

Świat Zdrowia

Świat Zdrowia kwiecień 2025



Bieganie
na spontanie
CZY SPORT
OKAZJONALNY
MA SENS?

TEMAT
MIESIĄCA

**PRZESILENIE
WIOSENNE**

Ból gardła
W PRZEBIEGU
PRZEZIĘBIENIA

Ratują życie
**PRZEZ
TELEFON**

Alergiku,
**NIE MUSISZ
CIERPIEĆ
WIOSNĄ**

CIESZĘ SIĘ
CHWILĄ

**Katarzyna
Kołeczek**

WSPARCIE ORGANIZMU NA WIOSNĘ



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

SUPLEMENTY DIETY



- ▶ Żeń-szeń wpływa korzystnie na utrzymanie witalności i energii
- ▶ Bez czarny wspiera układ odpornościowy

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.

002/0KK/SZ/2025

SUPLEMENTY DIETY

Miesięcznik bezpłatny
Nr 3 (185) kwiecień 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, Malwina Socha,
Natalia Dolata, Dorota Żelaszczyk,
Magdalena Pelczarska,
Marek Rokita, Tomasz Kólek

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

Weronika Kuźma, materiały prasowe Sensus,
materiały prasowe, Natalia Dolata, iStock

Okładka

Fot.: Weronika Kuźma, make-up: Sandra Sarnicki

Copyright © Świat Zdrowia S.A.

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

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

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

SŁOWO

od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce kwietniowy numer „Świata Zdrowia”, który
obfituje w wiosenne tematy.

W Temacie miesiąca zastanawiamy się, **czy wiosna zastanie nas
w dobrym zdrowiu** i humorze, czyli jak poradzimy sobie z przesie-
leniem wiosennym. Wraz z początkiem cieplejszej pory roku wielu
z nas odczuwa zmęczenie, apatię i ogólne pogorszenie nastroju.
Jak uporać się z tymi objawami i **w pełni cieszyć się nadejściem
wiosny?** Odpowiedź znajdziecie na kolejnych stronach.

Wiosna daje się również we znaki alergikom, którzy muszą mie-
rzyć się z istną kumulacją pyleń. W tym numerze przekonujemy,
że wcale nie są skazani na dokuczliwe objawy, i podpowiadamy,
jak okiełznać alergię, aby polubić na nowo tę piękną porę roku.

W kwietniowym wydaniu przeczytacie również, co zrobić, by kom-
ary trzymały się od nas z daleka, dowiedziecie się, jak **obudzić swoje
piękno na wiosnę** oraz jak zacząć ćwiczyć nie tylko od święta.

Przyjemnej lektury!

Anna Rokita
Redaktor naczelna

12

Cieszę się chwilą



AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Cieszę się chwilą
Rozmowa z Katarzyną Kołeczek

TEMAT MIESIĄCA

- 16 Przesilenie wiosenne
Czy wiosna zastanie nas w dobrym zdrowiu i humorze?

ZDROWIE

- 20 Alergiku,
nie musisz cierpieć wiosną
- 23 Gdy komary
budzą się do życia
- 26 Ból gardła
w przebiegu przeziębienia
- 29 Jak farmaceuta może zadbać
o bezpieczeństwo stosowania
Twoich leków
- 32 Dieta dla wątroby
Co nam szkodzi, co nam służy
- 34 Przewlekły ból
i jego konsekwencje
- 38 Oswoić kortyzol
Hormon, który mobilizuje organizm



- 38 Oswoić kortyzol
Hormon, który mobilizuje organizm

40 Złe nawyki dla oczu

Co im szkodzi

44 Wpływ genów
na stan zębów i przyzębia

MAMA NIE JEST SAMA

47 Jak porozumieć się
z nastolatkiem

INSPIRACJE

50 Ratują życie
przez telefon

53 7 tajemnic
dobrego samopoczucia

56 Zdrada
(Nie)wierna towarzyszka związków

ZATRZYMAĆ CZAS

60 Obudź swoje piękno
na wiosnę

65 Łupież
– wstydlivy problem

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca
Zdrowa Wielkanoc

RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Bieganie na spontanie
Czy sport okazjonalny ma sens?

74 Krzyżówka

TEMAT
MIESIĄCA

PRZESILENIE WIOSENNE

POCZĄTEK WIOSNY POWINIEN KOJARZYĆ SIĘ Z PRZYPLÝWEM ENERGII ORAZ RADOŚCIĄ ZWIĄZANĄ Z ROZKWITAJĄCĄ PRZYRODĄ I PIERWSZYMI CIEPLEJSZYMI DNIAМИ.

DLACZEGO WIĘC CZUJEMY ZMĘCZENIE, JESTEŚMY APATYCZNI, SENNI I MAMY GORSZY NASTRÓJ?



BY KAŻDA PRACA BYŁA DOCENIANA I SZANOWANA

Dzień Niewidzialnej Pracy ma na celu zwrócenie uwagi na wszystkie te osoby, których **codzienna praca często pozostaje niezauważona**. Chociaż wykonują one niezwykle ważne zadania, to niejednokrotnie są ignorowane, a ich wysiłek nie zostaje doceniony.

Niewidzialna praca dotyczy różnych dziedzin. Może to być opieka nad dziećmi, sprzątanie, gotowanie, dbanie o porządek w biurach, ale również prace wykonywane w kulisach wielu branż, niewidoczne na pierwszy rzut oka. Osoby, które je wykonują, nie zawsze otrzymują za swoją pracę należyte wynagrodzenie czy uznanie, mimo że ich **wysiłki są kluczowe** dla prawidłowego funkcjonowania społeczeństwa.

Dzień Niewidzialnej Pracy przypomina nam, jak ważne jest docenianie każdego, kto codziennie przyczynia się do naszego komfortu, ale nie stoi w centrum uwagi. To także moment, by zadać sobie pytanie, jak możemy wspierać osoby wykonujące taką pracę i jakie zmiany warto wprowadzić, aby ich praca była bardziej dostrzegana i szanowana.

1 kwietnia – Dzień Niewidzialnej Pracy



NA NIEBIESKO

Dzień Świadomości Autyzmu obchodzony corocznie 2 kwietnia to **okazja do edukowania, łamania stereotypów i wspierania osób z autyzmem** oraz ich rodzin w codziennym życiu.

Autyzm to spektrum zaburzeń – obejmuje wiele różnych objawów i zachowań. Każda osoba z autyzmem jest inna. Niektóre mogą mieć trudności w komunikacji, inne mogą być wysoce utalentowane w pewnych dziedzinach. Światowy Dzień Świadomości Autyzmu przypomina, jak ważne jest, abyśmy jako społeczeństwo dążyli do zrozumienia, akceptacji i wsparcia osób z autyzmem, a także jak istotna jest integracja tych osób w szkole, pracy, życiu społecznym.

W ramach obchodów organizowane są liczne wydarzenia, kampanie informacyjne i akcje, które pomagają **zwiększyć wiedzę o autyzmie**. Jednym z symboli tego dnia jest niebieskie światło – w wielu miejscach na świecie budynki, pomniki i inne obiekty **zostają oświetlone na niebiesko**, co ma być wyrazem solidarności z osobami w spektrum. To także gest, który symbolizuje nadzieję na większą integrację oraz równość dla wszystkich.

2 kwietnia – Światowy Dzień Świadomości Autyzmu



BYĆ UCZCIWYM

30 kwietnia obchodzimy Dzień Uczciwości – jednej z najważniejszych cech w życiu osobistym, zawodowym i społecznym. To dzień refleksji nad tym, jak codzienne decyzje i działania wpływają na nasze otoczenie i **jak wielką rolę odgrywa uczciwość w budowaniu relacji międzyludzkich.**

Uczciwość to fundament, na którym opiera się każda silna i zdrowa relacja – zarówno w rodzinie, jak i w pracy. To m.in. mówienie prawdy, przestrzeganie zasad moralnych i szanowanie innych. Choć czasami kłamstwo czy oszustwo wydaje się prostsze i szybciej przybliży nas do celu, to jednak w dłuższej perspektywie **uczciwość daje poczucie wewnętrznego spokoju i pozwala cieszyć się zaufaniem innych.**

Dzień Uczciwości jest nie tylko okazją do rozważań, czym jest uczciwość, ale także do podjęcia konkretnego zobowiązania – bycia uczciwym w każdej sytuacji, nawet jeśli wydaje się to trudne. Przypomina nam, że czasami najmniejsze działania – takie jak dotrzymywanie słowa, szanowanie innych ludzi czy wykonywanie pracy z pełnym zaangażowaniem – mają największe znaczenie. To także dzień, w którym warto zastanowić się nad tym, jak uczciwość wpływa na nasze społeczeństwo. W erze cyfrowej, gdzie fake newsy i dezinformacja stają się powszechne, **warto pamiętać o odpowiedzialności za to, co mówimy i piszemy.** Uczciwość to nie tylko kwestia osobista, ale również społeczna – to troska o prawdę, sprawiedliwość i transparentność.

30 kwietnia – Dzień Uczciwości



REKLAMA

Wsparcie żywieniowe w czasie leczenia i rekonwalescencji

resource®



Zwiększone zapotrzebowanie na białko



Zwiększone zapotrzebowanie na białko i energię

* Nagroda przyznana przez „Apteka Media” Sp.z.o.o. w ramach publikacji „Świat farmacji” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów. Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod kontrolą lekarza. Resource® Protein: Do postępowania dietetycznego w stanach niedożywienia i/lub w przypadku ryzyka niedożywienia, któremu może towarzyszyć zwiększone zapotrzebowanie na białko. Resource® 2.0: Do postępowania dietetycznego w stanach niedożywienia i/lub w przypadku ryzyka niedożywienia. *Wszystkie znaki towarowe należą do Société des produits Nestlé S.A., Vevey, Szwajcaria. Nestlé Polska S.A., ul. Domaniewska 32, 02-672 Warszawa.

Nestlé HealthScience

Guarana zamiast kawy?

Guarana to składnik, który zyskał popularność w świecie suplementów diety, napojów energetyzujących i produktów stymulujących. Jakim właściwościami ją zawdzięcza?

Guarana to roślina pochodząca z lasów deszczowych Amazonii, znana ze swoich nasion, które mają wysoką zawartość kofeiny. Nazwa „guarana” pochodzi od plemienia Guaraní, które zamieszkiwało tereny południowo-wschodniej Brazylii, gdzie roślina była stosowana od wieków. **Oprócz kofeiny nasiona guarany zawierają teobrominę i teofilinę**, a także szereg innych substancji bioaktywnych, które razem wpływają na organizm.

Guarana stała się popularna w suplementach diety i napojach energetyzujących dzięki swojemu działaniu pobudzającemu i zdolności poprawy wydolności fizycznej oraz koncentracji.

Guarana jest naturalnym źródłem kofeiny i zawiera jej znacznie więcej na gram niż kawa. W zależności od formy preparatu (proszek, ekstrakt) guarana może mieć nawet do trzech razy więcej kofeiny niż kawa. Ze względu na obecność teobrominy i teofiliny guarana może działać bardziej stabilnie i długotrwale, nie powodując nagłych skoków energii. Oddziałuje na organizm łagodniej, a efekty pobudzenia utrzymują się dłużej niż po spożyciu samej kofeiny.



STOP fałszywym lekom

Stosowanie leków zakupionych poza aptekami stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia i życia. Leki na receptę należy kupować wyłącznie w aptekach.

„Nie okradaj się ze zdrowia. Fałszywe leki to prawdziwe zagrożenie” – to nazwa kampanii społecznej, która prowadzona była przez Ministerstwo Zdrowia, Główny Inspektorat Farmaceutyczny, Komendę Główną Policji i Polską Agencję Antydopingową. Pomysłodawcy akcji chcieli w ten sposób ostrzec m.in. przed kupowaniem leków z niepewnych źródeł, ale zwracali też uwagę na problem nadmiernego zakupu leków i ich odsprzedaży przez pacjentów.

