

Świat Zdrowia



Witamina D3
i magnez
EFEKTYWNA
SUPLEMENTACJA

TEMAT
MIESIĄCA

**DZIEŃ WALKI
Z RAKIEM**

Pokochaj oleje
w chłodne dni
ZIMOWA
PIELĘGNACJA

Co się zdarza
u lekarza
**DZIECKO
W GABINECIE**

Zdrowe zatoki
JAK WSPIERAĆ ICH
FUNKCJONOWANIE

CIESZĘ SIĘ
KAŻDYM DNIEM

**Anna
Wyszkonki**

PIEŁĘGNACJA SKÓRY SUCHEJ I WRAŻLIWEJ



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



OLEJ
KONOPIY



EKSTRAKT
Z NASION LNU



DO SKÓRY
WRAŻLIWEJ



OD 1. MIESIĄCA
ŻYCIA

PRODUKTY KOSMETYCZNE

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

029/0K4/SZ/2024

Miesięcznik bezpłatny
Nr 1 (183) luty 2025
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,
Magdalena Pelczarska,
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

Piotr Porębski/serwis RockHouse, Wojtek Biały,
Monika Kotlarek, Natalia Dolata, iStock

Okładka

fot. Piotr Porębski/serwis RockHouse

Copyright © Świat Zdrowia S.A.

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

SŁOWO

od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce pierwsze w tym roku wydanie magazynu „Świat Zdrowia”. O czym przeczytacie w numerze?

4 lutego obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem**. Chyba każdy z nas zna kogoś, kto zmagał się z nowotworem. Nic dziwnego, ponieważ liczba zachorowań na nowotwory wciąż rośnie i pozostają one jedną z głównych przyczyn zgonów na świecie.

W Temacie miesiąca piszemy m.in. o dostępności nowoczesnych metod leczenia i stopniu realizacji programów profilaktycznych. To właśnie promowanie zdrowego stylu życia, eliminacja czynników ryzyka i popularyzacja regularnych badań przesiewowych mają ogromne znaczenie w zapobieganiu nowotworom. W tym wydaniu przeczytacie, jak wiele w tej kwestii **zależy od nas samych – od naszych nawyków, zachowań i wyborów**.

Na kolejnych stronach znajdziecie wiele innych ciekawych artykułów, które polecamy Waszej uwadze, życząc miłej lektury.

Anna Rokita
Redaktor naczelna

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

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

12

Cieszę się
każdym
dniem



AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Cieszę się każdym dniem
Rozmowa z Anną Wyszkoni

TEMAT MIESIĄCA

- 16 Dzień Walki z Rakiem
Czy wiesz wszystko o chorobach nowotworowych?

ZDROWIE

- 20 Jak uspokoić skołataną nerwy
Gdy stresu jest zbyt dużo
- 23 Zdrowe zatoki
Jak wspierać ich funkcjonowanie
- 28 Miłość do antybiotyków
ma swoje konsekwencje
- 31 Mężczyzno, zadbaj o prostatę
Profilaktyka 40+
- 34 Domowe odpady medyczne
Gdzie wyrzucić zużyte igły, strzykawki i opatrunki medyczne?
- 36 Drożdże
dla zdrowia i urody
- 38 Witamina D3 i magnez
Efektywna suplementacja



45

Witaminy
w diecie dzieci
szkolnych

41 Wsparcie w walce
ze zbędnymi kilogramami

44 Jak oddać leki do apteki
Świat jest w Twoich rękach

MAMA NIE JEST SAMA

45 Witaminy
w diecie dzieci szkolnych

48 Co się zdarza u lekarza
Dziecko w gabinecie

52 Matka wystarczająco dobra
Jak uwolnić się od presji „bycia idealną” i docenić siebie

INSPIRACJE

55 Kuchnia dla zakochanych
Co zaserwować w walentynki

58 Serce czy rozum
Czym się kierować przy wyborze partnera

60 Wyczerpani psychicznie
Jak rozpoznać, że mamy problem, i gdzie szukać pomocy

ZATRZYMAĆ CZAS

62 Trądzik i przebarwienia
Jak radzić sobie ze zmianami skórnymi

65 Pokochaj oleje w chłodne dni
Zimowa pielęgnacja

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca
Afrodyzjaki na walentynki

RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Strzeż (się) tych miejsc
Urbex

74 Krzyżówka

TEMAT MIESIĄCA

DZIEŃ WALKI Z RAKIEM

NOWOTWORY POZOSTAJĄ JEDNĄ Z GŁÓWNYCH PRZYCZYŃ ZGONÓW NA ŚWIECIE, A LICZBA ZACHOROWAŃ WCIĄŻ ROŚNIE. WIELE JEDNAK ZALEŻY OD NAS – **ZDROWY STYL ŻYCIA, ELIMINACJA CZYNNIKÓW RYZYKA ORAZ ZGŁASZANIE SIĘ NA BADANIA PRZESIEWOWE MOGĄ ZNACZĄCO OBNIŻYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA.** POLSKA ROBI DUŻE POSTĘPY W ZAKRESIE NOWOCZESNYCH TERAPII I PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH, JEDNAK WCIĄŻ POZOSTAJEMY W TYLE ZA KRAJAMI EUROPY ZACHODNIEJ. NADZIEJA LEŻY W ZWIĘKSZENIU ŚWIADOMOŚCI I ODPOWIEDZIALNOŚCI SPOŁECZNEJ ORAZ LEPSZEJ ORGANIZACJI OPIEKI ZDROWOTNEJ W NASZYM KRAJU.



ŁATWO DOSTĘPNA OCHRONA

W dniu poprzedzającym walentynki kładziemy nacisk na świadome podejście do własnej seksualności oraz profilaktykę chorób przenoszonych drogą płciową. Każda aktywna seksualnie osoba powinna wiedzieć, że prezerwatywa to wciąż najprostsza i jednocześnie bardzo skuteczna metoda zapobiegania zakażeniom i nieplanowanym ciążom. Jest tania, łatwo dostępna i prosta w obsłudze. Dzięki niej możemy chronić nie tylko siebie, ale i naszych partnerów **przed zakażeniem wirusem HIV, WZW typu B i C, bakteriami powodującymi kiłę, chłamydię i rzeżączkę czy pierwotniakiem odpowiedzialnym za rzeżyszkowicę.** Choć prezerwatywa nie eliminuje całkowicie ryzyka zakażenia HPV (wirus brodawczaka ludzkiego) czy HSV (wirus opryszczki), to stosowanie jej pomaga ograniczyć obszar narażony na kontakt z patogenem. Pełna ochrona przed tymi oraz innymi zagrożeniami powinna obejmować ograniczenie liczby partnerów seksualnych, stosowanie prezerwatyw, regularne badania przesiewowe, a w przypadku wirusa HPV – szczepienia ochronne.

13 lutego – Międzynarodowy Dzień Prezerwatywy



DZIECKO WALCZY Z RAKIEM

W tym dniu skupiamy uwagę na najmłodszych pacjentach, którzy mierzą się z najtrudniejszym przeciwnikiem – nowotworem złośliwym. Choroby nowotworowe diagnozowane w okresie dzieciństwa często mają inny przebieg niż u pacjentów dorosłych, **wymagają odmiennej diagnostyki i zindywidualizowanego podejścia terapeutycznego.** Odbierają spokój, bezpieczeństwo i normalne życie nie tylko dziecku, ale także jego bliskim. **Ratować małych pacjentów chce cały świat** – na wszystkich kontynentach powstają specjalistyczne ośrodki onkologii dziecięcej, a organizacje i fundacje starają się zapewnić najmłodszym pacjentom i ich najbliższym niezbędną pomoc, w tym wsparcie psychologiczne. W przypadku nowotworów dziecięcych niezwykłą rolę odgrywa profilaktyka i czujność rodzicielska – wczesne zauważenie niepokojących objawów, takich jak nawracające bóle głowy, problemy ze wzrokiem czy nietypowe guzki na ciele, może uratować życie dziecka.

15 lutego – Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem Dzieciństwa



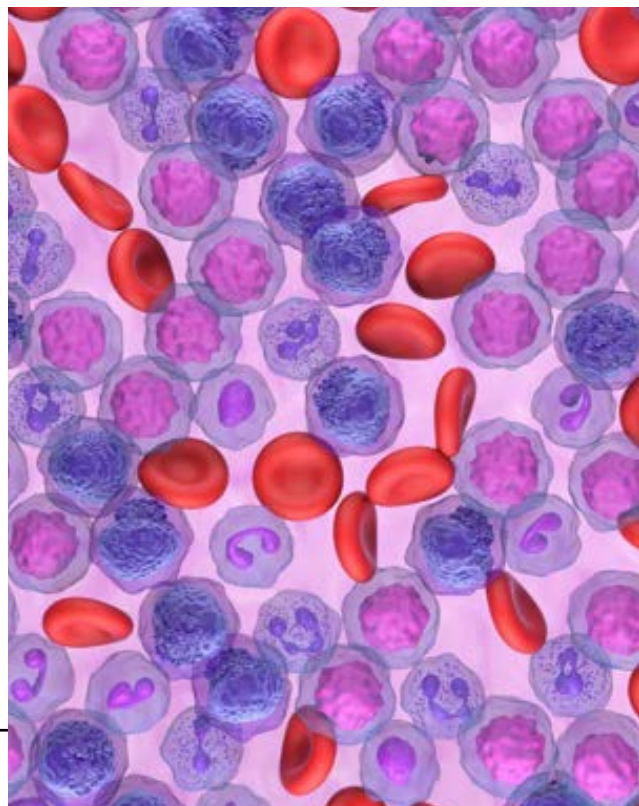
GDY JESTEŚ JEDNYM NA MILION

W świecie medycyny choroby rzadkie stanowią zagadkę i duże wyzwanie – najczęściej mają podłoże genetyczne i są schorzeniami przewlekłymi, o postępującym przebiegu, trudno je zdiagnozować i jeszcze trudniej leczyć. W Polsce z chorobami rzadkimi żyje około 3 mln osób. Dla 96 proc. schorzeń rzadkich nie opracowano jeszcze leku, a dostępne w pozostałych przypadkach terapie bywają ekstremalnie drogie (ceny tzw. leków sierocych sięgają kilku milionów złotych za dawkę!). Dotychczas **zidentyfikowano i opisano około 6 tys. chorób rzadkich, czyli takich, które występują rzadziej niż u jednej osoby na 2 tys. osób**. Większość z nich ma wysoką śmiertelność – z tego powodu przynajmniej połowa pacjentów to dzieci. Nie istnieje oficjalna klasyfikacja chorób rzadkich, ale można wyodrębnić kilka ich grup. To m.in. rzadkie choroby spichrzeniowe (inaczej glikogenozy, czyli wady metabolizmu węglowodanów, np. mukopolisacharydoza), rzadkie choroby krwi i szpiku (np. szpiczak mnog), zespoły wad wrodzonych (np. zespół Edwardsa), rzadkie choroby deformujące twarz i ciało (np. zespół Treachera-Collinsa), rzadkie choroby immunologiczne (np. zespół Chediaka-Higashiego) czy rzadkie choroby neurologiczne (płásawica Huntingtona). Jest ich tak wiele, że o większości nie usłyszymy przez całe życie – chyba że choroba dotknie kogoś z naszych bliskich.

Ostatni dzień lutego – Dzień Chorób Rzadkich

Oprac. Kamila Śnieżek

REKLAMA



Problem ze wzdęciami?



WYRÓB MEDYCZNY

**MAKSYMALNA SIŁA
NA SILNE WZDĘCIA¹**

1. Maksymalna dawka 240mg w 1 kapsułce dostępna na rynku OTC, Baza danych PEX: OTC3 Preparaty na wzdęcia, MAT/11/2024; Instrukcja używania wyrobu medycznego Ulgix Wzdęcia Max. Producent i Podmiot prowadzący reklamę: PPF HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242 E

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

Kora dębu w higienie intymnej

Kora dębu jest znana ze swoich właściwości przeciwzapalnych, ściągających oraz antybakteryjnych. Ze względu na nie często wchodzi w skład preparatów do higieny intymnej.

Kora dębu sprawdza się szczególnie w przypadku następujących problemów:

- **podrażnienia i stany zapalne** – kora dębu może pomóc w łagodzeniu podrażnień oraz stanów zapalnych skóry, także w okolicach intymnych. Dzięki działaniu ściągającemu wspomaga regenerację skóry i zmniejsza stan zapalny;
- **infekcje bakteryjne i grzybicze** – kora dębu ma właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybicze, co czyni ją pomocną w walce z infekcjami intymnymi;
- **nadmierna potliwość** – działa ściągająco, co może pomóc w zmniejszeniu wydzielania potu w okolicach intymnych, a także zmniejszyć ryzyko powstawania odparzeń.

Choć kora dębu często jest składnikiem gotowych kosmetyków, to może być również stosowana w postaci naparu lub wywaru – do płukank lub jako dodatek do kąpieli. Taki napar można przygotować, gotując kawałki kory w wodzie, a następnie przecedzić go i schłodzić.

Warto jednak pamiętać, że przed zastosowaniem jakiegokolwiek formy terapii, zwłaszcza wrażliwych okolic intymnych, warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, aby upewnić się, że nie wystąpią żadne niepożądane reakcje alergiczne lub inne problemy zdrowotne.



Sól lecznicza na poprawę odporności

Sól lecznicza od lat wykorzystywana jest w sanatoriach w całej Polsce, gdzie stanowi bazę zarówno zabiegów w formie inhalacji, jak i kąpieli solankowych. Świetnie znają ją nasi rodzice i dziadkowie. My również możemy skorzystać z jej prozdrowotnych właściwości.

Większość z nas walczy z obniżoną odpornością, katar, kaszlem i innymi objawami chorobowymi. Zażywamy dziesiątki różnych specyfików, które mają uchronić nas przed chorobami lub złagodzić dolegliwości. W wielu przypadkach można by tego uniknąć, gdyby odpowiednio wcześniej **zatroszczyć się o mądrą profilaktykę**, skutecznie wzmacniającą odporność. Oprócz aktywności fizycznej, dobrej diety i odpowiedniej suplementacji warto zwrócić uwagę na **prozdrowotne właściwości kąpieli i inhalacji z użyciem roztworu soli leczniczej**. Zabiegi z użyciem soli leczniczej to świetny przykład terapii pobudzającej organizm do działania i samodzielnego radzenia sobie z infekcjami. Już

jedna kąpiel w tygodniu może skutecznie pobudzić układ odpornościowy.

– **Zawsze łatwiej jest zapobiegać niż leczyć.** Gdy czujemy osłabienie, lepiej jest zadziałać, jeszcze zanim rozwinie się choroba. Preparaty naturalne, w tym również sól leczniczą, wykorzystuje się właśnie w tym celu – jako leczenie wspomagające przed zastosowaniem silnych leków – po to, aby ich zażywanie nie było konieczne. Leczenie wspomagające, a więc zapobieganie cięższym formom choroby, powinno być podstawą stosowania tego typu preparatów – mówi lek. Sylwia Kuźniarz-Rymarz, endokrynolog i lekarz chorób wewnętrznych z Krakowa.



AI rozpozna zagrożonych cukrzycą

Sztuczna inteligencja może rozpoznać osoby zagrożone rozwojem cukrzycy typu 2 nawet 10 lat przed zachorowaniem.

Sztuczna inteligencja (AI) coraz częściej gości w naszym życiu, a nowoczesne technologie w medycynie są coraz bardziej zaawansowane. Zespół badawczy z Imperial College London oraz Imperial College Healthcare NHS Trust pod przewodnictwem kardiologów – dr. Fu Siong Ng i dr. Arunashisa Sau – opracował urządzenie AI-ECG Risk Estimation for Diabetes Mellitus (AIRE-DM), które **podczas standardowej oceny pracy serca za pomocą sztucznej inteligencji może też rozpoznać drobne zmiany w badaniu EKG mogące świadczyć o tym, że u osoby badanej istnieje ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2.** Takie symptomy są możliwe do uchwycenia nawet 10 lat przed zachorowaniem.

AIRE-DM opracowano na podstawie danych z brytyjskiego biobanku, wykorzystując około 1,2 mln odczytów EKG z rejestrów szpitalnych.

Dr Libor Pastika, pracownik naukowy w dziedzinie badań klinicznych w Imperial College London, powiedział: „Badanie AIRE-DM, będące tanią, dostępną i nieinwazyjną metodą wczesnego wykrywania ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2, może otworzyć nowe możliwości w zakresie bardziej ukierunkowanej profilaktyki. Zachęcanie ludzi do tego, aby na wczesnym etapie wprowadzili proste zmiany w stylu życia, może pomóc im uniknąć cukrzycy typu 2 i związanych z nią powikłań”.

W 2025 r. zaplanowano badania kliniczne nad urządzeniem.

Źródło: <https://www.imperial.nhs.uk/about-us/news/ai-could-predict-type-2-diabetes-up-to-10-years-in-advance>



REKLAMA

ŻEL DO HIGIENY INTYMNEJ



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

WSPARCIE ODBUDOWY MIKROBIOMU OKOLIC INTYMNYCH

- ▶ delikatnie oczyszcza bez wysuszania
- ▶ daje uczucie czystości i świeżości przez cały dzień
- ▶ odpowiedni dla skóry wrażliwej



PRODUKT KOSMETYCZNY



DO SKÓRY WRAZLIWEJ



WŁAŚCIWE pH



WSPARCIE MIKROBIOMU

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

008/REK/SZ/2023



mgr farm. Tomasz Kolek

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



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.

Leki a wyniki badań

Lekarz zlecił mi badania krwi. Codziennie zażyłam dużo leków. Jak je brać w dniu badania? Czy leki mogą wpłynąć na wyniki badań?

Czytelnik

Jednym z czynników istotnie wpływających na wyniki badań są stosowane leki. Chodzi nie tylko o ich działanie na organizm, ale także o możliwość reakcji fizykochemicznych z odczynnikami stosowanymi w różnych oznaczeniach i zafałszowanie odczytów maszyn analitycznych. Na przykład **kortykosteroidy** zażywane doustnie mogą spowodować **leukocytozę**, czyli zwiększenie liczby białych krwinek i dodatkowo, podobnie jak kwas acetylosalicylowy, **będą zawyżać poziom glukozy**. Z kolei witamina C fałszywie go zaniży. Warto mieć na uwadze, że na wyniki badań krwi mają wpływ nie tylko leki stosowane stale w terapii takich chorób, jak nadciśnienie, cukrzyca czy miażdżyca. **Równie istotne są suplementy diety i zioła**. Dobrym przykładem jest biotyna. Suplementacja tego związku w celu poprawy kondycji włosów i paznokci może znacząco zafałszować oznaczenia TSH i hormonów tarczycy. Podobnie preparaty witaminowe dobrze jest odstawić na kilka dni przed oznaczeniem poziomu poszczególnych pierwiastków. Nie jesteśmy w stanie dokładnie przewidzieć, jak każdy z leków i suplementów wpłynie na wyniki laboratoryjne, ale przyjmuje się zasadę, że wszystkie leki stosowane w leczeniu chorób przewlekłych przyjmowane codziennie rano **powinnyśmy zażyć dopiero po wykonaniu badania**. Pozostałe leki stosowane doraźnie, w tym również preparaty ziołowe i wszelkie suplementy diety, należy odstawić około 3-4 dni przed badaniem. Niektóre badania wymagają dłuższej przerwy w stosowaniu konkretnego leku. Na przykład wykonanie krzywej cukrowej może wymagać odstawienia preparatu z metforminą nawet na kilka dni, jednak zawsze decyduje o tym lekarz.

Orzechy włoskie

Mam 58 lat i od 2 lat mam cukrzycę. Czy orzechy włoskie są zdrowe dla diabetyka?

Bartosz

Orzechy włoskie to bardzo zdrowa przekąska, jednak pod warunkiem, że spożywane są z umiarem. Orzechy stanowią cenne źródło witamin z grupy B, witaminy E i wielu składników mineralnych (wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk, potas) oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych i błonnika pokarmowego.

Jedzenie orzechów włoskich korzystnie wpływa na układ krążenia, obniża poziom złego cholesterolu LDL, przeciwdziała zakrzepom i zmniejsza ryzyko zawału serca.

Jednym z najważniejszych składników orzechów włoskich **jest kwas alfa-linolenowy. To kwas tłuszczowy zaliczany do grupy kwasów omega-3, szczególnie zalecany dla diabetyków i w profilaktyce cukrzycy**. Kwas alfa-linolenowy zwiększa wrażliwość komórek na insulinę, czyli zmniejsza insulinooporność. Wykazuje również silne działanie antyoksydacyjne. Poprawia metabolizm, co pozwala obniżyć poziom glukozy, ale też zapobiega nadwadze i otyłości. Orzechy włoskie są syte, dodane do posiłku zmniejszają łaknienie i apetyt, również na słodczyce.

Orzechy włoskie są jednak dość kaloryczne – 100 g ma ponad 600 kcal, jednak w porcji nie większej niż łyżka stołowa (2-3 orzechy włoskie) będzie poniżej 100 kcal. Najlepsze są w formie surowej lub jako dodatek do sałatek lub jogurtu. Warto również wybierać orzechy naturalne – niesolone, niesmażone, niedoprawiane ostrymi przyprawami i niebędące składnikiem słodczy.



lek. Ewa Mikołajczak-Grobelska

Specjalistka pediatrii oraz medycyny rodzinnej,
lekarz sportowy i dietetyk kliniczny.
Pracuje w toruńskim Centrum Medycznym
Świat Zdrowia.

Kaszel suchy czy mokry?

Jak odróżnić kaszel suchy od mokrego?

Anna

Kaszel jest z jednym z najczęstszych objawów, z którymi pacjenci zgłaszają się na wizytę lekarską. Wtedy pada pytanie – czy kaszel jest suchy czy mokry? Odpowiedź często sprawia trudność pacjentom lub ich bliskim, dlatego zawsze **zalecam, aby nagrywać ataki kaszlu**, gdyż spowodowanie kaszlu podczas wizyty nie zawsze jest możliwe, a dla lekarzy **charakter kaszlu jest bardzo pomocny w postawieniu właściwej diagnozy**.

Kaszel to najczęstszy objaw chorób układu oddechowego. Jest bezwarunkowym odruchem obronnym, ma na celu oczyszczenie dróg oddechowych z nadmiaru wydzieliny lub z ciała obcego. Kaszel **może być objawem bardzo wielu chorób**, nie tylko układu oddechowego. Kaszel ostry trwa do 3 tygodni i jest najczęściej objawem zakażenia wirusowego górnych dróg oddechowych. Kaszel podostry trwa 2-8 tygodni i jest to najczęściej kaszel poinfekcyjny. Kaszel przewlekły trwa ponad 8 tygodni i jest objawem chorób przewlekłych, a także jednym z podstawowych objawów raka płuca. Kaszel suchy to rodzaj kaszlu, któremu nie towarzyszy produkcja wydzieliny. Jest on zwykle bardziej uciążliwy i drażniący, odczuwamy drapanie w gardle, niekiedy ból w klatce piersiowej oraz trudności w oddychaniu.

Przyczyny kaszlu suchego:

- infekcje wirusowe: przeziębienie, grypa, COVID-19, zapalenie krtani i tchawicy, początkowa faza zakażenia wirusem RS, ale również infekcje bakteryjne,
- alergie,
- zanieczyszczenie powietrza, dym tytoniowy, różnego rodzaju opary,
- refluks żołądkowo-przełykowy,
- astma oskrzelowa: kaszel często występuje w godzinach nocnych lub w wyniku wysiłku fizycznego,
- niektóre leki, np. inhibitory ACE stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego,
- kaszel psychogeny: najczęściej występuje u dzieci i wymaga konsultacji psychologicznej,
- ciało obce w drogach oddechowych.

Leczenie kaszlu suchego powinno obejmować zarówno leczenie objawowe, jak i przyczynowe. Można stosować leki przeciwkaszlowe, inhalacje z soli fizjologicznej samej lub z kwasem hialuronowym albo ektoiną, niekiedy wskazane jest zastosowanie preparatu sterydowego, a w przypadku podejrzenia alergii – leki antyhistaminowe. Ulgę przynoszą również tabletki do ssania lub spraye do gardła o działaniu nawilżającym i powlekającym.

Kaszel mokry, czyli kaszel produktywny, charakteryzuje się obecnością wydzieliny w drogach oddechowych. Jest naturalnym odruchem obronnym organizmu, mającym na celu oczyszczenie dróg oddechowych z nadmiaru wydzieliny. Objawy towarzyszące mogą być takie same jak w przypadku kaszlu suchego.

Przyczyny kaszlu mokrego:

- infekcje dróg oddechowych: sptywanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła, infekcje wirusowe oraz bakteryjne, zapalenie oskrzeli oraz płuc,
- choroby przewlekłe: POChP – kaszel z dużą ilością wydzieliny, astma oskrzelowa, rozstrzenie oskrzeli, mukowiscydoza, niewydolność serca,
- alergie,
- zgaga i refluks żołądkowy,
- palenie tytoniu.

Leczenie kaszlu mokrego, podobnie jak suchego, powinno obejmować leczenie przyczynowe i objawowe. Stosujemy leki wykrztuśne, mukolityczne, inhalacje, należy unikać substancji drażniących, pić odpowiednią ilość płynów, bardzo ważna jest też rehabilitacja oddechowa, która pomoże ewakuować wydzielinę.

Kaszel jest naturalnym mechanizmem obronnym organizmu, mającym na celu usunięcie nadmiaru wydzieliny z dróg oddechowych.

Ważne jest zidentyfikowanie jego przyczyny i odpowiednie leczenie. W przypadku długotrwałych lub niepokojących objawów, np. gorączki, duszności, bólu w klatce piersiowej, krwioplucia, utraty masy ciała, obrzęków – zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Cieszę się każdym dniem

**BARDZO TWÓRCZA, WRĘCZ GŁODNA SZTUKI I NOWYCH WYZWAŃ.
PIOSENKARKA, AUTORKA TEKSTÓW, PROJEKTANTKA WNĘTRZ, W WOLNYCH
CHWILACH MALUJE OBRAZY I... SKACZE ZE SPADOCHRONEM. NIEZWYKLE
WRAŻLIWA, CHOĆ UTKANA NIE TYLKO Z ŁEZ.**

O artystycznych pasjach, doświadczeniach związanych z chorobą i o tym, za co dostała koronę

Z ANNA WYSZKONI

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Przez 14 lat była pani związana z zespołem Łzy, a od 2010 roku ruszyła własną ścieżką. „Z cegiel i lez” to pani szósty solowy album. Skąd te Łzy w tytule? Czy nawiązują do początków kariery i dawnego zespołu? I co symbolizują cegły?

