił dla nich swego rodzaju środek płatniczy. Imbir doceniany był nie tylko jako przyprawa o charakterystycznym ostrym i wyczuwalnie cytrynowym smaku, lecz także ze względu na swoje właściwości lecznicze. Jedne z najstarszych znanych zapisków dotyczących prozdrowotnych właściwości imbiru pochodzą z VI wieku p.n.e., a ich autorem jest wywodzący się z Indii Sushruta – jeden z pierwszych w historii chirurgów, a także prawdopodobnie pierwszy chirurg plastyczny.

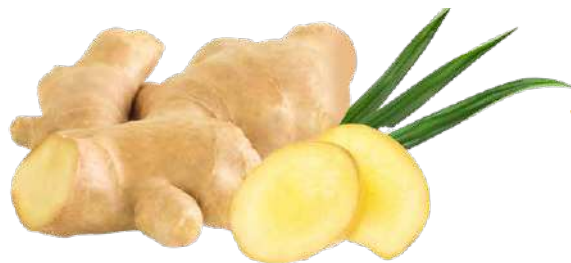
Imbir znalazł się w składzie uniwersalnego antidotum na wszelkie trucizny o nazwie mithridatum, testowanego



przez króla Pontu Mityrydatesa VI na osobach skazanych na śmierć. Na terenach Europy imbir zdobył szerszą popularność dopiero w średniowieczu za sprawą arabskiego lekarza Awicenny. Wiara w **lecniczą moc imbiru** dotarła również do Anglii, gdzie stanowił składnik leku zalecanego na dżumę. Obecnie popularność imbiru nie maleje – smak tego kłęczka zna chyba każdy z nas. Niestety roślina ta nie występuje naturalnie, ale na szczęście jest uprawiana na ogromną skalę, głównie w Chinach. Sami również możemy się pokusić o własny imbir hodowany w doniczce, jednak nie jest to łatwe, gdyż jest to wymagająca roślina.

Właściwości imbiru

Kłęczek imbiru zawdzięcza swój niepowtarzalny smak, aromat oraz właściwości lecznicze całej gamie biologicznie czynnych grup związków. Wymieniając je, można dostać niemałego zawrotu głowy: **związki fenolowe (szczególnie odpowiedzialne za właściwości imbiru), terpeny i oleożywice (wszystkie wchodzi w skład olejku eterycznego), a także polisacharydy, związki lipidowe, kwasy organiczne i błonnik.** Najważniejszym związkiem odpowiedzialnym za intensywny aromat kłęczka imbiru jest **zingiberol**, a za jego aktywność biologiczną i jednocześnie charakterystyczny ostry smak odpowiadają głównie gingerole.



Korzystne właściwości imbiru

1 W okresie jesienno-zimowym szczególnie istotne może być jego udowodnione w badaniach naukowych **działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe oraz przeciwgrzybicze. Imbir jest również tradycyjnie stosowany jako środek o działaniu napotnym, rozgrzewającym oraz łagodnie wykrztuśnym.**

2 Imbir może obniżyć poziom cholesterolu, regulować gospodarkę węglowodanową, a także pobudzać pracę przewodu pokarmowego i zwiększać wydzielanie żółci.

3 Dzięki zdolności do łagodzenia nudności kłęczek imbiru jest doskonale znane osobom cierpiącym na chorobę lokomocyjną i chętnie stosowane przed planowaną podróżą.

4 Jego przeciwymiotne właściwości docenią również kobiety ciężarne, które doświadczają porannych mdłości. Stosowanie świeżego imbiru, jak również suplementów na jego bazie, jest w tym okresie bezpieczne.

Imbir ma wiele zalet, jednak warto wiedzieć, że niektórym osobom może się nie przysłużyć. Imbir hamuje agregację płytek krwi i dlatego spożywanie go w dużych ilościach nie jest zalecane osobom zażywającym leki przeciwzakrzepowe. Imbir może również zaostrzyć dolegliwości u osób z wrzodami żołądka i dwunastnicy, a ze względu na właściwości żółciopędne jest przeciwwskazany u osób cierpiących na kamice żółciową.

Jak stosować kłącze imbiru

Przepisy na mikstury wzmacniające odporność i pomagające w walce z przeziębieniem można mnożyć niemal w nieskończoność.

- Pokrojony lub starty świeży imbir możemy zalać gorącą wodą i zaparzać pod przykryciem lub dodać do herbaty. Możemy go najpierw obrać ze skórki, ale nie jest to konieczne i zależy jedynie od naszych preferencji.



- Możemy go również ugotować, choć taki sposób przygotowania zmniejszy zawartość niektórych witamin i składników aktywnych. Zaletą tak przygotowanej mikstury będzie zdecydowanie łagodniejszy smak. Gotowany imbir w dalszym ciągu zachowa większość swoich właściwości, a przede wszystkim doskonale rozgrzeje.

- Kłącze imbiru świetnie komponuje się z cytryną, miodem i czosnkiem; takie mieszanki idealnie sprawdzą się jako dodatek do herbaty lub do bezpośredniego spożycia np. w czasie walki z przeziębieniem.
- Imbir nadaje się również do sporządzania nalewek lub syropów.
- Dodanie do imbiru goździków i miodu to doskonały sposób na naturalne złagodzenie bólu gardła.



REKLAMA

MOC natury w każdej filiżance



Świat Zdrowia



ŻYWNOSĆ OGÓLNEGO SPOŻYCIA



bez barwników i aromatów



100% surowców pochodzenia roślinnego



saszetki typu piramidka

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

(Nie) mój alzheimer

OPIEKUN OSOBY Z CHOROBAŁ ALZHEIMERA CZĘSTO ZMIENIA SIĘ W CIEŃ CZŁOWIEKA. BEZ WYTCNIENIA ORAZ POMOCY LUDZI WOKÓŁ JEST MU TRUDNO. **O EMOCJACH I DOŚWIADCZENIACH OSÓB,** KTÓRYCH BLISCY CIERPIĄ NA CHOROBE OTEPIENĄ, ROZMAWIAMY Z AUTORKĄ KSIĄŻKI „(NIE) MÓJ ALZHEIMER. HISTORIE OPIEKUNÓW”.

Z **PAULINĄ WÓJTOWICZ**

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Paulina Wójtowicz

Dziennikarka, filolożka polska, doktorka nauk humanistycznych w zakresie literaturoznawstwa, laureatka konkursu Dziennikarz Medyczny Roku 2021. Od 2020 r. pisze o zdrowiu i medycynie dla serwisu Medonet.pl.

Życie opiekuna osoby z chorobą Alzheimera schodzi często na dalszy plan. Pani postanowiła przyjrzeć się bliżej tym bohaterom drugiego planu. Użycie słowa „bohater” nie jest tu chyba przesadą?

Zdecydowanie nie jest, choć opiekunowie, z którymi rozmawiałam i których historie opowiadałam w książce, nie lubią siebie tak określać. Nie czują się bohaterami, bo nigdy nie chcieli nimi być – **to los wybrał za nich tę rolę**, wpisał ich w nią bez pytania i ostrzeżenia. Niemniej sama mam przekonanie, że to, co robią, jest bohaterkie. Nie każdego stać na poświęcenie swojego życia dla drugiej osoby – bez względu na to, czy robi to z miłości, poczucia obowiązku czy poczucia winy.

Opiekunowie, choć sami nie mają objawów otępienia, to czują je całym sobą. Czy da się zobaczyć świat oczami chorego?

Tego nie dowiemy się chyba nigdy, bo musielibyśmy mieć podwójną perspektywę – opiekuna, a później chorego, a świadomość własnego stanu w zaawansowanym otępieniu jest bardzo ograniczona. Na pewno zderzenie z chorobą u bliskiej osoby weryfikuje wiedzę na jej temat, burzy mity i stereotypy, którymi żyliśmy wraz z resztą społeczeństwa, zanim choroba nas dotknęła. Myślę, że ważniejsze i bardziej otwierające oczy jest spotkanie się z otępieniem w warstwie nie tyle poznawczej, ile emocjonalnej. Opiekunowie, z którymi rozmawiałam, przygotowując materiał do książki, wspominali, że wielokrotnie mieli poczucie, iż ich bliscy czują, że coś jest nie tak. Może nie rozumieją, co się dzieje, ale pojmują, jak się dzieje. Idąc za tym, odczuwali radość, smutek, spokój, rozdrażnienie, gniew i wiele innych emocji.

Badania pokazują, że osoby zawodowo zajmujące się pomocą, np. lekarze, strażacy, pielęgniarki, często doświadczają tzw. zespołu wypalenia współczuciem. Chodzi o to, że ciągle okazywanie współczucia powoduje w nich narastające poczucie winy związane z brakiem poprawy stanu

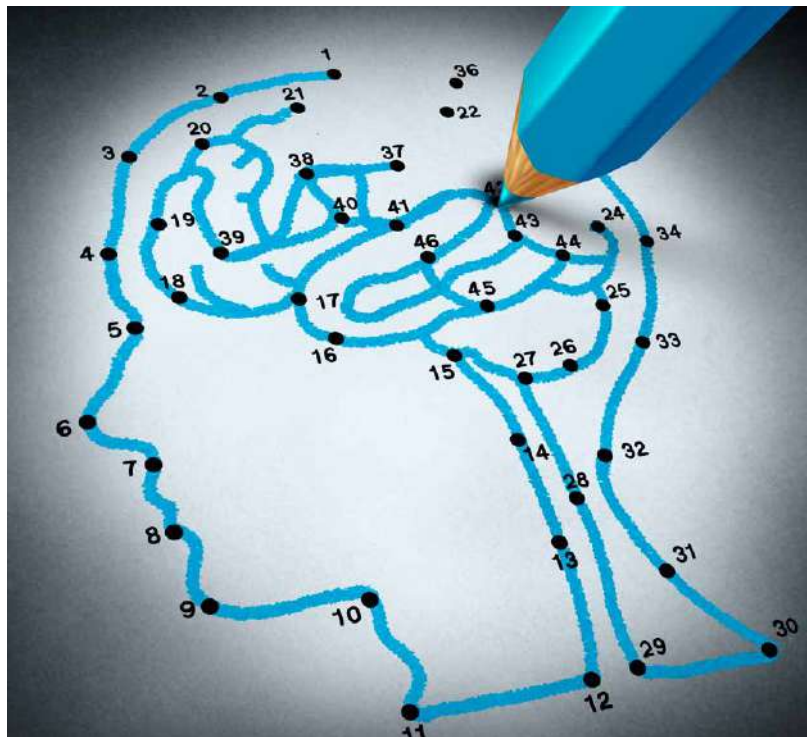
zdrowia chorego. Ta niemoc prowadzi do zmęczenia emocjonalnego, psychicznego albo wręcz duchowego cierpienia. Czy pani rozmówcy również są wypaleni współczuciem? Jakich emocji doświadczają?

Współczucie jest tylko jedną z wielu emocji, które pojawiają się w trakcie opieki – bez względu na to, kto wchodzi w rolę opiekuna i kim się opiekuje. W przypadku choroby Alzheimera te emocje są często bardzo skrajne – od miłości, czułości i tęsknoty za bliskim, którego już w pewnym sensie nie ma, przez żal i rozpacz, że diagnoza jest nieodwołalna, a **choroba postępująca i nieuleczalna**, aż po frustrację, wstyd i poczucie winy, że jesteśmy „niewystarczającym” opiekunem, oczywiście we własnym mniemaniu.

Współczucie także się pojawia, ale zazwyczaj nie jest to współczucie także w stosunku do siebie. Opiekun spogląda na swoje życie i z bólem stwierdza, że wywróciło się ono do góry nogami, jest całkowicie podporządkowane choremu, często z ogromną szkodą dla własnego życia rodzinnego, zawodowego i towarzyskiego. Ma prawo sobie współczuć.

Natomiast jeśli chodzi o sam zespół wypalenia, to pojawia się on zazwyczaj w sytuacji, kiedy **opiekun całkowicie rezygnuje z własnego życia i poświęca się opiece**, nie myśląc o tym, co będzie, gdy ukochana osoba odejdzie. Jeden z bohaterów mojej książki w momencie, gdy stan jego ojca zaczął się pogarszać i tata wymagał już dużego wsparcia na co dzień, przeszedł na rentę. Mieszkał z chorym, zajmował się nim w dużej mierze sam, rezygnował ze spędzania czasu z synami i żoną. Kiedy chory zmarł, zobaczył w swoim życiu potężną wyrwę, którą trudno było wypełnić. Nie mógł sobie z tym poradzić, szukał czegoś, co by tę pustkę wypełniło. By jakoś odnaleźć się w tym nowym-starym życiu, podjął się opieki nad sędziwym sąsiadem. Syndrom ratownika był u niego bardzo silny.

Empatia u opiekuna jest ważna, ale nadmierna wrażliwość może być obciążająca i, jak się



okazuje, wypalająca. Czy istnieją mechanizmy, które pomagają zrzucić z siebie ten emocjonalny ciężar? Co robią opiekunowie, aby się nie wypalić?

Jeden z moich rozmówców, Adam, ma gotową odpowiedź na to pytanie: trzeba stworzyć sobie alternatywne życie, czyli znaleźć w tym wszystkim czas dla siebie, na wyjście z domu, spotkanie ze znajomymi, rozwijanie pasji, odpoczynek, rozrywkę. Inaczej opieka szybko wydrenuje nas z energii. Oczywiście jest to trudne, ale możliwe nawet w ograniczonym zakresie, można skorzystać z opieki wychnieniowej albo pomocy otoczenia. Jeśli nie jest to możliwe, **dobrze jest dołączyć do grup wsparcia** – czy to działających stacjonarnie, czy wirtualnie, w ramach grupy społecznościowej. Rozmowy z tymi, którzy jak nikt inny wiedzą, z czym się mierzymy, potrafią być oczyszczające.

A czy czasem nie jest tak, że opiekunowie podejmują się tak heroicznego zadania, bo mają przekonanie, że nikt inny tego lepiej nie zrobi? Że tylko oni dadzą radę?

Jak najbardziej. Oddanie kontroli drugiej osobie jest trudne, gdy chcemy mieć pewność, że wszystko jest zrobione dobrze, czyli „po naszymu”. Warto pamiętać, że potrzeba zadbania o wszystko samodzielnie i niedopuszczanie do siebie myśli, że ktoś chce i może nam pomóc, ma swoje źródło, i dobrze jest z pomocą terapeuty je odnaleźć, a potem się z tym zmierzyć.

To trudne, ale ważne, by opiekunowie uświadomili sobie, że nie chodzi tutaj o to, by być, jak powiedziałam na początku, bohaterem, że trzeba też pomyśleć o sobie, poprosić o pomoc. I to nie dlatego, że się za mało starają, że nie są zaradni, albo „za mało kochają”, tylko dlatego, że to praktycznie niemożliwe, bo mamy ograniczone siły...

Jesteśmy tylko ludźmi i mamy pełne prawo czuć, że coś nas przerasta, że mamy dość. Prośba o pomoc nie musi być aktem kapitulacji, przyznania, że nie podaliśmy.

Wręcz przeciwnie: to moment, w którym stawiamy na jakość przyszłej opieki. Wśród rodziców małych dzieci często przewija się zdanie: szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko. Tu jest podobnie, choć oczywiście użycie słowa „szczęśliwy” w przypadku opiekuna zajmującego się bliskim z nieuleczalną chorobą jest niefortunne. Mechanizm jest jednak taki sam: zadbanie o siebie to inwestycja w jakość opieki. Im szybciej zatroszczymy się o dojrzewające w nas emocje, szczególnie te trudne, tym mniej ich wniesiemy w relację z chorym, a to przełoży się na jego zachowanie względem nas i wzajemną „współpracę”.

Gdy nasz bliski zapada na jakąś chorobę, to zaczynamy szukać lekarzy, terapii, odwiedzamy go w szpitalu, pomagamy dojść do siebie po operacji itp. Chodzi mi o to, że nastawiamy się na to, że wyzdrowieje i będzie jak dawniej. W przypadku choroby Alz-

heimera to tak nie działa, bo jutro nie będzie lepiej. Czy to jest najtrudniejsze dla opiekunów?