Jak wynika z danych Interpolu, na które powołują się organizatorzy kampanii, każdego roku nawet 1 mln osób umiera w następstwie stosowania sfałszowanych farmaceutyków. Główny Inspektor Farmaceutyczny, Łukasz Pietrzak, wskazuje, że aż **połowa dostępnych w internecie leków jest sfałszowana**, a przemysł związany z ich produkcją generuje rocznie 200 mld zł. Społeczne skutki

zażywania fałszywych leków to blisko 26 tys. hospitalizacji rocznie.

– Monitorujemy internet i wspólnie z policją zamykamy nielegalne składowiska leków. Skala problemu pokazuje jednak, że pacjenci wciąż nie zdają sobie sprawy, że kupowanie leków przez internet to igranie ze śmiercią – alarmuje Łukasz Pietrzak.



Czarny bez nie tylko na odporność

Czarny bez (łac. *Sambucus nigra*) należy do popularnych roślin, które stosuje się od wielu wieków w celach leczniczych. Wykorzystuje się jego kwiaty i dojrzałe owoce.

Czarny bez występuje również w Polsce, sporządza się z niego przetwory, m.in. soki i dżemy.

Jest **znany ze wspomagania odporności** oraz ma zastosowanie w medycynie naturalnej jako **środek działający przeciwzapalnie**. Jest również wykorzystywany jako składnik wielu kosmetyków, w szczególności maseczek i kremów.

Naukowcy z Washington State University (USA) opublikowali na łamach czasopisma „Nutrients” wyniki badania klinicznego przeprowadzonego na 18 pacjentach zmagających się z nadwagą, którym zalecono codzienne picie 340 ml soku z czarnego bzu.

Do badań wykorzystano naturalny sok lub placebo o podobnej barwie i smaku opracowane przez Laboratorium Innowacji Żywnościowych Uniwersytetu Stanowego Karoliny Północnej.

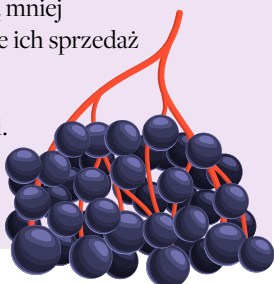
Po ukończonych badaniach okazało się, że **osoby, które piły naturalny sok z czarnego bzu, miały zdecydowanie większą ilość dobroczynnych bakterii jelitowych *Firmicutes* i *Actinobacteria*** oraz mniejszą szkodliwych bakterii takich jak *Bacteroidetes*.

U osób biorących udział w badaniu zaobserwowano spadek poziomu glukozy we krwi o 24 proc., insuliny o 9 proc. oraz większe utlenianie tłuszczów po zjedzeniu posiłków z dużą zawartością węglowodanów oraz podczas aktywności fizycznej.

– Czarny bez to wciąż niedoceniany owoc, zarówno w kontekście jego wartości odżywczych, jak i potencjału komercyjnego – podkreślił Patrick Solverson, adiunkt w Katedrze Żywnienia i Fizjologii Ćwiczeń na Wydziale Medycyny WSU Elson S. Floyd College of Medicine. – Badanie dostarcza kolejnych dowodów na to, że czarny bez, stosowany od wieków jako środek leczniczy, przynosi **liczne korzyści dla zdrowia metabolicznego i ma właściwości prebiotyczne** – dodał.

Produkty z czarnego bzu są mniej powszechne w Ameryce, ale ich sprzedaż gwałtownie wzrasta.

Źródło: <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/20/3555>



Świat Zdrowia

MOC natury w każdej filiżance



REKLAMA

SUPLEMENT DIETY



bez barwników i aromatów



100% surowców pochodzenia roślinnego



saszetki typu piramidka

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

SUPLEMENT DIETY

004/REK/ISZ/2025



lek. Ewa Mikołajczak-Grobelska

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



mgr farm. Tomasz Kolek

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

RSV

Jaki jest przebieg zakażenia wirusem RSV? Czy chorują tylko dzieci?

Czytelniczka

RSV (syncytialny wirus oddechowy) powoduje infekcje dróg oddechowych, szczególnie groźne dla noworodków i niemowląt, małych dzieci oraz osób starszych.

Objawy początkowo są łagodne i podobne do przeziębienia: katar, kaszel, ból gardła, gorączka (może nie występować wcale lub sięgać nawet 40°C). Po około 3-5 dniach następuje pogorszenie stanu ogólnego – przede wszystkim kaszel nasila się i staje bardziej duszący. U niemowląt i małych dzieci przebieg może być znacznie cięższy, gdyż może dojść do zapalenia oskrzelików: występuje duszność, świszczący oddech, trudności w oddychaniu, dziecko staje się apatyczne, niechętnie je. **Taki stan zawsze wymaga bardzo pilnej konsultacji lekarskiej, a niejednokrotnie kończy się hospitalizacją.** Cięższy przebieg może również wystąpić u osób starszych z przewlekłymi chorobami płuc. Większość osób zdrowieje w ciągu 1-2 tygodni, natomiast kaszel poinfekcyjny może się utrzymywać jeszcze przez długi czas. Leczenie jest objawowe, w ciężkich przypadkach wymagana jest tlenoterapia w warunkach szpitalnych. **Nie stosuje się antybiotyków, ponieważ jest to infekcja wirusowa.** Bardzo ważne jest szybkie postawienie diagnozy, w czym pomocne są testy combo.

Poza podstawowymi metodami ochrony, takimi jak np. dystans i dezynfekcja, mamy **możliwość zaszczepienia się.** Dla osób dorosłych powyżej 60. roku życia dostępne są preparaty Arexy i Abrysvo. Dla kobiet w ciąży zalecane jest szczepienie Abrysvo między 32. a 36. tygodniem ciąży, aby przekazać przeciwciała noworodkowi i chronić go przed ciężkim przebiegiem zakażenia RSV w pierwszych miesiącach życia. Dla niemowląt dostępne są przeciwciała monoklonalne: Beyfortus (nirsewimab) – pojedyncza dawka podawana noworodkom przed okresem zakażeń oraz Synagis (palivizumab) – dla wcześniaków i dzieci z chorobami serca lub płuc (podawany co miesiąc w okresie zakażeń).

Recepta farmaceutyczna

Co zrobić, kiedy skończy mi się lek na nadciśnienie i zapomnę odnowić receptę? Czy w takiej sytuacji mogę otrzymać pomoc w aptece?

Czytelnik

Czasem nawet najlepiej zorganizowana osoba może zapomnieć zabrać lek na wyjazd, źle obliczyć zapas tabletek albo zwyczajnie zgubić receptę na kolejne opakowanie stale zażywanych leków. W takich sytuacjach **z pomocą przychodzi farmaceuta, który może wystawić receptę farmaceutyczną.** Warto podkreślić, że jest to przywilej farmaceuty, a nie jego obowiązek – farmaceuta, decydując się na wydanie pacjentowi leku dostępnego wyłącznie na receptę, **musi mieć pewność, że pacjent faktycznie ten lek zażywa** i jest poinformowany o dawkowaniu.

Jeżeli w ocenie farmaceuty występuje ryzyko zagrożenia zdrowia, a nawet życia pacjenta spowodowane brakiem leku, wystawia on wówczas receptę farmaceutyczną. Dlatego w sytuacji, kiedy z różnych przyczyn zabrakło nam leku i nie mamy możliwości uzyskania recepty od lekarza, możemy udać się po pomoc do apteki. Warto zabrać ze sobą informację o leku, który jest nam potrzebny. Może to być notatka od lekarza, stara recepta lub puste opakowanie po leku. Jest to ważne, aby nie doszło do pomyłki w przepisanej dawce leku. Warto podkreślić, że na receptę farmaceutyczną nie zakupimy leków zawierających substancje odurzające i psychotropowe. Obecne przepisy pozwalają wystawić elektroniczną receptę farmaceutyczną na ilość leku niezbędną na 180 dni stosowania. Recepta ta jest możliwa do zrealizowania jedynie w aptece, w której została wystawiona. Warto też wiedzieć, że **farmaceuta wystawi receptę pełnopłatną.** Zniżka na leki przysługuje jedynie na receptę wystawioną przez lekarza.



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.



dr n. med. Agnieszka Laskus

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

Czosnek a poziom cukru

Mam 60 lat i mam podwyższoną glukozę na czczo. Leczę się również na nadciśnienie i mam podwyższony cholesterol. Słyszałam, że jedzenie czosnku sprzyja nie tylko unormowaniu lipidogramu i wspomaganiu odporności, ale również uregulowaniu poziomu glukozy we krwi. Czy to prawda?

Aniela

Czosnek jest stosowany nie tylko jako przyprawa, ale i produkt leczniczy. Ze związków siarkowych zawartych w czosnku **najważniejszą substancją jest aktywna biologicznie allicyna** odpowiedzialna za jego charakterystyczny zapach. W czosnku znajdziemy również olejki eteryczne, glikozydy, fitosterole, flawonoidy, siarczki, związki cukrowe, a także pierwiastki śladowe.

Badania doświadczalne i kliniczne wskazują na korzystne działanie czosnku oraz preparatów z czosnku w leczeniu wielu chorób cywilizacyjnych. Ma on **właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe i przeciwprzeziębniowe**. Wiele badań klinicznych potwierdza działanie przeciwniażdżycowe czosnku oraz korzystny wpływ na profil lipidowy i stężenie glukozy we krwi. Badania wskazują również na efekty działania przeciwnowotworowego związków biologicznie czynnych występujących w czosnku.

Analiza wielu badań naukowych jednoznacznie wskazuje, że jedzenie czosnku czy przyjmowanie preparatów z wyciągiem z czosnku korzystnie wpływa na unormowanie glikemii oraz obniża wynik hemoglobiny glikowanej u osób z cukrzycą typu 2. Warto jednak pamiętać, że suplementy z czosnkiem nie zastąpią leków na unormowanie glukozy we krwi przepisanych przez lekarzy.

Zęby mleczne a próchnica

Czy leczy się próchnicę zębów mlecznych, czy lepiej zaczekać, aż ząb sam wypadnie?

Adam

Zęby mleczne, podobnie jak zęby stałe, narażone są na próchnicę. Ząb mleczny jest mniej odporny na działanie kwasów niż ząb osoby dorosłej, przez co szybciej może rozwinąć się w nim próchnica. Panuje błędne przekonanie, że o mleczaki nie trzeba dbać, bo i tak wkrótce wypadną. Jednak **im bardziej zaawansowana jest próchnica, tym trudniej sobie z nią poradzić, poza tym zaawansowana próchnica może oddziaływać na zawiązki zębów stałych i stan przyszłego uzębienia**.

Warto podkreślić, że próchnica to groźna choroba, która w zębach mlecznych rozwija się bardzo szybko, ponieważ ich szkliwo jest cieńsze i mniej odporne. Pojawienie się bólu wiąże się zwykle z początkiem procesu rozpadu zębiny, a następnie z zajęciem miękkiej zębowej oraz powstaniem ropnia. W takiej sytuacji wizyta u stomatologa to już konieczność.

Należy pamiętać, że zęby mleczne pełnią ważną funkcję – pomagają dziecku prawidłowo gryźć, mówić i utrzymują miejsce dla zębów stałych. Jeśli wypadną zbyt wcześnie, szczeka i żuchwa malca nie będą rozwijać się prawidłowo, a zęby stałe mogą wyrosnąć krzywo i zacząć na siebie nachodzić, co będzie się wiązało z koniecznością leczenia ortodontycznego.

Kondycja mleczaków może też wpływać na zdrowie całego organizmu. **Chcąc zatem oszczędzić dziecku problemów w przyszłości, warto zadbać o profilaktykę próchnicy od najmłodszych lat.**

Istotne są regularne wizyty u stomatologa, które często są bagatelizowane przez rodziców. Warto podkreślić, że brak leczenia stomatologicznego zębów mlecznych może skutkować nie tylko stanami zapalnymi mięszki, ale także przeniesieniem próchnicy na nowe, stałe zęby.