Nie chodzi o nawiązanie do zespołu Łzy. Tytuł może być interpretowany na różne sposoby. Dla mnie Łzy i cegły to odniesienie do tego, czego możemy doświadczać w życiu. Te doświadczenia mogą nas wzmocnić, ale też zablokować. Łzy mogą oznaczać wrażliwość i wzruszenie, ale też samotność i smutek. Cegły mogą kojarzyć się z siłą, ale również z izolacją, rodzajem muru, który chcemy wokół siebie zbudować, by odgrodzić się od innych. Płyta ma wiele kolorów, porusza różne tematy. Jest w niej dużo siły, ale jednocześnie sporo refleksji. Każdy z nas przeżywa momenty trudniejsze, w których potrzebuje wsparcia. Płyta „Z cegiel i lez” dla wielu stała się takim wsparciem. Jestem z niej dumna. Jednak interpretację tytułu pozostawiam słuchaczom.

Nie wszyscy wiedzą, że poza śpiewaniem i pisaniem tekstów pani pasją jest też projektowanie wnętrz. To bardziej hobby czy można u pani zamówić projekt?

Chyba nazwałabym to rodzajem romansu... Nie kontynuuję w tym momencie przygody z projektowaniem. W czasie pandemii skończyłam kurs projektowania. W sferze wizjonerskiej, kreowania przestrzeni czułam się bardzo dobrze, ale już w rysunku technicznym i obliczeniach nieco mniej pewnie. To bardzo odpowiedzialna i wymagająca praca. Nie mam na to czasu ani przestrzeni. Tę przygodę zakończyłam na jednym zrealizowanym projekcie.

Była pani prowadzącą programu „Design Dream. Pojedynek na wnętrza”, emitowanego w telewizji Polsat.

Tak, było to dla mnie kolejne wyzwanie zawodowe! Pamiętam, że gdy skończyliśmy nagrania, miałam poczucie, że dopiero wtedy byłam naprawdę gotowa, by poprowadzić

ten program. Jestem perfekcjonistką i dużo od siebie wymagam. Żałuję, że nie było drugiej edycji, bo czułabym się w niej na pewno dużo swobodniej. Choć oczywiście bardzo się cieszę, że mogłam spróbować!

Jakby tej sztuki było mało, to jeszcze maluje pani obrazy kobiet i twarzy. Dwa z nich trafiły w ubiegłym roku na aukcję 32. Finału WOŚP. Jeden z nich nosi tytuł „Ciagle wierzę, że coś czeka mnie”. Kiedy powstał?

Moje obrazy powstają etapami. Często w trakcie pracy modyfikuję pierwotny pomysł. Tak było z tym obrazem. Planowałam coś mniej abstrakcyjnego, ale w pewnym momencie puściłam wodze fantazji. To były początki mojej przygody z malarstwem. Teraz mam na koncie więcej obrazów. Wiele oddałam na aukcje, kilka sprzedałam. Moja córka zwróciła dzisiaj uwagę, że z każdą ukończoną pracą stwierdzam, że jest najlepsza z dotychczasowych. Może tak powinno być, żebyśmy mogła czuć swój rozwój.

We wspomnianym obrazie jest jakiś smutek, bo kobieta wygląda, jakby płakała. Ale też nadzieja widoczna w jasnych kolorach, spojrzeniu w przyszłość i w tytule. Przynajmniej ja go tak odbieram...

No i cudownie, bo z obrazami jest jak z muzyką – każdy może w nich zobaczyć coś swojego. Myślę, że powinny być odzwierciedleniem naszej duszy. Jeśli ktoś, patrząc na mój obraz, poczuje, że jest w nim cząstka jego życia, to bardzo się cieszę. Cudowne były momenty, kiedy ludzie, którzy kupili moje prace, mówili mi o tym, że jest w nich część ich historii, fragment ich życia. To dla mnie bardzo ważne, to sens tworzenia.

À propos historii z życia i tych jego fragmentów, które nas kształtują – ma pani za sobą walkę z rakiem tarczycy. Doświadczenia onkologiczne zmieniają pogląd na siebie i rzeczywistość. Jak choroba wpłynęła na panią?



Fot. Piotr Pałęski/serwis RockHouse

Zdecydowanie był to jeden z momentów, który pokazał mi – po pierwsze – ile mam w sobie siły i jak dzielnie potrafię walczyć. A po drugie – był przełomowy pod względem mojego spojrzenia na samą siebie. Co prawda moje życiowe priorytety się nie zmieniły, bo nadrzędnymi wartościami pozostały dla mnie rodzina, miłość i szacunek do drugiego człowieka, ale wcześniej swoje potrzeby, zachcianki, kaprysy spychałam na dalszy plan. Jestem osobą bardzo empatyczną. Uwielbiam słuchać i być wsparciem dla innych. Zawsze miałam w sobie dużo wrażliwości, więc opiekowałam się wszystkimi. I trochę zapomniałam o sobie. Choroba uświadomiła mi, że to jest moje życie i nikt go za mnie nie przeżyje. Muszę więc zadbać o siebie i nie stawiać swoich potrzeb na ostatnim miejscu. Moje dzieci nadal są dla mnie najważniejsze, ale kiedyś po nich było jeszcze kilkadziesiąt osób, które chciałam zadowolić. Dzisiaj po moich dzieciach jestem ja.

Jest pani ambasadorką kampanii „Koronacja”, która ma zwiększać świadomość chorób nowotworowych i wspierać osoby walczące z rakiem. Dlaczego to korona jest motywem przewodnim tej inicjatywy?

Korona kojarzy się z siłą i pięknem. Kobiety, które mają za sobą trudny czas walki z chorobą nowotworową, patrząc w lustro, nie zawsze widzą siebie tak piękną, jak by chciały. Ideą akcji „Koronacja” jest odmienić ich spojrzenie na siebie. Niezwykły jest moment, kiedy te kobiety – pięknie pomalowane, w stylizacjach Beaty Bojdy, z koronami z kwiatów na głowach – widzą się na zdjęciach wykonanych podczas sesji. Łatwiej jest im wówczas zobaczyć swoją wewnętrzną siłę i piękno, które ciągle w sobie mają. Bo naprawdę w tych trudnych momentach łatwo o tym zapomnieć.

Pani zdarzało się zapomnieć?

Jeśli tak, to już tego nie pamiętam. Minęło kilka lat. Chcę już zamknąć tę historię. Pamiętam o wnioskach, jakie wyciągnęłam z tego traumatycznego doświadczenia. Jestem czujna, dbam o profilaktykę, badam się regularnie w Instytucie Onkologii. Kiedy lekarz na ostatniej wizycie powiedział mi, że leczenie jest zakończone i możemy już przejść do stabilizowania przyjmowanych hormonów i wszystkiego, z czym wiąże się moja „onkoprzyszłość”, kolejny raz poczułam ulgę. Kilka lat trwało szukanie w sobie spokoju i pewności, że to doświadczenie jest już za mną. Ale dzisiaj idę naprzód. I cieszę się każdym dniem.



Fot. Piotr Porębski/serwis RockHouse

”

Choroba uświadomiła mi, że to jest moje życie i nikt go za mnie nie przeżyje. Muszę więc zadbać o siebie i nie stawiać swoich potrzeb na ostatnim miejscu.

Jedna z moich rozmówczyń, Natalia Szymańczyk, która chorowała na nowotwór złośliwy kości, powiedziała, że oczywiście wsparcie rodziny i przyjaciół jest bardzo ważne i pomocne. A potem dodała: „Nie ma to jednak jak wspólnota doświadczeń u kogoś, kto przechodził podobną drogę”. Mogłaby się pani pod tym podpisać?

Myszę, że tak. Taki rodzaj wsparcia od osób, które mają podobne doświadczenia, ma dużo większą wartość. Jeśli ktoś tego nie przeżył, to najczęściej powtarza prosty frazes: „będzie dobrze”. Niestety takie słowa w tych trudnych momentach niewiele znaczą. Ja, przechodząc przez chorobę, nie miałam kontaktu z osobami, które miały podobne doświadczenia. Szukałam więc wewnętrznej siły. Siły w sobie. Uważam, że jeśli nie znajdziemy siły w sobie, to nawet wsparcie całego świata nie pomoże. Oczywiście te pomocne dlonie z zewnątrz są ważne, ale w tej historii ostatecznie zostajemy sami. I sami musimy się z nią zmierzyć i ją przepracować. Ważniejsze są wtedy informacje, gdzie możemy szukać pomocy i jak możemy z niej korzystać. Bo walka z nowotworem nie powinna ograniczać się do wizyt u onkologa. To prawdziwa bitwa na wielu płaszczyznach, bo staje do niej nie tylko ciało, ale również umysł.

To wymaga czasu.

Tak, bo walka z chorobą nie kończy się w momencie zakończenia leczenia onkologicznego. Często o tym zapominamy. Takie akcje jak „Koronacja” mają na celu nie tylko opowiedzenie o chorobie, ale też o trudnych emocjach. I o tym, że mamy do nich prawo. Mamy prawo czuć się bezsilne, smutne, wściekłe... I mamy prawo uzyskać pomoc. Doświadczenia onkologiczne bardzo często wiążą się z depresją i wymagają pomocy psychiatry i psychologa. Po mojej chorobie mierzylam się ze stanami depresyjnymi. Nie byłam na to przygotowana.

Dlatego potrzebna jest specjalistyczna pomoc w tym zakresie, a o tę wciąż u nas trudno...

Niestety, zdrowie psychiczne jest nadal traktowane trochę po macoszemu. Wciąż trudno jest nam zrozumieć osobę, która mierzy się np. z depresją. Jeszcze gorzej jest przy depresji utajonej. Chorzy udają, że ze wszystkim wspaniale sobie radzą. Zakładają „uśmiechnięte” maski, aby ukryć swój wewnętrzny ból. Dlatego jeszcze trudniej jest im pomóc. Na szczęście coraz więcej jest akcji uświadamiających, na co zwrócić uwagę i jak wesprzeć osobę mierzącą się z depresją.

Bliscy czy znajomi osoby zmagającej się z depresją czasem nie wiedzą, jak się zachować. Czy pytać o chorobę, czy też tego unikać. Jak rozmawiać z chorym, żeby dać mu wsparcie?

Przede wszystkim nie oceniać. Taką osobę trzeba przez jakiś czas obserwować. Kiedy widzimy, że spadek nastroju utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie, że ta osoba gaśnie, nie ma żadnej chęci działania, to warto wesprzeć ją w szukaniu specjalisty. Dla mnie ważnym momentem była sytuacja, w której koleżanka powiedziała mi, że chodzi do świetnego psychiatry. Wtedy jakby się otrząsnęłam i bez namysłu powiedziałam – „proszę, daj mi do niego numer”. Ten sygnał, że ktoś to akceptuje lub przynajmniej stara się zrozumieć, co przeżywamy, jest według mnie najważniejszy. Nie wolno oceniać i definiować, rzucać oskarżeń w stylu:

„Masz super życie. Czego ty jeszcze chcesz? Przecież spełniasz marzenia, realizujesz się zawodowo. Weź się w garść. Nie maź się. O co ci chodzi?”. Zdaję sobie sprawę, że ludzie, którzy wypowiadają takie zdania, często nie mają złych intencji i prawdopodobnie nie chcą nikogo skrzywdzić, ale takie słowa bolą jeszcze bardziej. Zachęcam więc do empatycznej obecności, akceptacji i szukania pomocy dla chorego, np. podsuwania sprawdzonych specjalistów. Zaproponowania – „mogę cię zawieźć na terapię albo możemy pójść razem, spróbuj to przepracować”. Uwaga i okazanie zrozumienia są kluczem do postawienia pierwszych kroków w kierunku poprawy naszego stanu.



Fot. Piotr Porębski/serwis RockHouse

Gdzie pani szuka wytchnienia, ładuje baterie?

W różnych przestrzeniach życiowych. Ciągłe szukam sobie nowych atrakcji w życiu. Na pewno bardzo dużo emocji wyrzucam z siebie na scenie. Zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Żyję tym, co robię, od 28 lat i ciągle czuję taką samą pasję i radość, gdy występuję. To mi daje ogromnie dużo energii. A kiedy mam przerwę w koncertach, szukam sobie innych aktywności. W tym roku odkryłam skoki spadochronowe. To otworzyło mi totalnie nową przestrzeń w głowie i w sercu, uwolniło mnie. Będę tęsknić za tym przez całą zimę. Moja mama nie jest z tego powodu szczęśliwa, martwi się, to zrozumiałe. Ale ja potrzebuję tego jak słońca, żeby czuć, że żyję... W oczekiwaniu na sezon spadochronowy piszę piosenki, maluję, zaczęłam chodzić na zajęcia pole dance... Ciągłe coś się u mnie dzieje. Uwielbiam sprawdzać się w nowych sytuacjach, to

mnie kręci. Stawiam sobie kolejne wyzwania, bo bez tego czuję się przygaszona.

Luty to miesiąc zakochanych, a w pani piosenkach jest mnóstwo miłości. Gdzie możemy panią usłyszeć w najbliższym czasie?

Walentynkowy weekend będzie w tym roku wyjątkowy. W piątek zagram w Wodzisławiu Śląskim, a w sobotę i niedzielę dwa specjalne koncerty z zespołem Mazowsze w Otrębusach. Będzie to wspaniałe wydarzenie. Ciekawe połączenie dwóch muzycznych światów. Jestem bardzo podekscytowana i nie mogę się doczekać! W marcu zagram m.in. w Tarnowie, we Wrocławiu, w Krakowie i w Toruniu. Serdecznie zapraszam!



Fot. Piotr Porębski/serwis RockHouse

ANNA WYSZKONI

Polska piosenkarka wykonująca muzykę z pogranicza popu i rocka, kompozytorka, autorka tekstów, pasjonatka tenisa ziemnego i projektowania wnętrz. W latach 1996-2010 wokalistka zespołu Łzy. Solowo wydała sześć albumów: „Pan i Pani” (2009), „Życie jest w porządku” (2012), „Kolędy wielkie” (2015), „Jestem tu nowa” (2017), „Z cegieł i łez” (2022) oraz „10 Jackowski” (2023). W 2010 r. czasopismo „Machina” umieściło ją na liście „50 najlepszych polskich wokalistek”. Uczestniczyła w drugiej edycji programu rozrywkowego Polsatu „Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami”, gdzie w parze z Janem Klimentem zajęła drugie miejsce w finale. W maju 2016 r. została nagrodzona przez telewizję Polsat kryształowym „Sercem dla

muzyki” i nagrodą specjalną radia RMF FM. W tym samym roku zasiadła w jury finału krajowych eliminacji do 14. Konkursu Piosenki Eurowizji dla Dzieci, a w 2019 r. była w polskim składzie jurorskim 64. Konkursu Piosenki Eurowizji. W 2021 r. poprowadziła program Polsatu pt. „Design Dream. Pojedynek na wnętrza”. Prywatnie mama Tobiasza (23 lata) i Poli (12 lat).

Czy wiesz wszystko o chorobach nowotworowych?

NOWOTWORY POZOSTAJĄ JEDNĄ Z GŁÓWNYCH PRZYCZYŃ ZGONÓW NA ŚWIECIE, A LICZBA ZACHOROWAŃ WCIĄŻ ROŚNIE. WIELE JEDNAK ZALEŻY OD NAS - ZDROWY STYL ŻYCIA, ELIMINACJA CZYNNIKÓW RYZYKA ORAZ ZGŁASZANIE SIĘ NA BADANIA PRZESIEWOWE MOGĄ ZNACZĄCO **OBNIŻYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA**. POLSKA ROBI DUŻE POSTĘPY W ZAKRESIE NOWOCZESNYCH TERAPII I PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH, JEDNAK WCIĄŻ POZOSTAJEMY W TYLE ZA KRAJAMI EUROPY ZACHODNIEJ. NADZIEJA LEŻY W ZWIĘKSZENIU ŚWIADOMOŚCI I ODPOWIEDZIALNOŚCI SPOŁECZNEJ ORAZ LEPSZEJ ORGANIZACJI OPIEKI ZDROWOTNEJ W NASZYM KRAJU.

KAMILA ŚNIEZEK

Wzrost zachorowań na nowotwory wiąże się z wydłużeniem średniej długości życia oraz zmianami w stylu życia społeczeństw. Na coraz większą wykrywalność chorób nowotworowych ogromny wpływ ma również dynamiczny rozwój medycyny, w tym nowoczesne metody diagnostyczne, a także coraz większa świadomość społeczna w zakresie profilaktyki i konieczności regularnych badań.

Celem obchodzonego corocznie 4 lutego Międzynarodowego Dnia Walki z Rakiem jest przede wszystkim **podkreślanie znaczenia profilaktyki** – promowania zdrowego stylu życia, eliminacji czynników ryzyka, popularyzacji regularnych badań przesiewowych, a także szczepień przeciw HPV i wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

Ten dzień to również okazja do refleksji nad narodową strategią onkologiczną, dostępnością nowoczesnych metod leczenia i stopniem realizacji programów profilaktycznych.

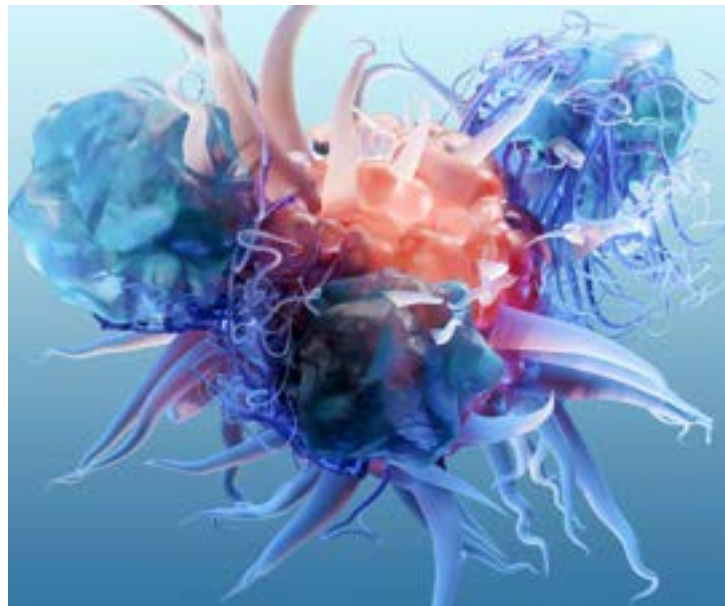
Rak coraz groźniejszy?

Choroby nowotworowe stanowią jeden z największych problemów zdrowia publicznego współczesnego świata, wpływają na jakość i długość życia milionów ludzi oraz w znaczący sposób obciążają systemy opieki zdrowotnej poszczególnych krajów. Najnowsze badania epidemiologiczne wskazują, że w krajach o wysokim dochodzie rośnie odsetek pacjentów uzyskujących długoterminową remisję dzięki postępom w leczeniu, natomiast w wielu państwach rozwijających się wciąż udoskonalany jest dostęp do podstawowej diagnostyki oraz systematycznie wdraża się programy przesiewowe. Nie można jednak powiedzieć, by rak odchodził w zapomnienie.

Dane Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) nie napawają optymizmem:

- w ciągu dekady pomiędzy rokiem 2012 i 2022 liczba nowych zachorowań na choroby nowotworowe na świecie wzrosła o 50 proc., a liczba zgonów o około 18 proc.¹,
- szacunkowo do 2050 r. liczba nowych przypadków ma wzrosnąć nawet o 77 proc.,
- 1 na 5 osób zachoruje w ciągu swojego życia na jakiś rodzaj nowotworu,
- 1 na 9 mężczyzn i 1 na 12 kobiet umrze z powodu choroby nowotworowej,
- zaledwie 5 typów nowotworów stanowi dziś blisko połowę nowych zachorowań na nowotwory na świecie: rak płuca (12,4 proc. zachorowań), nowotwory piersi (11,6 proc.), jelita grubego (9,6 proc.), gruczołu krokowego (7,3 proc.) i żołądka (4,9 proc.),
- najwyższe globalne wskaźniki umieralności dotyczą raka płuca (1,8 mln zgonów, 18,7 proc.), raka jelita grubego (900 tys., 9,3 proc.), raka wątroby (760 tys., 7,8 proc.), raka piersi (670 tys., 6,9 proc.) i raka żołądka (660 tys., 6,8 proc.).

¹ <https://www.zwrotnikraka.pl/onkoserwis-marzec-2024/>



Na co mamy realny wpływ?

Współczesne badania jednoznacznie wskazują, że **wiele nowotworów powstaje w wyniku długotrwałego oddziaływania niekorzystnych czynników środowiskowych** oraz wieloletnich szkodliwych nawyków i zachowań samych pacjentów. O ryzyku rozwoju choroby w pewnym zakresie mogą decydować predyspozycje genetyczne, jednak największe znaczenie mają modyfikowalne elementy stylu życia i otoczenia. To bardzo dobra wiadomość.



Na co powinniśmy zwracać szczególną uwagę?

- **Palenie tytoniu** – konsumpcja wyrobów tytoniowych jest jednym z najlepiej udokumentowanych czynników zwiększających ryzyko rozwoju raka płuc, krtani, jamy ustnej oraz wielu innych narządów. Dym tytoniowy zawiera dziesiątki substancji rakotwórczych, a im dłuższa i intensywniejsza jest ekspozycja (również bierna), tym większe ryzyko choroby. Zaprzestanie palenia, nawet po wielu latach nałogu, istotnie obniża prawdopodobieństwo wystąpienia choroby nowotworowej.
- **Niezdrowa dieta** – dieta uboga w warzywa, owoce, błonnik, a bogata w produkty wysoko przetworzone, tłuszcze nasycone i cukry proste, może sprzyjać powstawaniu nowotworów układu pokarmowego i innych narządów. Istnieją dowody, że nadmierne spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa (w tym wędlin) zwiększa ryzyko raka jelita grubego.
- **Nadwaga i otyłość** – nadmierna masa ciała koreluje z wyższym ryzykiem rozwoju wielu typów nowotworów, w tym raka piersi, raka trzonu macicy, raka wątroby, chłoniaków niezłośliwych, raka okrężnicy czy pęcherza moczowego.
- **Brak aktywności fizycznej** – siedzący tryb życia i brak regularnych ćwiczeń sprzyjają nadwadze, otyłości oraz zaburzeniom metabolicznym, co w konsekwencji może zwiększać podatność na niektóre nowotwory, w tym jelita grubego i piersi.
- **Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV** – długotrwałe narażenie skóry na działanie promieniowania ultrafioletowego wyraźnie zwiększa ryzyko raka skóry, w tym czerniaka.
- **Ekspozycja na substancje rakotwórcze** – zanieczyszczenie powietrza, kontakt z chemikaliami przemysłowymi, azbestem czy innymi toksycznymi substancjami może znacząco zwiększać ryzyko rozwoju nowotworów.
- **Nadużywanie alkoholu** – udowodniono, że regularne i nadmierne picie napojów alkoholowych zwiększa ryzyko niektórych nowotworów, w tym raka przełyku, wątroby, jelita grubego, piersi oraz jamy ustnej. Mechanizmy stojące za tym zjawiskiem obejmują szkodliwy wpływ metabolitów alkoholu (takich jak aldehyd octowy) na DNA komórek, a także większe ryzyko powstawania stanów zapalnych i zaburzeń hormonalnych.
- **Zakażenia wirusowe** – infekcje wirusem HPV, HBV i HCV stanowią istotne czynniki ryzyka rozwoju nowotworów szyjki macicy, wątroby, penisa, odbytu czy nowotworów głowy i szyi. Profilaktyka obejmuje szczepienia ochronne, regularne badania przesiewowe oraz odpowiednie leczenie infekcji na wczesnych etapach.



W programach przesiewowych jest wielka moc

Programy przesiewowe wdrażane od lat w wielu krajach stanowią bardzo ważny krok w walce z nowotworami, gdyż **umożliwiają rozpoznanie choroby we wczesnym stadium i znacząco poprawiają rokowania pacjentów.**

Na przykład w Finlandii systematyczne badania przesiewowe w kierunku raka szyjki macicy, a także wyszczepienie niemal wszystkich fińskich dzieci przeciwko wirusowi HPV pozwoliły na znaczące ograniczenie liczby przypadków nowotworów szyjki macicy. W niektórych krajach Europy Północnej odsetek kobiet regularnie wykonujących badanie mammograficzne jest tak wysoki, że istotnie obniżono wskaźniki umieralności na raka piersi.

Polska również od lat prowadzi programy przesiewowe, np. w kierunku raka piersi, szyjki macicy oraz jelita grubego, jednak ich skuteczność w redukcji zachorowalności i umieralności na nowotwory jest oceniana jako umiarkowana w porównaniu z wiodącymi krajami europejskimi.

Wpływ na to mogą mieć takie czynniki, jak:

- niższy poziom świadomości i wiedzy Polaków na temat badań przesiewowych oraz korzyści wynikających z wczesnego wykrycia nowotworów, a przez to mniejsza frekwencja oraz opóźnienia w zgłaszaniu się na badania,
- brak tradycji regularnych badań kontrolnych, obawa przed diagnozą czy bagatelizowanie sygnałów ostrzegawczych,
- gorsza organizacja systemu opieki zdrowotnej, w tym dostępności do poradni specjalistycznych czy niewystarczająco skoordynowanych działań pomiędzy różnymi szczeblami opieki zdrowotnej,
- nierówny dostęp do programów profilaktycznych w różnych regionach kraju,
- ograniczony dostęp do najnowocześniejszych metod diagnostycznych, zwłaszcza w sektorze publicznym.



Czy Polska dogoni Europę?

W ostatnich latach w Polsce odnotowuje się stopniową poprawę w zakresie dostępności nowoczesnych metod terapeutycznych w onkologii. Część innowacyjnych leków została objęta refundacją, co pozwala pacjentom korzystać z terapii celowanych i immunoterapii, wcześniej zarezerwowanych głównie dla osób zamożniejszych lub uczestników badań klinicznych – dotyczy to m.in. leków olaparib i niraparib dla pacjentek z rakiem jajnika czy immunoterapii (atezolizumab) dla chorych z drobnokomórkowym rakiem płuca.

Programy lekowe w przypadku niektórych typów nowotworów umożliwiają dziś **stosowanie efektywnych, spersonalizowanych rozwiązań terapeutycznych** (np. program lekowy B.59 „Leczenie chorych na czerniaka skóry”, w ramach którego polscy pacjenci z potwierdzoną mutacją w genie BRAF mogą uzyskać dostęp do nowoczesnych terapii ukierunkowanych molekularnie), a udział polskich ośrodków w międzynarodowych projektach badawczych daje pacjentom szansę na dostęp do najnowocześniejszych leków i procedur medycznych.

Jednak nawet najnowocześniejsze terapie nie zdołają w pełni zrekompensować zaniedbań w zakresie wczesnego wykrywania nowotworów. Ostatecznie to **świadomość i odpowiedzialność każdego z nas, połączona z systemowymi ułatwieniami w dostępie do profilaktyki**, stanowi klucz do skuteczniejszej walki z rakiem oraz szansy na dorównanie standardom opieki onkologicznej w najlepiej rozwiniętych państwach.