Myszę, że dla każdego z nas świadomość, że jesteśmy wobec cierpienia bliskiej osoby całkowicie bezradni, jest ekstremalnym doświadczeniem. Alzheimera często kontrastuje się z rakiem – perspektywa obu chorób dla większości osób jest przerażająca, jednak nowotwór daje różne rokowania i zazwyczaj jednak nadzieję – jeśli nie na wyzdrowienie, to przynajmniej na „kupienie sobie czasu”. W chorobie otępiennej tego nie ma. Co więcej, rokowania są wielką niewiadomą. Chory – i my razem z nim – może cierpieć dwa lata, pięć, dziesięć, a nawet dłużej. Jakkolwiek okrutnie to brzmi, ta niepewność, ile to potrwa, jest niezwykle przygnębiająca.



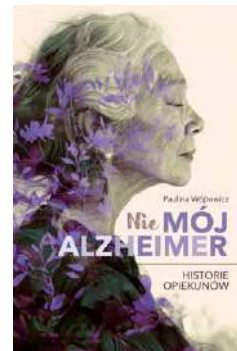
Zadbanie o siebie to inwestycja w jakość opieki. Im szybciej zatroszczymy się o dojrzewające w nas emocje, szczególnie te trudne, tym mniej ich wniesiemy w relację z chorym.



Dlatego osoby, których codzienne życie wiąże się z pomaganiem i ogromną odpowiedzialnością, powinny mieć zapewnione wsparcie psychologiczne. Na jaką pomoc mogą liczyć opiekunowie osób z chorobą otępienną? Gdzie mogą szukać wsparcia?



Jeśli myślimy o pomocy państwa, to możliwości nie ma zbyt wiele, ale nie oznacza to, że nie ma żadnych sposobów, by sobie pomóc. Na pewno warto udać się do gminnego lub miejskiego ośrodka pomocy społecznej, gdzie uzyskamy informacje o przysługujących nam lub choremu świadczeniach. Dodatkowo w większości województw działają stowarzyszenia alzheimerowskie, które mają kompleksową wiedzę na temat form wsparcia w danym regionie. Często same prowadzą domy opieki dziennej dla chorych, konsultacje psychologiczne i grupy wsparcia dla opiekunów – dobrze z tego skorzystać. Poza tym istnieją grupy działające w mediach społecznościowych, gdzie możemy znaleźć nie tylko pocieszenie w trudnych chwilach, ale też konkretne wskazówki i podpowiedzi, jak radzić sobie z codziennymi wyzwaniami w opiece nad chorym. **Najważniejsze jest jednak nie to, gdzie znaleźć wsparcie, ale to, by w ogóle go szukać i dać sobie pomóc.**



AZS, łuszczyca, egzema i łojotokowe zapalenie skóry – co warto wiedzieć

CHOROBY DERMATOLOGICZNE, TAKIE JAK ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY (AZS), ŁUSZCZYCA, EGZEMA ORAZ ŁOJOTOKOWE ZAPALENIE SKÓRY, MOGĄ POWODOWAĆ ZNACZNY DYSKOMFORT I **WPŁYWAĆ NA JAKOŚĆ ŻYCIA**. POMIMO PODOBNYCH OBJAWÓW KAŻDA Z TYCH CHORÓB MA INNĄ ETIOLOGIĘ, WYMAGA ODPOWIEDNIEGO ROZPOZNANIA I LECZENIA.

DR DOROTA ŻELASZCZYK

Wszystkie te choroby są **niezakaźne**, co oznacza, że nie można się nimi zarazić, a także są zaliczane do schorzeń przewlekłych.

Różnicowanie i rozpoznanie

- **AZS (atopowe zapalenie skóry)** to przewlekła choroba zapalna skóry. Choć najczęściej dotyka dzieci, może występować również u dorosłych. Choroba ma przebieg nawrotowy, z okresami zaostrzeń i remisji. AZS często towarzyszy atopii, czyli zwiększonemu poziomowi immunoglobulin E (IgE), a także może współistnieć z innymi scho-

rzeniami alergicznymi, takimi jak alergiczny nieżyt nosa czy astma. AZS nosi również nazwę wyprysk atopowy. Objawia się głównie intensywnym swędzeniem, suchością skóry i zaczerwienieniem, które często występuje na twarzy, w zgięciach łokciowych i kolanowych. Jeśli na skórze wystąpi infekcja, może przyjąć formę żółtej skorupy lub małych pęcherzy wypełnionych płynem. Skóra może być również cieńsza, ponieważ się łuszczy, a chory się drapie. Schorzenie to jest związane z osłabieniem bariery naskórkowej i reakcjami alergicznymi, często występuje już we wczesnym dzieciństwie.

- **Egzema** (wyprysk) to ogólne określenie stanów zapalnych skóry. Nie odnosi się do jednej konkretnej choroby, lecz obejmuje kilka objawów klinicznych wspólnych dla grupy schorzeń o różnorodnych przyczynach, np. atopowego zapalenia skóry i innych rodzajów wyprysków. Objawia się zaczerwienieniem, pęcherzykami, śczieniem i łuszczeniem się naskórka. Przyczyny mogą być różnorodne, od alergii po podrażnienia mechaniczne.
- **Luszczyca** charakteryzuje się powstawaniem grubych, łuszczących się plam o czerwonawym zabarwieniu, pokrytych srebrzystą łuską. Zmiany najczęściej występują symetrycznie i pojawiają się na łokciach, kolanach, owłosionej skórze głowy czy plecach i pośladkach. Choroba ma podłoże autoimmunologiczne, co oznacza, że układ odpornościowy atakuje zdrowe komórki skóry.
- **Łojotokowe zapalenie skóry** (ŁZS) najczęściej występuje w miejscach bogatych w gruczoły łojowe, takich jak twarz, skóra głowy i okolice uszu. Charakteryzuje się tłustymi, żółtymi łuskami i zaczerwienieniem, a jego rozwój jest związany z nadprodukcją łoju oraz obecnością drożdżaków z rodzaju *Malassezia*.

Jak sobie pomóc?

Podstawą jest właściwa diagnostyka, ponieważ **leczenie każdej z tych chorób wymaga indywidualnego podejścia**, opartego na rozpoznaniu i wyeliminowaniu czyn-

ników wyzwalających. Dlatego konieczna jest konsultacja dermatologiczna.

W przypadku AZS i egzemy kluczowe jest unikanie alergenów i substancji drażniących, np. silnych detergentów, perfum czy barwników. Często stosuje się **maści ze składnikami przeciwzapalnymi**, zwłaszcza glikokortykosteroidami oraz inhibitorami kalcyneuryny, aby zmniejszyć stan zapalny. Dodatkowo niekiedy konieczne jest **wdrożenie miejscowych antybiotyków** – po zaobserwowaniu wtórnej infekcji bakteryjnej tkanki skórnej, która jest częstym powikłaniem w AZS. Regularne kąpiele są skuteczne w nawilżaniu i oczyszczaniu skóry, pomagają w usuwaniu łusek, strupów, bakterii, alergenów oraz substancji drażniących. Zaleca się, aby kąpiel odbywała się w letniej wodzie raz dziennie i trwała od 5 do 10 minut. Pacjenci powinni wybierać łagodne środki myjące, które nie zawierają mydła, barwników ani substancji zapachowych, a także są hipoalergiczne. Po kąpeli ważne jest, aby delikatnie osuszyć skórę i **nałożyć emolienty w ciągu trzech minut**, co pomoże zatrzymać wilgoć w skórze.

W leczeniu łuszczycy kluczowe są preparaty do stosowania miejscowego zawierające witaminę D oraz kortykosteroidy, które pomagają kontrolować nadmierną proliferację komórek skóry. Często skuteczna jest fototerapia. W cięższych przypadkach może być konieczne leczenie immunosupresyjne (np. zastosowanie inhibitorów kalcyneuryny) lub biologiczne.

REKLAMA

Nizoral[®]

SZAMPON LECZNICZY

PRODUKT LECZNICZY

Szampon
100 ml

Skrócona informacja o leku: Nizoral, 20 mg/g, szampon leczniczy. **Skład jakościowy i ilościowy:** 1 g szamponu leczniczego zawiera 20 mg ketokonazolu (*Ketoconazolium*). **Substancje pomocnicze o znanym działaniu:** 1 g szamponu leczniczego zawiera 2 mg kompozycji zapachowej, która zawiera alergeny, 0,8 µg alkoholu benzyloвого (E 1519), 1,2 µg kwasu benzooesowego (E 210) i 0,2 µg butylohydroksytoluenu (E 321). **Postać farmaceutyczna:** Szampon leczniczy. **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy Nizoral w postaci szamponu leczniczego wskazany jest w leczeniu i profilaktyce następujących chorób skóry wywołanych przez drożdżaki z rodzaju *Malassezia* (wcześniej nazywane *Pityrosporum*): łupieżu owłosionej skóry głowy, łojotokowego zapalenia skóry. Produkt leczniczy Nizoral w postaci szamponu leczniczego wskazany jest także w leczeniu: łupieżu pstrego (wywołanego przez *Pityriasis versicolor*). **Podmiot odpowiedzialny:** STADA Arzneimittel AG, Stadastrasse 2-18, 61118 Bad Vilbel, Niemcy. **Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** Stada Pharm Sp. z o.o.; ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa. **Kategoria dostępności:** Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego z dnia: 30.01.2023r. STADA/PL/2024/204



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.

W lojotokowym zapaleniu skóry leczenie ma na celu modulację produkcji sebum, redukcję kolonizacji skóry przez *Malassezia* spp. oraz kontrolę stanu zapalnego. W przypadku łagodnych i umiarkowanych postaci ŁZS leczenie miejscowe jest główną metodą terapeutyczną. Pomocne są szampony i kremy z substancjami przeciwgrzybiczymi, preparaty z glikokortykosteroidami oraz np. z kwasem salicylowym działającym keratolitycznie.

W przypadku powyższych schorzeń ważne jest, aby **regularnie kontrolować stan skóry, unikać stresu i prowadzić zdrowy tryb życia**, który ma znaczący wpływ na zaostrzenia chorób dermatologicznych.

Odpowiednia pielęgnacja – rola emolientów

Niezależnie od rodzaju schorzenia główną rolę w terapii odgrywa odpowiednia pielęgnacja skóry, a w szczególności **regularne stosowanie emolientów**. Są to preparaty, które pomagają odbudować barierę ochronną skóry, nawilżają ją i zapobiegają utracie wody. Emolienty tworzą na powierzchni skóry warstwę lipidową, która chroni przed działaniem czynników zewnętrznych i redukuje świąd.

W przypadku AZS emolienty powinny być stosowane co najmniej 2-3 razy dziennie. Ich składniki aktywne, takie jak ceramidy, glicerol czy masło shea, skutecznie łagodzą podrażnienia, natłuszczają i przywracają skórze elastyczność.

W łuszczycy warto wybierać emolienty o bogatej konsystencji, które intensywnie nawilżają i zmiękczej



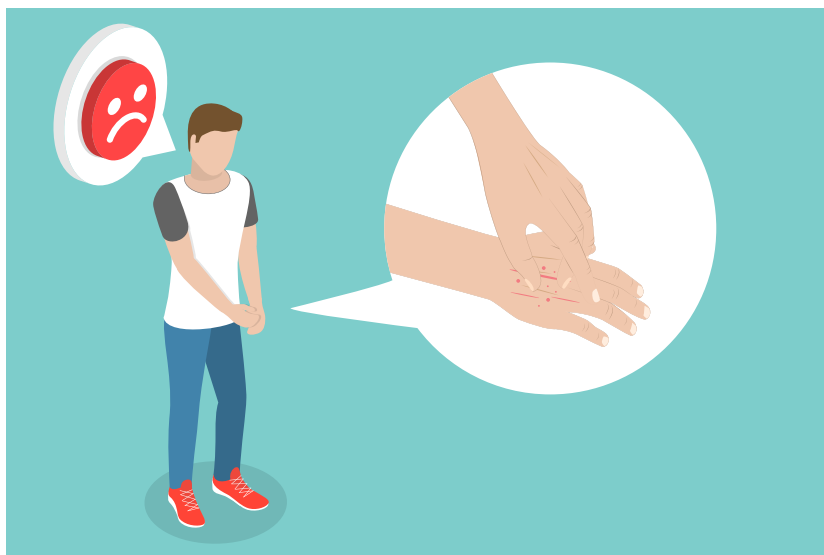
skórę, zmniejszając łuszczenie. Emolienty typu woda w oleju są szczególnie przydatne w leczeniu przewlekłej łuszczycy plackowatej, gdyż wspierają działanie sterydów. Większość produktów nawilżających składa się w 65-85 proc. z wody, która działa jak rozpuszczalnik dla składników przywracających skórze odpowiedni poziom nawilżenia. Kondycję skóry poprawia także stosowanie kąpieli olejowych.

W lojotokowym zapaleniu skóry zalecane są lekkie formuły emolientów, które nie będą obciążać nadmiernie skóry; do-

datkowo mogą być wzbogacone o substancje regulujące produkcję sebum.

Choroby skóry, takie jak AZS, łuszczyca, egzema i lojotokowe zapalenie skóry, mają różne przyczyny, lecz łączy je konieczność odpowiedniego rozpoznania, leczenia i pielęgnacji. Kluczowym elementem terapii jest **regularne stosowanie**

odpowiednio dobranych emolientów, które wspomagają regenerację skóry, łagodzą objawy i poprawiają komfort życia pacjentów. Regularna pielęgnacja i unikanie czynników wyzwalających mogą znacząco wpłynąć na złagodzenie objawów i poprawę stanu skóry.





Fizjoterapia – antidotum na siedzący tryb życia

BRAK RUCHU ZWIĘKSZA RYZYKO NADWAGI, CUKRZYCY, NADCIŚNIENIA I PROBLEMÓW Z JELITAMI, A PRZED WSZYSTKIM **BÓLÓW PLECÓW.** CO WIĘC MOŻEMY ZROBIĆ, GDY NIE MAMY CZASU NA SPACERY, A KRĘGOSŁUP ZACZYNA DAWAĆ NAM SIĘ WE ZNAKI?

Każdy z nas chciałby być jak najdłużej zdrowy i sprawny. Według nowych zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, aby zachować sprawność fizyczną, powinniśmy na aktywność o umiarkowanej intensywności (np. codzienne spacerowanie, aerobik w wodzie, ogrodnictwo) poświęcać minimum 150-300 minut tygodniowo, a na aktywność o dużej intensywności (np. marszobiegi, tenis, wspinaczka) 75-150 minut. Dotyczy to osób w wieku 18-64 lata, które najczęściej prowadzą siedzący tryb życia.

Prewencja najważniejsza

Jeszcze do niedawna wizyta u fizjoterapeuty kojarzyła się głównie z rehabilitacją, wymuszoną ciężkimi urazami lub wypadkiem. Wtedy taką wizytę uważano za ostatnią formę ratunku.

– Na szczęście dzisiaj fizjoterapia jest już postrzegana inaczej, również jako profilaktyka chorób – mówi mgr Natalia Szostek, fizjoterapeutka z La Symetrie Centrum Zdrowia i Urody. – Może to wynikać z chronicznego dyskomfortu,

który odczuwają osoby pracujące przy biurku. W przeszłości tego typu dolegliwości raczej nie skłaniały pacjentów do skorzystania z usług fizjoterapeuty. W rezultacie czas, przez który pacjent samodzielnie zmagał się z problemem, był znacznie dłuższy. Obecnie jednak zauważamy, że **pacjenci szybciej reagują na problemy z narządami ruchu i zgłaszają się po pomoc.**

Często obserwowana była sytuacja, w której do gabinetu fizjoterapeuty przychodził pacjent borykający się już z mocno nasilonymi dolegliwościami bólowymi.