Cieszę się chwila

SERDECZNA, OTWARTA, Z UWAŻNYM I CIEPŁYM SPOJRZENIEM. OD RAZU BUDZI SYMPATIE. CHOĆ GDY WSPOMINA SIEBIE SPRZED LAT, TO NIE ZAWSZE TAK BYŁO. NAM MÓWI O DRODZE, KTÓRĄ PRZESZŁA, I JAK PRZED PODOBNYMI PRZEJŚCIAMI CHCE UCHRONIĆ CÓRKĘ, JAKIE ZACHOWANIA NA PLANIE POTRAFIĄ JĄ ZIRYTOWAĆ I CZYM SĄ FOOD TOURS ORAZ PLACKI KOSMITÓW.

Już wiem, że nie muszę być perfekkt, z nikim się nie ścigam. Mam dużo marzeń i planów, ale nie trzymam się ich kurczowo.

Z AKTORKĄ **KATARZYŃĄ KOŁECZEK**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Gra pani postać Jagody w serialu „M jak miłość”. Pani bohaterka spodziewa się dziecka i poza ciężowymi dolegliwościami musi znosić też różne przejawy troski nadopiekuńczego męża. Czy pani mąż zachowywał się podobnie, gdy była pani w ciąży?

Przemek był po prostu w punkt. Bardzo opiekuńczy i pomocny, ale nie odczułam żadnego nadmiaru. Dał mi dużo przestrzeni i jednocześnie poczucie, że zawsze jest obok i mogę na niego liczyć. Przechodziliśmy razem przez wszystkie etapy ciąży i wspólnie „wiliśmy gniazdo”. Wracając do wspomnień, niczego bym nie zmieniła w tamtym czasie.

Między panią a serialowym mężem Tadzikiem granym przez Bartłomieja Nowosielskiego jest fajna energia. To tylko gra aktorska czy prywatnie też się lubicie?

Lubimy się, jesteśmy serdecznymi kolegami. Zdradzę małą ciekawostkę, że z Bartkiem znamy się już całkiem długo. Zanim jako Jagoda dołączyłam do serialowego Tadzika, byliśmy na równoległych rocznikach w szkołach teatralnych. Ja kończyłam Akademię Teatralną w Warszawie, a Bartek PWSTyTV w Łodzi.

Wzajemna sympatia z pewnością ułatwia pracę. A czy zdarzyło się pani grać z kimś, kto swoim zachowaniem podczas pracy działał pani na nerwy?

Oj, zdarzyło mi się, zdarzyło. Stawałam wtedy na rzęsach, żeby opanować swoje emocje, co wcale nie było łatwe. *(śmiech)*

Jakie zachowania najbardziej irytują panią na planie?

Są pewne zachowania, które irytują mnie zarówno na planie, jak i w życiu. Przykładem może być to, gdy kolega lub koleżanka rozmawia z kimś i mówi o mnie w trzeciej osobie, a ja stoję obok i uczestniczę w tej sytuacji. Kiedyś koleżanka aktorka zdenerwowała się, że niechcący weszłam w światło i rzuciłam na nią cień, więc krzyknęła na cały plan: „Stop! Ona mnie cieniuje!”. Uważam, że takie rzeczy można załatwić inaczej, po prostu rozmową. Wszyscy gramy do jednej bramki i chcemy, żeby zdjęcia wyszły jak najlepiej. Nie ma potrzeby podnosić głosu czy zachowywać się arogancko. Energia między aktorami przebija przez ekran i widz czuje, że coś nie gra. Serdeczność, życzliwość, otwartość na dialog i wzajemne pomysły tworzą na planie świetną, kreatywną atmosferę, w której lubię pracować.

Jagoda to sympatyczna postać, zgola inna od tej, w którą wcieliła się pani w serialu „Pierwsza miłość”. Jak fani zareagowali na cwana i nie zrównoważoną prawniczkę, która zawróciła w głowie Karolowi Wekslerowi?

Widzowie zareagowali bardzo dobrze. Kramer nie jest postacią jednoznaczną, zrobi wszystko dla klienta, posunie się nawet za daleko, by bronić jego interesów. Cieszę się, że mogłam pokazać się z innej strony, na pewno jeszcze nie raz zaskoczę widzów. Jestem kameleonem i uwielbiam w tej pracy

Fot.: Weronika Kuzma, make-up: Sandra Samitki



możliwość przeobrażenia się.

Poza małym ekranem nieustannie gra pani w teatrze, m.in. w spektaklu „Boeing Boeing”. Pani postać, Janet, to wyluzowana hedonistka, która nie przejmuje się opiniami innych ludzi. Czy takie podejście jest pani bliskie, czy zupełnie nie?

Staram się nie przejmować opiniami innych, ale nie jest to takie proste. Natomiast jeśli chodzi o hedonizm rozumiany jako kierowanie się w życiu zasadą *carpe diem*, czyli „chwytaj dzień”, poszukiwanie radości, jednocześnie troszcząc się o innych, to tak, jest mi on jak najbardziej bliski. Staram się szukać szczęścia w najmniejszych rzeczach i przekuwać negatywne myśli w te pozytywne. Cieszyć się chwilą i żyć pełnią życia.

To, co mówią o nas inni, może sprawić, że wzrośniemy, albo podciąć nam skrzydła. Na pani Instagramie znalazłam wspaniałe i mądre filmiki, które nagrała pani z córeczką. Jakie „eksperymenty” przeprowadza pani z Manią?

Z Manią przeprowadzamy eksperymenty mające na celu w obrazowy sposób pokazać dziecku pewne działania, które mogą je ochronić. W okrutnym świecie pełnym hejtu łatwo można dać się skrzywdzić. Mówimy o tym, jak ważna jest wiara w siebie, swoje możliwości, jak nie brać do siebie przykrych słów czy sytuacji. Bardzo często raniące słowa kierowane w naszą stronę nie są o nas, lecz o osobach, które je wypowiadają. Ja zrozumiałam to dość późno, chciałabym, żeby ona miała tę wiedzę już teraz, kiedy kształtuje się jej osobowość i charakter. Rozmawiamy też m.in. o tym, jak przetrwać trudniejsze momenty, jak poukładać priorytety, jak być dobrym przyjacielem.



”

Staram się szukać szczęścia w najmniejszych rzeczach i przekuwać negatywne myśli w te pozytywne.

Cieszyć się chwilą i żyć pełnią życia.

Mam dwóch synów. Starszy jadł praktycznie wszystko, młodszy ma bardzo wybiórczą dietę. A jaką relację z jedzeniem ma pani córka?

Mania również ma dietę wybiórczą, ale coraz chętniej próbuje nowych rzeczy. Kiedyś jadła na okrągło pierogi leniwe. Teraz ma zdecydowanie szersze menu, zaczęła jeść ryby, owoce, warzywa i nabiał. Cieszę się, że jej dieta jest coraz bardziej różnorodna, dbam, by była bogata w mikroelementy i witaminy. Jednak pamiętam też sytuacje, gdy gotowałam posiłek czy przygotowywałam talerz warzywno-owocowy i sama musiałam potem to zjadać. Nie poddałam się jednak i chyba to jest klucz do sukcesu. Proponować do skutku, a kiedy dziecko będzie gotowe, to samo sięgnie po zdrowe pyszności.

Gdy odbieram syna z przedszkola i słyszę, że zjadł surówkę i całą zupę, to „robi mi to dzień”. Niestety rzadko się to zdarza... Dlatego nadrabiam to śniadaniami i drugim obiadem w domu. A pani jakie ma sposoby?

Ja też tak nadrabiam. (*uśmiech*) I rozumiem, o czym pani mówi. Zdarza

się, że kiedy odbieram Manię z zerówki, dostaję „raport”: dziś było kiepsko z jedzeniem, tylko dwie łyżki kaszy. Wtedy już wiem, że musimy nadrobić w domu. Czasami muszę się nieźle nagłowić, żeby zapewnić jej dobrze zbilansowaną dietę, uwzględniającą wszystkie niezbędne witaminy i mikroelementy.

I wtedy na stół wjeżdża zupa kosmiczna albo placki kosmitów? Zdradzi pani, co to?

Placki kosmitów to placki szpinakowe. (*uśmiech*) Placki to w ogóle świetny wynalazek, bo można przemycić dużo zdrowych składników pod zmienioną postacią. Takie zdrowe placki potrafię wyczarować w kilkanaście minut. Z zupami jest trochę gorzej, ponieważ nie każde dziecko lubi ich

konsystencję. Kiedyś często slyszalo się o sytuacjach, że dziecko nie odchodziło od stołu, dopóki nie zjadło wszystkiego z talerza. Ja pozwalałam córeczce jeść tyle, ile potrzebuje, starając się dostarczyć jej wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

Czy jako dziecko miała pani jakieś kompleksy?

Miałam dużo kompleksów, wciąż je mam, ale nauczyłam się nimi nie przejmować. Zawsze byłam najwyższa w klasie, solidnie zbudowana, nie byłam też orlem z matny. Przemykałam pod ścianami. Bardzo nie lubiłam, gdy na wuefie graliśmy w zbijaka, czułam, że muszę uciekać, bo zaraz dostanę od kolegi z całej siły piłkę. Było przyzwolenie na podział na lepszych i gorszych.

Jak pani sobie z tym radziła?

Udało mi się przetrwać szkołę podstawową i liceum dzięki pasjom i odkryciu, w czym jestem tak naprawdę dobra. Ale droga do samoakceptacji była długa. Dziś patrząc na zdjęcia z tamtego okresu, myślę, że tej małej nie było łatwo, i przytulam ją mocno do serca.

Pozostając w temacie pasji i jedzenia – znalazłam informację, że lubi pani podróżować... kulinarnie. Na czym polegają food tours?

Food tours to zwiedzanie miasta od strony kulinarnej, jednocześnie poznając jego historię. Pierwszy raz wybraliśmy się na taką wycieczkę w Rzymie i to był strzał w dziesiątkę. Zwiedziliśmy dzielnicę Zatybrze, spacerując po rozmaitych zakamarkach i odwiedzając restauracje i punkty gastronomiczne, które funkcjonują tam od pokoleń i kształtują kulinarną mapę



Fot.: Weronika Kuźma, make-up: Sandra Samicki

tej dzielnicy. Byliśmy w piwnicze winnej starszej niż Koloseum, ciastkarni prowadzonej przez dziesiąte pokolenie rodziny cukierników czy w najstarszej restauracji w Rzymie, która słynie z makaronów. Bardzo spodobał nam się taki sposób zwiedzania i wszędzie, gdzie podróżujemy, staramy się go praktykować. Byliśmy na wspaniałych food tours w Lizbonie, Mediolanie, Dubrowniku czy na Gran Canarii. Wszędzie było pysznie, różnorodnie i ciekawie.

Współprowadziła pani cukierniczy program w TVP2 „Bake Off – Ale ciacho!”. Jaki jest pani ulubiony deser?

Kocham wszystkie desery! Trudno mi wybrać ten ulubiony, wszystko zależy od wykonania. Uwielbiam bezy, ale również wszelkie desery czekoladowe.

Ma pani jakiś popisowy wypiek, którym rozpieszcza bliskich?

Moim popisowym wypiekiem jest chlebek bananowy i szarlotka. Są naprawdę palce lizać! (uśmiech)

A jaki jest pani przepis na szczęśliwe życie?

Staram się, żeby ta moja przysłowiowa szklanka była do połowy pełna. Jestem bardzo wdzięczna za to, co mam, za swoją rodzinę, za zdrowie, za dom. Mam pracę, którą kocham i w której mogę się realizować. Gdy pojawiają się gorsze dni, wtedy odpuszczam. Już wiem, że nie muszę być perfektem, z nikim się nie ścigam. Mam dużo marzeń i planów, ale nie trzymam się ich kurczowo. Szczęścia na co dzień szukam w małych rzeczach, w spotkaniach z ludźmi. Cieszę się życiem.