REKLAMA

FITONESET



SUPLEMENT DIETY

WSPARCIE PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA NEREK I DRÓG MOCZOWYCH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie dróg moczowych** (rdest, nawłóć, brzoza, lubczyk)
- ▶ **prawidłowe funkcje wydalnicze nerek** (perz, pietruszka, skrzyp)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

SUPLEMENT DIETY

Jak uspokoić skołataną nerwy

#FARMACELTA DLA PACJENTA

STRESUJĄCE SYTUACJE SĄ NIEODŁĄCZNYM ELEMENTEM ŻYCIA I NASZ ORGANIZM ZOSTAŁ PRZYGOTOWANY, ABY SOBIE Z NIMI RADZIĆ. PROBLEM POJAWIA SIĘ JEDNAK, **GDY STRESU JEST ZBYT DUŻO** I ZACZYNA ON NEGATYWNIE WPLYWAĆ NA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE I SAMOPOCZUCIE.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Jak sobie z nim radzić? Warto poznać kilka sprawdzonych sposobów.

Czym jest reakcja stresowa?

Podczas reakcji stresowej w organizmie wydzielane są hormony stresu – **kortyzol i adrenalina**. Ich rolą jest zwiększenie wydajności organizmu na krótki czas, który nasze ciało interpretuje jako zagrożenie. Obserwuje się wtedy przyspieszone bicie serca, podniesienie ciśnienia krwi i przyspieszony oddech. **Nasze ciało w sytuacji zagrożenia skupia się na przetrwaniu i ogranicza wtedy inne funkcje**, które w danym momencie wydają mu się zbędne, np. trawienie czy funkcjonowanie układu odpornościowego. To właśnie z tego powodu przewlekły stres i nieumiejętne radzenie sobie z nim mają niszczące działanie na nasz organizm.

Jakie są skutki przewlekłego stresu?

Przewlekły stres prowadzi do znacznego zaburzenia funkcjonowania naszego ciała.

Przewlekły stres objawia się:

- zmęczeniem,
- niepokojem,
- narastającym uczuciem lęku,
- brakiem energii i motywacji,
- zaburzeniami emocjonalnymi, takimi jak smutek i brak radości z rzeczy, które wcześniej cieszyły,
- ciągłym uczuciem przytłoczenia.

Ponadto pojawiają się trudności z koncentracją, pamięcią, zebraniem myśli. Uczuciu niepokoju mogą towarzyszyć problemy żołądkowe – zaburzenia trawienia, bóle i skurcze brzucha lub bóle głowy. Długotrwały stres lub często powtarzające się sytuacje stresowe **mogą prowadzić do poważnych chorób, takich jak depresja, zaburzenia odżywiania, nadciśnienie, liczne choroby układu pokarmowego.**

Warto też wspomnieć, że niepokój i nasilony stres trwający wiele tygodni może powodować kłopoty ze snem. Sen odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu funkcji mózgu i przebiegu wszystkich procesów w organizmie, a przewlekłe problemy ze snem mają znaczący wpływ na nasze zdrowie. Niedostateczna ilość snu prowadzi do zmniejszonej odporności na stres, obniżenia jakości życia, zaburzeń nastroju oraz deficytów poznawczych, pamięciowych i wydajnościowych.

Łatwo więc dojść do wniosku, że **im bardziej „opanujemy stres”, tym bardziej wzrośnie nasza jakość życia.**

Jak jednak to zrobić?

Dobroczynne działanie ziół

W medycynie od lat wykorzystuje się właściwości uspokajające i nasenne ziół. Skuteczność wielu z nich została potwierdzona w badaniach klinicznych. Przynoszą ulgę w łagodnych stanach nerwowych, trudnościach z zasypianiem lub bezsenności, spowodowanych m.in. stresem.

Kozłek lekarski

Jednym z najbardziej znanych ziół o działaniu sedatywnym i nasennym jest kozłek lekarski (łac. *Valeriana officinalis*), a krople walerianowe znajdują się prawdopodobnie w każdym domu. Może być stosowany **w celu uspokojenia, przy zwiększonym odczuwaniu stresu, lęku, napięciu nerwowym różnego pochodzenia, a także w zaburzeniach snu.** Działanie kozłka zostało udokumentowane licznymi badaniami.

Jak działa kozłek lekarski?

Związki chemiczne zawarte w korzeniu kozłka wpływają na zwiększenie wydzielania neuroprzekaźnika GABA i hamowanie jego usuwania w mózgu. Istnieją także teorie wskazujące, że kozłek działa poprzez modulację receptorów dla tego neuroprzekaźnika. Warto wiedzieć, że wspomniany GABA jest hamującym neuroprzekaźnikiem w ośrodkowym układzie nerwowym, stosowanym w leczeniu zaburzeń lękowych i snu. Ponadto według niektórych badań kozłek **wpływa również na receptory dla serotoniny**, neuroprzekaźnika, który odgrywa istotną rolę w regulacji snu i nastroju.

Według badań lepsze efekty osiąga się przy dłuższym stosowaniu kozłka lekarskiego niż przy podaniu jednorazowym. W aptece dostępne są doustne leki i suplementy diety z walerianą w postaci tabletek, kapsulek lub płynów (syrupy, krople, wyciągi). Można też zakupić zioła do zaparzania. Dostępny jest w preparatach prostych (zawierających tylko kozłek) i w licznych preparatach złożonych.

Zalecane dawki doustne kozłka to 400-600 mg suchego wyciągu wodno-alkoholowego lub rozdrobnionej substancji ziołowej (korzeń) – 0,3-3 g do 3 razy dziennie. Surowiec uważany jest za bezpieczny i dobrze tolerowany, ale nie należy łączyć go z alkoholem ze względu na na-

silanie działania sedatywnego. Nie zaleca się go również kobietom w ciąży, karmiącym piersią i dzieciom poniżej 12. roku życia.

Melisa lekarska

Innym bardzo dobrze znanym i powszechnie stosowanym ziołem w leczeniu napięcia nerwowego jest melisa lekarska (łac. *Melissa officinalis*). Surowcem leczniczym jest liść melisy, czyli *Melissae folium*. Warto wiedzieć, że w starożytności melisa była stosowana miejscowo do opatrywania ran. Dopiero później poznano jej **właściwości nasenne i uspokajające.** Według niektórych źródeł „stymuluje także pozytywne procesy myślowe i poprawia nastrój”.

Działanie melisy tłumaczy się podobnym mechanizmem jak w przypadku kozłka lekarskiego, mianowicie wpływem na układ GABA-ergiczny. Znajduje zastosowanie **w stanach niepokoju lub lęku, w stresie i przy problemach ze snem, a także w związanych ze stresem zaburzeniach żółdkowo-jelitowych.** Może być podawana samodzielnie lub w połączeniu z innymi ziołami, np. kozłkiem.

Melisa występuje w postaci herbatki do zaparzania, tabletek i kapsulek doustnych, a także w licznych preparatach złożonych – w połączeniu z kozłkiem, chmielem lub męczennicą lekarską.



USPOKOJENIE I ODPRĘŻENIE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki produktu wpływają korzystnie na:

- ▶ **uspokojenie i odprężenie** (chmiel)
- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego** (chmiel, witamina B6, tiamina)
- ▶ **utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych** (witamina B6, tiamina)



SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

SUPLEMENT DIETY



Kava-kava

Pieprz metystynowy (kava-kava) może działać przeciwłękowo i wyciszająco. Według badań wykazuje skuteczność w krótkotrwałym leczeniu lęku, ale nie może być zamiennikiem leków przeciwłękowych. Istnieją również doniesienia, że przyjmowany dłużej niż osiem tygodni może toksycznie wpływać na wątrobę.

Ashwagandha

Często stosowana w łagodzeniu stresu jest obecnie ashwagandha (witania ospala, łac. *Withania somnifera*). Roślina ta **zaliczana jest do adaptogenów, czyli substancji, które poprawiają przystosowanie się organizmu do stresu i zmęczenia**. Dawki stosowane w badaniach to 240-600 mg na dobę przez około dwa miesiące. Osoby z cukrzycą planujące przyjmować ashwagandhę powinny mieć na uwadze, że może ona nasilać spadek poziomu cukru we krwi, co może wpływać na codzienną kontrolę glikemii.

Inne preparaty z apteki

W aptece dostępne są również tabletki do ssania z mentolem i izowalerianianem mentolu o działaniu uspokajającym i przeciwskurczowym, szczególnie polecane przy objawach sercowych, np. kołataniu serca pod wpływem stresu. W łagodnych stanach niepokoju pomoc może również **herbata z rumianku**.

W preparatach uspokajających znajdziemy także zioła takie jak **chmiel zwyczajny** (łac. *Humulus lupulus*), polecany szczególnie w zaburzeniach snu, oraz **ziele męczennicy** (łac. *Passiflorae herba* z męczennicy cielistej, łac. *Passiflora incarnata*). Chmiel ma inny mechanizm działania niż zioła wspomniane wcześniej – wpływa nasennie poprzez aktywację receptorów dla melatoniny, hormonu snu. Oprócz tego działa uspokajająco i przeciwskurczowo, a także obniża ciśnienie krwi.

Metody niefarmakologiczne w łagodzeniu stresu

W radzeniu sobie ze stresem pomogą nie tylko preparaty z apteki. Bardzo dobre efekty w wielu przypadkach daje **aromaterapia**. Olejki eteryczne (np. olejek lawendowy) mogą zmniejszać stres, uczucie zmęczenia i ułatwiać zasypianie. Dla innych skutecznym sposobem może być **muzykoterapia** – nie od dziś wiadomo, że muzyka działa na nasz układ nerwowy i wpływa na nastrój i samopoczucie.

Jeśli zmagasz się z niepokojem i stresem:

- **regularnie ćwicz** – aktywność fizyczna poprawia nastrój i zwiększa odporność na stres,
- **wykonuj ćwiczenia oddechowe** – pozornie błahy wdech i wydech mogą naprawdę pomóc uspokoić myśli, gdy niepokój się nasila,
- **zdrowo się odżywiaj** – to, co jemy, wpływa na to, jak się czujemy i jak odbieramy codzienne sytuacje,
- **korzystaj z masaży lub sauny,**
- **ogranicz alkohol** – chociaż początkowo działa on przeciwłękowo i uspokajająco, to efekt ten jest krótkotrwały, a po dłuższym czasie alkohol jeszcze bardziej nasila lęk i powoduje drażliwość,
- **znajdź swoje hobby** – robienie na drutach, prace ręczne, malowanie, czyli tzw. praca twórcza, mają udowodnione działanie uspokajające i relaksujące,
- **utrzymuj równowagę między pracą a życiem prywatnym** (work-life balance).

Jeśli stres znacznie utrudnia codzienne funkcjonowanie, warto rozważyć konsultację z psychologiem lub psychoterapeutą. Kontakt ze specjalistą to nie powód do wstydu, ale świadomy wybór drogi do lepszego samopoczucia, a tym samym szczęśliwszego życia.

Źródła:

1. <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/valerianae-radix>
2. Choudhary D., Bhattacharyya S., Joshi K., Body Weight Management in Adults Under Chronic Stress Through Treatment With Ashwagandha Root Extract: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial, Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine 2017, 22 (1), 96-106.
3. Shinjyo N., Waddell G., Green J., Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders-A Systematic Review and Meta-Analysis, J Evid Based Integr Med. 2020 Jan-Dec, 25: 2515690X20967323.
4. Smith K., Leiras C., The effectiveness and safety of Kava Kava for treating anxiety symptoms: A systematic review and analysis of randomized clinical trials, Complement Ther Clin Pract. 2018 Nov, 33: 107-117.
5. Opieka.farm., Melisa lekarska – *Melissa officinalis* L. (dostęp: 11.12.2024).
6. Opieka.farm., Chmiel zwyczajny – *Humulus lupulus* (dostęp: 11.12.2024).
7. Ma Y., Yang X., Wang C., Li Y., Zhang Y., Wang L., Hu R., Li X., Comparative efficacy of non-pharmacological interventions for anxiety in adult intensive care unit patients: A systematic review and network meta-analysis, Nurs Crit Care. 2024 Nov, 29 (6): 1334-1345.
8. <https://psychoterapiacotam.pl/skuteczne-techniki-radzenia-sobie-ze-stresem-20-sprawdzonych-metod/>



Zdrowe zatoki

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

ZAPALENIE ZATOK JEST CZĘSTĄ PRZYPADŁOŚCIĄ W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM, KTÓRA NIESTETY MA DUŻĄ TENDENCJĘ DO NAWRACANIA. JAK SKUTECZNIE WSPIERAĆ FUNKCJONOWANIE ZATOK? I JAK SOBIE RADZIĆ Z ZAKAŻENIAMI?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Każdy, kto choć raz przeszedł zapalenie zatok, wie, że czapka na głowie w zimowe dni to konieczność. Dbanie o zdrowie zatok to także forma zabezpieczenia przed częstymi nawrotami dolegliwości.

Jak dbać o zatoki?

Aby utrzymać zatoki w dobrej kondycji, należy przestrzegać kilku zasad:

- 1 Zatoki nie lubią nagłych i dużych zmian temperatury. Właśnie dlatego odpowiednia ochrona głowy w zimne i wietrzne dni to najlepsze, co możemy dla nich zrobić.
- 2 Równie istotne jest zapewnienie odpowiedniego, stałego poziomu wilgotności powietrza, zwłaszcza w pomieszczeniach, w których spędzamy większość czasu zimą. Częste wietrzenie lub nawilżacz powietrza z pewnością przysłużą się zatokom.
- 3 W okresie grzewczym należy utrzymywać stałą temperaturę pomieszczeń, najlepiej nieprzekraczającą 21°C. Zatoki najgorzej funkcjonują przy długotrwałej ekspozycji na suche i gorące powietrze.

REKLAMA

SPRAY DO NOSA ŚWIAT ZDROWIA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



- tworzy na powierzchni błony śluzowej nosa film ochronny, który zabezpiecza ją przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych
- preparat wspomaga regenerację błony śluzowej nosa

CE

WYRÓB MEDYCZNY
Poglądowa wizualizacja produktu

Przewidziane zastosowanie:
może być stosowany wspomagająco podczas:
- objawów spowodowanych niedrożnością nosa
- przebiegu nieżytu nosa i zatok
- niedrożności nosa w czasie przeziębienia i grypy
- nawilżania błony śluzowej nosa

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

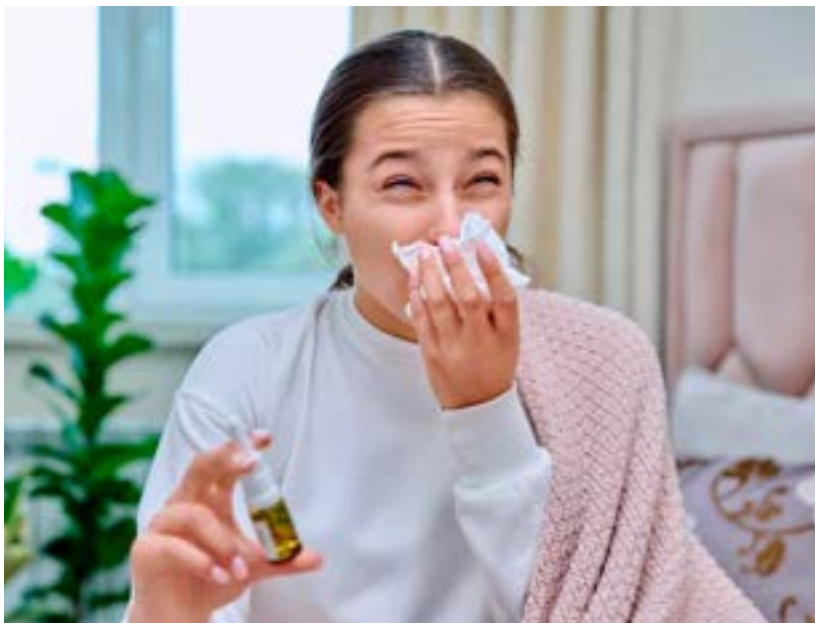
GLOBAL PHARMA CMS.A., ul. Berezów 49A, 26-130 Suchedniów
Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

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

Jak sobie radzić z infekcjami?

Przesuszone i podrażnione błony śluzowe zatok stają się bardziej podatne na infekcje wirusowe i bakteryjne, do których najczęściej dochodzi w sezonie jesienno-zimowym. Dodatkowym czynnikiem powodującym problemy z zatokami, zwłaszcza w okresie grzewczym, jest duże zanieczyszczenie powietrza. W reakcji na smog u osób szczególnie wrażliwych może pojawić się **uczucie zatkanego nosa, a także ściekanie z zatok**

śluzowej wydzieliny. Jak odróżnić zwykły katar od problemów z zatokami? Katar pojawiający się nagle, najczęściej w wyniku wirusowych infekcji górnych dróg oddechowych, powinien trwać kilka dni. Kiedy się przedłuża, może prowadzić do komplikacji ze strony zatok i bardziej złożonego problemu, który będzie wymagał wprowadzenia odpowiedniego leczenia. Jak rozpoznać ten moment?



Fazy kataru

1 Faza naczyniowa – jest to obrzęk i zaczerwienienie błon śluzowych spowodowane toczącym się stanem zapalnym. Wydzielina z nosa jest wodnista, śluzowa i przezroczysta, a jej ilość się zwiększa. Nos traci drożność – pojawiają się męczące, zwłaszcza nocą, problemy z oddychaniem i osłabienie węchu. Faza naczyniowa trwa kilka dni.

2 Faza komórkowa – oznaką przechodzenia kataru w tę fazę jest zmiana konsystencji i zabarwienia wydzieliny błon śluzowych. Katar jest gęsty i przybiera różną barwę (żółtą lub zielonkawą), która wynika z obecności komórek odpornościowych. Gęsta i zalegająca wydzielina jest trudniejsza do usunięcia i jeszcze bardziej utrudnia przepływ powietrza. Wymusza to konieczność oddychania przez usta, co jest z kolei powodem odczuwanego przesuszenia gardła. Faza trwa kolejnych kilka dni, po których katar zwykle ustępuje. Czasami jednak następuje jeszcze jedna, trzecia faza.

3 Faza nadkażenia bakteryjnego – początkowo wirusowy katar nie mija, a błony śluzowe ulegają nadkażeniu bakteryjnemu, co objawia się długotrwałym gęstym katarzem. Katar może być bardziej ropny i przybierać bardziej intensywną barwę. Ilość wydzieliny ponownie się zwiększa.

Jak łagodzić objawy kataru?

W pierwszej fazie przeziębienia, kiedy katar jest wodnisty, a błony śluzowe obrzęknięte, warto sięgnąć po preparaty obkurczające naczynia krwionośne. Skutecznie i szybko zmniejszają obrzęk, ilość wydzieliny oraz ułatwiają oddychanie. Niestety te popularne krople i spraye do nosa nie są całkowicie bezpieczne. **Można je stosować maksymalnie 3 do 5 dni.** Ciągłe obkurczanie naczyń zaczyna manife-

stować się uczuciem niedrożnego nosa, co skłania do dalszego stosowania tych leków. W efekcie nie trudno o groźne w skutkach uzależnienie, które prowadzi nawet do martwicy naczyń krwionośnych. Bezpieczniejsze będą inne preparaty donosowe, które likwidują obrzęk nosa na zasadzie osmotycznej. Odpowiednie do





dłuższego stosowania będą preparaty na bazie soli morskiej, a także inhalacje z soli fizjologicznej (w celu lepszego zmniejszenia obrzęku można użyć roztworów hipertonicznych). Popularne parówki z olejkami do inhalacji – eukaliptusowym, miętowym, z drzewa herbacianego – lub gotowymi mieszankami dla zakatarzonych sprawdzają się na każdym etapie kataru.

Jak leczy zapalenie zatok?

Kiedy katar nie mija, a dodatkowo pojawia się:

- ból, zwłaszcza w okolicy czołowej lub szczękowej,
- stała, często tylko jednostronna niedrożność nosa,
- ściekanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła,

możemy mieć do czynienia z zapaleniem zatok.

W tej sytuacji, jak również w przypadku zalegania gęstego kataru, warto sięgnąć po ziołowe tabletki rozrzedzające wydzielinę i ułatwiające jej splywanie. Preparaty zawierające mieszankę składników ziołowych (goryczkę, pierwiosnek, szczaw, werbenę, bez czarny) **poprawiają drożność nosa i ułatwiają oczyszczanie zatok.**

Higiena nosa

Umożliwia usunięcie zalegającej wydzieliny i znacznie poprawia drożność nosa. Jest bezbolesne i łatwe do przeprowadzenia. O czym mowa? O znanym od niedawna **plukaniu zatok** za pomocą specjalnych zestawów do tego przeznaczonych. Wtłaczany do nosa roztwór soli fizjologicznej skutecznie oczyszcza, zmniejsza obrzęk i nie

podrażnia. Ten skuteczny zabieg można bezpiecznie wykonywać u dorosłych oraz dzieci od 4. roku życia. Należy jednak pamiętać, aby zabiegu nie przeprowadzać bezpośrednio przed snem lub wyjściem na zimne powietrze.

WSPARCIE PRACY UKŁADU ODDECHOWEGO



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki produktu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłową pracę układu oddechowego** (bez czarny, werbena)
- ▶ **funkcjonowanie gardła, krtani, strun głosowych** (bez czarny)
- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego** (bez czarny, witamina C)



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



Co stresuje Polaków? Wyniki badania: Polacy a stres

STRES JEST NIEODŁĄCZNĄ CZĘŚCIĄ ŻYCIA KAŻDEGO CZŁOWIEKA. NAJNOWSZE BADANIA WYKAZUJĄ, ŻE AŻ **81 PROC. POLAKÓW DOŚWIADCZA NIEPOKOJU** PRZYNAJMNIEJ KILKA RAZY W MIESIĄCU.

W tym artykule przedstawimy najczęstsze przyczyny stresu wśród Polaków, przeanalizujemy, w jaki sposób nasi rodacy sobie z nim radzą, oraz przyjrzymy się roli leków w walce z napięciami.

Przyczyny stresu wśród Polaków

W 2024 r. na zlecenie firmy Zentiva przeprowadzono badania dotyczące poziomu stresu w polskim społeczeństwie. Ich celem było wskazanie najczęstszych źródeł stresu, zrozumienie, jak często jest on odczuwany, oraz poznanie sposobów, jakie Polacy wybierają, by sobie z nim poradzić.

Ankietowani odpowiedzieli, że najczęstszymi przyczynami stresu są:

- zdrowie (37 proc.),
- sytuacja finansowa (37 proc.),
- relacje z rodziną i bliskimi (32 proc.),
- praca zawodowa (31 proc.).

Jak Polacy radzą sobie ze stresem?

Polacy stosują różnorodne strategie radzenia sobie ze stresem. Najczęściej wybieranym sposobem (37 proc.) jest słuchanie muzyki. Niewiele mniej, bo 35 proc. badanych, uspokaja się, spędzając czas na świeżym powietrzu. Popularne jest także oglądanie filmów i seriali (33 proc.), realizacja pasji i hobby (29 proc.) oraz rozmowy z bliskimi (28 proc.).

Mniejsza część ankietowanych wykorzystuje drzemki (21 proc.) lub uprawia sport (17 proc.). Jeszcze inną formą rozładowania napięcia jest jedzenie i picie (13 proc.) lub skupianie się na pracy albo nauce. Małe grono odpowiadających korzysta z pomocy specjalisty (7 proc.) lub praktykuje techniki relaksacyjne (7 proc.). Co ciekawe, **6 proc. badanych przyznaje, że nie podejmuje żadnych działań w obliczu stresu.**

Rola leków w łagodzeniu stresu

Część respondentów (34 proc.), zapytana, co robi, kiedy ich metody walki ze stresem nie działają, odpowiedziały, że **wspomaga się suplementami** dostępnymi w aptece bez recepty.

Jednym z preparatów spełniających kryteria idealnego leku uspokajającego jest Persen Forte. Preparat ten składa się z suchego wyciągu z trzech roślin. Jedna kapsułka zawiera:

- 87,5 mg wyciągu z korzenia kozłka lekarskiego,
- 17,5 mg wyciągu z liści melisy lekarskiej,
- 17,5 mg wyciągu z liści mięty pieprzowej.

W badaniu laboratoryjnym opublikowanym w InterScience w 2006 r. **połączenie kozłka lekarskiego i melisy zmniejszyło poziom lęku** w trakcie stresu indukowanego laboratoryjnie, co było znamienne statystycznie. W innym badaniu opublikowanym w „Elsevier” w 2022 r.

Źródła:

1. Stres pod lupą, jak radzą sobie z nim Polacy, październik 2024 r.
2. Badanie wykonane na zlecenie Huawei CBG Polska przez SW Research, marzec 2024 r.
3. Raport Ipsos World Mental Health Day Report 2024 r.
4. Raport Mind Health Centrum Zdrowia Psychicznego, Kondycja psychiczna Polaków, 2022 r.
5. Kennedy, Little, Haskell, Scholey, Anxiolytic effects of a combination of *Melissa officinalis* and *Valeriana officinalis* during laboratory induced stress, *Psychotherapy Research*, 96-102 (2006).
6. Soleimani, Sadat Kashfi, Ghods, Mirmohamadkhani, The effect of aromatherapy with peppermint essential oil on anxiety of cardiac patients in emergency department: a placebo-controlled study, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Elsevier, vol. 46, February 2022, 101533.
7. Persen Forte, nowoczesny lek oparty na surowcach roślinnych, połączenie 2000 lat tradycji terapeutycznej i nowoczesnej farmakologii, dr. n. biol. T.T. Frankiewicz, farmakolog, Katedra Nauk Podstawowych Medycyny, Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Radomski.

olejek z mięty pieprzowej znacząco i znamienne statystycznie zmniejszył nasilenie objawów lękowych u pacjentów cierpiących na niewydolność wieńcową. Należy podkreślić, że **Persen Forte** to bezpieczny lek, który nie wywołuje uczucia senności, objawów odstawiennych, nie osłabia mięśni, a ryzyko jego przedawkowania jest niskie, dlatego warto po niego sięgnąć w sytuacjach stresowych. Można go stosować zarówno u dorosłych, jak i u dzieci powyżej 12. roku życia. Więcej informacji o preparacie można znaleźć na stronie persen.pl.

000714253/12/24



REKLAMA

KIEDY TWOJA METODA NA STRES JUŻ NIE DZIAŁA...



- **ZWALCZA STRES**
- **ZMNIJEJSA NAPIĘCIE NERWOWE**
- **ŁAGODZI NIEPOKÓJ**

persen.pl

Persen forte. (87,5 mg + 17,5 mg + 17,5 mg), kapsułki twarde (wyciąg suchy z korzenia kozłka lekarskiego (*Valeriana extractum hydroalcoholicum siccum*), liści melisy (*Melissae folii extractum siccum*) i liści mięty (*Menthae piperitae folii extractum siccum*). Wskazania: Persen forte jest lekiem roślinnym o działaniu uspokajającym, stosowanym tradycyjnie w łagodnych stanach napięcia nerwowego i trudnościach w zasypianiu. Podmiot odpowiedzialny: Zentiva k.s. 000710962/12/24

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

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

Miłość do antybiotyków ma swoje konsekwencje

STOSUJEMY JE PODCZAS INFEKЦИИ WIRUSOWYCH, NA WSZELKI WYPADEK, ZBYT DŁUGO, W NIEWŁAŚCIWYCH DAWKACH. CZY WSKUTEK TAKIEGO PODEJŚCIA **ANTYBIOTYKI WKRÓTCZE STANĄ SIĘ NIESKUTECZNE?** CO ZROBIĆ, BY DO TEGO NIE DOPUŚCIĆ?