– Na pytanie o to, dlaczego nie przyszedł wcześniej, uzyskiwałam informację, że czekał w kolejce do lekarza lub oczekiwał tygodniami na badania – przyznaje specjalistka La Symetrie. – Tymczasem trzeba pamiętać, że fizjoterapia jest indywidualną specjalizacją, a fizjoterapeuci z prawem wykonywania zawodu diagnozują pacjentów funkcjonalnie już pierwszego dnia od wystąpienia dolegliwości.

Na wizytę można więc umówić się **natychmiast po wystąpieniu bólu**, a jeśli zaistnieje potrzeba pogłębionej diagnostyki, wykwalifikowany fizjoterapeuta zaleci pacjentowi konsultację lekarską lub wykonanie dodatkowych badań.

Od terapii manualnej do diagnostyki komputerowej

Początkowo fizjoterapeuta stosuje metodę manualną, która nie do końca prawidłowo postrzegana jest wyłącznie jako masaż. Nie sprowadza się ona bowiem jedynie do rozluźniania mięśni i przynoszenia w ten sposób ulgi. Prawdziwa fizjoterapia powinna się opierać na tym, żeby dopiero **po diagnostyce dostosować narzędzie**, które specjalista będzie wykorzystywał w swojej pracy z pacjentem.

Wsparciem jest m.in. zaawansowany sprzęt do diagnostyki komputerowej stóp.

– Chodzi tu o ocenę postawy całego ciała, o dynamikę poruszania się, o to, w jaki sposób całe ciało reaguje na ruch – tłumaczy fizjoterapeutka Natalia Szostek. – Tego typu sprzęt jest w stanie ocenić także jakość samego chodu. Na co dzień nikt się nad tym nie zastanawia, tymczasem może to wpływać na objawy bólowe całego ciała. To, jak każdego dnia ustawiamy nasze stopy, ma znaczenie w kontekście napięcia ciała, mobilności kolan, stawów i ułożenia kręgosłupa.



mgr Natalia Szostek,
fizjoterapeutka z La Symetrie Centrum Zdrowia i Urody

” Ulga na lata

Pacjenci z reguły są zdziwieni, że diagnostyka bólu kręgosłupa obejmuje całą postawę ciała, w tym także stopy. Oczywiście rozmasowując miejscowo mięśnie przykręgosłupowe, również jesteśmy w stanie zapewnić doraźną ulgę w ramach terapii objawowej. Jednak po krótkim czasie pacjent z pewnością wróci do gabinetu, ponieważ dolegliwości nie ustąpią na stałe. Dobry fizjoterapeuta powinien nieść pomoc, która przyniesie ulgę na lata, czyli naprawić pierwotną przyczynę problemu.

Do każdego pacjenta dobierane są też wkładki do butów, które mają wspomagać efekty prowadzonej terapii. Nie zastąpi to jednak pracy własnej pacjenta. Gdy mamy w ciele mechanizmy, które były „hodowane” przez długie lata, to same ćwiczenia i terapia mogą okazać się niewystarczające lub efekty pojawią się dużo później, niż oczekujemy. Najważniejsze w całym procesie jest **badanie fizjoterapeutyczne**: poznanie pacjenta, jego funkcjonowania, tego, jak chodzi, jak spędza czas, z czym ma problemy na co dzień.

Badanie komputerowe może to wspomóc – pozwoli zobaczyć chód w czasie rzeczywistym, np. czy dana osoba obciąża stopy, chodzi na zewnętrznych krawędziach, czy podczas chodu wybija się z palucha, czy ciężar na obydwu nogach jest taki sam, czy chód jest symetryczny. Dobry specjalista powinien wylapać wszystkie nieprawidłowości i dobrać odpowiednią terapię.

Nigdy nie jest za późno

Zdaniem fizjoterapeutki z La Symetrie, nigdy nie jesteśmy na coś za starzy albo na coś jest za późno. Specjaliści wielokrotnie spotykają się z podejściem pacjentów, że wady postawy można korygować tylko u dzieci, a gimnastyka korekcyjna prowadzona jest wyłącznie w przedszkolach i podstawówkach. To nieprawda. **Gdy mamy 30, 40 czy nawet 70 lat, w dalszym ciągu możemy sobie pomóc.** Człowiek nie znajduje się na równi pochyłej, a jego samopoczucie i zdrowie nie musi jedynie się pogarszać. Przy odpowiednim prowadzeniu i wsparciu fizjoterapii niemal każdy jest w stanie utrzymać sprawność lub przynajmniej spowolnić nieodwracalne procesy fizjologiczne w ciele. Jeśli problem jest już bardzo zaawansowany, to niezbędna będzie też pomoc lekarza ortopedy, jednak przeważnie – z właściwie dobraną terapią – udaje się skutecznie wzmocnić cały aparat ruchu.

Nawet zdiagnozowane zmiany, np. dyskopatia, wcale nie oznaczają, że ze zdrowiem pacjenta będzie już tylko gorzej. W tego typu przypadkach po prostu warto zacząć wykonywać ćwiczenia bez zbędnej zwłoki, bo prawdopodobieństwo powrotu do dobrego samopoczucia jest całkiem spore.

– Przekonanie, że jest już za późno, jest zdecydowanie błędne i niewskazane, choćby dlatego, że dorosły człowiek ma



większą siłę mięśni i lepszą koordynację od dziecka, w związku z czym niektóre efekty może wypracowywać nawet szybciej – konkluduje specjalistka.

W ostatnich latach pracownicy biurowi mają coraz więcej problemów związanych z odcinkiem szyjnym, barkami, nadgarstkami i łokciami. Po przebudzeniu odczuwają mrowienie i inne niewielkie dolegliwości, które zaczynają się nasilać nawet do tego stopnia, że niektórzy mimowolnie upuszczają przedmioty trzymane w dłoni. Najlepiej wtedy zrobić kilka kroków wstecz: zauważyć, że szyja boli nas być może od naszej pozycji w pracy, od braku snu, od osłabienia organizmu. Że mrowienie w poszczególnych partiach ciała również musi mieć konkretne podłoże. Nie powinno się



zwykleć do momentu, w którym stan jest już bardzo ciężki, ale **zmienić swoje nawyki i zgłosić się po pomoc już dzisiaj.**

informacja prasowa

REKLAMA

LEK NR 1 NA ZAPARCIA¹

Ulga już po 6h² **6h**

MAT-PL-2400744-1.0-04.2024

1. Na podstawie analizy wewnętrznej firmy Sanofi-Aventis Sp. z o.o. używając danych z następującego źródła: IQVIA Poland Pharmascope za okres styczeń 2022 – grudzień 2022; OTC2: 03C LAXATIVES, odzwierciedlające realne zjawiska rynkowe. Copyright IQVIA. All rights reserved. 2. ChPL 04.2024.

Dulcobis, tabletki dojelitowe 5 mg bisakodylu. Wskazania: Krótkotrwałe, objawowe leczenie zaparc; przygotowanie do badań diagnostycznych, leczenie przed i pooperacyjne; stany wymagające ułatwienia defekacji. {ChPL 04.2024} Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi.



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.

Komfort pacjenta jest priorytetem

WALKA Z CHOROBAŁĄ NOWOTWOROWĄ LUB INNAŁĄ, W KTÓREJ DOCHODZI DO WYŁONIENIA STOMII, AKCEPTACJA NOWEJ SYTUACJI I NAUCZENIE SIĘ ŻYCIA ZE STOMIĄ. WSZYSTKO TO DLA CHOREGO I JEGO BLISKICH JEST TRUDNYM PRZEŻYCIEM. **PIELĘGNIARZ STOMIJNY STAJE SIĘ TOWARZYSZEM** W TYCH NAJCIEŻSZYCH MOMENTACH ŻYCIA. KIMŚ, NA KIM MOGĄ SIĘ OPRZEĆ, RUSZAJĄC W TĘ NIEZNANĄ DROGĘ.

Z PIELĘGNIARZEM STOMIJNYM
PAWŁEM TYBURSKIM
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Paweł Tyburski

Pielęgniarsz stomijny. Jako pielęgniarsz przez 10 lat pracował w 10. Wojskowym Szpitalu Klinicznym z Polikliniką SPZOZ w Bydgoszczy, aktualnie związany z firmą dostarczającą rozwiązania w opiece stomijnej i urologicznej.

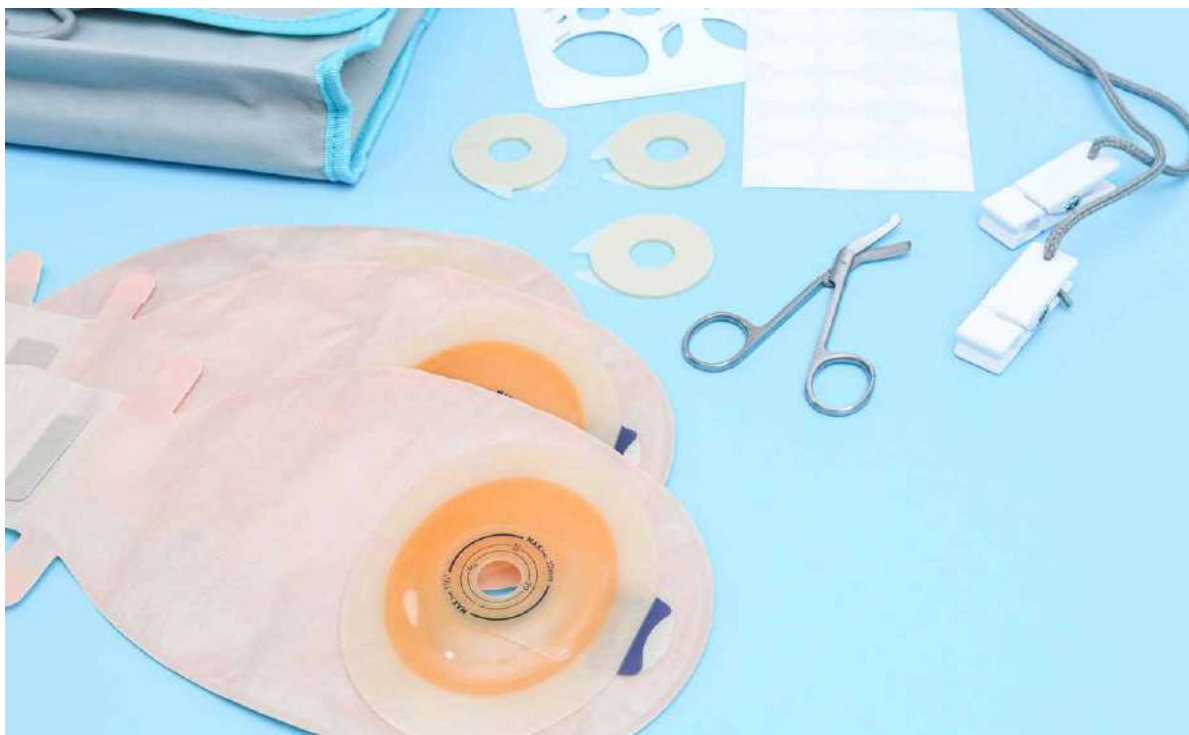
Czym się pan zajmuje?

Wcześniej przez 10 lat pracowałem jako pielęgniarsz w szpitalu wojskowym w Bydgoszczy. Od pięciu lat zajmuję się pacjentami stomijnymi, pracując w firmie oferującej sprzęt przeznaczony dla stomików. W opiece nad pacjentem przyjęliśmy tzw. model brytyjski, co oznacza, że nasi pacjenci mogą liczyć na stałą i kompleksową opiekę. W praktyce wygląda to tak, że przyjeżdżam do pacjenta ze świeżo wylonioną stomią tyle razy, ile trzeba, bez obciążania go dodatkowymi kosztami. Liczba wizyt domowych oraz porad telefonicznych nie jest limitowana. Priorytetem

jest zadowolenie pacjenta oraz zapewnienie mu jak największego komfortu w tej trudnej sytuacji.

Jakim pacjentom pan pomaga i jak długo to trwa?

W większości są to pacjenci w trakcie choroby nowotworowej jelita grubego lub pęcherza moczowego. Dużo jest również młodych pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna lub wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. Są też pacjenci po wypadkach komunikacyjnych i dzieci z chorobą Hirschsprunga, u których wyloniono stomię tuż po urodzeniu. **Objmujemy pacjenta opieką przez cały okres choroby.** Jeśli cokolwiek się dzieje



lub go niepokoi, może zawsze zadzwonić do mnie w celu uzyskania pomocy.

Na czym ta pomoc polega?

Moim zadaniem jest przede wszystkim nauczyć pacjenta i jego bliskich zmieniać worki. Zwłaszcza po operacji, gdy pacjent jest osłabiony i potrzebuje pomocy. Chirurdzy mówią, że okres gojenia powłok brzusznych po tak dużym zabiegu trwa około trzech miesięcy. Podczas pierwszej wizyty najpierw „na sucho” opowiadam pacjentowi i opiekunom, jak należy zmienić worek, a potem przechodzimy do części praktycznej. Wówczas krok po kroku przeprowadzamy wymianę worka oraz omawiam pielęgnację. Pomagam też w realizowaniu zleceń na refundowane wyroby medyczne, konsultuję stan skóry wokół stomii, udzielam porad pielęgnacyjnych, aby sprzęt się dobrze trzymał, a skóra pod płytką była w idealnym stanie. Podczas wizyty przedstawiam też ofertę produktową z zakresu wszystkich worków i akcesoriów dostępnych na polskim rynku. Istotny jest dobór produktów optymalnych dla pacjenta w danym momencie, ponieważ

stomia, skóra okołostomijna i potrzeby pacjenta zmieniają się w czasie. W naszej firmie pracujemy parami. Współpracująca ze mną koleżanka udziela konsultacji telefonicznych, w tym również dietetycznych, ponieważ jest wykwalifikowaną dietetyczką. W kwestiach związanych ze sprzętem, gdy np. coś przecieka, trzeba coś wymienić lub obejrzeć skórę, pacjenci mogą dzwonić bezpośrednio do mnie. Przyjadę i pomogę. (uśmiech)

Uczy pan chorego samopielęgnacji oraz edukuje jego bliskich. Na co powinni zwrócić szczególną uwagę?

Na wszystko, co ich zaniepokoi. Podczas wizyt domowych zawsze powtarzam, że nie ma głupich pytań i jeśli chcą coś skonsultować, mają to robić bez wahania. Bardzo zależy mi na tym, aby nie bali się zadzwonić. Czasem w ciągu kilku dni skóra wokół urostomii czy ileostomii (*stomia na jelicie cienkim – przyp. red.*) może stać się tak podrażniona i tkliwa, że musimy stosować specjalistyczne opatrunki pod płytkę, co niestety utrudnia utrzymanie się jej



na skórze i znacznie obniża komfort pacjenta. Dlatego uczulam pacjentów i rodzinę, żeby informowali mnie, gdy zauważą coś niepokojącego na skórze wokół stomii. Mogą wysłać mi zdjęcie, zadzwonić, skonsultować się czy umówić wizytę. Musimy pamiętać też o tym, że **stomia „żyje” własnym życiem. To my musimy dopasować się do niej, a nie ona do nas.** Wystarczy, że pacjent schudnie lub przytyje kilogram, a już całkowicie zmieniają się warunki na brzuchu i trzeba zmieniać sprzęt, szukać innego rozwiązania, aby zapewnić pacjentowi jak największy komfort.

Jakie cechy powinien mieć do-bry pielęgniarz lub pielęgniarka stomijna, poza wiedzą i umiejętnościami z zakresu pielęgnacji stomii?

Musi być dyspozycyjny. Pacjenci dzwonią o różnych porach dnia i nocy, a także w dni świąteczne. *(uśmiech)* Ważna jest też cierpliwość, umiejętność słuchania i empatia. Uważam, że **umiejętność współodczuwania jest oczywista, wręcz naturalna w zawodzie pielęgniarza czy pielęgniarki.** Trzeba też umieć rozmawiać z każdym pacjentem, bez względu na wiek czy status społeczny. Czasem jedziemy do domu, w którym zawala się dach, a innym razem do willi. To pokazuje, że choroba nowotworowa nie wybiera i może dotknąć każdego z nas.