Fot.: Weronika Kuźma, make-up: Sandra Samicki

KATARZYNA KOŁECZEK

Aktorka filmowa, telewizyjna i teatralna. Współpracuje m.in. z Och-Teatrem, Teatrem Polonia i Teatrem Capitol. Przez kilka lat była związana z Klubem Komediovym, w którym zajmowała się improwacją teatralną. Występowała w produkcjach brytyjskich, m.in. „Ojciec Brown” czy „Bridget Jones 3”, gdzie zagrała u boku Colina Firtha. Ostatnim międzynarodowym sukcesem aktorki była rola w filmie „97 minut” u boku Aleca Baldwina. Film miał premierę w 2023 roku. Znana telewizjom m.in. z roli Jagody w serialu „M jak miłość”. Wystąpiła w 18. edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”. Chętnie angażuje się w różnego rodzaju projekty charytatywne.

Czy wiosna zastanie nas w dobrym zdrowiu i humorze?

POCZĄTEK WIOSNY POWINIEN KOJARZYĆ SIĘ Z PRZYPLÝWEM ENERGII ORAZ RADOŚCIĄ ZWIĄZANĄ Z ROZKWITAJĄCĄ PRZYRODĄ I PIERWSZYMI CIEPLEJSZYMI DNIAМИ. **DLACZEGO WIĘC CZUJEMY ZMĘCZENIE,** JESTEŚMY APATYCZNI, SENNI I MAMY GORSZY NASTRÓJ?

KAMILA ŚNIEZEK

Ten paradoks wynika z kilku czynników, ale przede wszystkim związany jest z niedoborem światła słonecznego, którego doświadczaliśmy przez ostatnie zimowe miesiące. Ot, taki urok naszej strefy klimatycznej. Czy możemy coś zrobić, by rozpocząć wiosnę w dobrym zdrowiu i z uśmiechem na twarzy?



Pomocne mogą być też zioła: wyciąg z chmielu zwyczajnego (łagodne działanie uspokajające, poprawa nastroju w stanach napięcia czy rozdrażnienia), wyciąg z rumianku (zmniejszenie uczucia przygnębienia i rozdrażnienia, działanie relaksujące), wyciąg z kozłka lekarskiego (łagodzenie napięcia nerwowego i poprawa samopoczucia, łagodne działanie wspierające zdrowy sen) czy wyciąg z różeńca górskiego (regulacja poziomu serotoniny i dopaminy, obniżenie poziomu kortyzolu, skuteczność w stanach wyczerpania i napięcia). Włączenie ich do suplementacji warto omówić z lekarzem.



Co nam dolega wiosną

To niesprawiedliwe, że akurat w kwietniu, w przyjemne, słoneczne poranki **budzimy się niewyspani**, zmęczeni i na dodatek z katarą i bólem gardła. Wiosenne przesilenie może objawiać się również bólami i zawrotami głowy, osłabieniem i mniejszą wydajnością, sennością w ciągu dnia, a czasem nawet nasilonymi bólami mięśniowo-stawowymi, skurczami i problemami z ciśnieniem. W kość dają nam wahania nastroju – zamiast cieszyć się widokiem rozkwitającej przyrody, **jestemy rozdrażnieni**, rozkojarzeni, możemy nawet podejrzewać u siebie objawy depresji. Nie pomagają również **osłabiona odporność**, bo właśnie teraz łapiemy najwięcej przeziębień i innych infekcji, a także umiarkowanie atrakcyjny wygląd – **po zimie widzimy w lustrze poszarzałą cerę**, przesuszone włosy, a może też parę zbędnych kilogramów. I na dokładkę mamy jeszcze problemy ze snem. **Jak wyjść na prostą**, gdy bezsenne noce nasilają wszystkie powyższe dolegliwości?

Sezonowe obniżenie nastroju – ratunkiem ruch i suplementacja

Przesilenie wiosenne często wiąże się z wahaniami nastroju, co może manifestować się spadkiem energii, trudnościami z koncentracją czy ogólnym poczuciem apatii. Zimą organizm funkcjonuje w warunkach ograniczonego dostępu do światła słonecznego, co wpływa na **poziom melatoniny i serotoniny** – hormonów regulujących nasz rytm dobowy oraz samopoczucie. Kiedy dni stają się dłuższe, organizm potrzebuje czasu, by dostosować się do nowych warunków i „reprogramować” swój wewnętrzny zegar.

Jak sobie pomóc? Pamiętajmy, że sezonowe obniżenie nastroju nasila się przez brak aktywności fizycznej i dietę ubogą w składniki odżywcze. Regularne spacerunki lub lekkie ćwiczenia na świeżym powietrzu mogą pomóc w ustabilizowaniu poziomu endorfin.

Przydatne jest także wprowadzanie do codziennego jadłospisu produktów bogatych w:

- **witaminy z grupy B** (zwłaszcza tiaminę i witaminę B6),
- **magnez i tryptofan**, dzięki którym wsparcie otrzymuje układ nerwowy odpowiedzialny za nasze samopoczucie.

Stan skóry – na ratunek przesuszonej cerze

Zima nie jest łaskawa dla naszej skóry, czego efekty widzimy właśnie wiosną. Niskie temperatury, wiatr i suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach sprzyjają utracie wilgoci i osłabieniu bariery ochronnej skóry, teraz więc skarżymy się na **szorstkość, łuszczenie, pajęczki i nieestetyczne zaczerwienienia**. Co gorsza, brak odpowiedniego nawilżenia zimą może nasilać problemy dermatologiczne, takie jak egzema czy trądzik. Problemem jest





też spadek syntezy witaminy D z powodu niewielkiej ekspozycji na słońce w zimowych miesiącach, a przez to **słabsza regeneracja skóry**.

Jak sobie pomóc? Skóra po zimie wymaga nawilżenia i odżywienia – zarówno od zewnątrz, jak i od środka. Przyda się **krem nawilżający z ceramidami, kwasem hialuronowym lub olejami roślinnymi**, który odbuduje barierę ochronną skóry. Lepiej natomiast unikać gorących kąpeli i silnych środków myjących, które dodatkowo wysuszają naskórek. Do diety warto wprowadzić **produkty bogate w kwasy omega-3** (np. tłuste ryby, siemię lniane) i **witaminę E** (orzechy, awokado), które wspierają regenerację naskórka. Nie zapominajmy o piciu przynajmniej 2 litrów wody dziennie – pomagamy w ten sposób nawilżyć skórę od wewnątrz. **W aptece warto zapytać o kremy z mocznikiem lub pantenolem** na przesuszone partie skóry lub suplementy z kolagenem, które mogą poprawić jej elastyczność (po dłuższym stosowaniu). Regularne delikatne peelingi (np. enzymatyczne) pomogą usunąć martwy naskórek i przywrócić cerze blask. Wiosna to również doskonały moment na **maski nawilżające i regenerujące do włosów**.



Niedobory po zimie – czego nam brakuje?

Zimą zwykle nie odżywiamy się tak dobrze jak latem czy wczesną jesienią. Mniejsza dostępność świeżych owoców i warzyw oznacza **niższą podaż witamin i składników**

mineralnych, takich jak witamina C (niezbędna do odporności i produkcji kolagenu), witaminy z grupy B (wpływające na energię i nastrój), żelazo (jego niedobór zwiększa ryzyko anemii) czy magnez (regulujący zmęczenie). Znaczenie ma też mniejsza podaż produktów bogatych w antyoksydanty, co osłabia zdolność organizmu do radzenia sobie ze stresem i do regeneracji tkanek. Do tego dochodzi ograniczona ekspozycja na słońce – w Polsce do listopada do marca synteza witaminy D w skórze jest niemal zerowa z powodu kąta padania promieni słonecznych oraz zakrywania ciała. **Niedobór witaminy D**, dotyczący zimą niemal całej populacji naszego kraju, prowadzi do osłabienia kości, zmęczenia, a nawet pogorszenia nastroju i stanu skóry. Te niedobory kumulują się, sprawiając, że wiosną czujemy się wyczerpani, a nasze ciało potrzebuje wsparcia, by wrócić do równowagi.

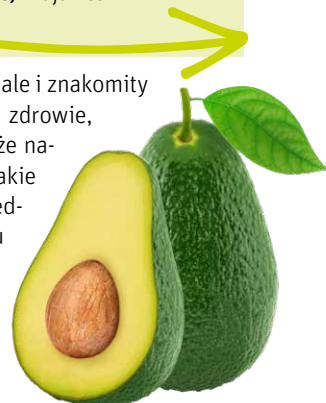
Jak sobie pomóc? Wyrównanie niedoborów zacznijmy od wzbogacenia naszej diety – jedzmy więcej warzyw kapustnych, cytrusów i kiszzonek, które dostarczą witaminy C i cennych antyoksydantów. Produkty pełnoziarniste, jaja i orzechy zapewnią podaż witamin z grupy B oraz magnezu. Do naturalnego pozyskania witaminy D niezbędne są spacer w słońcu (15-30 minut w słoneczne dni) – jeśli wciąż jest na to zbyt chłodno i ciemno, należy kontynuować suplementację (2000 IU dziennie, po konsultacji z lekarzem). Żelazo znajdziemy w czerwonym mięsie, szpinaku czy pestkach dyni – warto łączyć je z witaminą C, by lepiej się wchłaniało. W przypadku przewlekłego, trudnego do pokonania zmęczenia farmaceuta poleci nam dobry kompleks witaminowy – warto stosować go przez 4-6 tygodni, by uzupełnić niedobory.

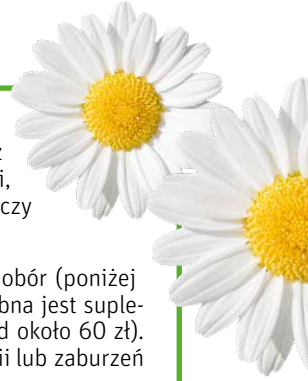
Od jakich badań najlepiej rozpocząć wiosnę?

Po zimie organizm często sygnalizuje zmęczenie i niedobory, ale nie zawsze wiemy, co dokładnie nam dolega. Raz w roku, najlepiej właśnie wiosną, warto wykonać podstawowy pakiet badań, które pomogą ocenić stan zdrowia, wykryć ewentualne problemy i lepiej przygotować się na nowy sezon. Skierowanie na większość badań wystawi lekarz POZ, pojedyncze warto wykonać prywatnie.

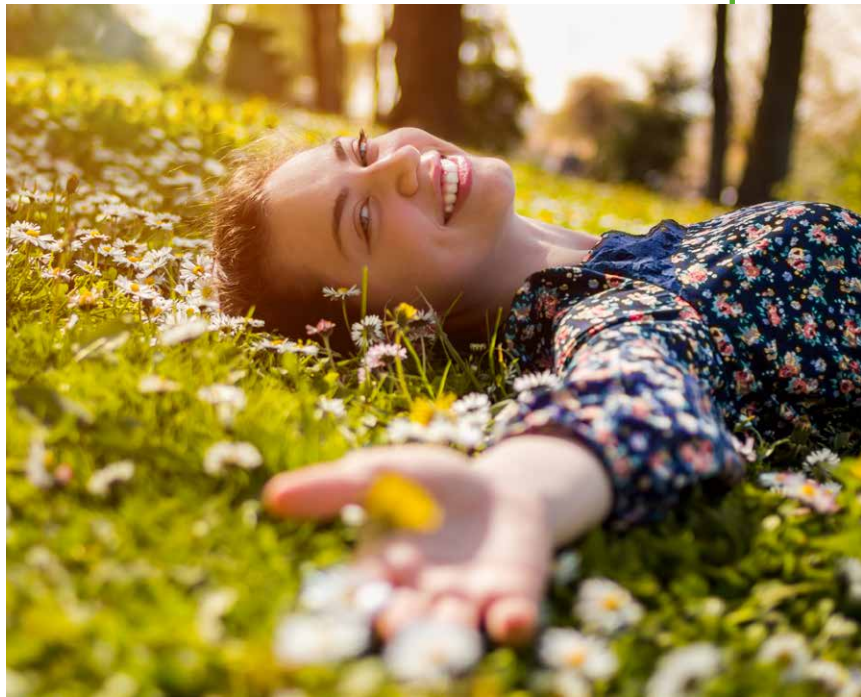
Listę badań, które warto wykonać, znajdziesz na sąsiedniej stronie.