Z PROF. DR HAB. N. MED. WALERIĄ HRYNIEWICZ
ROZMAWIA ANNA ROKITA



**prof. dr hab. n. med.
Waleria Hryniewicz**

specjalistka w dziedzinie mikrobiologii lekarskiej
z Narodowego Instytutu Leków

Czym jest racjonalna antybiotykoterapia?

Racjonalna antybiotykoterapia **polega na podaniu leku o najlepszej skuteczności, bezpiecznego, czyli generującego najmniej możliwych działań niepożądanych**, który będzie wykazywał najlepszą aktywność wobec czynnika etiologicznego zakażenia. Terapia empiryczna, a więc taka, którą stosujemy przed uzyskaniem wyniku antybiogramu, jest zawsze prowadzona lekiem o szerszym spektrum działania niż terapia celowana, gdy na podstawie

badania mikrobiologicznego wiemy, jaki drobnoustrój wywołał zakażenie. Dlatego, jeśli jest taka możliwość, to z miejsca toczącego się zakażenia powinno się pobrać materiał do badania, a po uzyskaniu wyników antybiogramu wprowadzić terapię celowaną. Ta powinna odbywać się lekiem o najwęższym spektrum działania, najlepiej o działaniu bakteriobójczym, i być prowadzona tylko tak długo, jak to konieczne. Takie postępowanie w najmniejszym stopniu generuje oporność.

Czy Polacy nadużywają antybiotyków? Jeśli tak, to czym to jest spowodowane?

Na pewno ich nadużywają. We wrześniu ubiegłego roku doszło do dramatycznej sytuacji, kiedy w następstwie decyzji o charakterze politycznym dopuszczono antybiotyki dla dzieci i seniorów za darmo, co oczywiście sprzyjało ich nadużywaniu. Antybiotyki są wprawdzie wypisywane przez lekarzy, jednak często są oni poddawani naciskom ze strony pacjentów bądź przepisują je „na wszelki wypadek”.

Nie tylko Polacy nadużywają antybiotyków. **Antybiotyki okazały się fenomenalnymi lekami, gwarantującymi szybki sukces terapeutyczny**, wręcz przywracającymi do życia osoby umierające z powodu zakażenia.

Jeśli są skuteczne, działają szybko i spektakularnie. **Pokochaliśmy antybiotyki, ale często stosujemy je nieracjonalnie**, zbyt długo, w niewłaściwych dawkach. Tymczasem jeśli według zaleceń mają być stosowane dwa razy na dobę, to powinno się je przyjmować co 12 godzin, trzy razy na dobę – co 8 godzin, czyli w ściśle określonych dawkach, a nie przypadkowo. Antybiotyki to leki, które wymagają niezwyklej dyscypliny w przyjmowaniu.

Jakie jeszcze błędy popełniamy, stosując antybiotyki?

Często sięgamy po leki, które zostały nam z poprzednich terapii. Niekiedy ktoś wielkodusznie postanawia podzielić się z nami swoimi antybiotykami. Antybiotyki przyjmujemy w niewłaściwych odstępach czasu, w niewłaściwej dawce, nieraz bez wskazania lekarskiego, często za krótko lub za długo.

Niedopuszczalne jest też przyjmowanie na ślepo dostępnej bez recepty furazydyny, która może być stosowana jedynie w nieskomplikowanych zakażeniach dróg moczowych. Czy pacjent jest w stanie sam zdiagnozować to zakażenie? Absolutnie nie! To sprzyja dowolności stosowania i ogromnemu nadużywaniu. Pacjent, nawet wykształcony, nie zawsze jest w stanie zdiagnozować u siebie zakażenie, a tym bardziej zidentyfikować wywołujący je czynnik etiologiczny. Zasady przyjmowania antybiotyków są jasne i wymagają dyscypliny.

Czy można powiedzieć, że lekarze zbyt chętnie zapisują antybiotyki?



Mamy coraz więcej zakażeń wywołanych przez bakterie odporne na wiele antybiotyków, a wybór terapii jest coraz mniejszy.

Nie chciałabym nikogo atakować, ale podczas studiów za mało uczymy się o antybiotykach. Również podczas studiów podyplomowych ta tematyka pojawia się

w ograniczonym zakresie. Antybiotyki to grupa leków, której skuteczność ogromnie się zmieniła, zmniejsza się w czasie, więc powinniśmy być na bieżąco – kiedy podawać, jak podawać, czy podawać. Poza tym lekarz POZ ma mało czasu na wywiad i wnikliwe zapoznanie się z sytuacją pacjenta, objawami, przyczynami. Mimo pewnej poprawy nadal mało mamy też narzędzi diagnostycznych możliwych do zastosowania w gabinecie lekarza POZ. Niepewność diagnostyczna i nacisk ze strony pacjenta mogą powodować, że le-

karz decyduje się na przepisanie antybiotyku. Nie mamy możliwości odroczenia tej decyzji, co wiązałoby się z tym, że pacjent zaczeka na rozwój objawów i ponownie przyjdzie do gabinetu lub chociaż zadzwoni do lekarza.

Czyli niekiedy antybiotyki wypisywane są na wszelki wypadek?

Tak, często na wszelki wypadek, pod naciskiem, z braku czasu i odpowiedzialności. Tymczasem wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za to, co się stało, a stało się bardzo źle. W praktyce pozaszpitalnej **mamy coraz więcej zakażeń wywołanych przez bakterie odporne na wiele antybiotyków**, a wybór terapii jest coraz mniejszy.

A to tylko jedna z konsekwencji niewłaściwego stosowania antybiotyków... Jakże są inne?

To zdecydowanie najpoważniejsza konsekwencja, ale nie powinniśmy zapominać, że antybiotyki należą do leków o bardzo dużej liczbie działań niepożądanych. Są wyjątkową grupą leków o dwóch rodzajach działań niepożądanych. Każdy lek ma działania niepożądane, a antybiotyk dodatkowo generuje oporność wśród bakterii, które nas zasiedlają. Po jakimś czasie może dojść do zakażenia właśnie tymi bakteriami opornymi na antybiotyki.

Czy zatem możemy dojść do etapu, kiedy antybiotyki będą nieskuteczne?

Jesteśmy coraz bliżej tego etapu. To problem globalny, który dotyczy wszystkich krajów na świecie, dlatego

Światowa Organizacja Zdrowia bije na alarm. W tym roku odbyła się sesja ONZ dotycząca antybiotykooporności. W ostatnim czasie wprowadzono na rynek nie tak mało nowych leków, choć może z niewielu nowych grup terapeutycznych. W POZ też pojawiły się nowe leki, które można podawać doustnie. Natomiast ten wyścig jest nieprawdopodobny, ponieważ często kiedy wprowadzamy nowy lek, bakterie już „wiedzą”, jak się przed nim bronić, czyli opisano szczepy odporne. **To od nas zależy, jak długo dany antybiotyk będzie skuteczny.**

Jak nie dopuścić do tego, by antybiotyki przestały działać?

Przede wszystkim **ograniczyć niepotrzebne przepisywanie**. Nie do przecenienia jest też właściwa higiena – myjemy ręce, nośmy maseczki, gdy jesteśmy przeziębieni, używajmy chusteczek jednorazowych, a kiedy kicha-



Często kiedy wprowadzamy nowy lek, bakterie już „wiedzą”, jak się przed nim bronić.

na wszelki wypadek. Szczepmy się przeciwko grypie, ponieważ wirusy uszkadzające nabłonek oddechowy torują drogę patogenom bakteryjnym. Jest wiele kroków, które możemy podjąć, i choć nie zahamujemy zjawiska antybiotykooporności, to możemy je znacząco opóźnić, a to da nam szansę na wynalezienie i wprowadzenie nowych antybiotyków.

my, to róbmy to w zgięciu łokciowe, a nie w rękę, którą później komuś podamy. Poza tym szczepienia, szczepienia i jeszcze raz szczepienia, które z niezrozumiałych dla mnie powodów są w Polsce coraz mniej popularne. Kiedy jesteśmy bardzo przeziębieni, zostaliśmy w domu. Nie stosujemy antybiotyków na infekcje wirusowe,



Mężczyzno, zadbaj o prostatę

#FARMACELITA DLA PACJENTA

BADANIE UROLOGICZNE RAZ W ROKU TO **SKUTECZNA PROFILAKTYKA** RAKA GRUCZOŁU KROKOWEGO. ZAZWYCZAJ POZWALA WYKRYĆ NOWOTWÓR WE WCZESNYM STADIUM, CO ZWIĘKSZA SZANSE NA WYLECZENIE.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Gruczoł krokowy, inaczej prostata lub stercz, u zdrowych mężczyzn ma wielkość orzecha włoskiego. Jednak u większości z nich średnio po 40. roku życia prostata zaczyna się powiększać, co naukowo określa się jako **przerost gruczołu krokowego**.

Gruczoł krokowy znajduje się za pęcherzem moczowym i otacza cewkę moczową. Jest odpowiedzialny za wytwarzanie obecnego w nasieniu płynu, dzięki któremu plemniki są ruchliwe i mogą przetrwać.

Przerost prostaty może mieć charakter łagodny, ale może być również objawem raka prostaty, czyli złośliwych zmian

nowotworowych, dużo bardziej agresywnych, mogących dawać przerzuty. U podłoża tych zmian leżą najprawdopodobniej zmiany w stężeniach hormonów, szczególnie testosteronu i estrogenów.

Łagodny przerost gruczołu krokowego

Łagodny przerost gruczołu krokowego (ang. *benign prostatic hyperplasia*, BPH) objawia się m.in. utrudnionym oddawaniem moczu, ponieważ **dochodzi do zwężenia cewki moczowej**, która przechodzi przez środek gruczołu krokowego. Ponadto obserwuje się częste oddawanie moczu,

szczególnie w nocy, częste uczucie parcia na mocz i uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza.

Najgroźniejszy wróg, czyli rak prostaty

U niektórych pacjentów przerost prostaty może jednak oznaczać nowotwór złośliwy. Ryzyko zachorowania na ten rodzaj raka wzrasta wraz z wiekiem, ale chorować mogą również bardzo młodzi mężczyźni. Istnieją dane, które wskazują, że komórki rakowe mogą pojawiać się już na kilkanaście lat przed wystąpieniem objawów, dlatego tak **ważne są regularne kontrole lekarskie.**

Po nowotworze płuc rak prostaty jest drugim co do częstości występowania u mężczyzn i jednym z najczęściej występujących rodzajów nowotworów złośliwych na świecie. Z jego powodu każdego dnia umiera w Polsce około 15 pacjentów. Dane te wskazują, jak ważna jest częsta i regularna profilaktyka. Wykrycie w momencie, gdy rak nie zdążył jeszcze dać przerzutów na inne narządy, umożliwia wyleczenie nawet 90 proc. przypadków. To dużo, prawda? Czemu więc ten rodzaj nowotworu jest tak powszechny i zbiera śmiertelne żniwo? Najprawdopodobniej przyczyną jest bardzo niska świadomość wśród mężczyzn i ich **niechęć do badań profilaktycznych.**

Do rozwoju nowotworu złośliwego może przyczynić się dieta bogatobiałkowa, nadmierne spożywanie alkoholu, otyłość, mała aktywność fizyczna, a także obciążenia genetyczne, czyli występowanie raka gruczołu krokowego u kogoś z rodziny. Objawy takie jak krew w moczu, ból w podbrzuszu lub ból kręgosłupa mogą świadczyć o zaawansowanym stadium raka.

Profilaktyka ratuje życie

Wizyta u lekarza POZ umożliwia wykonanie badania USG narządów jamy brzusznej (które ułatwia dalszą diagnostykę w gabinecie urologicznym) połączonego z badaniem pęcherza moczowego, stercza oraz oceną prawidłowości

wydzielania moczu. Lekarz POZ może też wypisać skierowanie do lekarza urologa.

Obecnie przyjmuje się, że każdy mężczyzna, który ukończył 50. rok życia, powinien **raz w roku poddać się badaniom lekarskim u urologa.** Mężczyźni, u których w rodzinie wystąpił rak prostaty, powinni kontrolować się regularnie

już od 40. roku życia. Badanie polega na oznaczeniu swoistego antygenu sterczowego (PSA) we krwi oraz na badaniu per rectum, czyli badaniu gruczołu krokowego przez odbytnicę. Warto zaznaczyć, że badanie nie jest bolesne. Jeżeli wyniki są niepokojące, lekarz może zlecić dodatkowe bada-

nie, czyli rezonans magnetyczny prostaty, a kolejnym krokiem może być biopsja.

Warto pamiętać, że **badanie urologiczne raz w roku to skuteczna profilaktyka raka gruczołu krokowego** – zazwyczaj pozwala wykryć nowotwór, gdy wyleczenie jest jeszcze jak najbardziej możliwe.

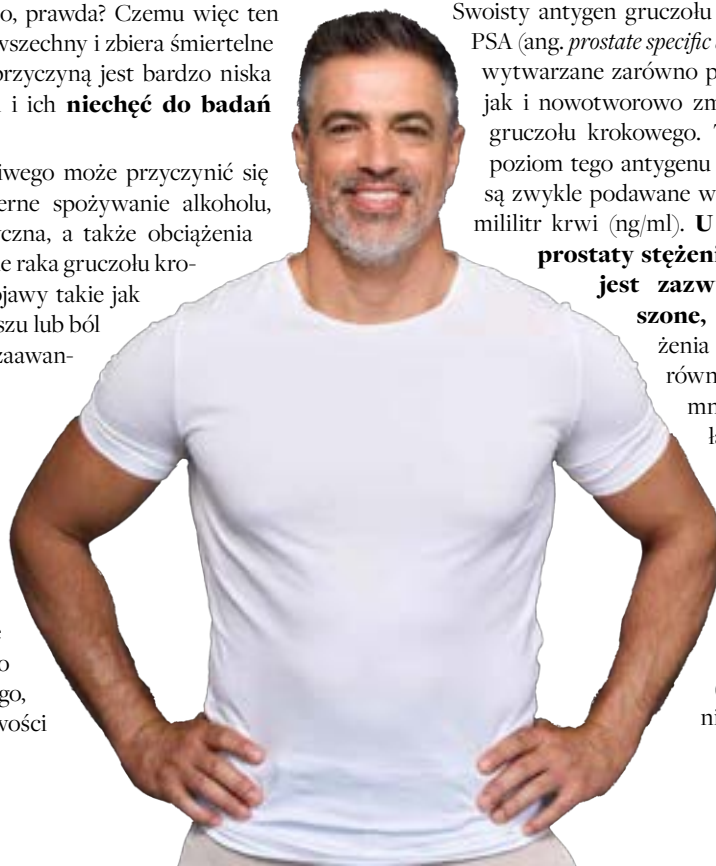
Badanie PSA

Swoisty antygen gruczołu krokowego, czyli PSA (ang. *prostate specific antigen*), to białko wytwarzane zarówno przez prawidłowe, jak i nowotworowo zmienione komórki gruczołu krokowego. Test PSA mierzy poziom tego antygenu we krwi. Wyniki są zwykle podawane w nanogramach na mililitr krwi (ng/ml). **U osób z rakiem**

prostaty stężenie PSA we krwi jest zazwyczaj podwyż-

szone, ale wyższe stężenia obserwuje się również przy wspomnianym wcześniej łagodnym przerście gruczołu krokowego oraz przy stanie zapalnym tego gruczołu.

Badanie PSA (wraz z badaniem per rectum)



jest często stosowane przez lekarzy u osób zgłaszających objawy związane z prostatą w celu określenia charakteru problemu.

Jeśli ktoś, kto nie ma objawów raka prostaty, zdecyduje się na badanie przesiewowe w kierunku raka prostaty i okaże się, że ma podwyższony poziom PSA, lekarz może zalecić kolejne badanie w celu potwierdzenia pierwotnego wyniku. Jeśli poziom PSA jest nadal wysoki, lekarz może zalecić, aby osoba kontynuowała badania PSA i badania per rectum (DRE) w regularnych odstępach czasu, aby obserwować wszelkie zmiany w czasie.

Profilaktyka 40+ to nie tylko badanie prostaty

Oprócz badania prostaty mężczyznom po 40. roku życia zaleca się również wykonanie następujących badań:

- morfologia krwi,
- stężenie glukozy i cholesterolu,
- próby wątrobowe,
- poziom kreatyniny,
- badanie ogólne moczu,
- poziom kwasu moczowego,
- badanie krwi utajonej w kale.

Codziennie zdrowe nawyki – nie do przecenienia!

Dowody naukowe wskazują, że **badanie przesiewowe PSA zwiększa wykrywalność raka prostaty**, zwłaszcza tych niedających jeszcze przerzutów i mniej agresywnych nowotworów. Ponadto warto pamiętać, że nieprzecenioną profilaktyką jest codzienna zdrowa rutyna, czyli **dbanie o siebie każdego dnia**. Odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, właściwa długość i jakość snu, rzucenie palenia i ograniczenie alkoholu zdecydowanie zmniejszają ryzyko wystąpienia nie tylko raka prostaty, ale też wielu innych chorób związanych z wiekiem.

Źródła:

1. https://www.onkonet.pl/n_n_rak_prostaty_2020.php
2. <https://podyplomie.pl/medycyna/25833,leczenie-lagodnego-rozrostu-gruczolu-krokowego>
3. <https://www.cancer.gov/types/prostate/psa-fact-sheet>
4. Gandaglia G., Leni R., Bray F., Fleshner N., Freedland S.J., Kibel A., Stattin P., Van Poppel H., La Vecchia C., Epidemiology and Prevention of Prostate Cancer, Eur Urol Oncol. 2021 Dec, 4 (6), 877-892.
5. Bergengren O., Pekala K.R., Matsoukas K., Fainberg J., Mungovan S.F., Bratt O., Bray F., Brawley O., Luckenbaugh A.N., Mucci L., Morgan T.M., Carlsson S.V., 2022 Update on Prostate Cancer Epidemiology and Risk Factors-A Systematic Review; Eur Urol. 2023 Aug, 84 (2), 191-206.
6. Fenton J.J., Weyrich M.S., Durbin S., Liu Y., Bang H., Melnikow J., Prostate-Specific Antigen-Based Screening for Prostate Cancer: Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force, JAMA 2018, 319 (18), 1914-1931.

REKLAMA

IDEPROST MEN



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

ZACHOWANIE ZDROWIA PROSTATY

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

SUPLEMENT DIETY

004/REK/SZ/2023



Domowe odpady medyczne.

Gdzie wyrzucić zużyte igły, strzykawki i opatrunki medyczne?

ODPADY MEDYCZNE KOJARZĄ NAM SIĘ ZWYKLE ZE SZPITALAMI, Z PUNKTAMI SZCZEPIEŃ, POBRAŃ CZY PRZYCHODNIAMI. ZAPOMINAMY, ŻE W WIELU DOMACH RÓWNIEŻ **GENEROWANE SĄ TEGO TYPU ODPADY.**

MGR FARM. EWA PYDYŚ

Problem z powstawaniem odpadów medycznych dotyczy np. cukrzyków lub pacjentów z inkontynencją czy ranami przewlekłymi.

W wyniku wykonywanych zabiegów w domach wytwarzane są takie odpady jak:

- lancety, paski czy zanieczyszczone gaziki,
- zbiorniczki na insulinę, wkłucia do pomp insulinowych,
- sprzęt medyczny, np. zużyte systemy CGM (ciągłego monitorowania glikemii),
- jednorazowe peny i igły do penów (insuliny, leki inkretynowe, adrenalina),
- plastry, opatrunki, w tym opatrunki specjalistyczne i podciśnieniowe,
- igły i strzykawki, rękawiczki jednorazowe, narzędzia chirurgiczne,
- odpady biologiczne,
- wszystkie odpady, które mają kontakt z krwią lub innymi płynami ustrojowymi.

Ponieważ przepisy prawne w Polsce nie obejmują odpadów medycznych powstających w domach, może więc pojawić się **problem z ich właściwą utylizacją**.

W świetle prawa

Odpadami medycznymi nazywamy jedynie te powstałe w wyniku udzielania świadczeń zdrowotnych oraz prowadzenia badań i doświadczeń naukowych w zakresie medycyny (ustawa o odpadach – Dz.U. z 2016 r., poz. 1987, art. 3, ust. 1, pkt 8). Dlatego też te wytworzone w gospodarstwach domowych zaliczają się do odpadów komunalnych i można je wyrzucać do zwykłych pojemników na śmieci.

Warto jednak mieć świadomość, że są to substancje i przedmioty bardzo niebezpieczne i należy przedsięwziąć **najwyższe środki ostrożności**, aby nie stanowiły zagrożenia dla środowiska i osób zajmujących się ich segregacją.

Gdzie wyrzucać

Jak zatem zabezpieczyć i gdzie wyrzucić zużyte igły, strzykawki i opatrunki medyczne?

Możliwości pozbycia się domowych odpadów medycznych jest kilka:

- Można oddać je do utworzonego na terenie gminy punktu selektywnej zbiórki odpadów komunalnych

(PSZOK-u). Każda gmina ma obowiązek wskazać PSZOK znajdujący się na jej terenie.

- W urzędzie gminy możemy również uzyskać informację na temat utylizacji odpadów medycznych w lokalnej stacji sanitarno-epidemiologicznej.
- Gminy kilka razy w roku organizują także objazdowe zbiórki tego typu odpadów.
- W większych miastach istnieją gminne punkty zbiórki odpadów niebezpiecznych (GPZON), które również często przyjmują takie odpady.



• Na terenie niektórych przychodni, urzędów miast i gmin mogą być ustawione specjalne pojemniki, do których mieszkańcy mogą bezpłatnie wrzucać selektywnie zbierane odpady medyczne.

• Każdy chory może poprosić w przychodni o specjalny pojemnik na zużyte odpady medyczne i jeżeli placówka prowadzi taką usługę, to zobowiązana jest odbierać od pacjenta pełny pojemnik z odpadami.

Warto pamiętać, że jeżeli w wyniku wizyty lekarza, pielęgniarki lub fizjoterapeuty zostaną wytworzone odpady medyczne, to w obowiązku pracownika medycznego leży ich utylizacja.

Jeżeli zdecydujemy się wrzucić niebezpieczne odpady do zwykłego kosza, powinniśmy starannie i w odpowiedni sposób je zabezpieczyć. Zazwyczaj wystarczy włożyć je do specjalnego sztywnego pojemnika, plastikowej butelki lub kartonu i opisać zawartość tak, **aby nie stanowiła zagrożenia dla ludzi czy otoczenia**.

Tylko leki do apteki
W aptekach często znajdują się specjalnie oznakowane pojemniki przeznaczone do przyjmowania niepotrzebnych lub przeterminowanych leków. Jednak nie wolno do nich wrzucać odpadów medycznych.

Tylko leki do apteki

Mimo że Ministerstwo Środowiska do dziś nie opracowało regulacji czy aktów prawnych, które pomogłyby rozwiązać problem postępowania z domowymi odpadami medycznymi, **warto zadbać o ich właściwe zabezpieczenie**, tak aby zminimalizować zagrożenie dla środowiska czy pracowników zajmujących się segregacją odpadów.

Organizator kampanii:



Świat Zdrowia

Kampania prowadzona we współpracy z:



Drożdże dla zdrowia i urody

TE MALEŃKIE GRZYBKIE SĄ Z NAMI OD ZARANIA DZIEJÓW. DZIĘKI NIM MAMY CHLEB I WINO. SĄ **KORZYSTNE DLA NASZEGO ZDROWIA I URODY.**

Z **HANNĄ ZABOROWSKĄ**
ROZMAWIA MAJA ERDMANN



Hanna Zaborowska
dietetyk kliniczny

Drożdże sprawiają, że ciasto rośnie, a czy dzięki nim rosną też siły witalne naszego organizmu?

Pewnie tak, służą nam od wieków. Drożdże są prawdopodobnie jednym z najwcześniej udomowionych organizmów. Archeolodzy odkryli je w egipskich ruinach na kamieniach mielących i komorach do wypieku chleba drożdżowego. Znalaziono też rysunki sprzed 7 tys. lat przedstawiające piekarnie i browary. W 1680 roku holenderski przyrodnik po raz pierwszy zaobserwował je pod mikroskopem, jednak dopiero w 1837 roku Theodor Schwann (*niemiecki zoolog, fizjolog i histolog – przyp. red.*) rozpoznał je jako grzyby. Dwa dziesięcia lat później Ludwik Pasteur wykazał ich **właściwości zwiększające komórki w procesie fermentacji**. W 1867 roku został opracowany proces produkcji drożdży, początkowo granulowanych. W krótkim czasie zastosowano specjalną prasę, tworząc bloki drożdżowe. Dzisiaj drożdże możemy kupić w każdym sklepie spożywczym i wykorzystać

w kuchni. A naprawdę warto, bo mają wyjątkowe wartości odżywcze.

Jakie składniki odżywcze zawierają?

Drożdże to naturalne źródło witaminy E oraz witamin z grupy B – B1, B2, B3, B6, a zwłaszcza witaminy B12. Znajdziemy w nich także sporo makro- i mikroelementów, takich jak potas, chrom, fosfor, cynk, jod, mangan, wapń, żelazo oraz sód.

Mamy drożdże piekarnicze, winne czy te, dzięki którym powstaje kefir. Czy każdy z tych rodzajów ma różne właściwości?

Drożdże piekarnicze, zarówno świeże, jak i suszone, używane są do wypieku ciasta. Dodajemy je do rozczyну, rozmnażają się w nim, prowadzą fermentację, która powoduje zwiększenie objętości dwutlenku węgla, który spulchnia i zwiększa objętość ciasta. Tak powstają bułki, chleb, drożdżówki, baby i wiele innych wypieków. Ciasto drożdżowe

jest zdrowe i stosunkowo mało kaloryczne w porównaniu z innymi wypiekami.

Drożdże winiarskie, inaczej winne, to specjalne szczepki, które odpowiadają za fermentację cukrów zawartych w moszczu owocowym, przekształcając je w alkohol i dwutlenek węgla, co umożliwia powstanie wina.

Natomiast drożdże zawarte w kefirach zawierają dodatkowo witaminę B9, czyli kwas foliowy. Jogurt powstaje w wyniku fermentacji mleka przez bakterie kwasu mlekowego, kefir zaś w wyniku fermentacji ziaren kefirowych, które zawierają kwas mlekowy, octowy i właśnie drożdże.

Jak je stosować dla zdrowia?

Jedną ze znanych kuracji jest kuracja drożdżowa, którą można bez większych problemów stosować w domu. **Drożdże dzięki swojej budowie pobudzają układ odpornościowy, zapobiegają infekcjom.** Niestety napój drożdżowy nie należy do najsmaczniejszych. Najlepiej jednak pić go bez żadnych dodatków, takich jak cukier, miód, kakao, kawa czy soki owocowe.