Gdy chory ma wylonioną stomię definitywną, pielęgniarz jest z nim do końca życia. Oczywiście nie 24 godziny na dobę, ale pozostaje do jego dyspozycji. Czuje się pan czasem jak członek rodziny?

Na pierwszej wizycie zawsze przedstawiam się w ten sposób: „Jestem Paweł i musimy się trochę zakumplować”. *(uśmiech)* I to jest prawda, bo bycie przy osobie w trudnym momencie jej życia, kiedy potrzebuje opieki i wsparcia, sprawia, że często **stajemy się dla niej kimś bliskim, a kim może polegać.** Zdarza się, że gdy pacjent w wyniku choroby odchodzi, to pierwszy telefon, który wykonuje rodzina, jest do mnie. Ostatnio zadzwoniła do mnie krewna pacjentki i zaprosiła mnie na pogrzeb i stypę. To uświadamia nam, kim dla tych ludzi jesteśmy, jak nam ufają i jaka odpowiedzialność się z tym wiąże.

Bycie do dyspozycji to sytuacja, w której pacjent wie, gdzie i kiedy może się zgłosić po pomoc czy poradę do swojego pielęgniarza lub pielęgniarki stomijnej. No właśnie, gdzie pacjent może szukać pomocy? I czy jest ona bezpłatna?



Informację o dostępnych formach pomocy pacjent otrzymuje już w szpitalu przy wypisie. Może też samodzielnie wybrać firmę. W Polsce jest siedem lub osiem liczących się marek na rynku stomijnym. Informacje można znaleźć w internecie, np. na forach dla stomików. Mamy też wielu pacjentów z tzw. polecenia, kiedy inny nasz podopieczny skierował do nas swojego znajomego lub bliskiego ze świeżo wylonioną stomią. Pomagamy pacjentom nefrologicznym, urologicznym, po przetokach. Opieka jest całkowicie bezpłatna.

Jak znaleźć właściwą osobę, na co zwrócić uwagę?

To pacjent ma tu prawo wyboru. Wychodząc ze szpitala, powinien mieć możliwość wypróbowania kilku rodzajów sprzętu. Sam też decyduje, w jaki sprzęt i gdzie chce być zaopatrywany. Powinien spróbować kilku różnych wariantów worków stomijnych, tak by wybrać ten, który mu najbardziej odpowiada. Ważne jest, by dobrze czuł się z osobą, która będzie mu pomagać. Pacjent może poprosić pielęgniarza o przedstawienie kwalifikacji. Ja zawsze mam przy sobie swoje prawo wykonywania zawodu.



Odbudowa protetyczna na implantach

CZĘŚCIOWY BĄDŹ CAŁKOWITY BRAK UZĘBIENIA JEST NIE TYLKO PROBLEMEM ESTETYCZNYM. JAKI JEST NAJLEPSZY SPOSÓB NA **UZUPEŁNIENIE BRAKÓW** ZĘBOWYCH? O CZYM WARTO WIEDZIEĆ PRZED WIZYTĄ U STOMATOLOGA?

Brak uzębienia może prowadzić do wad zgryzu i wymowy, rozchwiania sąsiednich zębów, a nawet zapadnięcia się policzków. W znaczny sposób pogarsza się też funkcja żucia, a pozostałe zęby są mocno przeciążone i bardziej narażone na ścieranie oraz wypadanie.

Pojedyncze braki

U pacjenta z pojedynczym brakiem zębowym najlepszym rozwiązaniem uzupełniającym będzie **implant zębowy, który jest elementem zastępującym korzeń zęba**. Decydując się na wstawienie implantu, w pierwszej kolejności trzeba umówić się na wizytę, w trakcie której wykonuje się tomografię. Robi się to m.in. w celu sprawdzenia warunków kostnych u pacjenta, a mianowicie, czy ich poziomy są wystarczające w wymiarze poziomym i pionowym.

Jeśli stan kości jest prawidłowy, pacjent umawia się na termin zabiegu, podczas którego wszczepiany jest implant.

– Następnie trzeba odczekać od trzech do sześciu miesięcy, w trakcie których dochodzi do **pełnej integracji implantu z kością** – mówi lek. Magdalena Błaszke-Kasperska, stomatolog z Centrum Medycznego Tysiąclecie w Katowicach. – Co prawda istnieją różne metody, przykładowo niektórzy obciążają implant odbudową protetyczną natychmiast. Osobiście preferuję jednak kilkumiesięczną przerwę, w trakcie której dochodzi do całkowitej integracji implantu z kością. Dopiero po tym czasie odsłaniamy implant i formowane są tkanki miękkie. Przechodzimy do części protetycznej.

Na czas gojenia się implantu stosuje się uzupełnienia tymczasowe, których zadaniem jest zachowanie funkcji mechanicznych i estetycznych.



Odbudowa całościowa

W gabinetach stomatologicznych często przeprowadza się też całościowe odbudowy uzębienia – wtedy, kiedy pacjent jest go całkowicie pozbawiony lub kiedy jego uzębienie jest szczałkowe i nie nadaje się do wykonania uzupełnień protetycznych.

– Pojedyncze zęby trzeba wówczas usunąć, osiągając w ten sposób stan całkowitego bezzębia. Następnie, jeśli pacjent nie chce mieć całkowitej protezy ruchomej, wyciąganej i wkładanej do ust, wykonuje się odbudowę na implantach – **w postaci protezy lub mostu** (bez płyty na podniebieniu, jak w przypadku protezy). Odbudowa w formie mostu jest wykonywana na stałe – w przeciwieństwie do protezy stabilizowanej na implantach, którą pacjent wyciąga z ust – tłumaczy lek. Magdalena Błaszke-Kasperska.



Czy to bolesne?

Procedura w tym przypadku składa się z dwóch etapów: części protetycznej i chirurgicznej. Jak mówi katowicka stomatolog, ewentualny **ból w trakcie leczenia może wystąpić podczas części chirurgicznej**, która jest formą ingerencji w kość.

– Jeśli jednak wszystko przebiega prawidłowo i bez powikłań, pacjent może co najwyżej odczuwać potrzebę zażycia tabletki przeciwbólowej przez kilka dni po zabiegu. Dodatkowo – w razie potrzeby – można włączyć osłonę antybiotykową. To jednak wszystko, na co trzeba się przygotować – uspokaja lek. Magdalena Błaszke-Kasperska.

Wykonanie korony

Kolejną kwestią, o którą pytają pacjenci, jest to, kto i w jaki sposób wykonuje korony, aby wyglądały jak najbardziej estetycznie i naturalnie. Od samego początku za całość odpowiada lekarz: planuje optymalne miejsce do wszczęcia implantu, aby zmieścić się w tzw. polu protetycznym, pobiera wyciski, kształtuje tkanki miękkie, dobiera odpowiedni kolor korony. Oczywiście szalenie ważna jest również rola technika protetycznego,

do którego trafiają wyciski i który wykonuje koronę z ustalonych wcześniej materiałów.

Od jakiego wieku?

Odbudowy protetyczne na implantach mogą być wykonywane **u osób, u których zakończył się rozwój kostny**.

Nie można wykonywać ich u dzieci ani młodzieży. Jeżeli wystąpi jakaś nieprzewidziana sytuacja, w której u młodej osoby zaistnieje potrzeba wszczepienia implantów, trzeba najpierw wykonać zdjęcie radiologiczne, na podstawie którego stwierdza się, czy rozwój kostny już się zakończył.

Jeśli zatem dziecko wybiłoby sobie dopiero co rosnący ząb stały, założenie implantu nie będzie niestety możliwe.

– W takich przypadkach wykonuje się protezy, które trzeba następnie zmieniać wraz z kolejnymi etapami wzrostu pacjenta. Jest to uciążliwe i kłopotliwe, niestety musi odbywać się do momentu osiągnięcia przez dziecko pełnego rozwoju kostnego, w którym przestaje ono już rosnąć – mówi specjalistka.

Ile to kosztuje?

Rozbieżności cenowe są dość duże – w zależności od firmy produkującej system implantologiczny czy materiału, z jakiego wykonuje się korony. Trzeba mieć przy tym na uwadze, że implant implantowi nierówny.



**lek.
Magdalena
Blaszkiewicz-
Kasperska,**
stomatolog

Najważniejsze, aby nie wszczepiać sobie implantów niewiadomego pochodzenia, bo może się to wiązać z różnymi problemami, np. awarią wszczepionego implantu, którą trzeba będzie naprawić. Jeśli implant był wykonany przez nieznaną firmę, która funkcjonowała na rynku przez krótki czas, to może pojawić się jeszcze inny problem – choćby z dostępnością komponentów protetycznych. Nie wspominając już o tym, że implant będzie np. złej jakości lub nawet się nie przyjmie. Jeśli zatem decydujemy się na taką procedurę, lepiej powstrzymać się od przesadnych oszczędności.



Oczywiście najtańsze jest wykonanie tego typu zabiegu w Turcji, gdzie od pewnego czasu kwitnie zjawisko turystyki implantologicznej i implantoprotetycznej. Oszczędzając wówczas nieco pieniędzy, można zapewnić sobie wykonanie odbudowy protetycznej. Niestety bardzo wiele się wtedy ryzykuje, ponieważ efekt #turkishteeth trudno uznać za atrakcyjny – przynajmniej jeśli chodzi o środkowoeuropejskie kanony estetyczne. Dlatego też lepiej wykonać zabieg w Polsce, gdzie **stosunek jakości do ceny jest obecnie na najbardziej korzystnym poziomie.** Już w trakcie pierwszej wizyty konsultacyjnej specjalista dokładnie omówi z pacjentem różne aspekty leczenia, poda kosztorys i zaproponuje dokładny plan leczenia, którego efekty nie będą dla pacjenta negatywnym zaskoczeniem.

informacja prasowa





Witamina D u dzieci – dlaczego jest tak ważna

#FARMACELITA DLA PACJENTA

CO SPRAWIA, ŻE WITAMINA D JEST JEDNĄ Z NAJWAŻNIEJSZYCH SUBSTANCJI
NIEZBĘDNYCH DO **PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU DZIECKA?**

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Odpowiednia dieta i suplementacja u dzieci ma kluczowe znaczenie dla ich dalszego wzrostu. Według ogólnych zaleceń wszystkie dzieci w pierwszym roku życia powinny otrzymywać suplementy witaminy D. U starszych dzieci konieczność suplementacji i wielkość dawki zależna jest od spożywanego pokarmu, masy ciała i czasu spędzanego na słońcu.

Witamina D w organizmie zarówno osoby dorosłej, jak i dziecka może być syntetyzowana przez skórę w wyniku działania promieni słonecznych lub dostarczana z dietą i suplementami, jednak nawet urozmaicona dieta nie może być traktowana jako źródło w pełni pokrywające dzienne zapotrzebowanie na witaminę D.

Niedostateczna ilość witaminy D w diecie dziecka

W niektórych krajach zaleca się spożywanie odpowiednich pokarmów wzbogaconych w witaminę D, np. płatków śniadaniowych lub mleka i przetworów mlecznych. W Polsce rzadko jednak mamy do czynienia z tego typu praktyką. Wyjątkiem jest mleko modyfikowane stosowane w żywieniu niemowląt i małych dzieci, które musi zawierać odpowiednie dawki witaminy D. Jednak nawet gdy dziecko karmione jest mlekiem modyfikowanym, nie otrzymuje ono **dawek witaminy D wystarczających do jego prawidłowego rozwoju.**



Z podobną sytuacją mamy do czynienia, gdy dziecko karmione jest mlekiem matki. Ilość witaminy D w mleku matki również jest niewielka, bo wynosi około 40 IU (jednostek międzynarodowych) na litr.

Dużo większą dawkę witaminy D organizm człowieka jest w stanie sobie **zapewnić poprzez syntezę skórną**. W naszej strefie geograficznej jest to jednak mocno utrudnione, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Ponadto noworodkom i dzieciom do trzeciego roku życia nie zaleca się przebywania na słońcu, a u starszych dzieci synteza również jest utrudniona ze względu na ich częste przebywanie w pomieszczeniach oraz stosowanie kremów z filtrami UV.

Znaczenie witaminy D

Główną funkcją witaminy D jest regulacja gospodarki wapniowo-fosforanowej, dlatego ma ona duże znaczenie dla tkanek, które zawierają te minerały, czyli **dla kości i zębów**. Witamina D odpowiada za prawidłowy rozwój kości, a jej niedobór u dzieci może prowadzić do choroby zwanej krzywicą. Jest to deformacja rosnących kości o różnym stopniu nasilenia, spowodowana ich niedostateczną mineralizacją. Od tych procesów, które zachodzą w okresie dzieciństwa, zależy **zdrowie tkanki kostnej w ciągu całego życia** oraz to, czy w starszym wieku dana osoba będzie borykać się z problemem osteoporozy i zwiększonego ryzyka złamań.

U starszych dzieci i młodzieży, gdy zakończony zostanie już wzrost kości (dochodzi do zarośnięcia chrząstek wzrostowych), **może dochodzić do zjawiska osteomalacji**, czyli niedostatecznego wysycenia kości wapniem i demineralizacji kości w miejscach ich przebudowy.

Krzywica i osteomalacja, oprócz deformacji kości, może objawiać się drżeniem, skurczami i osłabieniem mięśni.



WITAMINA D3



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

WSPARCIE PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU UKŁADU KOSTNEGO U DZIECI

Preparaty zawierają witaminę D, która:

- jest potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju układu kostnego u dzieci



SUPLEMENTY 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.

SUPLEMENTY DIETY

silnymi bólami kostnymi, a u dzieci – zaburzeniem rozwoju psychoruchowego i zatrzymaniem wzrostu.

Według badań **witamina D odpowiada za regulację ekspresji kilkuset genów w ludzkim organizmie**, a receptory dla tej witaminy obecne są także w wielu tkankach, które nie uczestniczą w regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej. Witamina D bierze udział w regulacji odpowiedzi odpornościowej – ma znaczenie w chorobach zakaźnych i autoimmunologicznych, w ostrych i przewlekłych stanach zapalnych.

Niektóre badania wskazują, że ryzyko rozwoju cukrzycy typu 1 jest mniejsze u dzieci otrzymujących suplementację witaminą D (aby uniknąć jej niedoboru). Istnieją też doniesienia, że niedobór witaminy D może zwiększać ryzyko zachorowania dziecka na astmę.

Badania, na co tak naprawdę wpływa witamina D, wciąż trwają i nieustannie pojawiają się nowe informacje. Obecnie wiadomo, że **utrzymanie jej optymalnego stężenia ma ogromne znaczenie** dla funkcjonowania wielu narządów i procesów zachodzących w organizmie.

Wytyczne dotyczące suplementacji witaminy D u dzieci

Aktualne wytyczne dotyczące suplementacji witaminy D uwzględniające nowe wyniki badań:

GRUPA WIEKOWA	ZALECANA DAWKA
niemowlęta w wieku 0-6 miesięcy	400 IU/dobę (10 µg/dobę) cholekalcyferolu od 1. dnia życia, niezależnie od sposobu karmienia
dzieci w wieku 6-12 miesięcy	400-600 IU/dobę (10-15 µg/dobę) cholekalcyferolu z uwzględnieniem dawki witaminy D przyjmowanej z pokarmem
dzieci w wieku 1-3 lata	dawka cholekalcyferolu powinna być dostosowana do ilości witaminy D dostarczanej z dietą – dzienne zapotrzebowanie to 600 IU/dobę przez cały rok (dzieci z tej grupy wiekowej nie powinny przebywać na słońcu)
dzieci w wieku 4-10 lat	jeśli w godzinach 10.00-15.00, od maja do końca września, dzieci przez 15-30 minut przebywają na słońcu, to nie ma konieczności suplementacji, ale jest ona zalecana; jeśli te warunki nie są spełnione, to 600-1000 IU/dobę przez cały rok
nastolatki (11-18 lat) – tak samo jak osoby dorosłe	jeśli w godzinach 10.00-15.00, od maja do końca września, nastolatki przez 30-45 minut przebywają na słońcu, to nie ma konieczności suplementacji, ale jest ona zalecana; jeśli te warunki nie są spełnione, to 1000-2000 IU/dobę przez cały rok

U dzieci, które urodziły się przedwcześnie, konieczne może być podawanie wyższej dawki niż w zaleceniach ogólnych. Problem niedoboru witaminy D u noworodków urodzonych przedwcześnie niestety jest powszechny również w Polsce – ryzyko niedoboru witaminy D po urodzeniu wzrasta wraz ze skróceniem czasu trwania ciąży.