Wiosna to czas odrodzenia przyrody, ale i znakomity moment na to, by zadbać o własne zdrowie, samopoczucie i urodę. Pamiętajmy, że nawet niewielkie zmiany stylu życia, takie jak częstsze spacery, picie odpowiedniej ilości wody, dbanie o higienę snu czy wzbogacenie diety w warzywa i owoce, mogą przynieść zauważalne efekty i pomóc w łagodzeniu skutków przesilenia.





- **Morfologia** – to podstawowe badanie krwi ocenia liczbę czerwonych i białych krwinek oraz poziom hemoglobiny. Zimą niedobór żelaza czy witamin z grupy B może prowadzić do anemii, objawiającej się bladością, zmęczeniem i apatią. Wyniki morfologii pomogą lekarzowi ocenić, czy potrzebna jest suplementacja lub zmiana diety.
- **Witamina D** – zimą jej poziom spada u większości Polaków z powodu braku słońca – niedobór (poniżej 30 ng/ml) osłabia kości, odporność i nastrój. Badanie poziomu 25(OH)D pokaże, czy potrzebna jest suplementacja. W przypadku tego badania koszt zazwyczaj ponosi pacjent (ceny zaczynają się od około 60 zł). Skierowanie na bezpłatne badanie wystawi tylko lekarz specjalista w zakresie endokrynologii lub zaburzeń metabolicznych (jeśli stan pacjenta tego wymaga).
- **Żelazo i ferrytyna** – żelazo jest niezbędne do transportu tlenu, a ferrytyna wskazuje poziom jego magazynowania przez organizm. Niski poziom (np. ferrytyna <15 µg/l) może oznaczać anemię, zwłaszcza jeśli zimą jedliśmy dania gotowe lub nie mieliśmy dostępu do mięsa i warzyw. W połączeniu z wynikami morfologii to cenna informacja o kondycji organizmu.
- **Glukoza** – zmęczenie może być objawem problemów z poziomem cukru we krwi. Badanie glukozy na czczo (norma: 70-99 mg/dl) wykryje odchylenia, np. stan przedcukrzycowy, który zimą mógł się nasilić przez niedobór ruchu oraz nadmiar słodczy i fast foodów. To szczególnie ważne, jeśli mamy nadwagę lub w rodzinie występuje cukrzyca.
- **Hormony tarczycy** (hormon przysadkowy TSH oraz hormony tarczycy FT3 i FT4) – zaburzenia hormonalne mogą przyczyniać się do przewlekłego zmęczenia, wahań masy ciała czy zmian nastroju, czyli objawów, które czasem bywają mylone z reakcją organizmu na przesilenie wiosenne.



REKLAMA

MAŚĆ PIELĘGNACYJNO-OCHRONNA DO UST Z ZAJADAMI



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



PIELĘGNACJA I INTENSYWNE NAWILŻENIE

- ▶ pielęgnuje usta z zajadami i chroni pękające kąciki ust
- ▶ intensywnie nawilża

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Stea Sp. z o.o., ul. 3 Maja 8, Hala B4, 05-800 Pruszków, e-mail: biuro@stea.com.pl

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, e-mail: office@synoptispharma.com

008/REK/SZ/2025

Alergiku, nie musisz cierpieć wiosną

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

OSOBY NIEZMAGAJĄCE SIĘ Z ALERGIĄ MOGĄ SIĘ JEDYNIIE DOMYŚLAĆ, JAK TRUDNA DLA ALERGIKÓW POTRAFI BYĆ WIOSNA. CHOCIAŻ PIERWSZE OBJAWY ALERGII NA PYŁKI ROŚLIN POJAWIAJĄ SIĘ JUŻ W LUTYM, TO JEDNAK WŁAŚNIE NA WIOSNĘ NASTĘPUJE **ISTNA KUMULACJA PYLEŃ.**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Wysokie stężenia unoszących się w powietrzu pyłków powodują typowy dla alergii wodnisty katar, męczący suchy kaszel czy swędzenie i łzawienie oczu. Objawy alergii mogą przypominać sezonową infekcję, a pojawiające się zmęczenie i ogólne osłabienie skutecznie odbierają radość z tej pięknej pory roku. **Czy wiosna dla alergika musi być tak trudna?** Jak radzić sobie z objawami alergii?

Objawy alergii

Kiedy nasz układ odpornościowy nie do końca funkcjonuje tak, jak powinien, i zbyt gwałtownie reaguje na zupełnie nieszkodliwe pyłki roślin, pojawiają się objawy typowe dla alergii. Wspomniany **wodnisty katar, kichanie, świąd**

i uczucie ciągłego zatkania nosa to wierzchołek góry lodowej. Możemy spodziewać się jeszcze przesuszenia śluzówki nosa, jak i skóry w okolicy skrzydełek nosowych. **Oczy zaczynają swędzieć, łzawią i mogą być przekrwione**, co stanowi typowe objawy alergicznego zapalenia spojówek. W dodatku zaczyna męczyć **suchy, uporczywy, przewlekły kaszel**, którego przyczyną nieświadomi alergii pacjenci upatrują w infekcji sezonowej. Pomyłkę ze zwykłym przeziębieniem ułatwia towarzyszące alergii osłabienie organizmu i uczucie permanentnego zmęczenia. Na szczęście w walce z przykrymi objawami mamy do dyspozycji cały arsenał środków dostępnych w aptekach zarówno na receptę, jak i bez niej.

Zatkany, swędzący nos i wodnisty katar

Intensywny wodnisty katar sienny jest z pewnością jednym z najbardziej uciążliwych objawów alergii. W aptece dostępnych jest wiele preparatów skutecznie go łagodzących. Do dyspozycji mamy zarówno leki o działaniu miejscowym w postaci sprayów czy kropli, jak i preparaty doustne.

Aby zmniejszyć obrzęk błon śluzowych nosa, można przez krótki czas stosować krople na bazie **ksylometazoliny**, występujące również z dodatkiem kwasu hialuronowego, który zapobiega wysychaniu śluzówki. Od dłuższego czasu na rynku bez recepty dostępne są też sterydy w postaci donosowej. **Mometazon czy flutikazon** działają silnie przeciwzapalnie, zmniejszają obrzęk błon śluzowych, hamują świąd, katar i uczucie zatkanego nosa. Stosowane są w leczeniu alergii sezonowej zazwyczaj przez cały okres pylenia. W przypadku nadmiernego uciążliwego przesuszenia nosa zarówno wewnątrz, jak i u jego ujścia **można zastosować maści donosowe**, które szybko przynoszą ulgę. W ich składzie znajdziemy substancje silnie nawilżające i łagodzące, takie jak pantenol, ektoina czy kwas hialuronowy. Do pielęgnacji podrażnionej katarem skóry



idealnie nada się maść z witaminą A.

Leki przeciw-histaminowe

Podstawą skutecznego leczenia alergii jest stosowanie leków przeciwhistaminowych, które skutecznie hamują nadmierną reakcję układu odpornościowego i likwidują męczące dolegliwości oraz na dłużej zapobiegają ich nawrotom. Mechanizm działania tych

leków polega na blokowaniu receptorów histaminowych, co skutecznie hamuje działanie histaminy jako mediatora procesów zapalnych. Leki te, stosowane doustnie w formie tabletek lub syropów, wymagają ciągłego podawania w okresie pylenia, aby efekt ich działania był jak najlepszy. Dobrze dobrany lek przeciwalergiczny pozwoli zapomnieć o objawach alergii. Do dyspozycji mamy leki starszej i nowszej generacji.



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
- ▶ wspomaga regenerację błony śluzowej nosa

CE

WYRÓB MEDYCZNY
poglądowa wizualizacja produktu

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

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

GLOBAL PHARMA CM S.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.



Dużą popularnością cieszą się:

- loratadyna,
- desloratadyna,
- cetyryzyna,
- lewocetyryzyna,
- bilastyna.

Nowe leki należące do tej grupy charakteryzują się mniejszą ilością działań niepożądanych i, co ważne, nie powodują uczucia senności. Są to preparaty na receptę, ale również spora ich część w mniejszych opakowaniach jest dopuszczona do sprzedaży bez recepty. Pamiętajmy jednak, że w celu lepszej kontroli alergii **odpowiedni preparat do długotrwałego stosowania powinien zalecić alergolog.**

Leki przeciwhistaminowe to nie tylko preparaty doustne, ale także o działaniu miejscowym. Olopatadyna w formie kropli do oczu skutecznie i szybko redukuje świąd, przekrwienie i łzawienie oczu. Azelastyna w sprayu do nosa pomoże w walce z uciążliwym katarciem siennym. Na miejscowe pokrzywki można zastosować dimetinden czy difenhydraminę.

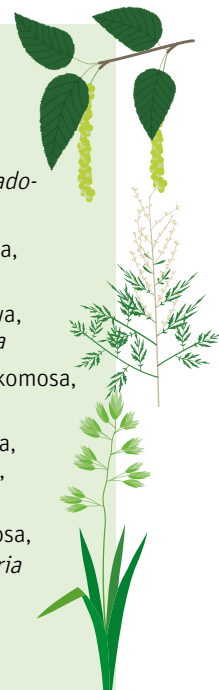
Kalendarz pyleń

Okres pylenia roślin trwa praktycznie przez cały rok. Uczuleni na leszczynę oraz olszę odczuwają objawy alergii jako pierwsi. Zależnie od sezonu leszczyna może zacząć pylić już w styczniu. W lutym i marcu następuje wyjątkowo intensywne pylenie obu tych roślin. Pod koniec marca objawy zaczynają odczuwać osoby uczulone na topolę i brzozę. Wspomniane drzewa intensywnie pylą w kwietniu, a na przełomie kwietnia i maja zaczyna się pylenie traw, które trwa aż do

września. Bardzo powszechna jest również alergia na bylicę (szacuje się, że alergię na nią ma nawet 10-15 proc. Polaków), której pyłki zaczynają krążyć w powietrzu pod koniec czerwca, a ich dużego stężenia zazwyczaj spodziewamy się w lipcu, sierpniu i wrześniu.

Osoby uczulone na zarodniki grzybów z rodziny *Alternaria* i *Cladosporium* narażone są na kontakt z nimi od kwietnia do października. Przy minusowych temperaturach ich stężenie na zewnątrz jest niemal zerowe, jednak grzyby te występują powszechnie również w naszych domach – stąd objawy alergii na nie mogą pojawiać się również zimą.

- **styczeń:** leszczyna
- **luty:** leszczyna, olsza
- **marzec:** leszczyna, olsza, brzoza, topola
- **kwiecień:** brzoza, topola, dąb, trawy, *Cladosporium*, *Alternaria*
- **maj:** dąb, trawy, babka, szczaw, pokrzywa, *Cladosporium*, *Alternaria*
- **czerwiec:** trawy, babka, szczaw, pokrzywa, komosa, bylica, *Cladosporium*, *Alternaria*
- **lipiec:** trawy, babka, szczaw, pokrzywa, komosa, bylica, *Cladosporium*, *Alternaria*
- **sierpień:** trawy, babka, szczaw, pokrzywa, komosa, bylica, ambrozja, *Cladosporium*, *Alternaria*
- **wrzesień:** trawy, babka, pokrzywa, komosa, bylica, ambrozja, *Cladosporium*, *Alternaria*
- **październik:** *Cladosporium*, *Alternaria*
- **listopad:** *Cladosporium*



Gdy komary budzą się do życia

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

KWIECIEŃ TO MIESIĄC, W KTÓRYM PRZYRODA BUDZI SIĘ DO ŻYCIA PO **DŁUGIM ZIMOWYM ŚNIE.** NIESTETY NIE W KAŻDYM PRZYPADKU JEST TO DOBRA WIADOMOŚĆ...