Drożdże można pić przez 40 dni, a potem należy zrobić dwumiesięczną przerwę. Przy nadprogramowym picciu specyfiku mogą pojawić się bóle głowy czy problemy z trawieniem. Najważniejsze, aby pamiętać, że rozkruszone drożdże zalewamy wrzątkiem. Zbyt zimna woda nie jest w stanie sparzyć drożdży i zapobiec fermentacji w żołądku, co może skutkować zakażeniem drożdżakowym.

Czy każdy może zastosować taką kurację?

Przeciwwskazaniem są niektóre choroby przewlekłe. Należą do nich: cukrzyca, alergie, choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelit. Drożdże w każdej postaci powinny również zniknąć z diety osób przyjmujących antydepresanty lub leki regulujące ciśnienie.

Nasze babcie stosowały też drożdże dla urody. Pamiętajm maseczkę z drożdży na skórę trądzikową.

Drożdże mają **bardzo dobry wpływ na skórę i włosy.** I są wykorzystywane przez firmy kosmetyczne do produkcji masek kosmetycznych i suplementów diety. Do najbardziej znanych należą **maski kosmetyczne do cery trądzikowej**



REKLAMA

i zanieczyszczonej. Można taką maseczkę przygotować samodzielnie, jak robiły nasze babcie. Wystarczy 5 dag drożdży rozproszonych letnim mlekiem i nałożyć na twarz na 20 minut. Taka maseczka nadaje się do cery tłustej i zanieczyszczonej wargami. Jeśli chcemy zrobić maseczkę odżywczą do cery suchej, dodajemy oliwy zamiast mleka. Zmywamy po 15 minutach ciepłą wodą, a potem splukujemy twarz zimną.



O czym należy pamiętać, decydując się na drożdżowe kuracje?

Niezależnie, czy stosujemy kurację wewnętrzną czy zewnętrzną, pamiętajmy, aby nie przekraczać zalecanych proporcji **i nie przyspieszać sztucznie efektów.**

Wszystko wymaga czasu, nie jest złotym środkiem działającym natychmiast.

Sama stosuję kurację drożdżową w formie napoju od pół wieku, natomiast maseczki, zarówno zrobione samodzielnie, jak i gotowe, przez wiele lat wykorzystywałam w zabiegach kosmetycznych w gabinecie z bardzo dobrym efektem.

Wywar z drożdży do picia

We wrzątku rozpuścić 1/4 kostki świeżych drożdży (kostka ma 100 g). Można dodać trochę mleka i pozostawić w temperaturze pokojowej do wyrośnięcia.

BOGATA FORMUŁA DLA ZDROWIA WŁOSÓW



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



- ▶ cynk
- ▶ biotyna
- ▶ aminokwasy siarkowe
- ▶ ekstrakt z drożdży piwnych
- ▶ witaminy i składniki mineralne

Zawarte w preparacie cynk i biotyna wpływają korzystnie na zachowanie zdrowych włosów.

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

Witamina D3 i magnez – efektywna suplementacja

#FARMACELTA DLA PACJENTA

W OSTATNICH LATACH DUŻĄ WAGĘ PRZYWIĄZUJE SIĘ DO SUPLEMENTACJI WITAMINY D3 ORAZ MAGNEZU. LICZBA DOSTĘPNYCH NA RYNKU PREPARATÓW JEST NAPRAWDĘ IMPONUJĄCA. DLACZEGO WARTO SUPLEMENTOWAĆ AKURAT TE ZWIĄZKI I JAK TO ROBIĆ, BY **UZYSKAĆ POŻĄDANY EFEKT?**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Suplementacja witamin i składników mineralnych przez osoby, u których stwierdzono niedobory, które mają osłabioną odporność lub źle się odżywiają, jest jak najbardziej uzasadniona. Dostarczanie organizmowi potrzebnych związków odżywczych warunkuje utrzymanie wewnętrznej równowagi, prawidłowy przebieg wielu procesów biologicznych i jest istotne z punktu widzenia naszego zdrowia oraz odporności.

Witamina D3

O konieczności suplementacji witaminy D3 jest głośno za sprawą jej powszechnych niedoborów u Polaków. Z czego one wynikają? Witamina D3 jest syntetyzowana przez

organizm, ale wymaga to udziału światła słonecznego, którego u nas, zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym, jest jak na lekarstwo. Dodatkowo coraz bardziej rozpowszechnione (i w pełni uzasadnione) stosowanie kosmetyków z filtrami UV znacząco obniża zachodzącą w skórze produkcję tej witaminy. Wprawdzie dostarczamy witaminę D3 z dietą, ale jest to mała ilość. **Nasz organizm w ogromnej większości czerpie ją z syntezy skórnej.**

Niedobory witaminy D3 to poważny **problem medyczny w całej Europie, dotyczący nawet 90 proc. populacji**, z czego aż u 60 proc. badany poziom tego składnika może być naprawdę niski. Co to oznacza?

Duży niedobór witaminy D₃ objawia się w postaci krzywicy – choroby prowadzącej do osłabienia i deformacji kości. Dziś już rzadko diagnozuje się pełnoobjawową krzywicę, ale niedostateczny poziom witaminy D₃ m.in. **obniża odporność, osłabia układ kostny czy niekorzystnie wpływa na gospodarkę hormonalną tarczycy.**

Jak prawidłowo suplementować witaminę D₃?

1 Zaczynij od badania

Dlaczego ewentualną suplementację witaminy D₃ należałoby poprzedzić oznaczeniem jej poziomu, skoro statystycznie większość z nas i tak ma jej niedobór? Na podstawie uzyskanego wyniku jesteśmy w stanie ocenić, **jak dużą dawkę witaminy D₃ powinniśmy przyjmować w celu wyrównania niedoboru.** W przypadku skrajnych niedoborów tej witaminy standardowa zalecana dawka może nie wystarczyć.

Jakie są normy poziomu witaminy D₃?

- 0-20 ng/ml – niedobór
- 20-30 ng/ml – poziom niewystarczający
- 30-50 ng/ml – poziom optymalny
- 50-100 ng/ml – poziom wysoki
- >100 ng/ml – poziom potencjalnie toksyczny

Utrzymanie optymalnego poziomu witaminy D jest celem większości z nas. **Warunkuje to prawidłową gospodarkę wapniowo-fosforanową czy też sprawne funkcjonowanie układu immunologicznego.** W przypadku niektórych chorób zalecane stężenie witaminy D₃ jest wyższe. Przykładem mogą być kobiety po menopauzie, u których istnieje zwiększone ryzyko osteoporozy. Utrzymanie wyższego poziomu tej witaminy zaleca się także osobom z chorobami tarczycy, również o podłożu



autoimmunologicznym. W grupie ryzyka dużych niedoborów są alergicy, astmatycy, cukrzycy oraz osoby otyłe. W trakcie suplementacji dużymi dawkami warto kontrolować poziom tej witaminy, gdyż wykazuje ona tendencję do kumulowania się w organizmie, co może spowodować jej potencjalnie toksyczny nadmiar. W badaniach wykazano, że poziom większy niż zalecany nie przynosi żadnych dodatkowych korzyści, stąd **podejście „im więcej, tym lepiej” nie znajduje żadnego uzasadnienia.**

2 Dobór odpowiedniej dawki

Mnogość dostępnych na rynku preparatów z witaminą D umożliwia dobór dawki zależny od indywidualnych potrzeb. Niemowlętom od urodzenia do roku zaleca się dawkę 400 j.m. na dobę. Ewentualne

REKLAMA

MAGNEZ WSPIERA PRZY ZMĘCZENIU ORAZ POMAGA W PRAWIDŁOWYM FUNKCJONOWANIU MIĘŚNI



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



60 TABLETEK
W OPAKOWANIU



W 1 TABLETCIE



W POŁĄCZENIU
ORGANICZNYM

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

053/REK/SZ/2024

SUPLEMENT DIETY

zwiększenie dawki do 600 j.m. powinno być skonsultowane z pediatrą. Dawkę tę stosujemy u dzieci do 3. roku życia, powyżej którego można już podawać witaminę w dawce 1000 j.m. Od 11. roku życia i standardowo dla osoby dorosłej przewiduje się dawkę do 2000 j.m. na dobę, a dla osób starszych 4000 j.m. Duże niedobory wymagają jednak bardziej intensywnej suplementacji – nawet do kilkunastu tysięcy jednostek podawanych co kilka dni. Stosowanie tak wysokich dawek zawsze powinno być uzgodnione z lekarzem.

Pamiętajmy, że w przypadku osób dorosłych nieobarczonych chorobami witaminę D powinno się stosować zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. U dzieci w okresie szczególnie intensywnego wzrostu, dzieci otyłych oraz osób starszych witamina D powinna być suplementowana przez cały rok.

3 Zasady suplementacji

Witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach, co oznacza, że wchłania się w najwyższym stopniu z preparatów w postaci olejowej – kapsulek lub kropli. Tabletki najlepiej przyjmować w trakcie posiłku bogatego w tłuszcze. Ważna jest regularność – **niedoborów nie uzupełnimy w kilka dni**, a utrzymanie prawidłowego poziomu również wymaga podtrzymania suplementacji.

Magnez

Po suplementy z magnezem sięgamy najczęściej, kiedy dokuczają nam drgająca powieka lub bolesne skurcze łydek. To jedne z dobrze znanych objawów niedoboru tego składnika, ale warto wiedzieć, że magnez powinny uzupełniać także osoby pijące duże ilości kawy, zażywające diuretyki oraz zmagające się z przewlekłym stresem. Jego brak może objawiać się również chronicznym zmęczeniem, problemami ze snem czy uczuciem niepokoju. **Magnez jest cennym makroelementem warunkującym prawidłowy przebieg wielu procesów w naszym organizmie.** W przeciwieństwie do witaminy D nie produkujemy go sami, za to znacznie łatwiej dostarczyć go z pożywieniem. Dobrym źródłem magnezu są produkty zbożowe, rośliny strączkowe i orzechy, a także kakao i czekolada.



Jak suplementować magnez?

Dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek jest zależne od wieku i płci, ale ogólnie można przyjąć, że wynosi około 300-400 mg na dobę dla młodzieży i osób dorosłych, a w przypadku dzieci – do 130 mg. **Kiedy podejrzewamy, że brakuje nam magnezu, należy w pierwszej kolejności przyjrzeć się swojej diecie**, gdyż to właśnie żywność jest najlepszym źródłem tego pierwiastka. Kiedy jednak chcemy wspomóc się suplementami, bardzo ważny jest sposób ich zażywania, aby suplementacja była efektywna.

Kilka istotnych faktów dotyczących suplementacji magnezu:

- **Mniejsza zawartość magnezu zwiększa jego przyswajalność.** Jeśli w diecie jest dużo magnezu, to absorbuje się on w około 15 proc. Kiedy jest go mało, absorpcja wzrasta do nawet 70 proc. Dlatego podawanie jednorazowo dużych dawek magnezu nie będzie niosło za sobą większych korzyści. Optymalna dawka jednorazowa w preparatach to 50-60 mg. Podawana kilka razy dziennie będzie stanowić najlepszy sposób wyrównywania niedoborów.
- **Na wchłanianie magnezu ma wpływ obecność pokarmu.** Białko, laktoza i tłuszcze nienasycone zwiększają wchłanianie, podobnie jak witamina B6, która właśnie w tym celu jest dodawana do preparatów z magnezem.
- **Duża ilość błonnika hamuje wchłanianie magnezu**, podobnie jak fitiny, fosforany i szczawiany oraz kwasy nasycone.
- **Jednoczesne przyjmowanie magnezu z wapniem osłabia jego wchłanianie.**
- **Przyswajalność magnezu** zwiększa się w środowisku kwaśnym.
- W preparatach magnezowych pierwiastek ten występuje w postaci soli. Najlepiej przyswajalne są organiczne sole magnezu, takie jak **mleczan czy cytrynian**, ewentualnie chelat. Tlenki, węglany i chlorki wykazują dużo słabsze wchłanianie.

Czy można suplementować magnez i witaminę D3 jednocześnie? Można, a nawet jest to wskazane. Oba składniki podawane razem są lepiej przyswajalne i działają synergistycznie. Prawidłowy poziom witaminy D3 jest poniekąd uwarunkowany obecnością magnezu, gdyż pierwiastek ten uczestniczy w przemianie nieaktywnej formy tej witaminy w postać aktywną. Przy prawidłowym wysyceniu organizmu magnezem witamina D3 jest lepiej wchłaniana i wykorzystywana przez organizm. Prawidłowa podaż magnezu jest zatem czynnikiem, który może wpłynąć na zmniejszenie niedoborów witaminy D3.



Wsparcie w walce ze zbędnymi kilogramami

PACJENCI WIELOKROTNI PODEJMUJĄ **PRÓBĘ REDUKCJI MASY CIAŁA** NA WŁASNĄ RĘKĘ, CO CZĘSTO KOŃCZY SIĘ NIEPOWODZENIEM. TYMCZASEM WSPARCIE W ODCHUDZANIU MOGĄ UZYSKAĆ W GABINECIE LEKARSKIM ORAZ W APTECE.

LEK. OLIWIA KRAWCZYK

Otyłość stanowi istotny czynnik ryzyka rozwoju ponad 200 powikłań, np. nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, choroby wieńcowej, nowotworów czy cukrzycy typu 2. Podstawą walki z nadprogramowymi kilogramami jest **terapia żywieniowa, uwzględniająca odpowiednio zbilansowaną dietę o umiarkowanej kaloryczności**, a także zrównoważony wysiłek fizyczny dostosowany do możliwości organizmu.

W aptekach dostępne są również preparaty, które **mogą wspomóc odpowiednią dietę** i dostarczyć niezbędnych

składników odżywczych. Co farmaceuta może zaproponować pacjentowi, który chce zredukować masę ciała?

Kwasy omega-3

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe, a w szczególności kwasy omega-3, mają szerokie zastosowanie w profilaktyce chorób. Pozytywnie wpływają na procesy metaboliczne poprzez regulowanie przemian biochemicznych w komórkach. Odpowiadają za przywrócenie równowagi w zaburzeniach przemiany cholesterolu, a także przeciwdziałają



zmianom metabolicznym związanym z otyłością oraz wspomagają redukcję tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha.

Kwasy omega-3 **bardzo często nie są dostarczane w odpowiednich ilościach** wraz z dietą, dlatego warto zadbać o ich dodatkową suplementację.

Magnez, wapń i witamina D3

Magnez, dzięki swoim właściwościom biologicznym, aktywuje ponad 300 enzymów. Do tej grupy należą również substancje związane z metabolizmem węglowodanów i tłuszczów. Wybierając suplement wapnece,

warto sięgnąć po **magnez w postaci organicznej**

w połączeniu z witaminą B6. Taka forma znacznie poprawia jego wchłanianie z przewodu pokarmowego.

Wapń odpowiada za tworzenie trudno rozpuszczalnych soli, które **zmniejszają wchłanianie**

kwasów tłuszczowych w jelicie.

Suplementacja wapnia dodatkowo ogranicza powstawanie i rozrost tkanki tłuszczowej (lipogenezę) oraz stymuluje proces rozkładu tłuszczów (lipolizę).

Ścisłe związana z metabolizmem wapnia jest witamina D – powoduje ona **zwiększenie wchłaniania wapnia w jelitach.** Oprócz tego przypisuje się jej wpływ na redukcję tkanki tłuszczowej otaczającej narządy w obrębie jamy brzusznej. Ponadto u osób z otyłością może

dochodzić do niedoboru witaminy D z powodu gromadzenia się w tkance tłuszczowej jej postaci niedostępnej biologicznie dla organizmu człowieka.

Probiotyki

Jednym z czynników przyczyniających się do rozwoju otyłości jest zaburzony skład mikroflory jelitowej. Pełni ona istotną funkcję w procesie trawienia pokarmów oraz przyswajania energii.

Dowiedziano, że bakteria o nazwie *Akkermansia muciniphila* (*A. muciniphila*), zasiedlająca błonę śluzową jelit u ludzi, jest w stanie **indukować odpowiedź przeciwzapalną i regulować homeostazę jelit.** Zwrócono uwagę na to, że duża liczebność *A. muciniphila* na początku suplementacji jest związana ze znaczną poprawą parametrów, takich jak homeostaza glukozy, stężenie lipidów we krwi i skład ciała, w następstwie ograniczenia kalorii. Ponadto preparaty bakteryjne *A. muciniphila* lub wydzielane białka (zwane postbiotykami) dały obiecujące

rezultaty w walce z przewlekłymi chorobami zapalnymi i metabolicznymi.

Kwas hydroksycytrynowy (HCA)

Kwas hydroksycytrynowy (HCA) to substancja występująca w tamaryndowcu malabarskim (*Garcinia cambogia*). Badania wskazują, że stosowanie go wraz z dietą niskokaloryczną może **korzystnie wpływać na redukcję tkanki tłuszczowej w organizmie.** Dodatkowo zmniejsza odczucie głodu i poprawia procentowy skład masy ciała.

Gurmar

Gurmar (*Gymnema sylvestre*) to roślina, która **pomaga zmniejszyć apetyt na słodkie.** Blokując receptory smakowe odpowiedzialne za słodki smak, dzięki czemu słodkie



wydają się mniej atrakcyjne. Dodatkowo może pomóc w kontrolowaniu napadów głodu, stabilizując stężenie glukozy we krwi.

Należy pamiętać, że wymienione substancje stanowią jedynie wsparcie w odpowiedniej terapii żywieniowej i pełnią rolę pomocniczą. Podstawą w leczeniu otyłości jest rozpoznanie choroby, stała opieka specjalisty i przestrzeganie zaleceń.



Źródła:

1. Dereziński M., Przecorski K., Lisiak N., Canton Dal Z., Terapia choroby otyłościowej. Przegląd wybranych wytycznych, Paediatrics & Family Medicine / Pediatria i Medycyna Rodzinna 2023, 19 (3), 149-154.
2. Jung A., Otyłość – choroba cywilizacyjna, Pediatr Med Rodz 2014, 10 (3), 226-232.
3. Kazimińska I., Otyłość to choroba, a nie defekt estetyczny, Kurier Medyczny 2021, 2, 14-15.
4. Albracht-Schultea K., Kalupahana S.N., Ramalingam L., Wang S., Rahmana S.M., Robert-McComb J., Moustaid-Moussa N., Omega-3 fatty acids in obesity and metabolic syndrome: a mechanistic update, Journal of Nutritional Biochemistry 2018, 58, 1-16.
5. Sicińska P., Pytel E., Kurowska J., Koter-Michalak M., Suplementacja kwasami omega w różnych chorobach, Postępy Hig Med Dosw (online) 2015, 69, 838-852.
6. Salman H.B., Salman M.A., Yildiz Akal E., The effect of omega-3 fatty acid supplementation on weight loss and cognitive function in overweight or obese individuals on weight-loss diet, Nutr Hosp. 2022 Aug 25, 39 (4), 803-813, DOI: 10.20960/nh.03992, PMID: 35815739.
7. Kúbasik M. et al., Składniki mineralne w patogenezie otyłości i jej powikłaniach, Forum Zaburzeń Metabolicznych 2018, 9 (4), 141-151.
8. Krasińska A., Skowrońska B., Znaczenie witaminy D u pacjentów z nadmierną masą ciała – nowe zasady suplementacji, Forum Zaburzeń Metabolicznych 2014, 5 (2), 63-70.
9. Rodrigues V.F., Elias-Oliveira J., Pereira Í.S., Pereira J.A., Barbosa S.C., Machado M.S.G., Carlos D., *Akkermansia muciniphila* and Gut Immune System: A Good Friendship That Attenuates Inflammatory Bowel Disease, Obesity, and Diabetes, Front Immunol. 2022 Jul 7, 13: 934695, DOI: 10.3389/fimmu.2022.934695, PMID: 35874661, PMCID: PMC9300896.
10. Dao M.C., Everard A., Aron-Wisniewsky J. et al., *Akkermansia muciniphila* and improved metabolic health during a dietary intervention in obesity: relationship with gut microbiome richness and ecology, Gut 2016, 65, 426-436.
11. Tomar M., Rao R.P., Dorairaj P., Koshta A., Suresh S., Rafiq M., Kumawat R., Paramesh R., Babu U.V., Venkatesh K.V., A clinical and computational study on anti-obesity effects of hydroxycitric acid, RSC Advances 2019 Jun 12, 9 (32).
12. Tutunchi H., Arefhosseini S., Nomi-Golzar S., Ebrahimi-Mameghani M., Effects of Hydroxycitric Acid Supplementation on Body Composition, Obesity Indices, Appetite, Leptin, and Adiponectin of Women with NAFLD on a Calorie-Restricted Diet, Int J Clin Pract. 2023 Jul 12.
13. Pothuraju R., Sharma R.K., Chagalamarri J., Jangra S., Kumar Kavadi P., A systematic review of *Gymnema sylvestre* in obesity and diabetes management, J Sci Food Agric. 2014 Mar 30, 94 (5), 834-840.
14. Kim H.J., Kim S., Lee A.Y., Jang Y., Davaadamdin O., Hong S.H., Kim J.S., Cho M.H., The Effects of *Gymnema sylvestre* in High-Fat Diet-Induced Metabolic Disorders, Am J Chin Med. 2017, 45 (4), 813-832.



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

KONTROLA APETYTU I UTRZYMANIE PRAWDŁOWEJ MASY CIAŁA

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ utrzymanie prawidłowej masy ciała (yerba mate, *Garcinia cambogia*)
- ▶ kontrolę apetytu (gurmar, *Garcinia cambogia*)
- ▶ prawidłowy poziom glukozy we krwi (gurmar)

REKLAMA



SUPLEMENT DIETY



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

SUPLEMENT DIETY

007/REK/SZ/2023



Jak oddać leki do apteki

W JAKI SPOSÓB POLACY POZBYWAJĄ SIĘ NIEPOTRZEBNYCH LEKÓW? 60 PROC. ODPOWIADA, ŻE WYRZUCA JE DO KOSZA NA ODPADY ZMIESZANE, A 28 PROC., ŻE SPŁUKUJE JE W TOALECIE. TE SZOKUJĄCE STATYSTYKI POKAZUJĄ, JAK BARDZO **POTRZEBNA JEST EDUKACJA** W TYM ZAKRESIE.

Gdzie oddać przeterminowane lub niepotrzebne leki? Jak zrobić to prawidłowo? Czy należy je wcześniej odpowiednio przygotować? Odpowiedzi na te pytania przygotowali organizatorzy kampanii „Leki do Apteki – Świat w Twoich rękach”.

– Polacy bardzo chcieliby nie wyrzucać przeterminowanych leków do kosza na odpady, tylko móc je zanieść do rozstawionych w całym mieście koszy, tak samo jak robimy to teraz ze użytymi bateriami – mówi Paweł Bernat, Dyrektor ds. Komunikacji i Public Affairs w Grupie NEUCA. – Dzięki kampaniom edukacyjnym pacjenci mają świadomość, jak ważna jest utylizacja tego typu odpadów, trzeba im tylko dać możliwość zostawienia niepotrzebnych farmaceutyków w aptekach, ponieważ jest to największa baza punktów odbioru przeterminowanych leków.

Tego chcą pacjenci

To zgodne z oczekiwaniami pacjentów, zdaniem których przeterminowane leki powinny trafiać przede wszystkim do aptek. Potwierdzają to wyniki badania przeprowadzonego w serwisie rezerwacyjnym Apteline.pl.

Teraz **farmaceuci i pacjenci otrzymali narzędzia, które to umożliwią.** W ramach kampanii stworzono nakładki na pojemniki do zbiórki niepotrzebnych farmaceutyków, plakaty i ulotki promujące zasady prawidłowej utylizacji czy naklejki i papierowe torby z instrukcjami do wykorzystania w czasie przeglądu leków w domach.

Zasady segregacji

Leki przeznaczone do utylizacji powinny być odpowiednio przygotowane. Z zasadami prawidłowej segregacji można zapoznać się w aptekach biorących udział w akcji.

Co warto wiedzieć, zanim oddamy leki do apteki?

Organizatorzy kampanii opisali to w sposób bardzo przystępny, w sześciu prostych krokach.

- 1** Wyjmij blistry, buteleczki, tubki z tekturowych opakowań.
- 2** Tekturowe opakowania wyrzuć do pojemnika na papier. Części, które miały kontakt z lekiem – jak np. blister – muszą pozostać nienaruszone.
- 3** Butelki z przeterminowanymi syropami oddaj do zbiórki – nie płucz i nie wylewaj resztek do kanalizacji.
- 4** Zanieś leki do apteki lub do PSZOK-u (punktu selektywnej zbiórki odpadów komunalnych).
- 5** Umieść leki w oznakowanym pojemniku w aptece.
- 6** Igły, strzykawki i opatrunki medyczne zanieś do PSZOK-u, nie przynoś ich do apteki.

Raz w roku warto zrobić **przeгляд domowej apteczki** i przynieść niepotrzebne leki do apteki, zamiast wyrzucać je do kosza na śmieci, wylewać do zlewu lub splukiwać w toalecie.

Dlaczego każdy powinien znać zasady segregacji niepotrzebnych leków? Brak świadomości społecznej w tym zakresie niesie ze sobą wiele zagrożeń, m.in. zanieczyszczenie wód gruntowych i gleby substancjami zawartymi w lekach. Stamtąd mogą one trafiać do pożywienia i do naszych organizmów.

Więcej informacji na temat prawidłowej segregacji i utylizacji leków oraz ich znaczenia dla środowiska można znaleźć na stronie internetowej lekidoapteki.pl.

informacja prasowa



Witaminy w diecie dzieci szkolnych

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

PRAWIDŁOWA I DOBRZE **ZBILANSOWANA DIETA JEST NIEZBĘDNA** DO INTENSYWNEGO ROZWOJU ZARÓWNO INTELEKTUALNEGO, JAK I FIZYCZNEGO. DZIECI W WIEKU SZKOLNYM POTRZEBUJĄ WIELU SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH I WITAMIN. JAK IM JE ZAPEWNIĆ?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Zadbanie o prawidłową dietę naszych pociech nie jest takie proste. Dzieci często mają wyjątkową awersję do warzyw, owoców czy ryb. Za to z apetytem na słodkie lub słone przekąski zazwyczaj nie ma problemu. Nasze pociechy bywają również uparte i trudno jest nakłonić je do spróbowania nowych, zdrowych potraw zamiast ulubionej pizzy. Wśród najczęstszych błędów żywieniowych dzieci w wieku szkolnym wymienia się zbyt małą ilość warzyw i owoców, zbyt wysokie spożycie cukru w postaci słodczy i słodzonych napojów oraz częste podjadanie skutkujące nadwyżką kalorii. Prowadzi to nie tylko do nadwagi, która jest niestety coraz bardziej powszechna, ale również do **niedoborów najważniejszych składników odżywczych, mineralnych i witamin.**

W diecie dzieci szkolnych najczęściej brakuje:

- żelaza,
- wapnia,
- witamin C, D, E,
- witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego.