Suplementy i leki z witaminą D

W aptekach możemy znaleźć szeroką gamę preparatów z witaminą D. W Polsce dostępna jest ona w postaci związku określonego jako **cholekalcyferol, inaczej witamina D₃**.

Preparaty z witaminą D dostępne są w wielu dawkach oraz pod różnymi postaciami, takimi jak:

- kapsułki lub tabletki,
- krople,
- kapsułki wyciskane, czyli „twist-off”,
- aerozole,
- żelki.

Warto jednak pamiętać, że niektóre z nich, np. żelki, mogą zawierać wiele substancji pomocniczych. Witaminę D₃ zawierają również preparaty złożone, wieloskładnikowe, popularne „multiwitaminy” lub inne, np. olej z wątroby dorsza. Warto **czytać skład każdego preparatu** podawanego dziecku, aby uniknąć zdublowania dawki.

Na rynku dostępne są preparaty z witaminą D w postaci leków OTC, czyli bez recepty (które służą do uzupełniania niedoborów tej witaminy), oraz suplementów diety (które są przeznaczone dla zdrowych osób w celu zapobiegania wystąpieniu niedoborów). Witamina D jest witaminą rozpuszczalną w tłuszczach, dlatego najczęściej spotykane są produkty oparte na prostych nośnikach tłuszczowych, np. olejach roślinnych. Jeśli brak jest takiego nośnika, zaleca się podawanie witaminy D z bogatotłuszczowym posiłkiem.



Źródła:

1. Ma K., Wei S.Q., Bi W.G., Weiler H.A., Wen S.W., Effect of Vitamin D Supplementation in Early Life on Children's Growth and Body Composition: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, *Nutrients*, 2021 Feb 5, 13 (2): 524.
2. Brustad N., Yousef S., Stokholm J., Bonnelykke K., Bisgaard H., Chawes B.L., Safety of High-Dose Vitamin D Supplementation Among Children Aged 0 to 6 Years: A Systematic Review and Meta-analysis, *JAMA Netw Open*, 2022 Apr 1, 5 (4): e227410.
3. Qiong W., Qinlai Y., Wen Z., Junguo C., Vitamin D and asthma occurrence in children: A systematic review and meta-analysis, *Journal of Pediatric Nursing* 2022, vol. 62.
4. Corsello A., Spolidoro G.C.I., Milani G.P., Agostoni C., Vitamin D in pediatric age: Current evidence, recommendations, and misunderstandings, *Front Med (Lausanne)*, 2023 Mar 16, 10: 1107855.
5. Rusińska A. i in., Zasady suplementacji i leczenia witaminą D – nowelizacja 2018 r., *Postępy Neonatologii* 2018, 24 (1).



Co nowego na talerzu i w kubeczku

NAJWAŻNIEJSZA ZASADA ROZSZERZANIA DIETY NIEMOWLĘCIA? RODZIC DECYDUJE, CO I KIEDY DZIECKO OTRZYMA DO ZJEDZENIA, A DZIECKO SAMODZIELNIE ZDECYDUJE, CZY I JAK DUŻO CHCE ZJEŚĆ I WYPIĆ. TO BARDZO PROSTE, O ILE WIEMY, W JAKI SPOSÓB **BEZPIECZNIE ROZBUDOWAĆ JADŁOSPIS MALUCHA** O NAJBARDZIEJ ZALECANE DLA TEJ GRUPY WIEKOWEJ POKARMY I NAPOJE.

KAMILA ŚNIEŻEK

W jakim celu rozszerzamy dietę niemowlęcia? Rozszerzanie diety dziecka to proces wprowadzania do jego jadłospisu produktów uzupełniających dotychczasowe, wyłącznie mleczne posiłki. Pierwsze eksperymenty z nowymi smakami i pokarmami mogą rozpocząć się wtedy, gdy niemowlę wykazuje **umiejętności rozwojowe potrzebne do ich spożycia**, czyli nie wcześniej niż w 17. tygodniu życia (początek 5. miesiąca) i nie później niż w 26. tygodniu życia (początek 7. miesiąca).

Mleko matki lub mleko modyfikowane w pierwszych miesiącach życia niemowlęcia jest pełnowartościowym pokarmem, ale w pewnym momencie przestaje zaspokajać wszystkie potrzeby rozwijającego się organizmu. Nowe pokarmy mają uzupełniać składniki odżywcze, których zapotrzebowanie rośnie

w drugim półroczu życia. Proces rozszerzania diety ma również ogromne znaczenie dla rozwoju sensorycznego małego człowieka – poznawanie nowych smaków, zapachów i konsystencji rozwija jego zmysły oraz kształtuje preferencje i awersje smakowe.

Nie bez znaczenia jest też wpływ zmian w jadłospisie na rozwój motoryczny dziecka (precyzyjne chwytanie, koordynacja ręk-usta), wsparcie mowy (ćwiczenia aparatu mowy dzięki żuciu czy rozgniataniu pokarmów dziąsłami i językiem) oraz rozwijanie u malucha samodzielności i pewności siebie. Wprowadzanie zróżnicowanej diety na wczesnym etapie może również odgrywać rolę w profilaktyce niektórych alergii pokarmowych, pod warunkiem że **nowe produkty wprowadzane są stopniowo i zgodnie z zaleceniami specjalistów**.

Pierwsze produkty w diecie dziecka

Według schematu „Zasady żywienia zdrowych niemowląt” opracowanego przez Polskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci termin „pokarmy uzupełniające” odnosi się do wszystkich pokarmów stałych i płynów innych niż mleko kobiece lub mleko modyfikowane dla niemowląt. Nie istnieje jedna poprawna kolejność wprowadzania nowych produktów do diety dziecka, a dobór rodzajów i smaków pokarmów to kwestia indywidualna, zazwyczaj zgodna z preferencjami dziecka i całej rodziny.

Ogólne zasady żywienia niemowląt zdrowych, bez szczególnych potrzeb dietetycznych:

- Konsystencja pierwszych wprowadzanych pokarmów powinna być **łatwa do spożycia i strawienia**. Pod koniec 12. miesiąca życia dziecko może już jeść posiłki o dowolnej konsystencji.
- Warzywa warto wprowadzić do diety dziecka wcześniej niż owoce, gdyż zaakceptowanie przez dziecko ich neutralnego smaku jest trudniejsze niż słodkiego smaku owoców. Warzywa początkowo najlepiej gotować na parze i miksować na gładkie purée.
- Na początku nie należy eksperymentować z egzotycznymi smakami, lecz wprowadzać pokarmy typowe, czyli kaszki ryżowe i zbożowe, popularne warzywa (marchew, brokuły, dynia, ziemniaki) i owoce (jabłka, gruszkę, banany).
- Pierwsze pokarmy uzupełniające podaje się dziecku łyżeczką, najlepiej płaską i twardą.
- **Nowe produkty należy wprowadzać stopniowo**, zaczynając od małych ilości (np. 3-4 łyżeczki) i obserwując reakcję dziecka. Unikanie podawania kilku nowych produktów jednocześnie wynika z profilaktyki alergii i nietolerancji pokarmowych.
- Posiłki bezmleczne powinny stopniowo zastępować mleko, a pod koniec 1. roku życia dziecko powinno dostawać jedynie dwa lub trzy posiłki mleczne dziennie.

- Od 6. miesiąca życia wszystkie niemowlęta powinny otrzymywać pokarmy zawierające żelazo, np. mięso, ryby, produkty zbożowe wzbogacone żelazem.
- Produkty o potencjale alergizującym, takie jak orzechy, jaja czy gluten, należy wprowadzać razem z innymi nowościami między 6. a 12. miesiącem życia w bezpiecznej postaci (np. orzechy jako masło orzechowe 100 proc.), **stosując zasadę „jednego nowego pokarmu na kilka dni”** (pozwala to łatwo zidentyfikować, który produkt wywołał ewentualną reakcję alergiczną).

Napoje w diecie dziecka

Podczas rozszerzania diety niemowląt warto zwrócić uwagę na wprowadzane równoległe z pokarmami napoje. **Zapotrzebowanie na wodę u najmłodszych dzieci jest aż czterokrotnie większe niż u dorosłych (w przeliczeniu na kilogram masy ciała)**, a w drugim półroczu życia wynosi około 800-1000 ml na dobę i obejmuje wodę z wszelkiego rodzaju napojów, w tym wodę obecną w żywności.

W zaleceniach dotyczących żywienia niemowląt rodzice znajdą wiele wskazań odnośnie do napojów, które początkowo będą uzupełniały, a następnie zastąpią mleko matki lub mleko modyfikowane:

- Przez pierwsze pół roku jedynym źródłem nawodnienia powinno pozostawać mleko mamy lub mleko modyfikowane, bez przepijania wodą (zbyt wczesne wprowadzenie wody może skutkować mniejszym spożyciem mleka i dostarczeniem zbyt małej liczby kalorii).
- Po 6. miesiącu życia warto wprowadzić wodę źródlaną lub naturalną wodę mineralną (niskozmineralizowaną, niskosodową, niskosiarczanową), która stanie się głównym obok mleka źródłem nawodnienia.





- Już około 6. miesiąca życia warto rozpocząć naukę picia z otwartego kubka (nie zaleca się stosowania kubków nickapków), dążąc do całkowitego wycofania butelki po ukończeniu 1. roku życia.
- Herbatki ziołowe można zacząć wprowadzać wraz z innymi produktami rozszerzającymi dietę po 6. miesiącu życia, a wybór produktu zawsze należy konsultować z pediatrą – napoje te mogą wspierać trawienie lub działać uspokajająco, ale niektóre mogą być nieodpowiednie dla najmłodszych dzieci. Należy też unikać herbattek granulowanych, gdyż zazwyczaj zawierają cukier lub słodzik z dodatkiem aromatów i niewielką ilość ekstraktu roślinnego.
- Dobrym wyborem po 6. miesiącu życia mogą być herbatki z suszu owocowego (np. owoc dzikiej róży), rumianku i innych dopuszczonych przez pediatrę ziół, a także rooibos (napar z liści czerwono krzewu afrykańskiego, który nie zawiera teiny).



- **Łagodne herbatki ziołowe i owocowe odpowiednie dla niemowląt mogą być spożywane przez całą rodzinę, w tym dorosłych i starsze dzieci.**

- Nie należy podawać zwykłej herbaty (np. czarnej, zielonej) ze względu na obecność teiny, szkodliwa jest też herbata z lukrecji (zawiera glicyryzynę, która może powodować wzrost ciśnienia krwi oraz zaburzać równowagę elektrolitową organizmu dziecka).

- Nie należy podawać niemowlęciu napojów słodzonych, gazowanych, soków owocowych, a także mlek smakowych, np. czekoladowych. Na to przyjdzie czas po 5. roku życia.



REKLAMA

Rozszerzanie diety niemowlęcia to bardzo ważny etap w jego rozwoju, który ma wpływ nie tylko na zdrowie, ale także na rozwój sensoryczny, motoryczny i nawyki żywieniowe w przyszłości. Ważne jest, aby **podejść do tego procesu z rozwagą, wprowadzając nowe produkty stopniowo**, obserwując reakcje dziecka oraz zapewniając mu bezpieczne i wspierające warunki, w których będzie odkrywać nowe smaki i budować pozytywną relację z jedzeniem.



OTULIJA BABY ŻEL NA ZĄBKOWANIE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Przewidziane zastosowanie:

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



OD 2. MIESIĄCA
ŻYCIA



KWAS
HIALURONOWY



KSYLITOL

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

Zaprzyjaźnij się ze swoim lękiem

ZWYKLE CHCEMY Z NIM WALCZYĆ ALBO PRZED NIM UCIEKAĆ. TYMCZASEM LĘK, BO O NIM MOWA, MOŻE BYĆ NASZYM SPRZYMIERZENCEM, A NIE WROGIEM. DLACZEGO WARTO ZMIERZYĆ SIĘ Z WŁASNYM LĘKIEM, JAK GO ZROZUMIEĆ I SOBIE Z NIM PORADZIĆ, A NAWET SIĘ ZAPRZYJAŹNIĆ, ZAPYTALIŚMY EKSPERTKĘ.

Z PSYCHOTERAPEUTKĄ ANNA PALUSZAK
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Anna Paluszak

Przez ponad 10 lat wykładała psychologię na uniwersytetach: Wrocławskim i Zielonogórskim. Od pięciu lat pracuje jako psychoterapeutka, pozostając w superwizji. Jako psycholog wspiera osoby przed operacją bariatryczną i po przejściu tego zabiegu, a także pacjentki chore na endometriozę.

Jest taka piosenka zespołu Hey – „To trzeba lubić”. Kasia Nosowska śpiewa w niej, że jej najbliższą przyjaciółką, która jej nigdy nie zawiodła, jest... nerwica. Pani również twierdzi, że można zaprzyjaźnić się ze swoim lękiem?

Jak najbardziej. Jestem głęboko przekonana, że jest to jedyna skuteczna droga. Możemy brać leki, możemy unikać różnych „strasznych” sytuacji, które napawają nas lękiem, czy redukować go, wykonując ćwiczenia odwracające naszą uwagę, jednak jeśli mamy w sobie sporo lęku, to w końcu się z nim zderzymy. Im więcej energii włożyliśmy w to, aby przed nim uciec, tym bardziej to spotkanie będzie przerażające.

Po co nam lęk?

Lęk to sygnał ostrzegawczy informujący nas o niebezpieczeństwie. Dzięki niemu żyjemy. Proszę sobie wyobrazić osobę, która nie czuje lęku. Nie boi się śmierci, choroby... Jeśli jakimś cudem ta osoba dożyłaby dorosłości bez emocjonalnego kompasu sygnalizującego, jakie sytuacje są ryzykowne i jakich należy unikać, byłaby w ogromnym niebezpieczeństwie.

Lęk pojawia się także wtedy, gdy coś jest dla nas ważne lub trudne, a my boimy się, że sobie z tym nie poradzimy. W związku z tym wycofujemy się lub chcemy stać się niewidzialni, żeby inni nie widzieli naszych błędów, bo często świadomość „bycia przyłapanym” jest dla nas nie do zniesienia. Czy pani pacjenci mierzą się z podobnymi odczuciami?

Na początku chciałabym zaznaczyć, że lęk nie zawsze powoduje wycofanie się z sytuacji. Przy podejmowaniu wielu ważnych decyzji często towarzyszy nam lęk. Na zajęciach ze studentami, na których przygotowywaliśmy mapę marzeń, by podczas semestru próbować te marzenia zrealizować, tłumaczyłam, że jeśli coś jest prawdziwym marzeniem i naprawdę tego bardzo chcemy, **powinniśmy czuć też lęk**. Drugim aspektem, o którym pani wspomina, jest lęk przed byciem widzianym i ocenianym przez innych. Z takim doświadczeniem bardzo często związany jest wstyd. Lęk przed wstydem potrafi

całkowicie sparaliżować i sprawić, że osoba go doświadczająca będzie wycofywać się ze wszystkich sytuacji, w których może go poczuć. Znam panią, która nie tylko zwolniła się z pracy, bo nie mogła występować publicznie, co było tam wymagane, ale też wstydziła się upomnieć koleżankę, aby ta oddała jej pożyczone pieniądze. Wielu studentów doświadcza tego na egzaminach ustnych lub podczas wystąpień na forum grupy. Osoby o tyle unikają często



Jeśli mamy w sobie sporo lęku, to w końcu się z nim zderzymy. Im więcej energii włożyliśmy w to, aby przed nim uciec, tym bardziej to spotkanie będzie przerażające.

wychodzenia z domu właśnie z tego powodu. Boją się, że ktoś je zobaczy, oceni, zawstydzi.