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Na podmokłych łąkach i w przydrożnych rowach możemy podziwiać lany jaskrawo-żółtych kaczeńców, krzewy śliwy tarniny pokrywają się mnóstwem białych kwiatów, a tu i ówdzie przelatują pierwsze wiosenne motyle – bielinki kapustniki. Choć ta wiosenna sielanka cieszy oko i daje liczne powody do zachwyty, to niektóre z jej elementów są dla nas wyjątkowo irytujące. Mowa o komarach, które **zaczynają być aktywne właśnie na przełomie kwietnia i maja.** Głównym czynnikiem, który decyduje o wzroście ich aktywności, jest temperatura. Te uciążliwe insekty pojawiają się, gdy średnia temperatura powietrza osiąga około 12°C. Nie bez znaczenia jest również rosnąca na wiosnę wilgotność powietrza.



Początek aktywności komarów często zbiega się w czasie z naszymi przygotowaniami do długiego majowego weekendu, warto zatem zadbać, aby – jeśli planujemy wyjazd – w podróżnej torbie znalazły się zarówno preparaty odstraszające insekty, jak i łagodzące przykre skutki ukąszeń. Czym różnią się preparaty dostępne w aptekach? I na co zwrócić uwagę przy ich wyborze?

Środki odstraszające

1 Zniknij z owadziego radaru – DEET

Wbrew popularnej opinii DEET nie jest środkiem owadobójczym, natomiast jest niewątpliwie jednym

z najbardziej popularnych i skutecznych syntetycznych środków odstraszaających nie tylko komary, ale również kleszcze czy meszki.

Związek ten powoduje, że stajemy się dla wspomnianych owadów niewidzialni lub raczej niewyczuwalni.

DEET blokuje bowiem receptory węchowe owadów, ograniczając ich zdolność do wykrywania przyciągających je związków zawartych w pocie.

DEET aplikujemy z odległości 15-20 cm i co ważne, nakładamy go bezpośrednio na skórę. Istotną wadą DEET jest to, że może powodować rozpuszczanie niektó-

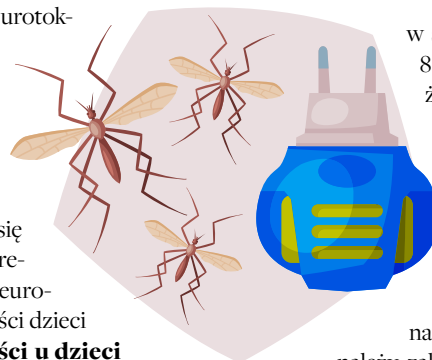
rych tworzyw sztucznych i tym samym niszczenie ubrań. Bezpieczne pozostają te z wełny, bawełny oraz nylonu. Na twarz lepiej nanieść preparat, wcierając go dłońmi, omijając przy tym okolice oczu i ust.

Istnieją pewne kontrowersje związane z bezpieczeństwem stosowania DEET,

a w szczególności z jego możliwą neurotoksycznością. Przyjmuje się jednak, że prawidłowo stosowany DEET jest związkiem stosunkowo bezpiecznym, a ewentualne działania niepożądane dotyczą głównie miejscowych podrażnień skóry. Ciężkie zatrucia obserwuje się w wyniku omyłkowego spożycia preparatów na bazie tego środka, a neurotoksyczność dotyczy w szczególności dzieci poniżej 2. roku życia. **Dla pewności u dzieci w wieku 2-12 lat zaleca się ograniczone stosowanie preparatu** i ścisłe przestrzeganie zalecanego przez producenta dawkowania. Również z uwagi na potencjalną szkodliwość nie zaleca się stosowania DEET w pomieszczeniach oraz przez kobiety w ciąży.

Wybierając preparat na bazie DEET, należy zwrócić uwagę na stężenie. W badaniach za wartość graniczną, powyżej której nie obserwowano zwiększenia skuteczności preparatu, uznano stężenie 50 proc. Produkty o takim stężeniu działają najdłużej, jednak mogą je stosować jedynie osoby dorosłe. Na aptecznych półkach znajdziemy jeszcze preparaty o stężeniu 30 proc. dopuszczone do użytku powyżej

13. roku życia. Jeżeli preparat ma być stosowany u młodszych dzieci, należy wybrać taki, który zawiera nie więcej niż 10 proc. DEET. Preparaty o stężeniu 10 proc. możemy stosować już od 2. roku życia, jednak należy pamiętać, że zapewniają one najkrótszą, bo zaledwie 2-3-godzinną ochronę.



2 Ikarydyna

To nieco mniej skuteczna, ale za to bezpieczniejsza substancja niż DEET. W odróżnieniu od niego nie wykazano, aby wysokie dawki ikarydyny działały neurotoksycznie na człowieka. Preparaty na bazie ikarydyny nie niszczą również tworzyw sztucznych, zatem bez obaw możemy je stosować

na wszelkiego rodzaju ubrania. Zaletą ikarydyny jest również to, że jest to substancja bezzapachowa. Ważna uwaga – **preparatów na bazie ikarydyny nie wolno łączyć z tymi na bazie DEET, gdyż taka mieszanina jest toksyczna.**

Preparaty na bazie ikarydyny mają podobny do DEET mechanizm działania. Występują

w stężeniach 10-20 proc. i zapewniają około 8-godzinny okres ochrony. Działania niepożądane w tym wypadku obejmują głównie stosunkowo rzadkie reakcje skórne i podrażnienia oczu.

3 IR3535

Nietoksyczny, bezzapachowy i niepowodujący podrażnień oraz alergii syntetyczny repelent dostępny na rynku w stężeniach 7-20 proc. Do jego wad należy zaliczyć mniejszą skuteczność w porównaniu z preparatami na bazie DEET i ikarydyny. IR3535, podobnie jak DEET, może wchodzić w reakcje z niektórymi tworzywami sztucznymi i ubraniami skórzanymi. Preparaty na jego bazie często łączone są z olejkami eterycznymi i w zależności od stężenia mogą być **bezpiecznie stosowane już od 1. roku życia.**

4 Permetryna

To środek działający odstraszaąco oraz owadobójczo na komary i kleszcze. Wynika to z silnego działania neurotoksycznego, na szczęście tylko względem owadów. Preparaty na bazie permetryny nanosi



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

się na odzież, obuwiu czy sprzęcie biwakowym. Permetryna długo utrzymuje się na powierzchniach. Oczywiście ubrania należy wyprać od razu po ustaniu zagrożenia ukąszeniem.

5 PMD

To związek pozyskiwany z liści eukaliptusa cytrynowego w procesie destylacji. Co ciekawe, w badaniach PMD wykazywał porównywalną skuteczność w odstraszeniu komarów do wymienionych wcześniej związków syntetycznych – dopiero po sześciu godzinach od aplikacji na prowadzenie wysuwa się DEET.

6 Olejek cytronelowy

Badania nad skutecznością olejku cytronelowego wykazały, że jest to związek umiarkowanie skuteczny w odstraszeniu komarów. Jego główną wadą jest krótkie działanie, wynoszące zaledwie 0,5-2 godziny. W upalne dni okres ochrony zapewnianej przez olejki eteryczne skraca się. Producenci preparatów na komary wydłużają działanie olejków eterycznych poprzez stosowanie ich mieszanek i łączenie z innymi repelentami. Nie bez znaczenia jest to, że olejki stosunkowo często powodują wystąpienie reakcji alergicznych.

Środki łagodzące ukąszenia

Warto zaopatrzyć się też w preparaty, które łagodzą ukąszenia, na wypadek gdyby jednak komary okazały się sprytniejsze od nas.

Pomocne będą:

- żele z działającym przeciwświądowo i przeciwalergicznie **dimetindenem**,
- preparaty **na bazie difenhydraminy** w połączeniu ze znieczulającą lidokainą,
- preparaty na ukąszenia zawierające wyciągi roślinne, w tym **aloes** – mogą okazać się skuteczne, ale trzeba pamiętać, że aloes może uczulać,
- **preparaty chłodzące, np. na bazie octanowinianu glinu i mentolu**, które łagodzą świąd,
- maść z hydrokortyzonem lub doustne tabletki przeciwalergiczne w przypadku wystąpienia silniejszej reakcji alergicznej.



ŻEL DO PIELĘGNACJI SKÓRY PO UKĄSZENIACH

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

ŁAGODZI ŚWIAD,
KOI I CHŁODZI



ŁAGODZI
ŚWIAD



KOI



CHŁODZI

REKLAMA

PRODUKT KOSMETYCZNY



30 ml



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

013/REK/SZ/2025

Ból gardła w przebiegu przeziębienia

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

PRZEZIĘBIENIE TO OSTRA WIRUSOWA INFEKCJA GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH. TOWARZYSZY JEJ CAŁY ZESPÓŁ OBJAWÓW, SPOŚRÓD KTÓRYCH NAJBARDZIEJ CHARAKTERYSTYCZNE JEST ZAPALENIE BŁONY ŚLUZOWEJ NOSA, **GARDŁA** ORAZ ZATOK PRZYNOSOWYCH.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Przeziębienie to **jedna z najczęstszych chorób zakaźnych na świecie** – dorośli przeziębają się zwykle 2-4 razy w roku, a dzieci nawet do 8 razy w ciągu roku.

Przeziębienie wywoływane jest przez różnorodne wirusy, do których należą m.in. rinowirusy (odpowiedzialne za 30-80 proc. przypadków), adenowirusy, wirus RSV, koronawirusy. Dane naukowe wskazują, że rozpoznano już około 200 typów wirusów odpowiedzialnych za przeziębienie.

Infekcja przenosi się głównie drogą kropelkową (poprzez kichanie, kaszel osoby chorej), rzadziej przez dotknięcie skażonej powierzchni. Najczęstszą przyczyną infekcji jest uścisk dłoni, ponieważ na skórze wirus może zachowywać zakaźność nawet do kilku godzin.

Jak objawia się przeziębienie?

Typowe objawy przeziębienia to:

- katar, inaczej nieżyt nosa: początkowo zwykle wodnisty, później gęsty i żółtawy,
- ból gardła: szczególnie dokuczliwy przy przetykaniu,
- kaszel: zazwyczaj łagodny, suchy lub mokry,
- stan podgorączkowy: gorączka rzadko występuje u dorosłych, ale często u dzieci,
- ogólne osłabienie i zmęczenie.

Objawy zazwyczaj pojawiają się w ciągu 1-3 dni po zakażeniu i trwają 5-7 dni, chociaż kaszel może utrzymywać się dłużej, nawet przez 2-3 tygodnie po infekcji.

Dlaczego tak wielu infekcjom towarzyszy ból gardła?

Ból gardła jest powszechnym objawem w przebiegu wielu infekcji ze względu na stan zapalny błony śluzowej oraz reakcję organizmu na patogeny.

Ból gardła może powstawać na skutek reakcji zapalnej, która jest odpowiedzią na pojawienie się w organizmie patogenu. Zarówno infekcje wirusowe, jak i bakteryjne wywołują stan zapalny w gardle. Organizm reaguje na obecność patogenów poprzez uwalnianie substancji chemicznych, które powodują **obrzęk i podrażnienie błony śluzowej gardła, co skutkuje bólem**. Zarówno wirusy, jak i bakterie mogą wywoływać ten dyskomfort, a dodatkowo czynniki drażniące mogą pogarszać stan gardła.