Witamina D

Podobnie jak w przypadku dorosłych, ogromna większość dzieci w wieku szkolnym cierpi na niedobory



witaminy D. Mówi się nawet, że niedobór dotyczy 90-95 proc. dzieci w wieku szkolnym, i to niezależnie od sposobu odżywiania. Bardzo trudno jest bowiem dostarczyć z diety odpowiednie ilości tej syntetyzowanej przez organizm witaminy. I choć znajdziemy ją w jajkach, rybach czy serach, to nawet codzienne spożywanie tych pokarmów nie zapewni odpowiednich jej ilości. Musimy więc polegać na suplementacji.

Jakie dawki witaminy D3 są zalecane?

- Dzieci w wieku 4-10 lat: 400-1000 j.m. witaminy D3 dziennie.
- Dzieci nastoletnie: 1000-2000 j.m. witaminy D3 dziennie.

Suplementacja witaminy D jest szczególnie wskazana w okresie od października do kwietnia, czyli w miesiącach, w których dzieci spędzają znacznie mniej czasu na słońcu, co wiąże się ze zmniejszoną produkcją tej witaminy w skórze.

W przypadku dzieci otyłych zapotrzebowanie jest nawet dwukrotnie wyższe. Niedobory witaminy D3 u dzieci skutkują osłabieniem odporności, spowolnieniem wzrostu oraz osłabiają mineralizację kości.

Witamina C

Dobrym źródłem witaminy C w diecie są warzywa i owoce. Nic więc dziwnego, że ich niskie spożycie skutkuje często występującymi w omawianej grupie wiekowej niedoborami. Objawy niedoboru to np. ogólne osłabienie i zmęczenie, brak apetytu czy większa podatność na infekcje. Niedobory witaminy C osłabiają również wchłanianie żelaza i mogą być przyczyną anemii z jego niedoboru. Dzielne zapotrzebowanie dzieci w wieku szkolnym waha się

w granicach **50-75 mg na dobę** i najlepiej, jeśli będzie to naturalna witamina C dostarczana w diecie. Na przykład 100 g brukselki zawiera około 90 mg witaminy C, a taka sama ilość czerwonej papryki dostarczy jej około 140 mg. Jeśli jednak nasze dzieci nie przepadają za brukselką, to łatwiej powinno pójść z owocami – czarna porzeczka ma aż 180 mg witaminy C w 100 g, a kiwi – około 60 mg.

Witamina E

Dobrym źródłem tej rozpuszczalnej w tłuszczach witaminy są oleje roślinne, np. oliwa z oliwek i olej słonecznikowy. Sporo witaminy E zawiera też masło i orzechy (np. laskowe, migdały) oraz ziarna (np. słonecznik). Zawartość witaminy E w warzywach i owocach jest niższa niż w tłuszczach, ale i tak cał-

kiem dobrymi źródłami są szpinak, brokuły, pomidory, awokado, jagody, kiwi czy jeżyny. Zapotrzebowanie na witaminę E u dzieci szkolnych wynosi **7-15 mg na dobę**. Jej niedobór w diecie dzieci może objawiać się problemami z koncentracją czy ogólnym brakiem energii. Ponadto dostarczenie zbyt małej ilości witaminy E może prowadzić do anemii i problemów ze wzrokiem.

Foliany

Małe spożycie świeżych zielonych warzyw to niestety powszechne zjawisko. Skutkuje to niedoborami kwasu foliowego, co z kolei jest dość częstą przyczyną występowania anemii. Zapotrzebowanie dzieci w wieku szkolnym na kwas foliowy (witaminę B9)

wynosi **od 200 do 400 µg**.

Foliany w dużych ilościach znajdziemy w sałacie, szpinaku, brokułach czy brukselce, ale nie tylko zielone warzywa są dobrym źródłem kwasu foliowego. Dużą jego ilość zawierają również nasiona roślin strączkowych,



np. ciecierzycy, której 100 g pokrywa od 50 proc. do nawet 70 proc. dziennego zapotrzebowania. Warto wiedzieć, że długie, trwające ponad 15 minut gotowanie niszczy zawarty w jedzeniu kwas foliowy. Objawami niedoboru kwasu foliowego są np. stany zapalne i owrzodzenia błon śluzowych jamy ustnej i języka. Pojawić się może rozdrażnienie oraz bóle głowy, zmęczenie i podobnie jak w przypadku poprzednich witamin – trudności z koncentracją.

Inne witaminy z grupy B

Witaminy z grupy B pełnią wiele ważnych funkcji w naszym organizmie, w tym warunkują prawidłowe funkcjonowanie i rozwój układu nerwowego. Z tego względu ich odpowiedni poziom jest szalenie istotny. **Niedobory witamin z grupy B są zjawiskiem dość częstym** i wynikają albo z nieprawidłowej diety, albo z zaburzeń ich wchłaniania. Dzieci, które nie przepadają za mięsem, mogą nie dostarczać organizmowi odpowiedniej ilości

witamin B12. Dieta bogata w tłuszcze i cukry, a uboga w produkty pełnoziarniste czy nasiona roślin strączkowych może skutkować niedoborami witaminy B1, co objawia się osłabieniem pamięci i siły mięśni. Natomiast niedobory witamin B2 i B6 są raczej rzadko spotykane.



REKLAMA

WIBET JUNIOR MULTIWITAMINA SASZETKI



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

KOMPLEKSOWY ZESTAW WITAMIN DLA DZIECI

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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





Co się zdarza u lekarza

WIZYTA U LEKARZA DLA WIELU DZIECI BYWA ŹRÓDŁEM DUŻEGO STRESU. NIEPEWNOŚĆ I BRAK WIEDZY O TYM, CO JE CZEKA, WYWOŁUJĄ NIEPOKÓJ. JAK **OSWOIĆ DZIECI** Z TYM DOŚWIADCZENIEM?

Z LEKARKĄ, SPECJALISTKĄ PEDIATRII, I AUTORKĄ KSIĄŻEK DLA DZIECI **RÓŻĄ HAJKUŚ** ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. materiały wydawcy

Róża Hajkuś

Lekarka, specjalistka pediatrii. Opowiada w internecie o zdrowiu i chorobach, aby każdy mógł się o nich dowiedzieć więcej, pisze też książki dla dzieci. Mama dwóch chłopców.

Nazywa pani siebie „lekarzem dla dzieci”. Brzmi sympatycznie, a pani wygląda bardzo przyjaźnie. Z jakimi reakcjami najmłodszych pacjentów spotykają się lekarze?

Z różnymi. Z moich obserwacji wynika, że większość małych pacjentów nie ma problemu z wizytą w gabinecie lekarskim, czują się w jej trakcie swobodnie. Myślę tu głównie o dzieciach, które już znają swojego lekarza i nie mają przykrych doświadczeń z medykami. Dzieci mogą się obawiać pewnych elementów badania, zwłaszcza jeśli jakieś miejsce i pracujących tam ludzi widzą po raz pierwszy. To normalne. Wielu dorosłych też nie czuje się w pełni komfortowo w nowym miejscu, wśród nieznanymi osobami,

choć radzą sobie lepiej z własnymi emocjami i różnymi sytuacjami społecznymi. Podobnie nerwowo zdarza się reagować dzieciom w czasie pobytu w szpitalu, gdzie różne rzeczy dzieją się nagle, nie wszystko jest zrozumiałe, niektóre procedury sprawiają ból. Po takim doświadczeniu niektórzy mali pacjenci potrzebują czasu, by zmienić swoje nastawienie do lekarzy.

Co najbardziej przeraża małych pacjentów?

Te dzieci, które były w szpitalu, często boją się, że znów zostaną tam skierowane. Strach najczęściej bierze się z tego, że one nie do końca rozumieją, co się dzieje. Gdy przychodzi do mnie na wizytę dziecko, które jest wyraźnie przestraszone, staram się dowiedzieć, czego konkretnie

się boi. Jeśli mi się to udaje, wyjaśniam małemu pacjentowi, czy to się wydarzy podczas tej konkretnej wizyty i jak ona przebiegnie. Jeżeli kilkulatek stanowczo zapowiada na początku wizyty, że nie da się zbadać, bo się boi wkładania patyka do gardła, to ustaliam z nim, że najpierw zbadamy wszystko inne, a potem spróbujemy sprawdzić gardło bez użycia patyka. **Tłumaczę na bieżąco etapy badania. Nie robię rzeczy nieprzyjemnych zniecka.** Zaczynam badanie od czynności, które można wykonać, gdy dziecko siedzi na kolanach opiekuna. Pokazuję sprzęt, zanim go użyję. Z mojego doświadczenia wynika, że im więcej dziecko rozumie, jeśli chodzi o przebieg i cel badania, tym mniej się go obawia.

Rodzice z obawy, że przestraszą dziecko np. czekającym je pobraniem krwi, zapewniają, że nic nie będzie czuło, albo w ogóle mu nie mówią, że takie badanie zostanie wykonane. Dlaczego warto wyjaśnić dziecku, czego może się spodziewać, nawet jeśli będzie to mało przyjemne doświadczenie?

Pobieranie krwi boli, zakładanie wenflonu również. Chyba nikt z nas nie lubi być okłamywany ani doznawać czegoś bolesnego zniecka. Jeśli powiemy dziecku, że idzie na lody, a zaprowadzimy je na pobranie krwi – autentyczny przykład – to potem ono nie będzie nam, dorosłym, ufać.

Rozumiem, że rodzice mają nadzieję, że w ten sposób skrócą czas strachu, bo dziecko dopiero w gabinecie zabiegowym zorientuje się, co się wydarzy. Ale to bardzo zły pomysł. Jeśli okłamiemy dziecko w takiej sprawie, potem za każdym razem, przy zwykłych wizytach lekarskich, ono będzie się spodziewało, że wydarzy się coś złego i nie uwierzy w zapewnienia dorosłych. **Dzieci, które traktujemy uczciwie, wierzą nam, gdy wyjaśniamy, co się wydarzy, a co nie.** To nie znaczy, że nie będą odczuwać strachu przed pobieraniem krwi, ale jest szansa, że nie będą się bały ani zachowywały podejrzliwie w większości sytuacji, gdy żadne bolesne badania nie będą wykonywane. Po prostu z ufnością przyjmą to, co mówimy. W wypadku bolesnych procedur – taką mam obserwację

– warto wyjaśniać dzieciom ich cel. Pisałam o tym sporo w książce „Co się zdarza u lekarza”. Warto szczerze powiedzieć dziecku, że potrzebujemy sprawdzić pewne rzeczy, a niestety nie istnieje na razie żadna inna, bezbolesna metoda, więc musimy pobrać krew. Robimy to dlatego, że zależy nam na dziecku i jego zdrowiu. Czasem dla zdrowia trzeba zrobić coś nieprzyjemnego – dorośli też z tego powodu wykonują badania. Dzieci są zainteresowane, co się z nimi dzieje i dlaczego. Znów: to nie znaczy, że przestaną się bać bólu, ale będą rozumiały cel tych działań i nie poczują się oszukane.

Dzieci mają normalne dla ich rozwoju lęki, m.in. słuchowe – boją się alarmów, syren, głośnych dźwięków, czy wzrokowe – nie lubią rażącego światła, przeraża je widok krwi, strzykawki lub innych „dziwnych” sprzętów medycznych. Większość dorosłych do dziś pamięta swój lęk przed tym, że coś jest pod łóżkiem. A co dopiero mówić

o obcym miejscu, takim jak szpital. Świadomość, wiedza i empatia rodzica jest ważna.

Tak, dzieci mają prawo bać się szpitala. Bolesnych procedur, obcego miejsca. Zwłaszcza gdy są chore i czują się źle, więc już wyjściowo znajdują się w trudnej dla siebie sytuacji. Spory rozdział w książce „Co się zdarza u lekarza” przeznaczyłam na opis oddziału szpitalnego, by wyjaśnić dzieciom, co to za miejsce. Mam nadzieję, że dzięki temu, jeśli któreś dziecko będzie przyjęte na oddział, nie poczuje się zdezorientowane. Znów – ważne jest

dopytanie o największe lęki dziecka lub ich przewidzenie. Może maluch boi się, że zostanie w szpitalu sam? Warto go od razu zapewnić, że jego opiekun będzie z nim przez cały czas. W udostępnionym online dodatku do książki, adresowanym do rodziców, mówię dużo o tym, **jak dorośli mogą się przygotować, by ułatwić dzieciom pobyt w szpitalu.** Zwracam tam m.in. uwagę na emocje osoby dorosłej. Jeśli jest mocno przestraszona, zdenerwowana, rozgniewana podczas przyjmowania do szpitala, jeśli to są główne emocje, które odbiera dziecko, to ono dostaje sygnał, że to straszne, nieprzyjemne miejsce. Jeżeli dorosły wyjaśni dziecku, że spędzą tu razem trochę czasu, bo to konieczne dla jego zdrowia, a szpitalny personel jest po to, by szybko poczuło się lepiej i wróciło do domu,



Im więcej dziecko rozumie, jeśli chodzi o przebieg i cel badania, tym mniej się go obawia.



sygnał już na wstępie jest inny.

P a m i ę t a m z zajęć na studiach, że jedną z technik terapeutycznych w psychoterapii jest ekspozycja,

która ma na celu redukcję lęku poprzez stopniowe wystawianie pacjenta na bodziec wywołujący silny lęk. Pani książka może być narzędziem, które te dziecięce lęki zminimalizuje. Co jeszcze może w tym pomóc?

Przygotowaliśmy tę książkę z wydawnictwem CzytaLisek właśnie po to, by mali pacjenci mogli poznać i przećwiczyć w domu różne scenariusze, zanim one się wydarzą – w znanych, spokojnych warunkach, w sytuacji, gdy są zdrowi, nic im jeszcze nie boli, nic im nie dolega. W książce znalazły się opisy badania lekarskiego, wizyty w przychodni, pobytu na oddziale szpitalnym, ale też badań obrazowych. Wiem bowiem z własnej obserwacji, że dzieci, które wiedzą, jak przebiega badanie rezonansem czy tomografią, lepiej podczas nich współpracują. Paweł Gierliński sympatycznymi ilustracjami ocieplił ten trudny temat. Mam nadzieję, że również bohaterowie – Mała

Chyba nikt z nas nie lubi być okłamywany ani doznawać czegoś bolesnego zniecka.

Jeśli powiemy dziecku, że idzie na lody, a zaprowadzimy je na pobranie krwi, to potem ono nie będzie nam, dorosłym, ufać.

Róża, Mały Misiek i ich pluszowe zabawki – przyjemną czytelnikom lekturę. **Rodzicom dzieci, które obawiają się czynności medycznych, polecam odtwarzać je**

w domu w formie zabawy. Osluchiwać pluszaki, domowników, ćwiczyć szerokie otwieranie buzi do badania. To naprawdę pomaga podczas prawdziwej wizyty w gabinecie. Polecam też zabrać dziecko do gabinetu, gdy nie jest pacjentem. To oczywiście nie zawsze jest wykonalne, ale można przyprowadzić malucha na wizytę np. z kimś z rodzeństwa. Wówczas dziecko, które się boi, siedzi na kolanach mamy i obserwuje, jak starszy brat czy siostra są badani. Warto spokojnie wyjaśniać cel tych działań – że nie robimy dziecku na złość, ale dlatego, że wszystkim nam zależy na jego zdrowiu.

To, jak dziecko reaguje, często jest tożsame ze sposobem, w jaki reaguje rodzic. Spokojny rodzic równa się spokojne dziecko?

Tak. Wspominałam o tym przy okazji kwestii przyjęcia na oddział szpitalny – rodzic czy opiekun, z którym przyszło dziecko, to ważna dla niego, zaufana osoba i jeśli dorosły się



boi, ono odbiera sytuację jako podejrzaną. Jeżeli rodzic potrafi mimo własnych emocji **przekazać dziecku spokój**, uśmiechać się, przekonywać, że obecni tu ludzie działają razem dla jego dobra, ono czuje się pewniej.

Dodatkową wartością książki może być to, że na tyle rozbudzi ciekawość dziecka, że może zapagnie zostać w przyszłości lekarzem. I to nawet jeśli teraz panicznie boi się wizyty w przychodni. Brzmi znajomo?

co rozumiemy – ale mała Róża nie zamierzała być lekarką, a wyszło, jak wyszło! Może więc ta książka przyniesie skutek, którego nie przewidywałam – że ktoś przy okazji lektury uzna, że **zawody medyczne są ciekawe i potrzebne**. A takie właśnie są.



REKLAMA

3X SZYBKIE DZIAŁANIE NA: BÓL | GORĄCZKA | STAN ZAPALNY



Nurofen dla dzieci Forte truskawkowy, ibuprofenum, 40 mg/ml, zawiesina doustna. Wskazania do stosowania: Objawowe, krótkotrwałe leczenie bólu o nasileniu małym do umiarkowanego oraz gorączki. **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RKT-M-68860

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.

Matka wystarczająco dobra

W INTERECIE, SERIALACH, CZASOPISMACH I REKLAMACH PRZEWAŻA **OBRAZ IDEALNEJ MAMY**. ZAWSZE UŚMIECHNIĘTEJ, BEZ WORKÓW POD OCZAMI, W JASNYCH UBRANIACH, NAJLEPIEJ POD KOLOR WÓZKA, KTÓRA ZAWSZE WIE, CZEGO JEJ DZIECKU POTRZEBA I JAK SIĘ ZACHOWAĆ W KAŻDEJ SYTUACJI. NIC DZIWNEGO, ŻE ZACZYNAJMY SIĘ WÓWCZAS ZASTANAWIAĆ: CO ZE MNĄ NIE TAK, ŻE MOJE MACIERZYŃSTWO TAK NIE WYGLĄDA?

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD PRESJI „BYCIA IDEALNĄ” I DOCENIĆ SIEBIE JAKO MATKĘ WYSTARCZAJĄCO DOBRĄ, Z PSYCHOŁOŻKĄ **DR KATARZYNĄ WASILEWSKĄ** ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Fot. archiwum autorki



dr Katarzyna Wasilewska

Psycholożka i biołożka. Mówi, że ma „doktorat z macierzyństwa” – w swojej pracy naukowej badała, jak kobiety dojrzewają do roli matki dzięki tworzeniu osobistych opowieści o tym życiowym wyzwaniu. Właścicielka domu spotkań i inspiracji Chatka Zagajdzie koło Kazimierza Dolnego, gdzie organizuje pobyty i warsztaty dla kobiet. Prowadzi też różnorodne zajęcia i szkolenia (m.in. na Uniwersytecie Warszawskim), a także indywidualne sesje rozwojowe z wykorzystaniem krótkoterminowej terapii narracyjnej NET. Autorka książek i sztuk teatralnych, w tym monodramu „Matka Polka Terrorystka” wystawianego m.in. w Teatrze Polonia. W swojej twórczości czerpie z prozy życia kobiet. Gdy sama ma dość codzienności – maluje, gotuje i buduje. Mieszka naprzemiennie na lubelskiej wsi i na warszawskim Żoliborzu. Mama dwóch synów i córki.

Generalnie wszystkie mamy chcą dobrze dla swoich dzieci. Ale chyba wszystkie też miewają wątpliwości i zadają sobie pytania: „Czy to, co robię, jest dobre dla mojego dziecka?” albo „Czy jestem dobrą matką?”.

To prawda, urodzenie dziecka często sprawia, że tracimy pewność siebie. Nawet największe twardzielki, które wymiatają w pracy zawodowej i mają poczucie kontroli nad życiem, stają nieraz wobec własnego dziecka bezradne i z poczuciem, że są „nie dość dobre”, i obwiniają się o to.

Jak nie ulec presji bycia perfekcyjną mamą?

Dążenie do bycia perfekcyjną to szerszy problem, wykraczający poza macierzyństwo. Przekonanie, że mamy być doskonale, lepsze od innych pod każdym względem, żeby zasługiwać na miłość i szczęście, to **toksyczny wymysł naszego wewnętrznego krytyka**. Nabieramy tego przekonania w procesie własnego wychowania i potem może nam ono bardzo utrudniać życie. Szczególnie w momentach kryzysu, zmiany – to jest właśnie w chwili, gdy pojawia się dziecko.

Co zrobić, gdy dopada nas trudna codzienność i zaczynamy wątpić w swoje macierzyńskie zdolności? W sytuacji, kiedy np. dziecko cały czas grymasi, krzyczy lub płacze, a mama ma już tego dość i jest po prostu zła na dziecko. Choć wstyd jej przed sobą z tego powodu...

Byłoby super, gdyby istniała jakaś uniwersalna złota rada, ale niestety jej nie ma! Może zabrzmieć to banalnie, ale droga do uwolnienia się od wewnętrznego krytyka i odnalezienia się w macierzyństwie jest dla każdej z nas inna. Dla części osób pomocne są warsztaty rozwojowe, czytanie książek, pogłębianie wiedzy i po prostu spotkania z ludźmi, rozmowy o swoim macierzyństwie. To



Traktujmy siebie tak, jak swoje dziecko: jak kogoś, kto dojrzewa, zmienia się. Kto różnych rzeczy może jeszcze nie umie, ale się uczy i będzie w nich lepszy, nawet jeśli nigdy nie osiągnie tej mitycznej doskonałości.

My często mamy takiego wewnętrznego „bana”, że nie mogę być zła na dziecko. Mogę! **Mogę być zła. Tylko chodzi o to, co robimy z tą złością.** Czy tylko krzyczymy, czy może zdarza nam się krzyknąć, ale też wtedy przeprosić, powiedzieć dziecku głośno o swoich potrzebach i uczuciach – np. że byłam zła, ale teraz mi przykro i żałuję. Mamy prawo mieć gorszy moment. Fajnie, jeśli wtedy umiemy kochać siebie w tym i też pokazać dziecku, że je kochamy. Że to złość na sytuację i trochę też na siebie. Czyli nie walczyłabym ze sobą, tylko szukałabym sposobu, **jak lubić siebie także wtedy, gdy nie dorastam do swoich wyobrażeń o idealnym macierzyństwie.** Bo idealnego macierzyństwa nie ma! To mit.

Ku pokrzepieniu serc innych mam napisała pani książkę „Matka wystarczająco dobra. Jak nie dać sobie wmówić, że inni wiedzą lepiej”. Co to znaczy być wystarczająco dobrą matką?

Dla mnie to znaczy widzieć siebie jako kogoś, kto może



mieć lepsze i gorsze dni, a także obszary, w których jest super, i takie, które wymagają doskonałości. Dlatego **nie obwiniajmy siebie ani dziecka o to, że coś nam nie wychodzi.** Bo to niekoniecznie jest złe! Dziecko jest człowiekiem, takim jak ja: potrzebuje autentycznego kontaktu, powinno widzieć i rozumieć różne emocje – nie tylko radość, czułość, ciekawość, ale także złość, gniew, smutek czy wstyd. Dziecko musi widzieć, że rodzic umie różne rzeczy, ale też to, że popełnia błędy i co wtedy robi. Dziecko uczy się wówczas od dorosłego, że ono też ma prawo do błędów. Uczy się, jak wyrażać emocje, jak sobie radzić z trudnościami.

Czyli wystarczająco dobra matka nie jest doskonała i nie musi unikać błędów. Chodzi o to, aby była – nie wiem, czy to właściwe słowo – elastyczna? Kierowała się intuicją?

Dla mnie chodzi o to, żeby być wyrozumiałą. Zarówno dla siebie, jak i dla dziecka. Rzecz w tym, żeby akceptować swoje słabości – co nie oznacza, że nie chcemy nic z nimi robić! Na przykład: widzę, że dziś dużo krzyczę. To nie oznacza, że taka jestem i taka zostanę, bo siebie akceptuję – to oznacza, że widzę to zachowanie jako coś, co jest moje, ma swoje przyczyny, wynika z jakiejś mojej głębokiej potrzeby, frustracji, także z określonej przeszłości. A ja jestem w trakcie uczenia się, jak wyrażać tę swoją frustrację inaczej. I dążę do tego. Kiedyś będę lepsza. Nie obwiniam siebie, nie zwalam winy na dziecko, tylko staram się więcej zauważać i szukam rozwiązań. **To niczyja wina, że nie wszystko umiemy. To normalne!**

Traktujmy siebie tak, jak swoje dziecko: jak kogoś, kto dorzewa, zmienia się. Kto różnych rzeczy może jeszcze nie umie, ale się uczy i będzie w nich lepszy, nawet jeśli nigdy nie osiągnie tej mitycznej doskonałości.

Jeśli okażę sobie wyrozumiałość i cierpliwość, to dzięki temu będę lepszą mamą. Bo przecież my często traktujemy nasze dzieci tak, jak traktujemy siebie. Jeśli mamy wobec siebie wysokie wymagania, to wobec dziecka również. A więc reagujmy na swoje potrzeby, **traktując frustrację jako okazję i szansę do nauki.** Bądźmy dla siebie życzliwe i wspierające, tak samo jak dla dziecka.

Skąd będę wiedziała, co jest wystarczająco dobre?



Nie zawsze to wiemy – co więcej, ta niepewność jest wpisana w macierzyństwo. Nie sądzę, żeby było możliwe się jej pozbyć. Zresztą po co? Niepewność jest dobra, pozwala nam się rozwijać. Jeśli wiemy wszystko na 100 procent, to przestajemy być ciekawe, przestajemy zadawać sobie pytania. Dlatego według mnie nie chodzi o to, żeby wiedzieć, co jest wystarczająco dobre. Chodzi o to, żeby każdego dnia zastanawiać się: co na dziś mi wystarczy? Czego mi brakuje? Czego chcę się nauczyć?

Pani książka to dobre narzędzie, które pomoże odczarować macierzyństwo. Czy bycia dobrą mamą można się nauczyć?

Możemy się uczyć wszystkiego, czego chcemy! Jeśli jest trudno, a ja nie wszystko umiem, to mogę spojrzeć na to tak: jestem silną babką, która wiele rzeczy umie i wielu rzeczy już się w życiu nauczyła. Więc mogę też uczyć się bycia mamą i na pewno za jakiś czas będę lepsza niż dziś. I to jest okej.



Kuchnia dla zakochanych

LUTY TO MIESIĄC ZAKOCHANYCH, A ZATEM CZEKAJĄ NAS ROMANTYCZNE KOLACJE. JAKIE DANIA ZASERWOWAĆ, BY **ZASKOCZYĆ UKOCHANĄ OSOBĘ**, I CZY CHORWACKA KUCHNIA SPRAWDZI SIĘ W WALENTYNKI, ZAPYTALIŚMY PODRÓŻNIKA I DZIENNIKARZA KULINARNEGO.

Z **BARTKIEM KIEŻUNEM**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Jest pan kulinarnym podróżnikiem. Czy istnieją potrawy lub składniki charakterystyczne dla danego kraju, które kojarzą się z miłością lub polecane są jako te rozpalające zmysły?

Gdybym za bardzo pozwalał poszaleć zmysłom w podróży, to pewnie nie miałbym po co wracać do domu. Ale przepis wszędzie na świecie jest ten sam: czekolada, owoce morza, pikantna papryczka, szparagi, czyli afrodyzjaki... To, czy działają, czy nie, jest kwestią dyskusyjną.

Jednak czy każdy składnik sprawdzi się w ten wyjątkowy wieczór? Może lepiej odpuścić sobie np. czosnek albo atrament z kalamarnicy, żeby nie zabarwić zębów?