Co się dzieje, gdy za wszelką cenę odrzucamy myśli związane z trudnymi chwilami, bo „przywołują lęk”, więc nie dopuszczamy ich do siebie?

To może być skuteczne na krótką metę. Po dłuższym czasie okazuje się jednak, że teraz nie tylko boimy się niektórych sytuacji. Zaczynamy przede wszystkim bać się samego lęku.

Jakie mogą być tego konsekwencje?

Na przykład lęk przed oceną społeczną czy przed wstydem, o którym wcześniej wspominałyśmy, może zmienić potencjalnego człowieka sukcesu w osobę niewykorzystującą swoich talentów i umiejętności i całkowicie stłumić radość. Można jednak nad tym skutecznie pracować i wrócić w pełni do życia.

Lęk jest naturalny i potrzebny w niektórych sytuacjach, jednak to trudna emocja, nieprzyjemna. To przeszkadza nam w zaakceptowaniu swojego lęku. Czy akceptacja jest niezbędna, by żyć z nim w zgodzie?



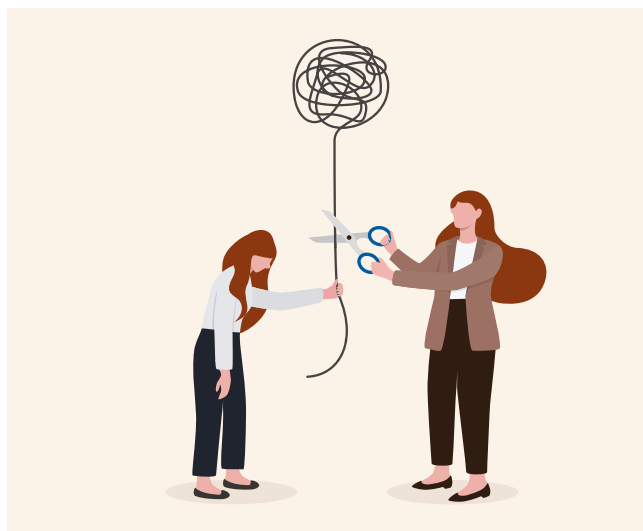
Tak, objawy lęku mogą być bardzo nieprzyjemne: **mdłości, oblewanie się potem, zawroty głowy, różnego rodzaju drżenia, serce, które bije w szalonym tempie, poczucie paraliżu**. Nikt nie chce się tak czuć. Większość osób podczas ataku paniki jest przekonana, że umiera. Znam osoby, które wtedy żegnały się z najbliższymi, przekazywały im ostatnią wolę, modliły się i wzywały pogotowie. Nie użyłabym jednak słowa „akceptacja”, bo w kontekście tych objawów byłoby to dla moich klientów nie do przyjęcia. Praca z lękiem postępuje powoli, z wyczuciem, krok po kroku. Zaczynamy od „popatrywania” na lęk z bezpiecznej odległości.

Czy chodzi o to, że potrzebuję lęku, aby poznać siebie? Co mówi o mnie mój lęk?

Mówi, że jestem zwykłym człowiekiem, że teraz w moim życiu pojawił się lęk i o czymś mi opowiada. Jest to zaproszenie do podróży w głąb siebie, do tego, co wyparte, zapomniane, nieuświadomione. Jest to sygnał, aby przyjrzeć się temu, co było w przeszłości i co wydarzyło się całkiem niedawno.

Jeśli już ktoś „zaryzykuje” poznanie swojego lęku, to od czego ma zacząć?

Oczywiście od przeczytania mojej książki „Mój przyjaciel lęk”. (*uśmiech*) Ćwiczenia w niej zawarte pomogą przejść tę drogę krok po kroku.



W książce znalazło się wiele praktycznych porad, jak oswoić lęk. Proszę o propozycje ćwiczeń, które można wykorzystać przed rozmową kwalifikacyjną lub przed egzaminem ustnym?

Jeśli czeka nas egzamin lub rozmowa kwalifikacyjna, to na początku wykorzystajmy wsparcie, jakie daje nam nasz lęk, i dobrze się przygotujmy. W takich sytuacjach wielu z nas nie zauważa, że **to właśnie lęk motywuje nas** do dobrego, szczegółowego przygotowania.



Jeśli jednak należymy do osób, które strasznie się boją w takich sytuacjach, to żadne ćwiczenie, które bym zaproponowała, niestety nie zadziała. Bardzo bym chciała podsunąć pani i czytelnikom jakiś szybki sposób, ale tak naprawdę **wierzę w pracę z terapeutą**, który zobaczy tę osobę, jej problem i krok po kroku pomoże jej go rozwiązać.

Opieka nad starszym rodzicem

TEMAT **OPIEKI NAD STARSZYM LUB CHORYM RODZICEM** CZĘSTO POJAWIA SIĘ W GABINECIE TERAPEUTYCZNYM. ROZTERKI I WYZWANIA Z TYM ZWIĄZANE DOTYCZĄ NIE TYLKO SPRAWUJĄCYCH BEZPOŚREDNIAŃ OPIEKĘ, ALE TEŻ ICH PARTNERÓW, DZIECI, PRZYJACIÓŁ.

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Problem organizacji opieki nad chorym rodzicem dotyczy wielu osób. Opieka nad osobą starszą wpływa na pozostałe obszary życia.

Trudne decyzje

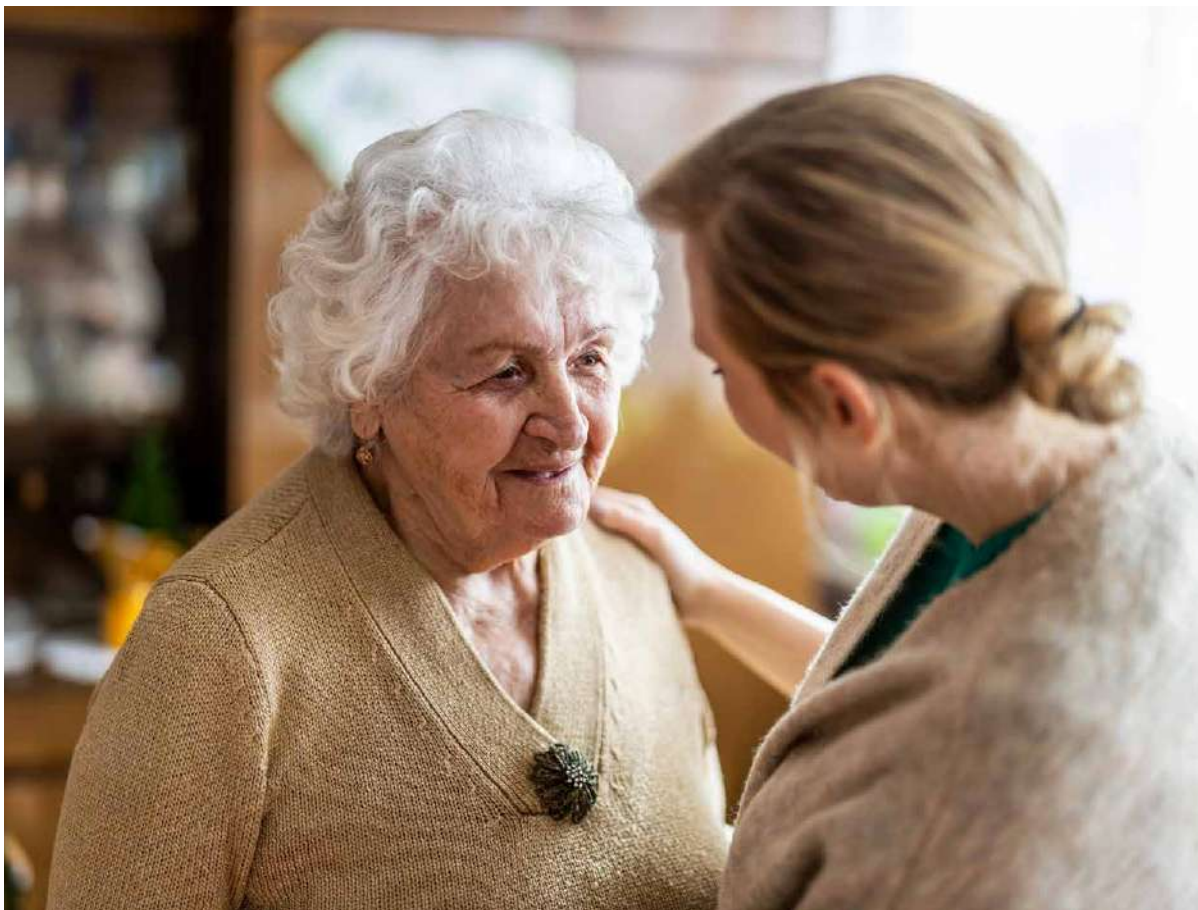
Dorosłe dziecko, które kocha rodziców, często czuje się zobowiązane, by zapewnić im godne warunki na starość. Zaspokojenie potrzeb osoby chorej często stanowi **wewnętrzne obciążenie dla opiekuna**. Dorosłe dziecko doświadcza wewnętrznego rozdarcia pomiędzy sprawowaniem opieki nad starszym rodzicem a spełnianiem pozostałych ról w swoim życiu.

Często z bardzo różnych przyczyn – wewnętrznych przekonań, emocji, przejmowania się opinią innych czy nadmiernego poczucia wdzięczności za wychowanie – dorosłe

dziecko, które ma swoją rodzinę, może się z niej wycofać i całkowicie poświęcić opiece nad matką czy ojcem, zapominając o sobie i swoich bliskich.

Własne potrzeby

Skupienie się głównie na potrzebach osoby chorej spowoduje, że osoba opiekująca się prawdopodobnie zacznie zaniedbywać własne potrzeby. Zapominanie o sobie generuje nowe problemy, bo **niezaspokojone potrzeby będą rodzić określone emocje**. Narastająca frustracja negatywnie wpłynie na kondycję opiekuna. Córnka lub syn sprawujący opiekę nad rodzicem mogą wyłączyć się z życia własnej rodziny. Kiedy dochodzi do przesadnego koncentrowania się na opiece nad seniorem, partner lub partnerka schodzą na dalszy plan. Prowadzi to do zaniedbania relacji małżeńskiej, rodzi wiele nieporozumień, a nawet może przyczynić się do rozpadu związku.



Wspólne rozwiązania

Oczywiście wszystko zależy od tego, jakiej opieki wymaga rodzic. Na przykład okazjonalna pomoc w zrobieniu zakupów czy zawiezienie do lekarza to jedno, ale całodobowa opieka przez długi czas to zupełnie inna kwestia. Planując pomoc, trzeba uwzględnić również własne potrzeby, czas na relacje partnerskie i rodzinne. Gdy senior wymaga intensywnej opieki, należy ją zorganizować w taki sposób, by jego potrzeby były zabezpieczone, ale nie powinno to prowadzić do ciągłego poświęcania się i rezygnacji z ważnych aspektów własnego życia. Warto poszukać kompromisów i rozwiązań wspierających zarówno seniora, jak i opiekuna. Można na przykład ustalić dyżury wśród rodzeństwa i podzielić się obowiązkami, co pozwoli każdemu członkowi rodziny włączyć się w ten proces, a jednocześnie zachować równowagę między opieką a własnym życiem.

Odpoczynek jest potrzebny

Przyjmowanie nadmiernej odpowiedzialności zazwyczaj przynosi nega-

tywne skutki. Jeśli z jakichś przyczyn nie można liczyć na rodzeństwo, warto poszukać innych rozwiązań. Nawet osoby, które opiekują się seniorami w specjalistycznych placówkach, nie są tam przez 24 godziny na dobę dzień po dniu. Muszą odpocząć fizycznie i psychicznie, by móc dalej pracować. Opieka nad rodzicem często wymaga reorganizacji życia opiekuna. Zatrószczenie się o rodzica jest absorbujące, czasochłonne i budzi wiele emocji. Trzeba zdać sobie sprawę, że bycie z rodzicem przez całą dobę każdego dnia jest zadaniem przerastającym możliwości każdego człowieka. Warto wówczas pomyśleć o skorzystaniu z form całodobowej opieki zorganizowanej.

Rodzic – dziecko

U dorosłego dziecka może pojawić się myślenie: „Muszę zająć się rodzicami, bo oni kiedyś opiekowali się mną”. Owszem, rodzice wychowywali dziecko i troszczyli się o nie, jednak był to proces ograniczony czasowo i zmierzający ku temu, by dziecko było coraz



bardziej samodzielne. Wychowanie dziecka to proces, który z biegiem czasu może stawać się łatwiejszy, natomiast opieka nad starzejącymi się rodzicami często staje się coraz większym wyzwaniem. Warto pamiętać, że rodzic, wychowując nas, pełnił też inne funkcje, realizował własne cele i nie mógł być przy nas stale i w każdej sytuacji.

Zespół stresu opiekuna

Opieka nad rodzicem jest zadaniem wymagającym ogromnego wysiłku, zarówno fizycznego, jak i psychicznego, a opiekunowie często doświadczają skutków tego obciążenia. Takie poświęcenie może prowadzić do rozwoju zespołu stresu opiekuna. Trudno jest odciąć się od emocji, które



towarzyszą organizacji opieki nad rodzicem. Ważne jest, aby otwarcie rozmawiać o tych uczuciach, przeżyć, jakie działania będą konieczne i jakiego rodzaju wsparcie może okazać się niezbędne.



Planowanie zadań ułatwi zrozumienie, jak wiele pracy jest przed nami i czy będziemy w stanie sprostać obowiązkom przez cały czas trwania opieki. Pomoc rodzicowi powinna iść w parze z uważną obserwacją własnego stanu – warto zastanowić się, jak opieka wpływa na nasze życie osobiste. Istotne jest, aby być świadomym swoich emocji i zrozumieć, jakie nasze potrzeby mogą się za nimi kryć.

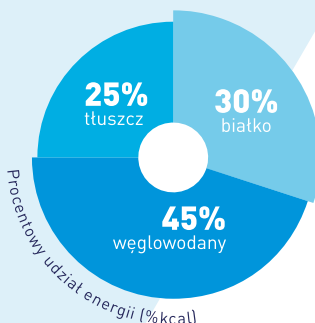
REKLAMA



resource[®]
protein



WSPARCIE ŻYWIENIOWE DLA OSÓB ZE ZWIĘKSZONYM ZAPOTRZEBOWANIEM NA BIAŁKO



- wysoka zawartość **pełnowartościowego** białka, **30% energii z białka**
- **25% zawartości** białka stanowi **białko serwatkowe**, czyli białko o najwyższej strawności i wartości odżywczej
- 1 butelka to **18,8 g białka**, 9,4 g /100 ml
- **wysoka kaloryczność** diety w małej objętości, 1 butelka to **250 kcal**
- niska osmolarność **390 mOsm/l**, czyli **dobra tolerancja żywienia**

* Nagroda przyznana przez „Apteka Media” Sp.z o.o. w ramach publikacji „Świat farmacji” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów. Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod kontrolą lekarza. Resource[®] Protein: Do postępowania dietetycznego w stanach niedożywienia i/lub w przypadku ryzyka niedożywienia, któremu może towarzyszyć zwiększone zapotrzebowanie na białko.
 *Wszystkie znaki towarowe należą do Société des produits Nestlé S.A., Vevey, Szwajcaria. Nestlé Polska S.A., ul. Domaniewska 32, 02-672 Warszawa.