90-95 proc. przypadków ostrego zapalenia gardła u dorosłych powodowanych jest przez infekcje wirusowe, większość przez wirusy przeziębienia i wirus grypy. Bakterie, takie jak paciorkowce grupy A, mogą wywoływać anginę, która objawia się silnym bólem gardła. Infekcje bakteryjne są zwykle bardziej nasilone i towarzyszą im inne objawy, takie jak gorączka i białe naloty na migdałkach.



Dodatkowo warto pamiętać, że **w przebiegu przeziębienia bólowi gardła często towarzyszą również inne objawy**, takie jak kaszel, katar czy ogólne osłabienie. Mogą one nasilać odczucie bólu w gardle.

W przypadku wystąpienia silnego bólu warto skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia przyczyny i odpowiedniego leczenia. Ostry ból gardła jest jedną z najczęstszych przyczyn wizyt u lekarza pierwszego kontaktu.



REKLAMA

Jakie substancje lecznicze znajdują się w preparatach na gardło?

W leczeniu ogólnym bólu gardła stosuje się powszechnie stosowane leki przeciwbólowe z grupy NLPZ, czyli niesteroidowe leki przeciwzapalne i paracetamol.

WSPARCIE PRAWIDŁOWEJ PRACY UKŁADU ODDECHOWEGO (POROST ISLANDZKI, DZIEWANNA, SZAŁWIA)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłową pracę układu oddechowego (porost islandzki, dziewanna, szalwia)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie gardła (porost islandzki, dziewanna)

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.

010/REK/SZ/2025

SUPLEMENT DIETY



Wśród preparatów do stosowania zewnętrznego dostępne są tabletki, pastylki do ssania, spraye i płyny do płukania jamy ustnej, które zawierają lecznicze substancje przeciwdrobnoustrojowe, takie jak:

- **chlorheksydyna** (często stosowana w połączeniu z lidokainą, substancją znieczulającą miejscowo),
- **alkohol 2,4-dichlorobenzylowy** (ze względu na działanie bakteriobójcze i grzybobójcze),
- **chlorek cetylopirydyniowy** (działa przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo),
- **amylometakrezol** (o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym i przeciwgrzybiczym),
- **chlorchinaldol** (działanie przeciwbakteryjne, przeciwpierwotniakowe i przeciwgrzybicze).

Większość preparatów zawierających substancje przeciwdrobnoustrojowe stosuje się co 2-3 godziny maksymalnie do 6-8 razy na dobę.



Preparaty na ból gardła podawane na błonę śluzową mogą zawierać również:

- **substancje przeciwbólowe i przeciwzapalne** (np. flurbiprofen, diklofenak, salicylan choliny, benzydamina),
- **wyciągi roślinne** (np. z szatwii lekarskiej, tymianku pospolitego, porostu islandzkiego),
- **substancje o działaniu nawilżającym** (np. kwas hialuronowy),
- **olejki eteryczne** (olejek szatwiowy, z drzewa herbacianego, tymiankowy, eukaliptusowy, z mięty pieprzowej, lawendowy i goździkowy).

W aptece dostępne są również preparaty mające w składzie **nanocząsteczki srebra o działaniu bakteriobójczym, przeciwwirusowym i grzybobójczym**. Niektóre z nich zawierają połączenie srebra z innymi metalami, takimi jak miedź i złoto, co umożliwia kompleksowe działanie zwalczające infekcję.

Propolis obecny w tabletkach do ssania lub sprayach na gardło działa przeciwdrobnoustrojowo wobec wirusów (także wirusa grypy), bakterii i grzybów.

Źródła:

1. Gunnarsson R.K. et al., Best management of patients with an acute sore throat – a critical analysis of current evidence and a consensus of experts from different countries and traditions, *Infectious Diseases* 2023, 55 (6), 384-395.
2. Politano A.D., Campbell K.T., Rosenberger L.H., Sawyer R.G., Use of silver in the prevention and treatment of infections: silver review, *Surg Infect (Larchmt)* 2013, 14 (1), 8-20.
3. De Castro S.L., Propolis: Biological and Pharmacological Activities. Therapeutic Uses of This Bee-Product, *ARBS Annual Review of Biomedical Sciences*, 3, 49-83.
4. Tuszyński K., Przeziębienie i grypa z perspektywy farmaceuty, Wydawnictwo Farmaceutyczne, 2018.



Jak farmaceuta może zadbać o bezpieczeństwo stosowania Twoich leków

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

JAK LEPIEJ ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO STOSOWANIA WSZYSTKICH PREPARATÓW? CZY RZECZYWIŚCIE MUSI BYĆ ICH TAK DUŻO? JAK **FARMACEUTA MOŻE POMÓC** PACJENTOWI W OGARNIĘCIU TEGO LEKOWEGO ZAWIROWANIA?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Leki na serce, nadciśnienie, cholesterol, cukier, a dodatkowo jeszcze coś na wsparcie trawienia i może jakieś witaminy... Liczba codziennie przyjmowanych leków i suplementów diety potrafi być naprawdę duża, zwłaszcza w przypadku seniorów. Terapia kilku chorób współistniejących i leczenie się u różnych specjalistów to nie lada wyzwanie. Łatwo się pogubić w zaleceniach lekarskich. Do tego dochodzą **problemy z właściwym sposobem zażywania i dawkowaniem leków**. Brak wglądu lekarza prowadzącego do leków, które przepisał inny specjalista, może zwiększać ryzyko pomyłek. Dodatkowo sprawy nie ułatwia duża liczba suplementów diety przyjmowanych przez pacjentów we własnym zakresie.

Przegląd lekowy w ramach opieki farmaceutycznej

Oprócz zakupu leków apteki oferują także dodatkowe usługi w ramach opieki farmaceutycznej, do których zaliczymy m.in. możliwość wykonania niektórych badań diagnostycznych i szczepień ochronnych czy też prowadzenie przeglądu lekowego.

Pierwszym krokiem do skuteczniejszej terapii jest **uzyskanie odpowiedniej wiedzy na temat zażywanych leków**, zwłaszcza w zakresie ich dawkowania i przechowywania. Takie wstępne informacje możemy łatwo uzyskać przy okienku sprzedażowym. Aby uniknąć pomyłek,

możemy poprosić o zapisanie dawkowania na opakowaniach.

Z myślą o bardziej wnikliwej analizie naszej farmakoterapii w aptekach w ramach opieki farmaceutycznej wprowadzono nową usługę przeglądu lekowego. Na czym ona polega?



Czym jest przegląd lekowy?

Przegląd lekowy służy optymalizacji stosowanej farmakoterapii i jest kierowany szczególnie do osób z wielolekowością, czyli zażywających codziennie więcej niż pięć leków lub suplementów diety. **Im więcej preparatów stosujemy, tym większe ryzyko interakcji i popelnienia błędów.** Przegląd lekowy kierowany jest zatem do osób zmagających się z kilkoma schorzeniami, ponieważ to one są najczęściej narażone na ewentualne błędy. Proponowana usługa będzie szczególnie pomocna dla seniorów oraz osób po hospitalizacji czy zażywających np. preparaty przeciwzakrzepowe.

Przegląd lekowy jest usługą prowadzoną w aptece przez doświadczonego farmaceutę. Obejmuje przeprowadzenie wywiadu farmaceutycznego służącego określeniu potencjalnych problemów pacjenta z zażywaniem leków, a także skutków ubocznych. Następnie farmaceuta udzieli odpowiednich **rekomendacji, które pomogą prawidłowo prowadzić terapię zaleconą przez lekarzy oraz wyeliminują ewentualne błędy.**

Już dziś dąży się do zacieśnienia współpracy na linii farmaceuta–pacjent–lekarz w celu lepszych efektów opieki farmaceutycznej.

Zalety przeglądu lekowego

Dzięki przeglądom lekowym pacjenci mogą odnieść sporo korzyści: większą skuteczność i bezpieczeństwo terapii, optymalizację domowej apteczki, lepsze samopoczucie i zrozumienie swojej farmakoterapii. Osoby korzystające z przeglądu lekowego mogą zapytać farmaceutę o prawidłowe przyjmowanie leków, a także rozwiązać problemy, które towarzyszą im w przebiegu leczenia. Jest to istotne, ponieważ często pacjenci nie mają czasu lub odwagi zapytać

lekarza o nurtujące ich kwestie. **Przegląd lekowy służy klinicznej poprawie efektywności terapii.** Dodatkowa analiza stosowanych leków i suplementów diety może służyć optymalizacji poniesionych na leczenie kosztów.

Celem przeglądu lekowego jest:

- ocena sposobu stosowania leków przez pacjenta oraz identyfikacja ewentualnych nieprawidłowości,
- informacja o właściwych zaleceniach terapeutycznych i pomoc w ich przestrzeganiu,
- identyfikacja problemów lekowych pacjenta – niepoprawna farmakoterapia, ewentualne działania niepożądane, określenie wszelkich interakcji na poziomie lek-lek, lek-choroba i lek-żywność, niska podatność pacjenta na zalecenia lekarskie lub nieleczone stany chorobowe,
- opracowanie planu opieki farmaceutycznej i zaleceń dla pacjenta oraz przekazanie go pacjentowi i lekarzowi.

Dzięki przeglądom lekowym możliwa jest nie tylko lepsza edukacja pacjenta w zakresie prawidłowego przyjmowania leków, ale także **zmniejszenie liczby niepotrzebnie przyjmowanych przez niego leków, co zapobiega niebezpiecznemu zjawisku polipragmazji.** W jaki sposób?

Na przykład może się okazać, że pacjent otrzymuje różne odpowiedniki tych samych leków od różnych specjalistów, co w rzeczywistości skutkuje przyjmowaniem większej dawki jednego leku. Warto również spojrzeć fachowym okiem na liczbę stosowanych jednocześnie suplementów diety – w wielu przypadkach jest ich zbyt dużo.

Jak wygląda przegląd lekowy?

Przegląd lekowy wymaga kilku wizyt pacjenta w aptece.

1 Na pierwszej wizycie farmaceuta przeprowadza z pacjentem szczegółowy wywiad dotyczący: chorób, wszystkich przyjmowanych leków i sposobów ich przyjmowania, nieprzyjemnych i dokuczających dolegliwości, odczuwanego bólu czy codziennych nawyków żywieniowych. Warto na pierwsze spotkanie zabrać ze sobą wyniki badań oraz dzienniczki samokontroli.

2 Farmaceuta analizuje zebrane dane i na ich podstawie, już na drugim spotkaniu, **przedstawia pacjentowi plan opieki farmaceutycznej** i przekazuje go również lekarzowi. Pacjent dowiaduje się, co może zmienić w swojej farmakoterapii, aby poprawić jej bezpieczeństwo i skuteczność lub uniknąć działań niepożądanych.

3 Przegląd lekowy obejmuje również trzecie spotkanie po dłuższym czasie, **które ma na celu ocenę efektów** wdrożonego planu i w razie konieczności dokonanie jego modyfikacji, aby w przyszłości uniknąć dalszych problemów lekowych.

Konsultacja farmaceutyczna Nowy Lek

To nowe świadczenie oferowane w ramach opieki farmaceutycznej kierowane jest do dorosłych pacjentów, którzy otrzymali zalecenie stosowania nowego leku w terapii choroby przewlekłej. Podobnie jak przegląd lekowy **usługa ta ma pomóc pacjentom w lepszej kontroli farmakoterapii i minimalizacji działań niepożądanych**. Edukowanie pacjenta w zakresie sposobu zażywania nowego leku, jego działań ubocznych oraz ewentualnych interakcji z lekami dotychczas stosowanymi, a także wsparcie w decyzjach dotyczących prowadzonego leczenia prowadzi do większego zaangażowania pacjenta w dbanie o własne zdrowie. Usługa farmaceutyczna Nowy Lek obejmuje trzy spotkania: wstępne (stacjonarnie), interwencyjne (po upływie 7-14 dni, stacjonarnie lub w formie teleporady) oraz kontrolne, zwykle po kolejnych 2-3 tygodniach. Konsultację powinno się zacząć do 7 dni od momentu zakupu nowego leku i zakończyć nie później niż 30 dni od realizacji recepty. Dzięki usłudze Nowy Lek **pacjent zdobywa dokładne informacje o nowym leku** – wie, jaki jest cel jego stosowania, działanie, ewentualne działania niepożądane, jak prawidłowo go zażywać i przechowywać. Usługa obejmuje również udzielanie wszelkich porad dotyczących prowadzenia farmakoterapii w celu rozwiązania wątpliwości pacjenta.