Nie odpuszczajmy niczego! Jedzmy to, co lubimy! Przecież **będziemy jedli razem**. W takiej sytuacji nie zaszkodzi nam ani czosnek, ani atrament z kalamarnicy. Poza tym przy świecach i tak nie będzie nic widać. (uśmiech)



Fot. Wojtek Biały

Bartek Kieżun

Specjalista w zakresie kuchni śródziemnomorskich, dziennikarz kulinarny, podróżnik, fotograf. Z wykształcenia antropolog kultury, z zamiłowania kucharz. Jako kucharz gotuje i karmi, prowadzi warsztaty kulinarne, organizuje wyjątkowe kolacje degustacyjne oraz sędziuje w konkursach kulinarnych.

Właśnie ukazała się pana nowa książka „Chorwacja do zjedzenia”. Czy chorwacka kuchnia będzie dobrym wyborem na walentynkowy obiad lub kolację? Co by pan polecił?

Będzie idealna, bo to w dużej mierze kuchnia oparta na owocach morza, które uchodzą za afrodyzjaki. Jednak wydaje mi się, że na taką kolację powinniśmy wybrać rzeczy, które lubimy. Nie ma sensu podawać ślimaków, jeśli nie wiemy, jak je zjeść. Umówmy się, Julia Roberts rzucająca ślimakiem w filmie „Pretty Woman” ma szalenie dużo uroku, ale w życiu nie wygląda to zwykle tak kolorowo. Postawmy więc **na dania sprawdzone i bezpieczne**, żeby nikomu nie było niezręcznie, bo to potrafi zabić klimat najlepszej nawet kolacji.

A z chorwackiego menu wybrałbym przegrzebki z pieca, bo bardzo lubię przegrzebki. Dodałbym nieco musującego wina i ostryg, kilka kropel oliwy z Istrii i myślę, że taką kolacją sprawiłbym ukochanej osobie mnóstwo przyjemności.

Z czego jeszcze słynie kuchnia chorwacka?

Z wyjątkowych ostryg – wyjątkowych, bo płaskich. One żyją w Dalmacji, w miejscu, gdzie słodkie i słone wody mieszają się, tworząc wyjątkowy mikroklimat dla tych skorupiaków. Delikatny smak zapewnił im sławę w całej Europie. Rewelacyjne są dzikie szparagi z Żupanii Zagrzebskiej, ale też istrijskie trufle i wina. Grzechu wart jest ser owczy z wyspy Pag. Wygrywa wszystkie konkursy! Chorwacji raczej nie kojarzymy ze świetnymi produktami, a to błąd. Czas ją odkryć na mapie dobrego jedzenia.



Czasami chcąc zrobić wrażenie na osobie, o której względy zabiegamy, sięgamy po przepis na potrawę, której wcześniej nie robiliśmy. Pan by eksperymentował czy wybrał sprawdzony przepis?

Zawsze sprawdzony! Inaczej będzie to stres dla obu stron, a to nie służy dobrej zabawie. Przygotujmy tę potrawę choć raz wcześniej i przekonajmy się, czy się sprawdzi. Tak będzie bezpieczniej. I pamiętajmy też o tym, że jeśli ktoś nie lubi ostryg, to ich moce nie poruszą żadnych emocji w walentynkowy wieczór. W życiu, wbrew pozorom, nie liczą się mody ani konieczność robienia tego, co robią inni. Dużo ważniejsze są **osobiste preferencje** i to jest najlepsza, bo najkrótsza droga do czystego serca.

W swoich przepisach łączy pan tradycyjne polskie smaki z globalnymi wpływami. Jak możemy podkreślić „zwyčajne” danie? Co możemy dodać, np. do klasycznej pomidorówki, żeby uzyskać efekt „wow”?

Efekt „wow” osiąga się, niestety, ciężką pracą i starannym doбором produktów. Nawet **najlepszy przepis zepsujemy, sięgając po byle jaki produkt bazowy** – prosta pomidorowa zachwyca, jeśli będzie przygotowana uważnie i z dobrych pomidorów, które skropimy np. istryjską oliwą.

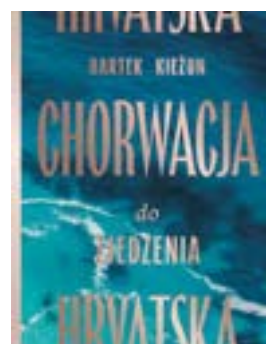
Jakie były najbardziej ekstrawaganckie dania, których próbował pan podczas swoich podróży? I czy było takie, którego ponownie by pan nie zjadł?

Nie lubię jeść jelit, ale często na nie trafiam i ani razu nie wpadłem w zachwyt. Zjadłem w Turcji kokorec, czyli kebab z podrobów, który nie podziałal na moje zmysły. W Rzymie jadłem pagiatę, nazywaną w dialekcie rzymskim także pajatą. To jelito cienkie młodego cielaka karmionego jeszcze mlekiem. No i nie poczułem do nich mięty. *(uśmiech)* Grillowane jelita w Umbrii też były okropne, ale cóż, tak wygląda życie w trasie.



Na koniec poproszę o proste menu walentynkowe, które skradnie każde serce.

Podkreślając po raz kolejny, że to sprawa bardzo indywidualna, zaryzykowałbym następujące menu: przegrzebki z pieca na początek, potem makaron z truflami i ośmiornica duszona w pomidorach z oliwkową polentą, a na deser torcik z wyspy Rab. Wszystko prosto z Chorwacji, bo tam spędziłem ostatnio najwięcej czasu.





Serce czy rozum – czym się kierować przy wyborze partnera

DECYZJA, **Z KIM SPĘDZIMY ŻYCIE,** JEST BARDZO WAŻNA. TO CIEKAWE, DLACZEGO
SPOŚRÓD WIELU OSÓB WYBIERAMY AKURAT JĄ LUB JEGO...

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Zakładamy, że nasz związek będzie trwały, jednak decyzje o wyborze partnera lub partnerki często podejmujemy pochopnie i bez głębszego przemyślenia. Zdarza się, że ich później żałujemy lub mamy przez nie problemy. O wyborze konkretnej osoby decyduje wiele czynników. Często na swojego partnera wybieramy kogoś o podobnej atrakcyjności, statusie materialnym, pochodzeniu czy poglądach zbliżonych do naszych. Czasem jednak nasze decyzje o wejściu w związek nie są w pełni racjonalne.

Wybierając partnera lub partnerkę, często nie zastanawiamy się nad tym, co jest dla nas ważne w związku. **Jesteśmy skłonni kierować się emocjami,** intuicją i wiążemy się z kimś ze względu na miłość. Tymczasem w stanie zauroczenia bardzo trudno jest obiektywnie ocenić przyszłego partnera. To, czy przy jego wyborze uda nam się dopuścić do głosu rozsądek, zależy od umiejętności wyciągania wniosków, zebranych doświadczeń, wglądu wewnętrznego.

Idealne połączenie

Idealnie byłoby, gdyby przy wyborze partnera kierować się zarówno sercem, jak i rozumem. Uczucie jest fundamentem związku. Miłość pozwala przetrwać kryzysy i czerpać radość, gdy wszystko układa się pomyślnie. Dlaczego jednak tak duże znaczenie przy wyborze partnera ma rozum? Dzięki świadomemu wyborowi unikniemy niezadowolonia, rozczarowania i zapewne niejednego konfliktu. Kiedy wiemy, jacy sami jesteśmy i kogo szukamy, łatwiej nam znaleźć kogoś, z kim uda nam się osiągnąć porozumienie na wielu płaszczyznach.

Kogo szukam?

Rosądek może nas uchronić przed podjęciem pochopnej decyzji. Warto odpowiednio się przygotować do poszukiwania życiowego partnera. Przydatne będzie zastanowienie się nad tym, jakie cechy i wartości powinna posiadać osoba, której szukamy. Równie istotna jest uważna obserwacja

nowo poznanej osoby: tego, jak spędza wolny czas, jakich ma przyjaciół, jak wygląda jej styl komunikacji, czy jest gotowa zaangażować się w relację. Po co to robić? Odpowiedź jest bardzo prosta – między innymi po to, by uniknąć zaskoczenia po zawarciu małżeństwa, gdy okaże się, że partner nie zmienia swoich zachowań.

Uwikłanie

Niektórzy mogą mieć nadzieję, że małżonek zmieni się, gdy urodzi się dziecko. Niestety, jeżeli problemem jest nadużywanie alkoholu, to naszym zadaniem nie jest bezwarunkowe pozostawanie w relacji i liczenie na to, że partner zerwie z nalogiem. Ważne jest postawienie wyraźnych granic i świadome zaakceptowanie możliwości, że partner się nie zmieni, a sytuacja może się nawet pogorszyć. Świadomość tego pozwala realnie ocenić przyszłość z osobą uzależnioną – pozostając z nią, trzeba będzie stawić czoło konsekwencjom jej nalogu. Dlatego rozum jest kluczowy, aby uniknąć pułapki i dostrzec potencjalne zagrożenia. Będąc już w związku, warto od czasu do czasu zadawać sobie pytanie, dlaczego jestem w tej relacji.

Przeciwieństwa się przyciągają?

Często pociągają nas i fascynują osoby inne niż my. **Różnice budzą ciekawość.** Należy jednak pamiętać, że cechy, które na początku wydają się atrakcyjne, mogą z czasem stać się źródłem niezadowolenia. Na przykład osoba introwertyczna może początkowo być oczarowana ekstrawertycznym partnerem, który swobodnie nawiązuje nowe znajomości. Ale z biegiem czasu ta różnica w podejściu do życia towarzyskiego może stać się uciążliwa i prowadzić do konfliktów.

Kiedy różnice między partnerami zaczną się uwidaczniać, co jest nieuniknione w długotrwałych związkach, może być trudno dojść do porozumienia. Właśnie dlatego warto zwrócić uwagę na to, co łączy nas z partnerem, co lubimy robić wspólnie i co jest dla nas obojga ważne. Poznając daną



osobę, starajmy się poruszać istotne dla nas tematy. **Dialog jest kluczem do znalezienia odpowiedzi na nurtujące pytania.** Wiele konfliktów można uniknąć, jeśli jeszcze przed podjęciem decyzji o byciu razem omówimy kwestie ważne dla obu stron, np. preferencje dotyczące miejsca zamieszkania, plany zawo-

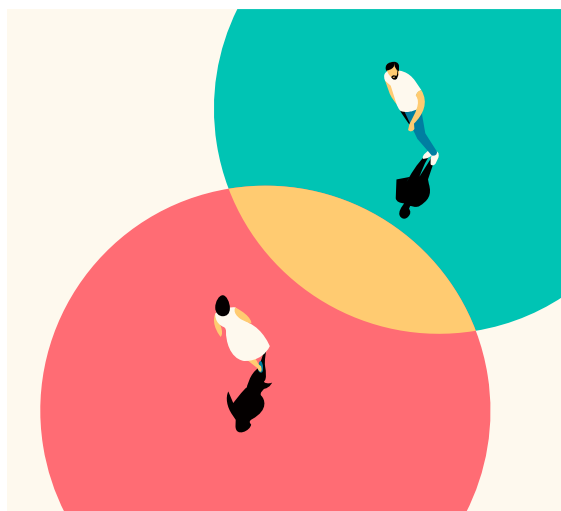
dowe i rodzinne, podział obowiązków domowych, a także wyobrażenia na temat rodzicielstwa i planowania rodziny. Szczera rozmowa na temat kluczowych aspektów związku może zapewnić większe poczucie bezpieczeństwa i spokój na przyszłość.

Idealny związek nie istnieje, ale...

Decydując się na związek, trzeba dać sobie czas, aby upewnić się, że relacja ta jest dla mnie dobra i chcę

ją pogłębiać. Budowanie relacji romantycznej powinno być świadomym wyborem. Nawet najlepiej dobrane pary mogą doświadczać kryzysów, ale posiadanie wspólnych celów i wartości może przyczynić się do ich przezwyciężenia, a tym samym – trwałości związku.

Warto podkreślić, że każda relacja wymaga zaangażowania obu osób. To nie jednostka, lecz oboje partnerzy są odpowiedzialni za pielęgnowanie i rozwijanie swojej więzi. Idealne związki nie istnieją, jednak możliwe jest wybranie partnera, z którym będzie się chciało – i można będzie – stworzyć satysfakcjonującą relację.



Wyczerpani psychicznie

PRACA NA WYSOKICH OBROTACH I TOWARZYSZĄCY JEJ STRES MOGĄ NAS DOPROWADZIĆ DO WYCZERPANIA PSYCHICZNEGO. JAK SIĘ ONO OBJAWIA I DLACZEGO **NIE MOŻEMY GO BAGATELIZOWAĆ**, ZAPYTAŁIŚMY EKSPERTKĘ, AUTORKĘ KSIĄŻKI O WYCZERPANIU PSYCHICZNYM.

Z PSYCHOLOŻKĄ **MONIKĄ KOTLAREK**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. Monika Kotlarek

Monika Kotlarek
(@psycholog_pisze)

Psycholożka, absolwentka Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu. Należy do Australian Society of Rehabilitation Counsellors. Pracowała jako Mental Health Worker w Sydney. Aktualnie prowadzi sesje psychologiczne online, w formie wideorozmowy z pacjentami (www.psycholog-pomaga.pl), oraz blog Psycholog pisze, na którym od 2012 r. dzieli się wiedzą z zakresu psychologii i psychoterapii. Autorka książki „Wyczerpanie psychiczne, czyli kiedy to już nie jest zwykłe zmęczenie”.

Co może wskazywać, że jesteśmy wyczerpani psychicznie? Jakie są objawy?

Zmęczenie dotyka nas wszystkich. Jest nie do uniknięcia po wysiłku fizycznym czy umysłowym. I nie powinniśmy się specjalnie tym martwić. Problem pojawia się w momencie, gdy po męczącym dniu próbujemy się zrelaksować lub wyspać i... nic. **Nie odczuwamy żadnej ulgi**, budzimy się tak samo albo nawet bardziej zmęczeni. Nic nie przynosi ukojenia, a poziom stresu nie opada.

Kto jest najbardziej narażony na wyczerpanie psychiczne? Istnieje jakaś grupa podwyższonego ryzyka?

Tak naprawdę narażeni jesteśmy wszyscy, ale zwiększone ryzyko dotyczy osób, których praca i życie **wiążą się z ciągłym stresem o dużym natężeniu**. To mogą być np. osoby pracujące w zawodach takich jak pielęgniarka czy lekarz albo samotni rodzice i opiekunowie osób starszych i chorych. Osoby na wysokich stanowiskach także

narażone są na silny stres i napięcie, które nie zawsze znajduje ujście.

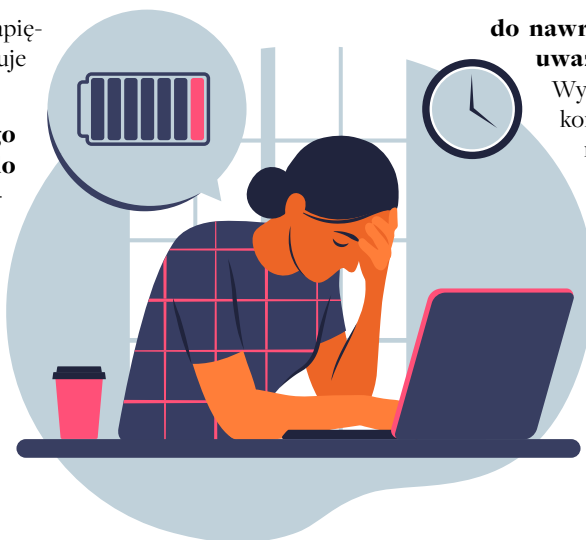
Doświadczając ciągłego zmęczenia, możemy się do niego przyzwyczaić, staramy się „jakoś” funkcjonować. Do czego może prowadzić bagatelizowanie objawów, „niezaopekowanie” się sobą?

Nie dbając o odpowiedni odpoczynek, ryzykujemy nie tylko uszczerbkiem na zdrowiu psychicznym, co może się skończyć depresją, zaburzeniami lękowymi, huśtawkami emocjonalnymi czy uzależnieniami, ale także pogorszeniem zdrowia fizycznego. Wyczerpanie psychiczne może prowadzić do obniżenia libido, częstszych infekcji, osłabienia organizmu, a nawet udaru czy zawału serca. Dlatego **nie ulegajmy presji** – tej z zewnątrz, np. od bliskich czy pracodawcy, ale też naszej wewnętrznej, że trzeba się „wziąć w garść”.

Gdy już dojdziemy do ściany i będzie nam się chciało krzyknąć „Ratunku, dalej tak nie mogę!”, to gdzie szukać pomocy?

Najlepiej zacząć od konsultacji z lekarzem. Pierwsze kroki warto skierować do lekarza rodzinnego lub od razu do psychiatry. W dalszej perspektywie na pewno pomocny może być psycholog. Ale nie należy bagatelizować mocy psychoedukacji i książek na ten temat, które mogą dostarczyć odpowiedniej wiedzy i materiałów do pracy własnej. Co prawda nie zastąpią pomocy specjalisty, ale mogą ułatwić radzenie sobie z napięciem i wyczerpaniem. **I nie bójmy się prosić o pomoc.** To ważny krok ku poprawieniu jakości swojego życia.

Czy wyczerpanie psychiczne ma tendencję



Wyczerpanie psychiczne może wracać, jeśli nie zadbamy o siebie na co dzień.

do nawrotów? Na co powinniśmy uważać?

Wyczerpanie psychiczne nie jest konkretnym zaburzeniem, które można wyleczyć. To coś, co może wracać, jeśli nie zadbamy o siebie na co dzień. Musimy pamiętać o odpowiedniej ilości snu, odpowiedniej diecie, ruchu, ale przede wszystkim o odpoczynku. Nie obawiamy się korzystać z urlopów, które nam się należą, czy ze zwolnień lekarskich, by podreperować swoje zdrowie i samopoczucie.

Musimy nauczyć się relaksować i odpoczywać bez wyrzutów sumienia.

Jak dbać o siebie, by nasze baterie znowu się nie wyczerpały?

Co warto wprowadzić do codziennej rutyny?

Ruch. I to nie musi być katowanie się siedem razy w tygodniu na siłowni. Chyba że ktoś lubi. (*uśmiech*) Już 15-20-minutowy spacer z psem, regularnie, daje świetne efekty. Do tego sen i odpowiednia dieta dostarczająca witamin i innych niezbędnych składników. Nie restrykcyjna, bo taka dodatkowo stresuje nasz organizm i podnosi poziom kortyzolu. Poza tym hobby, pasje, fajne spędzanie czasu. I nie zapominajmy o wsparciu społecznym, czyli o tych wszystkich ludziach, do których możemy się zwrócić w kryzysie, oraz o tych, z którymi lubimy spędzać czas i rozmawiać.

Nie jesteśmy samotnymi wyspami.



Fot. Monika Koltarek





Trądzik i przebarwienia – jak radzić sobie ze zmianami skórnyymi

TRĄDZIK POSPOLITY JEST JEDNĄ Z NAJPOWSZECHNIEJSZYCH PRZEWLEKŁYCH CHOROÓB SKÓRY, ZWŁASZCZA U NASTOLATKÓW I MŁODYCH LUDZI. JEST TO **ZŁOŻONA I WIELOCZYNNIKOWA CHOROBA** JEDNOSTEK WŁOSOWO-ŁOJOWYCH.

DR DOROTA ŻELASZCZYK

W jego patogenezie kluczowe są cztery procesy:

1 Nadprodukcja sebum oraz nadmierna aktywność gruczołów łojowych – jest uznawana za jedną z podstawowych przyczyn powstawania trądziku pospolitego.

2 Zaburzenia keratynizacji mieszków włosowych – powodują gromadzenie się martwych komórek naskórka w mieszkach włosowych, co prowadzi do ich zacinowania i powstawania zaskórników.

3 Kolonizacja mieszków włosowych przez *Cutibacterium acnes* – ta beztlenowa bakteria, wcześniej znana jako *Propionibacterium acnes*, naturalnie zasiedla skórę, jednak w przypadku zablokowanych mieszków włosowych jej obecność powiązana jest zarówno z dalszymi zaburzeniami keratynizacji, nadprodukcją sebum, jak również z występowaniem stanu zapalnego.

4 Stan zapalny – proces zapalny jest głównym elementem patogenyzy trądziku. Aktywowane są szlaki zapalne, które prowadzą do uszkodzenia tkanek i pojawienia się zmian zapalnych. Dodatkowo procesy zapalne trądziku stymulują nadmierną melanogenezę i nieprawidłowe odkładanie melaniny, prowadząc do zaburzeń pigmentacyjnych znanych jako przebarwienia pozapalne.

Kontrola czynników

Na przebieg i nasilenie trądziku wpływa wiele czynników.

- 1** Czynniki genetyczne – jeśli w rodzinie występował trądzik, ryzyko jego pojawienia się i nasilenia wzrasta.
- 2** Dieta, szczególnie spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym, takich jak słodzone napoje czy żywność przetworzona, które mogą zaostrzać zmiany skórne.
- 3** Stres – oddziałuje na skórę poprzez mechanizmy hormonalne i immunologiczne, nasilając stan zapalny.
- 4** Dym tytoniowy – negatywnie wpływa na mikrokroążenie i procesy regeneracyjne skóry, co pogarsza jej stan.
- 5** Choroby skóry, urazy oraz nieodpowiednia pielęgnacja – mogą prowokować rozwój trądziku lub zaostrzać jego przebieg.

Kontrola tych czynników może zwiększyć skuteczność leczenia i złagodzić objawy choroby. Według dostępnej literatury naukowej **trądzik w większości przypadków może być skutecznie leczony, o ile terapia jest właściwie dobrana do potrzeb pacjenta.** Wybór odpowiedniego leczenia trądziku wymaga indywidualnego podejścia, uwzględniającego nasilenie objawów (od łagodnych

zaskórników po ciężkie cysty i blizny), cechy pacjenta, takie jak wiek, kolor skóry i stan psychiczny, oraz jego motywację do przestrzegania zaleceń terapeutycznych.

Cierpliwość i systematyczność są kluczowe

Każdy z tych czynników wpływa na decyzję o zastosowaniu terapii miejscowej, doustnej lub skojarzonej, a także na skuteczność leczenia i jakość życia pacjenta. Ważne, by leczenie było prowadzone przez dermatologa, który dostosuje terapię do indywidualnych potrzeb pacjenta i będzie monitorował jej efekty oraz ewentualne skutki uboczne. **Cierpliwość i systematyczność są kluczowe**, ponieważ leczenie trądziku często wymaga czasu, aby przynieść widoczne efekty.



REKLAMA

VISACERA ACNE-SKIN

KREM DO PIELĘGNACJI SKÓRY TRĄDZIKOWEJ



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH



Visacera ACNE-SKIN

Krem do pielęgnacji skóry trądzikowej:

- ▶ do skóry trądzikowej i tłustej
- ▶ odpowiedni również dla osób z cerą naczynkową i skłonną do zaczerwienień
- ▶ matuje skórę

Do substancji o najszerszym zastosowaniu w terapii trądziku pospolitego, zwłaszcza w jego łagodnej i umiarkowanej postaci, zaliczamy **kwaz azelainowy** oraz **nadtlenek benzoilu**. Preparaty zawierające te składniki są dostępne bez recepty.

Kwas azelainowy

Kwas azelainowy to związek pochodzenia naturalnego, wytwarzany m.in. przez drożdżaki *Malassezia furfur*, które zasiedlają skórę. Uważany jest za niezwykle skuteczny w terapii trądziku, zarówno niezapalnego, jak i zapalnego. Obecnie jest najczęściej stosowany w stężeniu 15 proc. Ma wielokierunkowe działanie przeciwtrądzikowe: **działa przeciwbakteryjnie** poprzez hamowanie syntezy białek komórkowych bakterii beztlenowych, jednocześnie nie przyczyniając się do powstawania oporności bakterii. Zmniejszenie ilości tych bakterii pomaga w łagodzeniu stanów zapalnych i zapobiega powstawaniu nowych zmian.

Normalizuje proces keratynizacji mieszków włosowych, dzięki czemu zmniejsza tworzenie się zaskórników.

Działa przeciwzapalnie poprzez zmniejszenie uwalniania reaktywnych form tlenu. **Redukując procesy zapalne** w skórze,

które są odpowiedzialne za powstawanie zaczerwienień, obrzęków i bolesnych krost, zmniejsza intensywność objawów trądziku. A dodatkowo skutkiem jego stosowania jest niższy wskaźnik powstawania przebarwień pozapalnych u pacjentów stosujących go podczas terapii trądziku. **Zmniejsza powstawanie melaniny w komórkach barwnikowych, dzięki czemu** znajduje zastosowanie w terapii przebarwień potrądzikowych.

Niektóre badania wykazały, że kwas azelainowy może **redukować aktywność gruczołów łojowych** u osób z trądzikiem, choć dokładny mechanizm tego działania nie został jeszcze poznany.

Kwas azelainowy wyróżnia się na tle wielu innych substancji wykorzystywanych w terapii i pielęgnacji skóry trądzikowej, ponieważ **nie ma potencjału fototoksycznego ani fotoalergicznego**. Oznacza to, że produkty zawierające ten kwas można stosować także w okresie intensywnego nasłonecznienia, np. latem.

Stosowanie preparatów zawierających kwas azelainowy może powodować przejściowe reakcje skórne, takie jak rumień, pieczenie czy swędzenie. Warto wtedy zastosować kosmetyki łagodzące, zwłaszcza że terapia kwasem azelainowym trwa zazwyczaj kilka miesięcy. Należy jednak zachować szczególną ostrożność przy aplikacji w pobliżu oczu, ponieważ kwas ten może działać drażniąco na tę wrażliwą okolice.

Co ciekawe, kwas azelainowy może pełnić w kosmetykach również inne funkcje – np. regulatora pH produktu kosmetycznego czy składnika perfumującego. Ale wtedy jego stężenie jest znacznie niższe.

Nadtlenek benzoilu

Nadtlenek benzoilu wykazuje **działanie przeciwdrobnoustrojowe**, zmniejszając namnażanie *Cutibacterium acnes* dzięki uwalnianiu wolnych rodników tlenowych. Jego skuteczność przeciwbakteryjna jest wyższa niż kwasu azelainowego, a jednocześnie, podobnie jak on, zmniejsza ryzyko powstawania szczepów bakterii opornych na leczenie. Z tego względu nadtlenek benzoilu znajduje zastosowanie zarówno w terapii pierwszego rzutu, jak i w długoterminowym leczeniu podtrzymującym.

Dodatkowo substancja ta działa na czopy korneo-cytowe blokujące ujścia mieszków włosowych, rozluźniając je w sposób zależny od dawki, co przyczynia się do **zmniejszenia powstawania zaskórników**.