Jak dbać o stopy zimą

ZIMA TO **TRUDNY CZAS DLA NASZYCH STÓP**. NA PRZEMIAN MARZNA I PRZEGRZEWAJĄ SIĘ W CIEPŁYCH BUTACH. JAK O NIE ZADBAĆ?

Z PODOLOGIEM **ZUZANNĄ KLEJNOWSKĄ**
ROZMAWIA MAJA ERDMANN

Wielu z nas nie ma możliwości zmiany butów w pracy. Zakładamy ciepłe obuwie, bo na dworze mróz, i nosimy je przez osiem godzin pracy w ciepłym pomieszczeniu. Jak to wpływa na nasze stopy?

Nasze stopy nie lubią długotrwałego przebywania w ciepłych butach, zwłaszcza w biurze, gdzie temperatura jest wyższa. Wyobraźmy sobie, że przez osiem godzin są uwięzione w wilgotnym, ciepłym mikroklimacie. To idealne środowisko do rozwoju bakterii i grzybów. Zbyt ciepłe obuwie sprawia, że stopa się poci, co prowadzi do maceracji naskórka, nieprzyjemnego zapachu, a nawet powstawania odcisków czy pęcherzy. **Stopy lubią oddychać**, dlatego warto – jeśli to możliwe – mieć w pracy lżejsze buty na zmianę, które pozwolą im odpocząć.

Jak zapobiegać wilgoci? Co można zrobić w domu, a co w gabinecie podologa?

Wilgoć to prawdziwa zmora dla naszych stóp! Aby jej zapobiegać, warto stosować kilka prostych trików. Na pewno wybierać skarpetki z naturalnych materiałów, które odprowadzają wilgoć, np. z bawełny czy wełny merino. Jeśli stopy nadmiernie się pocą, **można stosować zasyпки** z talkiem lub specjalne antyperspiranty do stóp. W domu warto robić kąpiele solne z dodatkiem soli Epsom, która działa antyseptycznie i odświeża skórę.

W gabinecie podologicznym oferujemy różne **zabiegi, które pomagają regulować nadmierną potliwość**, np. jonoforezę – zabieg polegający na użyciu prądu, który zmniejsza aktywność gruczołów potowych. Możemy również doradzić odpowiednie preparaty, które będą działały skuteczniej niż te dostępne w drogerii.

PIEŁĘGNACJA SKÓRY STÓP



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



PRODUKT KOSMETYCZNY*



PRODUKT KOSMETYCZNY**



PRODUKT KOSMETYCZNY***

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

* Osoba odpowiedzialna: Aerosol Service Sp. z o.o., Charnowo 36, 76-270 Ustka

** Osoba odpowiedzialna: Bianca Cosmetics LAB, ul. Warszawska 1, 05-310 Kałuszyn

*** Osoba odpowiedzialna: P.P.H. „KOSMED”® Zbigniew Leżański, ul. gen. W. Andersa 3, 48-100 Głubczyce

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

W wilgotnym środowisku może rozwinąć się grzybica. Jakie są jej pierwsze objawy i czy da się ją szybko wyleczyć?

Grzybica stóp to niestety częsty problem. Pierwsze objawy mogą być subtelne: luszczenie się skóry między palcami, swędzenie, zaczerwienienie, a czasem nieprzyjemny zapach. Jeśli zauważymy białe plamy, pęknięcia w przestrzeniach między palcami lub nadmierne zrogowacenie skóry, warto **natychmiast zareagować**.

A czy da się ją szybko wyleczyć? Niestety, grzybica to taki przeciwnik, który wymaga cierpliwości. Wczesne stadium jest łatwiejsze do leczenia, ale kluczowa jest konsekwencja. Stosowanie odpowiednich preparatów przeciwgrzybiczych przynosi efekty, jednak leczenie trwa zazwyczaj kilka tygodni. W gabinecie podologicznym możemy pomóc w diagnozie i zalecić odpowiednią terapię, a także wspierać na każdym etapie leczenia.



Jeśli stopa jest ciągle mokra, naskórek marszczy się, maceruje. Czy można temu zapobiec?

Dokładnie tak! Pod wpływem wilgoci skóra ulega rozmięczeniu. Jest to nie tylko niekomfortowe, ale **może też prowadzić do powstawania pęknięć i infekcji**. Aby temu zapobiec, musimy zadbać o regulację potliwości. Przede wszystkim nosząc odpowiednie obuwie (przewiewne, z naturalnych materiałów) i skarpety, które będą „oddychać”. Dobrym rozwiązaniem są również pochłaniające wilgoć wkładki do butów.

W gabinecie podologa możemy wykonać zabiegi pielęgnacyjne, które złagodzą skutki maceracji, np. specjalne opatrunki lub zabiegi regeneracyjne. Kluczem jest jednak profilaktyka – warto działać, zanim problem się pogłębi.

Jak dobrać obuwie i skarpetki, by nasze nogi odpoczęły?

Dobór odpowiedniego obuwia to podstawa zdrowia stóp! Warto postawić na buty z naturalnych materiałów, które pozwolą skórze oddychać. Należy też zwrócić

uwagę, żeby miały dobrą amortyzację i nie uciskały stopy. Ważne jest, by miały odpowiednio szeroki przód – nasze palce nie lubią być ściśnięte, szczególnie po całym dniu w pracy.

Co do skarpetek – najlepsze będą te z bawełny, bambusa albo wełny merino. Unikajmy syntetyków, które zatrzymują wilgoć. Jeśli mamy skłonność do nadmiernej potliwości, dobrym pomysłem są skarpetki z dodatkiem jonów srebra – działają antybakteryjnie i odświeżająco.

Jaki produkt przeciwko potliwości warto wybrać do codziennego stosowania? Zasypkę, krem czy może antyperspirant?

To zależy od naszych preferencji, ale każdy z tych produktów ma swoje plusy. Zasyпки, np. talk, są świetne na co dzień – **absorbują wilgoć i zapobiegają otarciom**. Kremy przeciwpotne często mają dodatkowe składniki nawilżające, co jest zaletą, jeśli mamy suchą skórę.

Antyperspiranty do stóp działają podobnie jak te do pach – zmniejszają wydzielanie potu, dlatego są idealne do pracy czy w czasie podróży. Warto testować różne produkty i wybrać ten, który najbardziej nam odpowiada.

A jakie zabiegi warto wykonywać właśnie zimą, by nasze stopy były w dobrej kondycji?

Zima to świetny czas na regenerację stóp. Polecam zabiegi pielęgnacyjne, takie jak peelingi, maski odżywcze i pedicure podologiczny. W gabinecie podologa możemy dokładnie usunąć zrogowacenia i zadbać o paznokcie, zwłaszcza jeśli mamy problemy z wrastającymi paznokciami czy modzelami. Zimą, kiedy skóra stóp ma tendencję do przesuszania, warto również zadbać o intensywne nawilżenie – zarówno w gabinecie, jak i w domu, stosując kremy nawilżające z mocznikiem czy olejkami.



Takie regularne zabiegi nie tylko poprawiają komfort, ale też przygotowują stopy na wiosnę, kiedy znów zaczniemy je pokazywać w lżejszych butach. Zadbajmy o nie teraz, a one odwdzięczą się nam na długie lata!



Pielegnacja włosów: o tym należy pamiętać

WŁOSY CHRONIĄ NAS PRZED CZYNNIKAMI ZEWNĘTRZNYMI ORAZ WSPOMAGAJĄ TERMOREGULACJĘ. NALEŻY PAMIĘTAĆ, ŻE SĄ ELEMENTAMI MARTWYMI, CZYLI NIE ZACHODZĄ W NICH ŻADNE PROCESY BIOLOGICZNE. STOSOWANIE PREPARATÓW PIELĘGNUJĄCYCH POZWOLI NA **ZACHOWANIE ODPOWIEDNIEGO NAWILŻENIA** ORAZ REGENERACJĘ WŁOSÓW.

JOANNA WIŚNIEWSKA

Włos jest wytworem naskórka. Składa się z korzenia i łodygi (w niej wyróżnia się rdzeń, korę oraz osłonkę). Umiejscowiony jest w mieszku włosowym. **Główny budulec włosa stanowi keratyna.**

Wyróżnia się trzy fazy cyklu wzrostu włosów: anagen, katagen i telogen, które zapewniają ich regularną wymianę. Naturalna barwa zależna jest przede wszystkim od dwóch rodzajów melanin: eumelaniny i feomelaniny.

Jak prawidłowo myć włosy?

Powinniśmy wybierać szampony zawierające łagodne deterenty oraz składniki dopasowane do skóry

głowy i jej ewentualnych problemów. Dopuszczalne jest sporadyczne stosowanie mocniejszych środków myjących, takich jak SLS (Sodium Lauryl Sulfate) lub SLeS (Sodium Laureth Sulfate). W celu odpowiedniego oczyszczenia warto myć głowę dwa razy. Dobrze, aby produkty były już wstępnie rozwodnione, ich działanie będzie wówczas łagodniejsze.

Mycie należy rozpocząć od skóry głowy, delikatnie ją masując. Woda powinna być letnia – zbyt zimna lub gorąca może powodować np. nadmierne przetłuszczanie. Aby uniknąć przesuszenia włosów, nie myjmy ich na całej długości – wystarczy spływająca piana. **Po każdym myciu dobrze jest zastosować odżywkę, głównie w celu**

poprawienia kondycji włosów. Aby uzyskać dodatkową ochronę, można użyć jej przed myciem. Kluczowymi składnikami odżywek są emolienty, humektanty, a także proteiny. Z kolei maski mają znacznie bogatsze formuły, dlatego też stosuje się je rzadziej.

Częstotliwość mycia powinna być dopasowana do potrzeb. Nie można doprowadzać do długotrwałego przetłuszczenia włosów, nawet jeśli oznacza to codzienne mycie. Może to prowadzić do lojotokowego zapalenia skóry, a także powodować uczucie pieczenia bądź swędzenia. W takim przypadku lepsze będą odpowiednie wcierki.

Nie zapominaj o skórze głowy

Aby cieszyć się dobrą kondycją włosów, konieczne będzie również zadbanie o skórę głowy. W tym celu należy stosować regularne peelingi. Przede wszystkim pozwolą one skutecznie złuszczyć naskórek oraz pobudzić mikrokrążenie. Dobrze, aby były oparte na enzymach lub kwasach, jedynie z dodatkiem drobinek peelingujących, aby nie dopuścić do mechanicznego uszkodzenia włosów. Warto o nich pamiętać szczególnie przy nadmiernym przetłuszczaniu, podczas stosowania suchych szamponów i produktów do stylizacji.

O stan skóry głowy pozwolą zadbać też wcierki o działaniu **nawilżającym oraz kojącym**. W przypadku tej grupy kosmetyków warto wybierać składniki działające na konkretny problem. Chcąc zredukować przetłuszczanie, warto szukać w składzie **pokrzywy lub skrzypu**. Z kolei wcierki stymulujące porost włosów będą zawierać substancje pobudzające mikrokrążenie, np. kapsaicynę. Korzystnie na zwiększenie ilości oraz poprawę kondycji włosów zadziała również regularny masaż skalpu.

Szampon i odżywka to nie wszystko

Przy właściwej pielęgnacji nie należy obawiać się zniszczeń struktury włosa wynikających z farbowania lub rozjaśniania, jeśli są one przeprowadzone w odpowiedni sposób. Ochronę koloru i redukcję przesuszenia można uzyskać za pomocą filtrów przeciwśłonecznych. Lepsze działanie odżywek i masek zapewni ich wcześniejsze.

W regeneracji pomoże **olejowanie włosów**. Zaleca się dobierać olej pod kątem porowatości



włosów, czyli poziomu rozchylenia łusek (to najbardziej zewnętrzna część włosa pełniąca funkcję ochronną, dlatego jest najbardziej narażona na uszkodzenia).

Negatywny wpływ na łuskę włosa mają np.:

- promieniowanie ultrafioletowe,
- wysoka temperatura,
- tarcie,
- farbowanie.

Zamknięcie łusek uzyskuje się przy obniżonym pH, czyli np. stosując płukanki o kwaśnym odczynie.

Warto zwrócić uwagę, że porowatość może zmieniać się wraz z długością włosów. Regularne podcinanie końcówek wiąże się z polepszeniem wyglądu włosów, gdyż zapobiega ich dalszemu kruszeniu.



Suszarka? Tak, ale pod pewnymi warunkami

Zaleca się ograniczenie stylizacji włosów z wykorzystaniem wysokiej temperatury, aby zminimalizować trwale uszkodzenia. W przypadku stosowania prostownicy lub lokówki rekomendowana jest aplikacja produktów termoochronnych. Szerokie zastosowanie znajdują tutaj różnego rodzaju silikonu. Jest to bardzo duża grupa składników kosmetycznych. Jeśli są odpowiednio zmywane oraz nieaplikowane na skórę głowy, będą doskonale spełniać funkcję zabezpieczającą przed negatywnymi czynnikami zewnętrznymi.

Mimo wszystko warto suszyć włosy suszarką, o ile zostaną zastosowane pewne środki ostrożności. Należy korzystać z chłodnego nawiewu z odległości około 30 cm. Zbyt długie przetrzymywanie mokrych włosów może mieć negatywny wpływ na stan skóry głowy oraz powodować **zaburzenie mikrobiomu**. Głównym problemem, jaki może wystąpić w takim przypadku, będzie chociażby grzybica lub łupież. Mokre włosy są także znacznie bardziej podatne na wszelkiego rodzaju uszkodzenia.

Czesanie ma znaczenie

Z włosami codziennie powinno obchodzić się w delikatny sposób. Po myciu można je jedynie odsączyć z nadmiaru wody. **Nie należy ich trzeć, lecz łagodnie osuszyć** przy użyciu miękkiego i gładkiego materiału, np. bawełnianego.

Równie istotne jest właściwe rozczesywanie włosów. Szczotka powinna mieć delikatne wypustki – twarde mogą przyczyniać się do podrażnień skóry głowy i mechanicznych uszkodzeń włosów. Rozczesywanie należy rozpocząć od końcówek, stopniowo przechodząc wyżej – w ten sposób unikniemy szarpania włosów.

Warto również zwrócić uwagę na stosowane akcesoria. Niektóre wsuwki, spinki lub gumki (szczególnie te z metalowymi elementami) mogą mieć ostre fragmenty, które będą się przyczyniać do zniszczeń lub wrywania włosów. Ponadto częste noszenie ciasnych upięć może wiązać się z cofaniem linii włosów.

Codzienna pielęgnacja oraz właściwe postępowanie z włosami pozwolą zachować ich zdrowy wygląd i dobrą kondycję. Zapewni to również odpowiednia troska o stan skóry głowy. Stosowane **produkty powinny być**



indywidualnie dobrane do potrzeb. Warto również pamiętać o regularnym podcinaniu włosów.

Nie tylko pielęgnacja

Niekiedy sama pielęgnacja może okazać się niewystarczająca. Istotna jest również dbałość o zdrowy styl życia i dietę, a także właściwe leczenie niektórych schorzeń mających bezpośredni wpływ na stan włosów, np. chorób tarczycy lub niedoboru żelaza. Warto podkreślić, że jakakolwiek suplementacja powinna być wdrożona jedynie w przypadku rzeczywistego stwierdzenia deficytu danej witaminy albo innego makro- lub mikroelementu.



REKLAMA

POMOC W ZMNIEJSZENIU WYPADANIA WŁOSÓW I WZMOCNIENIE WŁOSÓW



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



PRODUKT KOSMETYCZNY*

PRODUKT KOSMETYCZNY**



SZAMPON:

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

Biotyna, niacynamid, kofeina, prebiotyki, panthenol



SERUM:

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

Biotyna, kofeina, hydrolizat keratyny, niacynamid, mentol

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

MENU DLA CUKRZYKA



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 „Słodczyce 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.