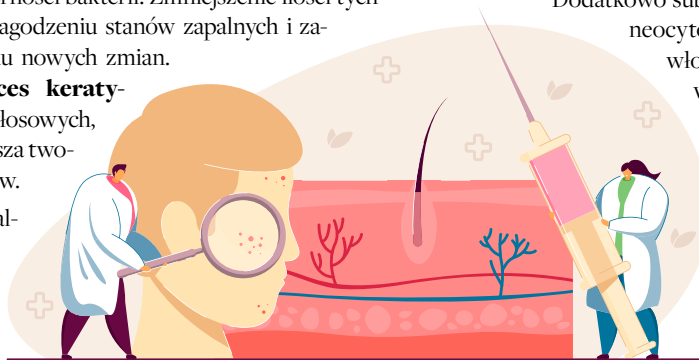
Jednak nadtlenek benzoilu wywołuje także intensywne procesy utleniające w warstwie rogowej naskórka, które mogą osłabiać jej naturalne mechanizmy antyoksydacyjne. Badania pokazują, że

podczas stosowania nadtlenku benzoilu dochodzi do utraty witaminy E z bariery naskórkowej. Utrata ta, w połączeniu z utlenianiem lipidów i białek, może prowadzić do często występujących działań niepożądanych, takich jak suchość i łuszczenie się skóry.

Najczęściej stosowane stężenia nadtlenku benzoilu w produktach przeciwtrądzikowych wynoszą 2,5 proc. i 5 proc. Aby zmniejszyć ryzyko działań niepożądanych, warto sięgać po preparaty o niższym stężeniu tej substancji. Co więcej, niedawne badania sugerują, że **suplementacja witaminą D w połączeniu z miejscowym stosowaniem nadtlenku benzoilu może ograniczyć nawroty stanów zapalnych**.

Dostępne bez recepty

Zarówno kwas azelainowy, jak i nadtlenek benzoilu to substancje o szerokim zastosowaniu w leczeniu łagodnych i umiarkowanych postaci trądziku pospolitego, które wyróżniają się wysoką skutecznością oraz różnorodnymi mechanizmami działania. Obie substancje są wydawane bez recepty, co czyni je **łatwo dostępnymi dla pacjentów**. Przegląd literatury ostatnich lat wskazuje, że kwas azelainowy działa na wszystkie cztery kluczowe procesy patogenyzy trądziku, dodatkowo zmniejszając ryzyko powstawania przebarwień potrądzikowych, jak również znajduje zastosowanie w terapii tych przebarwień.



Pokochoj oleje w chłodne dni



SEKRETEM DOBREJ ZIMOWEJ PIELĘGNACJI MOGĄ BYĆ **NATURALNE OLEJE** ROŚLINNE, KTÓRE NIE TYLKO CHRONIĄ TKANKI PRZED UTRATĄ WILGOCI, ALE RÓWNIEŻ ODŻYWIAJĄ JE I REGENERUJĄ.

KAMILA ŚNIEŻEK

Zima to trudny czas dla skóry i włosów. Mróz, wiatr i suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach osłabiają naturalne mechanizmy obronne i sprawiają, że nasza skóra staje się szorstka, a włosy łamliwe i matowe. Aby skutecznie o nie zadbać, warto **dostosować pielęgnację do tych specyficznych warunków**.

Dlaczego zima szkodzi skórze i włosom?

W ciągu najchłodniejszych miesięcy w roku skóra traci wilgoć dwa razy szybciej niż latem, a włosy stają się matowe, spuszone i łamliwe. To efekt działania niekorzystnych warunków atmosferycznych, które osłabiają naturalne mechanizmy obronne skóry i włosów, a przez to uszkadzają ich strukturę.

Urodzie i zdrowiu zimą szkodzą przede wszystkim:

- **mróz i wiatr** – mroźne powietrze przy jednoczesnej niskiej wilgotności prowadzi do szybkiej utraty wilgoci z naskórka i jego przesuszenia, a wiatr dodatkowo osłabia naturalną barierę hydrolipidową skóry;
- **suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach** – centralne ogrzewanie obniża wilgotność powietrza, przyczyniając się do szybszej utraty wody z naskórka i włosów;
- **zmniejszona aktywność gruczołów łojowych** – niskie temperatury ograniczają wydzielanie sebum, które chroni skórę przed utratą wilgoci, przez co staje się ona bardziej sucha i ściągnięta;

- **różnice temperatur** – częste przechodzenie z mrozu do ogrzewanych pomieszczeń (lub odwrotnie) powoduje rozszerzanie i kurczenie się naczyń krwionośnych w skórze, co przyczynia się do powstawania pajączków i zaczerwienienia;
- **noszenie czapek i szalików** – tarcie materiałów (zwłaszcza syntetycznych) o włosy może prowadzić do ich elektryzowania, puszenia i osłabienia cebulek, a skóra głowy pod czapką może być bardziej narażona na przesuszenie lub nadprodukcję sebum.

Zimowy ratunek

Zimowa pielęgnacja skóry i włosów powinna **skupiać się na ochronie, regeneracji i zapobieganiu utracie wilgoci**.

1 Wybieraj produkty chroniące przed utratą wilgoci

Zimą najważniejszą rolę w codziennej pielęgnacji odgrywają produkty, które odbudowują warstwę hydrolipidową i zatrzymują wodę w skórze, chroniąc ją przed przesuszeniem. Skład i formuły kosmetyków stosowanych zimą powinny być dopasowane do indywidualnych potrzeb, a ich główny cel to **tworzenie na powierzchni skóry warstwy ochronnej**, dzięki której pozostanie ona nawilżona i odporna na negatywne działanie niekorzystnych czynników atmosferycznych. Do wyboru mamy naturalne oleje roślinne (np. olej z awokado, olejek jojoba, olej arganowy, olej





z pestek malin), kremy i balsamy emolientowe (zawierające oleje i masła roślinne, naturalne woski czy ceramidy), sera i esencje nawilżające (np. z aloesem, gliceryną, kwasem hialuronowym) oraz substancje mineralne (np. wazelina, parafina ciekła).

2 Szukaj surowców emolientowych w składzie kosmetyków na zimę

Zimą warto wybierać kremy i balsamy o bogatszej konsystencji, które zawierają większe ilości surowców emolientowych, czyli substancji o charakterze lipofilowym (zdolnych do rozpuszczania się w tłuszczach) – te, pozostawione na skórze, powodują jej wygładzenie, zmiękczenie oraz poprawę elastyczności. W przypadku włosów zaleca się stosowanie masek regenerujących, które zapobiegają łamliwości i utracie elastyczności.

3 Stawiaj na oleje naturalne, nie mineralne

Często występujące w kosmetykach na zimę wazelina oraz parafina ciekła to oleje mineralne, które są oczyszczonymi produktami pochodzenia petrochemicznego. Tworzą na powierzchni skóry warstwę ochronną, skutecznie zapobiegając utracie wody, ale ich działanie ogranicza się głównie do funkcji okluzyjnej. Nie wnikają w głąb skóry i nie dostarczają składników odżywczych, są jednak tanie, bezpieczne, zwykle nie powodują alergii i mogą być z powodzeniem stosowane u osób z bardzo suchą, nadwrażliwą skórą lub atopowym zapaleniem skóry jako element pielęgnacji.

Więcej korzyści zyskamy jednak dzięki olejom roślinnym, takim jak olej arganowy, jojoba, migdałowy czy z pestek malin, które mają złożone składy bogate w kwasy tłuszczowe, witaminy i antyoksydanty. Naturalne oleje **nie tylko tworzą warstwę okluzyjną, która zapobiega utracie wilgoci, ale także odżywiają i regenerują skórę,**

wzmacniając jej barierę ochronną, wspierają naturalne procesy regeneracyjne i działają przeciwzapalnie.

4 Unikaj kosmetyków wysuszających

Zimą, gdy skóra i włosy są szczególnie narażone na przesuszenie, bardzo istotne jest unikanie kosmetyków, które mogą osłabiać barierę hydrolipidową skóry. Niektóre składniki, powszechnie stosowane w produktach pielęgnacyjnych i oczyszczających, mają silne działanie wysuszające, co zimą może prowadzić do podrażnień, uczucia ściągnięcia skóry, a nawet powstawania mikrouszkodzeń. **Zimą unikać należy produktów z alkoholem,** silnych detergentów (SLS, SLES), kosmetyków z dodatkiem sztucznych substancji zapachowych oraz konserwantów, takich jak formaldehydy czy parabeny, oraz substancji działających silnie złuszczeniowo (np. retinol, kwas salicylowy).

5 Szukaj mocniejszych nawilżaczy

Zimą skóra wymaga intensywniejszej pielęgnacji nawilżającej, ponieważ warunki atmosferyczne oraz suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach prowadzą do szybkiej utraty wody z naskórka. Lekkie formuły, które sprawdzają się latem, zimą często nie są wystarczające.

Dobry wybór to kosmetyki, które nie tylko nawilżają, ale również pomagają utrzymać wilgoć w skórze, wzmacniając jej naturalną barierę ochronną, takie jak sera na bazie humektantowej (np. z kwasem hialuronowym, gliceryną, mocznikiem, pantenolem), maski nawilżające, hydrolaty i esencje.

6 Chroń i regeneruj włosy

Zimą włosom potrzebna jest intensywna regeneracja, gdyż są bardziej podatne na przesuszenie z powodu przegrzewania oraz mechanicznych uszkodzeń, spowodowanych noszeniem czapek i szalików. **Zimą zaleca się olejowanie włosów** olejami bogatymi w kwasy tłuszczowe, np. kokosowym, migdałowym, rycynowym czy z czarnuszki, stosowanie produktów termoochronnych podczas suszenia lub stylizacji na ciepło, a także korzystanie z gotowych lub domowych masek odżywczych, które wzmacniają strukturę włosa.

7 Nie zapominaj o filtrach UV

Choć zimą działanie słońca wydaje się mniej intensywne, skóra nadal jest narażona na promieniowanie UV. Ochrona przeciwsłoneczna jest niezbędna zwłaszcza w górach, gdzie intensywność promieniowania wzrasta wraz z wysokością.

Warto zatem stosować kremy z filtrem SPF 30-50 na odkryte partie skóry, czyli na twarz i dłonie. Kremy mogą zawierać składniki, które działają antyoksydacyjnie, pomagając neutralizować wolne rodniki powstające pod wpływem promieniowania UV, np. witaminę C czy E, a także składniki ochronne, takie jak masło shea czy **oleje roślinne, które zapobiegają przesuszeniu skóry.**





Świat Zdrowia

TIME OF *oil*

POZNAJ MOC NATURALNYCH OLEJÓW

NAWILŻENIE



PRODUKT KOSMETYCZNY

REGENERACJA



PRODUKT KOSMETYCZNY

PIELĘGNACJA



PRODUKT KOSMETYCZNY



AFRODYZJAKI NA WALENTYNKI



NATALIA DOLATA POLECA

Natalia Dolata

Dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka, miłośniczka zdrowego i prostego gotowania. Poza standardową współpracą z pacjentami od kilku lat prowadzi także tematyczny 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 „Słodycze 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.

AFRODYZJAKI, CZYLI SUBSTANCJE ZNANE ZE SWOICH WŁAŚCIWOŚCI POBUDZAJĄCYCH ZMYŚŁY, ZNAJDZIEMY W WIELU POWSZECHNIE DOSTĘPNYCH PRODUKTACH

SPOŻYWCZYCH. WARTO PO NIE SIĘGNAĆ, BY DODAĆ PIKANTERII W WALENTYNKOWY WIECZÓR. NAJLEPIEJ SPOŻYWAĆ JE W ODPOWIEDNIEJ ATMOSFERZE – PRZY BŁASKU ŚWIEC I MUZYCE. DO NAJPOPULARNIEJSZYCH KULINARNYCH AFRODYZJAKÓW ZALICZAMY OWOCE MORZA, OLIWKI, TRUSKAWKI, GORZKĄ CZEKOLADĘ, AWOKADO, RUKOLĘ, CZOSNEK, SZPARAGI, CZERWONE WINO, OWOCE GRANATU, BANANY, FIGI, CHILI, CYNAMON, WANILIĘ, MIGDAŁY, PISTACJE ORAZ NASIONA DYNI.

ZIELONA SAŁATKA Z AWOKADO I GOTOWANYM JAJKIEM

Składniki (4 porcje): 4 jajka, spora garść miks sałat (lub ulubionej sałaty), 1 zielony ogórek, 1 średnio dojrzałe awokado, garść posiekanego szczypiorku, garść czarnych oliwek (dla przelamania koloru, a jeśli wolisz pozostać przy zielonych barwach, to sięgnij po zielone oliwki), 4 łyżki jogurtu naturalnego, 1 łyżka dobrej jakości majonezu, odrobina soku z cytryny, szczypta soli i czarnego pieprzu

Przygotowanie: Ugotuj jajka na twardo. Obierz awokado i pokrój je w kostkę. Ogórka pokrój w plastry. Na talerzu rozłóż miks sałat i resztę warzyw. Skrop odrobiną soku z cytryny. Na wierzch ułóż ostudzone i pokrojone jajka. Całość posyp oliwkami. Sałatkę polej sosem (wymieszaj jogurt z majonezem i dopraw solą i pieprzem) i posyp posiekanym szczypiorkiem.



MAKARON Z KREWETKAMI

Składniki (2 porcje): 400 g krewetek blanszowanych, 120 g makaronu pełnoziarnistego spaghetti (masa suchego produktu), łyżka oliwy z oliwek, łyżka masła, ½ papryczki chili, 2 ząbki czosnku, kawałek świeżego imbiru o długości około 3 cm, kilka listków świeżej kolendry, szczypta soli, czarnego pieprzu, płatków chili

Przygotowanie: Krewetki umyj, osusz i obierz. Czosnek, imbir oraz papryczkę chili posiekaj. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i przesmaż warzywa. Następnie dodaj masło i krewetki wraz z przyprawami. Smaż krótko, ale intensywnie, do 10 minut, aby krewetki nabrały chrupkości. W tym czasie ugotuj makaron spaghetti al dente. Na talerz wyłóż ugotowany makaron, następnie dodaj krewetki i całość udekoruj świeżą kolendrą.



CZEKOLADOWY PUDDING Z BATATA

Składniki (4 kokilki o średnicy 10 cm): 2 bataty (łącznie około 750 g), 1 jajko, garść suszonych daktyli bez pestek (około 15 sztuk), ¼ szklanki kakao 100%, 2 łyżki mąki kokosowej, ½ łyżeczki sody oczyszczonej, odrobina oleju kokosowego lub masła do wysmarowania kokilek (około 1 łyżeczki)

Przygotowanie: Ugotuj bataty do miękkości (około 20 minut). Poczekał, aż trochę przestygną, i obierz je. Następnie zmiksuj bataty na gładkie purée. Suszone daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na około 10 minut, by zmiękły. Po tym czasie również zmiksuj je na gładki mus. Do purée z batatów dodaj zmiksowane daktyle, kakao, sodę oczyszczonej, mąkę kokosową oraz jajko. Dokładnie wszystko wymieszaj. Powstałą masę włóż do lekko natłuszczonych kokilek. Piecz około 40 minut w temperaturze 175°C (funkcja góra-dół). Ten pudding smakuje wyśmienicie zarówno na ciepło, jak i po schłodzeniu w lodówce. Możesz podawać go z sezonowymi owocami, np. truskawkami albo malinami.



Strzeż (się) tych miejsc

ZAPOMNIANE MIEJSCA, OPUSZCZONE BUDYNKI, KONSTRUKCJE, KTÓRYCH PRZEZNACZENIA MOŻEMY SIĘ TYLKO DOMYŚLAĆ. JEDNYCH ODSTRASZAJĄ, A DRUGICH - PRZECIWNIE, PRZYCIĄGAJĄ SWYM NIEOCZYWISTYM UROKIEM.

MAREK ROKITA

Ze zjawiskiem wchodzenia tam, gdzie nas nie czekają, mieliśmy do czynienia od zawsze. Ale dopiero niedawno zaczęliśmy to nazywać urbexem. Czym on właściwie jest? Czy jest bezpieczny? Czy jest legalny? Nie ma jednej odpowiedzi, tak jak nie ma jednego urbeksu.

Urbs et exploratio

Zacznijmy od samej definicji. Urbex, czyli *urban exploration*, to w dosłownym tłumaczeniu odkrywanie miasta. Ale w istocie **chodzi przede wszystkim o eksplorację miejsc opuszczonych**, nieodwiedzanych, budynków,

które zwykle popadają w ruinę. Sam termin po raz pierwszy został użyty w 1996 r. przez kanadyjskiego miejskiego odkrywcę Jeffa Chapmana w fanzinie „Infiltration”, choć ci, którzy uprawiają urbex, wskazują, że sama idea jest znacznie starsza.

Chapman, znany bardziej jako Ninjalicious, zmarł w wieku zaledwie 33 lat na raka dróg żółciowych. I tu pojawia się pierwsza kontrowersja. Czy bowiem to jego styl życia i niebezpieczne zainteresowania przyczyniły się do śmierci, jak twierdzili lekarze? A może, jak wskazywała jego żona,

choroba pojawiła się wcześniej i to właśnie w czasie długiego pobytu w szpitalu w Toronto Jeff Chapman, odkrywając jego niedostępne zakamarki, rozwinął swoją pasję? Niezależnie od tego, która wersja jest prawdziwa, urbex może wiązać się z niebezpieczeństwem, zwłaszcza jeśli eksploruje się obiekty poprzemysłowe, zamknięte szpitale czy opuszczone miejsca, które były wykorzystywane przez wojsko. **A zagrożenia mogą być bardzo różne** – od dziur w podłodze, walących się ścian i wystających gwoździ przez pleśnie, pył azbestowy, opary chemiczne czy nawet promieniowanie radioaktywne, aż do spotkań z podejrzanymi ludźmi i groźnymi zwierzętami. Można uznać, że „twardy” urbex zawsze jest niebezpieczny. Na szczęście można się również zdecydować na jego łagodniejszą wersję, która nie będzie bardziej ryzykowna niż wycieczka górską lub spływ kajakowy. A w dodatku będzie całkowicie legalna.

Urbex na legalu

Druga kontrowersja, która wiąże się z urbeksem, to właśnie jego zgodność z prawem. Według jednych urbex zawsze jest nielegalny. Według innych jest on „nie do końca” legalny. Polskie prawo wprost nie wspomina w żadnej ustawie o tej formie aktywności. Jednak istnieją inne przepisy, które np. **zabraniają wchodzenia na teren prywatny bez zgody właściciela lub ignorowania zakazów wstępu**. Celowo nie wspominam tu o takich naruszeniach prawa jak włamania i kradzieże. Te bowiem, zgodnie z niepisany kodeks honorowy miłośników urbeksu, są surowo zakazane. Najczęściej cytowana zasada brzmi: **„Zabierz tylko zdjęcia, zostaw tylko ślady stóp”**. Bardziej szczegółowo sformułował to

wspomniany Jeff Chapman, który pisał: „Prawdziwi odkrywcy miast nigdy niczego nie niszczą, nie kradną ani nie uszkadzają – my nawet nie śmieciemy. Robimy to dla dreszczyku odkrywania i kilku ładnych zdjęć. I prawdopodobnie mamy więcej szacunku oraz uznania dla ukrytych przestrzeni naszych miast niż większość ludzi, którzy uważają, że robimy coś złego. Nie szkodzimy miejscom, które zwiedzamy. Kochamy miejsca, które zwiedzamy”.

Jeśli chcemy poznać jakieś „urbeksowe” miejsce, przy okazji nie wchodząc w konflikt z prawem, mamy dwa wyjścia. Pierwszym jest obejrzenie go tylko z zewnątrz, co czasami już robi wielkie wrażenie. Natomiast drugim jest **uzyskanie zgody właściciela terenu na eksplorację**. Jeśli będziemy mieć szczęście, może on nam nawet towarzyszyć w zwiedzaniu, dzięki czemu nasza wiedza o danym miejscu będzie pełniejsza. Oczywiście takie zalegalizowanie eksploracji odbierze większą część owego dreszczyku, dla którego ludzie uprawiają urbex. Można więc powiedzieć, że twardy urbex zawsze jest nie tylko niebezpieczny, ale też nielegalny lub przynajmniej legalny „nie do końca”.

Każdy urbex powinien być natomiast darmowy, służyć zabawie i nikogo nie krzywdzić. Jeszcze raz zacytujmy NinjaJalousia, który twierdził, że zajęcie to „...zachęca ludzi, by zamiast kupowania gotowych produktów, tworzyli własne przygody, jak wtedy, gdy byli dziećmi”.

Urbex za opłatą?

Zbiegiem czasu dostrzeżono potencjał opuszczonych miejsc. Część z nich dziś można całkowicie legalnie zwiedzać z przewodnikiem po wykupieniu biletu wstępu. W Polsce są to przede wszystkim **pamiętki po drugiej wojnie**





światowej, np. kopalnie uranu i sztolnie w Sudetach, Międzyrzecki Rejon Umocniony, a nawet Wilczy Szaniec, czyli kwatery Hitlera pod Kętrzynem, który do zwiedzania został udostępniony już w 1959 r. Każde z tych miejsc było penetrowane przez poszukiwaczy przygód wiele lat wcześniej, nim pojawił się termin „urbex”. I w każdym z nich ginęli ludzie, najczęściej w wyniku upadku z dużej wysokości.

Gdzie Hitler i Stalin zrobili, co swoje

Obiekty powojaskowe zajmują szczególne miejsce na mapie polskich „urbeksów”. Zwykle wybudowane zostały jeszcze przez Niemców, a potem użytkowane były przez kilkadziesiąt lat przez Sowieców. Spośród wielu takich miejsc szczególnie popularnością cieszyły się dwa **największe zagłębia powojaskowych atrakcji**. Jedno zlokalizowane w Borach Dolnośląskich, a drugie na Pomorzu Środkowym. Oba do tej pory straciły na atrakcyjności. Borne Sulinowo po wycofaniu się wojsk sowieckich otrzymało prawa miejskie i zostało zasiedlone. W mieście i jego okolicy zostały wyznaczone szlaki turystyczne, przy których można napotkać wiele pomilitarnych i posowieckich „zabytków”. Pobliskie Klomino pozostawiono natomiast same sobie. W końcu niemal wszystkie zabudowania w tym mieście widmie – jak je przez lata nazywano – zostały rozebrane. Obecnie miłośnicy urbeksu nie mają tu już czego szukać. Została tylko siatka ulic i trzy wyremontowane, użytkowane budynki. Z mapy miejsc opuszczonych jest też właśnie wymazywane inne miasto widmo – dolnośląskie Pstrąże. Tu większość budynków również rozebrano, a jesienią ubiegłego roku

okazało się, że wkrótce ma tu powstać nowa, tym razem amerykańska baza wojskowa.

Z obecnością wojsk sowieckich wiąże się też historia baz atomowych w Polsce. Na terenie naszego kraju były aż trzy tego typu obiekty. W najlepiej zachowanej urządzono kilka lat temu oddział Muzeum Oręża Polskiego w Kolobrzegu. Z tego względu bazę w Podbojsku koło Białogardu miłośnicy urbeksu omijają szerokim łukiem. Dla nich bardziej interesujące są dwa pozostałe obiekty – w Templewie koło Sulęcina i Brzeźnicy-Kolonii koło Jastrowia. Legalnie można je oglądać tylko z zewnątrz. Jednak, co ciekawe, do obejrzenia tego drugiego namawia oficjalna strona internetowa gminy Jastrowie. Tu uwaga – ten, jak i większość podobnych obiektów – jest bardzo słabo oznakowany w terenie. Również z tego względu do ich szukania najlepiej zdobyć koordynaty (położenie geograficzne do wykorzystania przez GPS) albo wybrać się w teren zimą lub wczesną wiosną, kiedy las nie przesłania tak widoku.

Dzisiaj jest, jutro nie ma

Część tego typu atrakcji trafiła do rejestru zabytków, ale większość nigdy się tam nie znajdzie. Porzucone zakłady przemysłowe, hotele i ośrodki wypoczynkowe, nietrafione inwestycje budowlane, a nawet galerie handlowe, które przestały być już potrzebne. **W każdym mieście znajdują się takie obiekty**. Większość z nich zostanie wyburzona, a na ich miejscu powstaną kolejne. I ich los też będzie niepewny. Może za parę lat staną się celem pasjonatów urbeksu? Tylko nieliczne odzyskują pierwotne funkcje lub po remoncie zyskują nowe.



Miłośnicy urbeksu mają swoje strony internetowe i fora, na których dzielą się wrażeniami. Jednym z najczęstszych pytań tam zadawanych jest: „czy to miejsce jeszcze jest dostępne?” lub wręcz: „czy jeszcze istnieje?”. Bo poza wszystkim urbex to **nie tylko poznawanie historii,**

ale też chwytanie czasu teraźniejszego. Obiekty zainteresowania w tym wypadku często z dnia na dzień odchodzą do przeszłości.

Cytaty z Jeffa Chapmana pochodzą ze strony infiltration.org.



Na katar Spray Acatar

W katarze:

- ✓ infekcyjnym
- ✓ alergicznym
- ✓ naczynioruchowym
- ✓ w zapaleniu zatok przynosowych



Działa już
po 25 sek.!



Działa aż
do 12 godzin



Lek OTC, grupa wiekowa 6+

Ułatwia odprowadzanie wydzieliny i leczenie infekcji bakteryjnych.

Podane informacje - na podstawie ChPL Acatar Control

Acatar Control - Oxymetazolini hydrochloridum 0,5 mg/ml (0,05%), aerozol do nosa, roztwór. Wskazania do stosowania: Obrzęk błon śluzowych występujący w ostrym zapaleniu błony śluzowej nosa, alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa, naczynioruchowym zapaleniu błony śluzowej nosa, zapaleniu zatok przynosowych, zapaleniu trąbki słuchowej, zapaleniu ucha środkowego. Podmiot odpowiedzialny: US Pharmacia Sp. z o.o., 50-507 Wrocław, ul. Ziębicka 40

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.



Silniejszy od przeziębienia i grypy



Maksymalna dawka paracetamolu*



Zaczyna działać już po 10 minutach**

*Maksymalna dawka paracetamolu w jednej saszetce dostępna bez recepty. Coldrex MaxGrip zawiera największą dawkę paracetamolu spośród produktów Coldrex w saszetkach. ** Dotyczy działania paracetamolu. Jego maksymalne stężenie w osoczu występuje od 10 do 60 minut po podaniu doustnym. Coldrex MaxGrip, (1000 mg + 10 mg + 40 mg)/saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego. Skład: 1 saszetka zawiera 1000 mg paracetamolu (Paracetamolum), 10 mg chlorowodorku fenylefryny (Phenylephrini hydrochloridum), 40 mg kwasu askorbowego (Acidum ascorbicum). Substancje o znanym działaniu: 1 saszetka zawiera: 3,73 g sacharozy i 129,15 mg sodu. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie grypy lub przeziębienia, przebiegających z gorączką, dreszczami, bólem głowy, bólem gardła, nieżytom nosa (katarzem). **Podmiot odpowiedzialny:** Perrigo Poland sp. z o.o., Domaniewska 48, 02-672 Warszawa.

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.

SUPLEMENT DIETY

031/OK&/SZ/2024

SUPLEMENT DIETY