ODPOWIEDNIO SKOMPONOWANA DIETA W CUKRZYCY ODGRYWA ZASADNICZĄ ROLĘ W KONTROLOWANIU POZIOMU CUKRU WE KRWI, POMAGA ZAPOBIEC POWIKŁANIOM CUKRZYCOWYM I USPRAWNIA OGÓLNA KONDYCJĘ ZDROWOTNĄ ORGANIZMU. KLUCZOWA JEST REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW, REZYGNACJA Z CUKRÓW PROSTYCH, TAKICH JAK SŁODYCZE CZY WYROBY CUKIERNICZE, NA RZECZ WĘGLOWODANÓW ZŁOŻONYCH, ORAZ ODPOWIEDNIA PODAŻ CENNEGO BŁONNIKA POKARMOWEGO, W KTÓRY OBFITUJĄ WARZYWA I OWOCE. POSIŁKI CUKRZYKA POWINNY TAKŻE ZAWIERAĆ CENNE BIAŁKO POCHODZENIA ROŚLINNEGO LUB ZWIERZĘCEGO I ZDROWE TŁUSZCZE, KTÓRE ZNAJDZIEMY W RYBACH, ORZECHACH CZY OLIIWIE Z OLIVEK.

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I CZERWONĄ FASOLĄ

Składniki (2 porcje): 180 g tuńczyka w sosie własnym (konserwowego) po odsączeniu, 200 g czerwonej fasoli z puszki, 4 ogórki kiszzone, ½ pęczka szczypiorku, ½ białej cebuli, 150 g jogurtu naturalnego, 1 łyżka dobrej jakości majonezu, szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie: Przeptucz czerwoną fasolę na sitku, a tuńczyka odsącz. Następnie posiekaj cebulkę i szczypiorek, a ogórki pokrój w kostkę. Wszystkie składniki wrzuc do naczynia, dodaj majonez, jogurt naturalny, sól i pieprz. Wymieszaj.



NOCNE PLACUSZKI JABŁKOWE BEZ DODATKOWEGO CUKRU

Składniki (8 sztuk): 1 średnie jabłko, 2 małe jajka, 4 łyżki płatków owsianych górskich, szczypta cynamonu cejlońskiego, 2 łyżki oleju kokosowego lub masła klarowanego do smażenia placuszków.

Przygotowanie: Obierz jabłko i zetrzyj je na tarce o dużych oczkach. Dodaj płatki owsiane, jajka i cynamon. Wszystko wymieszaj. Włóż ciasto na noc do lodówki. Dzięki temu płatki owsiane zmiękną nasączone jabłkiem i ciasto zgęstnieje. Rano przemieszaj jeszcze raz ciasto. Powinno być dość gęste. W razie potrzeby odlej nadmiar soku z jabłka. Następnie rozgrzej na patelni olej i nakładaj ciasto łyżką. Placuszki smaż z obu stron do zarumienienia, a następnie odsącz je z nadmiaru tłuszczu za pomocą papierowego ręcznika. Gotowe placuszki możesz podawać z jogurtem naturalnym i ulubionymi orzechami.



MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI W SOSIE CURRY

Składniki (6 porcji): 2 małe cukinie, 4 małe marchewki, mała cebula, 2 ząbki czosnku, 600 g piersi z kurczaka, 500 g makaronu pełnoziarnistego spaghetti (masa przed ugotowaniem), 300 ml mleczka kokosowego z kartonika, 300-500 ml wywaru warzywnego (może być kostka z suszonych warzyw), łyżka oliwy z oliwek, łyżeczka masła klarowanego, przyprawy: szczypta soli, pieprzu, słodkiej papryki, łyżeczka curry, 1/3 łyżeczki kurkumy

Przygotowanie: Najpierw ugotuj makaron al dente w lekko osolonej wodzie. W tym czasie pokrój kurczaka w mniejszą kostkę i wrzuc do miski. Dodaj do mięsa przyprawy i wymieszaj. Posiekaj cebulkę i czosnek, cukinię pokrój w kostkę, a marchew zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Następnie rozgrzej na patelni oliwę z oliwek oraz masło klarowane i przesmaż kurczaka. Gdy mięso będzie zarumienione, dodaj do niego warzywa, całość wymieszaj i smaż jeszcze przez około 3-5 minut. Zalej całość mleczkiem kokosowym oraz wywarem warzywnym (ilość dostosuj do wielkości naczynia; wszystkie składniki muszą być zalane) i gotuj przez około 10-15 minut. Gotowy sos nakładaj na ugotowany wcześniej makaron.

Spacerkiem w koronach drzew

JESZCZE NIEDAWNO NIE BYŁO ŻADNEJ, DZIŚ JEST ICH JUŻ KILKA. ŚCIEŻKI W KORONACH DRZEW TO DOŚĆ KOSZTOWNA INWESTYCJA, ALE ZNAJDUJĄCA WIELU MIŁOŚNIKÓW. SPOJRZENIE NA PRZYRODĘ Z **ZUPEŁNIE INNEJ PERSPEKTYWY** TO POKUSA, KTÓREJ TRUDNO SIĘ OPRZEĆ.

MAREK ROKITA

Pierwsza ścieżka w koronach drzew powstała już w 1974 r. w Disneylandzie na Florydzie. Jednak na następną trzeba było czekać aż do XXI wieku. Od tej pory zaczął się prawdziwy boom. Takie atrakcje turystyczne powstają od ćwierćwiecza na całym świecie, również w tak egzotycznych krajach, jak Malezja, Ghana czy Kostaryka. W Polsce na pierwszą ścieżkę w koronach drzew musieliśmy czekać aż do roku 2019. Wcześniej najbliższe znajdowały się we wschodnich Niemczech i w Czechach. To jednak już przeszłość. **Mamy obecnie sześć tego typu obiektów**, w tym aż cztery w Małopolsce.

Z widokiem na Tatry

Trzeba w tym miejscu zaznaczyć, że ścieżka w koronach drzew **to nie to samo co park linowy**. Przeciwnie, o ile w parku linowym znajdziemy mnóstwo przeszkód, o tyle na ścieżce w koronach drzew żadnej nie napotkamy. Bo chodzi o to, by przejść się nią mógł każdy. Zarówno sprawny dwudziestolatek, jak i osoba na wózku inwalidzkim albo małe dziecko. Z tego względu nie znajdziemy tu stromych odcinków, a tym bardziej schodów. A żeby uzyskać taki efekt, buduje się je zazwyczaj nad głębokimi wąwozami, choć nie jest to regułą.



Pierwsza w Polsce ścieżka w koronach drzew powstała w stacji narciarskiej Slotwiny Arena w Krynicy-Zdroju. Jest nie tylko najstarsza, ale również najwyżej położona, a bilet na nią kosztuje najwięcej. Jednak – choć to oczywiście sprawa dyskusyjna – można z niej podziwiać najbardziej spektakularne widoki. Na grzbiecie górskim, na którym ją zbudowano, można się dostać zarówno pieszo, jak i wyciągiem krzeselkowym. Liczy ponad kilometr długości i prowadzi do być może jeszcze większej atrakcji, jaką jest wyjątkowa wieża widokowa, oferująca „spacer w chmurach”. Także ona jest pozbawiona barier architektonicznych. Zamiast schodów i wind na taras widokowy znajdujący się na wysokości aż 49,5 m prowadzi spiralna kładka. Z tarasu widać oczywiście Krynicę i szczyty Beskidu Sądeckiego, ale również Tatry. Oczywiście o ile pozwala na to pogoda. Tak jak w przypadku innych ścieżek zadbane również o wymiar edukacyjny. Są tablice edukacyjne i aplikacja z audioprzewodnikiem. Dowiemy się z niej wielu ciekawych faktów nie tylko o okolicznej przyrodzie, ale też o kulturze rdzennych mieszkańców, czyli Lemków.

Ucz się ponad ziemią

Aspekt edukacyjny jest szczególnie mocno wyeksponowany na dwóch innych ścieżkach, które powstały w ostatnich

latach w Małopolsce. Pierwszą z nich możemy podziwiać **w Waksmundzie koło Nowego Targu**. Wybudowano tam Centrum Przyrodniczo-Edukacyjne „Brama w Gorce”, którego ścieżka jest jednym z elementów. Kładka o długości aż 1300 m wije się w gorczańskich lasach i łączy dwa pawilony ekspozycyjne oraz dwie wieże widokowe. Miejsce to powstało przede wszystkim z myślą o dzieciach. Są multimedialne wystawy, tablice informacyjne, a nawet kino. Zaś dla najmłodszych – plac zabaw wzbogacony o duże drewniane rzeźby dzikich zwierząt, które żyją w Gorcach.

Podobny profil ma **Małopolskie Centrum Edukacji Ekologicznej (MCEE) w Ciężkowicach** – miasteczku położonym między Tarnowem a Nowym Sączem. Sam ośrodek leży w centrum miejscowości, znanej dotąd przede wszystkim z rezerwatu „Skamieniałe Miasto”. Ścieżka w ko-

ronach drzew znajduje się w innej części miejscowości, w lesie Rakutowa, rosnącym na wschodnich krańcach Ciężkowic. Nie wejdziemy tam na wieżę widokową, ale za to poznamy sporo interesujących faktów na temat fauny, flory i zagrożeń ekologicznych tej części Małopolski. Na długości

ponad 1000 m umieszczono aż 36 tablic edukacyjnych. Po jeszcze więcej wiedzy musimy się udać do MCEE.

Z ptasiej perspektywy

Kolejną małopolską ścieżką jest **Leśne Molo na Górze Miejskiej w Starym Sączu**. W przeciwieństwie do innych ma formę ślepej uliczki, kończącej się platformą widokową na skraju lasu. Stąd właśnie bardzo trafna nazwa tej atrakcji. Z platformy można podziwiać panoramę zabytkowego miasteczka, położonego w pobliżu miejsca, gdzie Poprad wpada do Dunajca. Nie brakuje też oczywiście widoków na szczyty pobliskich pasm górskich. W przeciwieństwie do wcześniej wymienionych obiektów wejście na Leśne Molo jest bezpłatne.

Podobne zasady wstępu obowiązują na krótkiej, bo liczącej zaledwie 300 m długości **ścieżce w Poznaniu**. Łączy ona dwie krawędzie wąwozu, którym płynie niewielki potok Szklarka. Nie obejrzymy tu tak spektakularnych widoków, jak w obiektach zbudowanych w górach, ale i tak cieszy się ona niesłabnącą popularnością. Zwłaszcza że jest stąd parę kroków do popularnego terenu rekreacyjnego nad Jezioroem Maltańskim. Blisko jest również ogród zoologiczny oraz stacja miniaturowej kolejki wąskotorowej Maltanki.



Mieszkańcy Warszawy mają do swojej ścieżki w koronach drzew nieco dalej. Znajduje się ona **w Parku „Dolina Wkry” w Pomiechówku**. Różni się od pozostałych wyglądem. W przeciwieństwie do innych nie można poruszać się po niej na wózkach. To dość wąska kładka na mostach wiszących pomiędzy drzewami. Przypomina raczej park linowy, choć oczywiście jej pokonanie nie wymaga takiej sprawności. Zwłaszcza że ma tylko 200 m długości.

Lista polskich ścieżek w koronach drzew wkrótce się wydłuży. Właśnie kończona jest inwestycja **w Małym Cichem koło Zakopanego**. Są też plany budowy takich ścieżek na Roztoczu (Zwierzyńnic) i w Bielsku-Białej.

A może za granicę?

Zanim pierwsze ścieżki w koronach drzew powstały w naszym kraju, turyści z Polski odwiedzali te za naszą granicą. Szczególną popularnością do dziś cieszą się obiekty u naszych południowych sąsiadów. Zwłaszcza słowacka **Bachledka na grzbiecie Magury Spiskiej oraz dwie ścieżki w czeskich Karkonoszach**. Są to obiekty położone wysoko, a więc oferujące niezwykle widoki. Z Bachledki możemy obserwować Tatry Bielskie i Wysokie. Ze ścieżki, a zwłaszcza spektakularnej wieży widokowej w Jań-

skich Łazienach można podziwiać Karkonosze. Bodajże najbardziej atrakcyjną jest jednak **Ścieżka w Obłokach w miejscowości Dolni Morava w Masywie Śnieżnika**. Tam co prawda ścieżki w koronach drzew nie ma, ale za to jest ścieżka w chmurach i długa, bo licząca aż 721 m, bo jest to most wiszący nad głęboką doliną górską. To doświadczenie tylko dla ludzi o mocnych nerwach!

Na koniec warto jeszcze wspomnieć o ścieżkach we wschodnich Niemczech, które również położone są blisko naszej granicy. Jedną z nich – o nazwie **Baum und Zeit, czyli Drzewo i Czas – znajduje się niedaleko**



Berlina, w miejscowości Beelitz. Prowadzi przez las, który w znacznej części wyrósł na terenach zrujnowanego uzdrowiska. Jest on reklamowany jako największa w Niemczech dżungla dachowa. Jest więc atrakcją nie tylko dla miłośników przyrody, ale też porzuconych budowli. Druga znajduje się **na wyspie Uznam**, zaledwie 5 km od granicy. Ta ścieżka, podobnie jak kilka innych, uzupełniona jest o okazałą wieżę widokową z kładką w kształcie spirali. To rozwiązanie umożliwia wejście na szczyt każdemu, jednak z drugiej strony mocno ingeruje w krajobraz. Jednak – co również warto zauważyć – sama ścieżka może świetnie z krajobrazem się komponować i wtopić się w niego.



REKLAMA

3X SZYBSZE WCHŁANIANIE¹






¹Wchłania się 3x szybciej niż tabletkę. Na podstawie badania Miles, L. et al. Predicting rapid analgesic onset of ibuprofen salts compared with ibuprofen acid. Current Medical Research and Opinion, 2018 Aug;34(8):1483-1490.

Nurofen Express Forte, 400 mg, kapsułki, miękkie. Każda kapsułka miękka zawiera 400 mg ibuprofenu (ibuprofenum). **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy przeznaczony jest do stosowania u dorosłych oraz dzieci i młodzieży o masie ciała powyżej 40 kg (12 lat i powyżej) w krótkotrwałym objawowym leczeniu łagodnego i umiarkowanego bólu, takiego jak ból głowy, bóle mięśniowe, ból zębów oraz gorączka i ból związany z przeziębieniem. **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A., ul Okunin 1, Nowy Dwór Mazowiecki RKT-M-68061

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.

Katar w prezencie?

Wybierz Sudafed® XyloSpray HA

-  odblokowuje
-  nawilża
-  działa do 10h



Sudafed® Mądry sposób na katar



¹Działanie produktu zaczyna się w 2 min. po podaniu.

Sudafed® XyloSpray HA Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodoru. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej nosa w ostrym, w naczynioruchowym oraz w alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa. Ułatwienie odpływu wydzieliny w zapaleniu zatok przynosowych oraz w zapaleniu trąbki słuchowej ucha środkowego potężonego z przeziębieniem. Do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil

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.

Przeziębienie pod kontrolą



3 Potrójne
DZIAŁANIE

PRZECIWBÓLOWE
PRZECIWGORĄCZKOWE
PRZECIWZAPALNE

aspirin.pl



ASPIRIN® C (Acidum acetylsalicylicum + Acidum ascorbicum), 400 mg + 240 mg, tabletki musujące. **Wskazania:** Objawowe leczenie dolegliwości bólowych o małym i (lub) umiarkowanym nasileniu (np.: bóle głowy, bóle zębów, bóle mięśniowe). Objawowe leczenie dolegliwości bólowych i gorączki w przebiegu przeziębienia i grypy. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel. (22) 5723500, fax (22) 5723500, www.bayer.com.pl, V6/27.10.2022/LR CH-20240515-55

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.

ŹRÓDŁO WITAMINY C NATURALNEGO POCHODZENIA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



STANDARYZOWANY
WYCIĄG Z DZIKIEJ RÓŻY



STANDARYZOWANY
WYCIĄG Z ACEROLI



BEZ DODATKU
CUKRU*

* Zawiera substancję słodzącą

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.

031/OK&/SZ/2024

SUPLEMENT DIETY