Badania diagnostyczne i szczepienia ochronne

Wsparciem pacjenta w zakresie prawidłowej farmakoterapii jest również możliwość wykonania w aptece niektórych badań diagnostycznych. W ramach opieki farmaceutycznej można m.in. poprosić o zmierzenie ciśnienia krwi, oznaczyć glikemię, panel lipidowy, a także obliczyć wskaźnik BMI. W niektórych aptekach można wykonać szczepienie, np. przeciwko grypie, COVID-19, pneumokokom czy WZW typu B.



Utylizacja przeterminowanych leków

Apteka służy wsparciem również w zakresie właściwej utylizacji przeterminowanych produktów leczniczych. Aby zapobiec wyrzucaniu leków do koszy na odpady komunalne, niektóre apteki oferują **możliwość bezpłatnego pozostawienia przeterminowanych preparatów w specjalnych pojemnikach**, których zawartość poddawana jest profesjonalnej utylizacji. Zapobiega to trwałemu w skutkach skażeniu środowiska w przypadku dostania się substancji leczniczych do gleby i wody, a także bezpośredniemu narażeniu osób trzecich, zwłaszcza dzieci, na spożycie przeterminowanych leków.

Jak prawidłowo utylizować leki:

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

Dieta dla wątroby

DZIĘKI TEMU ORGANOWI NASZ ORGANIZM SIĘ OCZYSZCZA I PRAWIDŁOWO FUNKCJONUJE. WĄTROBA, BO O NIEJ MOWA, MA NIESAMOWITE ZDOLNOŚCI REGENERACYJNE. JEDNAK I ONE MOGĄ SIĘ SKOŃCZYĆ, GDY O NIĄ NIE DBAMY. DLATEGO TAK WAŻNE JEST, BY NASZA **DIETA BYŁA DOBRA DLA WĄTROBY.**

MARIA ZIEMIAŃSKA

Wątroba to gruczoł, który spełnia wiele funkcji. Nie tylko odtruwa nasz organizm. Dzięki niej możliwe jest też trawienie tłuszczów i białek. To w niej gromadzone są zapasy energii, hormony i niektóre witaminy. Wątroba wspomaga również system odpornościowy.

Co jej szkodzi?

Na pierwszym miejscu na liście wrogów wątroby znajduje się alkohol. Podczas jego przetwarzania w wątrobie powstają toksyczne związki uszkadzające komórki tego gruczołu. Najpierw ulega on **stłuszczeniu**, potem dochodzi do zapalenia. Wątroba nie może już normalnie pracować. Na koniec dochodzi do **marskości**. Na tym etapie wątroba, w wyniku stanu zapalnego, poprzecinana jest zwłókniałymi bliznami, które uniemożliwiają jej działanie. W narządzie **więcej komórek jest martwych niż zdrowych**.

Inną przyczyną chorób wątroby są problemy z wagą – niedożywienie organizmu lub otyłość. Uszkodzenie może również rozwinąć się na skutek przyjmowania niektórych leków. Także przebyte wirusowe zapalenie wątroby naraża nas na problemy z funkcjonowaniem tego gruczołu.

Kiedy coś jest nie tak

Jeśli wątroba choruje, możemy odczuwać:

- zmęczenie,
- utratę apetytu,
- wzdęcia,
- nudności.

Takie objawy możemy mylić z przemęczeniem lub niestrawnością, jeśli jednak utrzymują się przez dłuższy czas, warto udać się po pomoc do specjalisty.

W ostrym przebiegu chorób wątroby mogą wystąpić inne objawy, np.:

- wymioty,
- mdłości,
- bóle po prawej stronie brzucha,
- świąd skóry,
- problemy ze zdrowiem psychicznym.

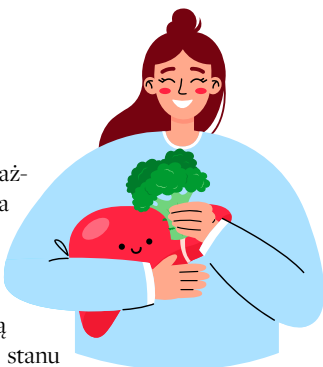
Dieta dla wątroby

W przypadku problemów z wątrobą najważniejsza jest zmiana sposobu odżywiania na taki, który odciąży ten organ i nie będzie narażał go na „przepracowanie”. W niektórych chorobach dieta jest po prostu formą terapii, a jej szczegółowe zasady są ustalane indywidualnie, w zależności od stanu zdrowia pacjenta i stosowanych przez niego leków.

Nie ma jednej diety wątrobowej. Inne produkty zaleca się przy stłuszczeniu, inne przy zapaleniu, a jeszcze inne przy marskości narządu. Na przykład przy stłuszczeniu wątroby dietetycy zalecają jedzenie produktów pełnoziarnistych, które są niewskazane dla osób z zapaleniem tego gruczołu. W zależności od schorzenia różne będą ilości białka spożywanego na dobę przez pacjenta.

Są jednak zasady ogólne diety, które powinny wziąć pod uwagę zarówno osoby mające problemy z funkcjonowaniem tego narządu, jak i ci, którzy zwyczajnie nie chcą szkodzić swojej wątrobie.

Przede wszystkim należy narzucić sobie **regularność w spożywaniu czterech do pięciu posiłków dziennie**. Powinny być one niewielkie. Z diety wykluczamy całkowicie alkohol oraz dania smażone, ciężkostrawne i tłuste. Należy ograniczać, a najlepiej całkiem zrezygnować z żywności wysoko przetworzonej – zawiera ona składniki szkodliwe dla wątroby, takie jak tłuszcze trans, konserwanty czy sztuczne barwniki.



Cukier to produkt, który trzeba z diety wykluczyć, a co za tym idzie zrezygnować ze słodzonych napojów, ciast i ciasteczek. Warto czytać etykiety – jeśli cukier jest na jednym z pierwszych miejsc, produkt nie jest dla nas odpowiedni.

Co nam służy?

Służą nam przede wszystkim potrawy lekkostrawne, czyli gotowane lub pieczone. Produkty powinny

zawierać jak najmniej tłuszczu. Tak więc jeśli mięso, to drobiowe, królicze, wołowe. Jeśli nabiał – to naturalne jogurty, maślanka, twaróg i jajka.

Warzywa można jeść bez ograniczeń, jednak z przewagą tych gotowanych na parze. Co do owoców, lepiej ograniczyć te, które mają wysoki indeks glikemiczny, np. banany czy winogrona.



Absolutnie zakazane!

Jeśli twoja wątroba nie działa jak należy, natychmiast odstaw alkohol. Zrezygnuj też z mocnej kawy i herbaty. Ostre przyprawy także powinny zniknąć z twojej kuchni. Pożegnaj też warzywa strączkowe. Zabronione są produkty tłuste – mięso, sery, zwłaszcza pleśniowe i żółte. Koniec ze smażeniem potraw – żadnych kotlecików na tłuszczu, zasmażek czy frytek. Nie jedz chipsów i gotowych dań z supermarketów.

REKLAMA

NIE POWODUJE PRYZWYCZAJENIA¹

Szybka ulga w zaparciach²

6h



¹ Bouchoucha M, et al. Drugs Real World Outcomes. 2023;10(2):249-261.

Lek Dulcobis należy stosować zgodnie z jego przeznaczeniem – lek jest wskazany do krótkotrwałego stosowania. Okres samodzielnego stosowania nie powinien przekraczać 5 dni. Podobnie jak w przypadku innych leków przeczyszczających, leku Dulcobis nie należy stosować codziennie przez długi okres bez zbadania przyczyny zaparcia. ChPL Dulcobis tabletki, 04.2024.

² ChPL 04.2024.

Dulcobis®, tabletki dojelitowe 5 mg bisakodylu. Wskazania: Krótkotrwałe, objawowe leczenie zaparcia; przygotowanie do badań diagnostycznych, leczenie przed i pooperacyjne; stany wymagające ułatwienia defekacji. {ChPL 04.2024}

Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi.

MAT-PL-2500236-1.0-02.2025

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

Przewlekły ból i jego konsekwencje

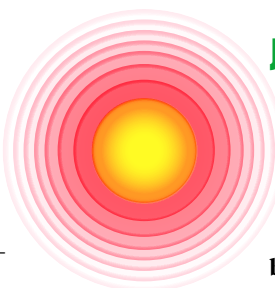
BÓL TOWARZYSZY CZŁOWIEKOWI NIEMAL NA KAŻDYM ETAPIE JEGO ŻYCIA. CIĘŻKA I NIEERGONOMICZNA PRACA FIZYCZNA, WIELOLETNIE NIEKORYGOWANE WADY POSTAWY, SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA, A TAKŻE WSZELKIE UDOGODNIENIA TRANSPORTOWE CZYNIĄ BÓL PRZEWLEKŁY NIEODŁĄCZNYM TOWARZYSZEM NASZEJ CODZIENNOŚCI. TYMCZASEM **ŻADEN CZŁOWIEK NIE MUSI BYĆ NA NIEGO SKAZANY.**

Jak mu zapobiegać? Jak sobie z nim radzić?

Nieużywane zanika

Współczesny człowiek rusza się coraz mniej, w związku z czym bardziej niż kiedyś narażony jest na zagrożenia wynikające z obniżonej wydolności wpływające na ogólny stan zdrowia. A należy pamiętać, że **to, co nieużywane, zanika.**

Najlepszym tego przykładem jest grupa głębokich mięśni grzbietu, mięśni przykręgosłupowych, których rolą jest stabilizacja kręgosłupa, wspomaganie jego ruchomości w wielu płaszczyznach. U osób mało aktywnych fizycznie dochodzi do zwiększenia ich napięcia i (lub) osłabienia, co prowadzi do wyłączenia niektórych funkcji. W efekcie obserwuje się nasilenie dolegliwości bólowych, wtórnych do istniejących patologii kostno-stawowych i zjawisk neurodegeneracyjnych.



Jak wygląda terapia?

Leczenie bólu jest w dzisiejszych czasach niezwykle ważnym obszarem medycyny.

W poradniach leczenia bólu **nieustannie przybywa pacjentów cierpiących z powodu bólu przewlekłego: zarówno onkologicznych, jak i skarżących się na ból o charakterze zwyrodnieniowym, w szczególności odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa.** Niestety poradnie leczenia bólu (około 17 ośrodków w Polsce) finansowane z zasobów Narodowego Funduszu Zdrowia są często niewydolne. W niektórych z nich nadal nie wykonuje się zabiegów interwencyjnych, a wzrastająca w zastraszającym tempie liczba pacjentów przypadających statystycznie na jeden gabinet pozostaje nie do obsłużenia. Czas oczekiwania na wizytę w niektórych renomowanych ośrodkach leczenia bólu wynosi nawet blisko

rok. Dlatego też coraz częściej szukamy pomocy w ośrodkach prywatnych, których na polskim rynku sukcesywnie przybywa.

Każdy pacjent powinien mieć świadomość, że leczenie bólu jest trudne i długotrwałe. Zwłaszcza, jeśli chce się osiągnąć efekt w leczeniu bólu przewlekłego, a więc trwającego – według definicji IASP (Międzynarodowe Towarzystwo Badań Bólu) – powyżej trzech miesięcy.



lek. Elżbieta Dobrowolska,

anestezjolog
i lekarz medycyny
ból z Centrum
Medycznego
SafiMed

”

Mówi się, że ból ostry się uśmierza, a długotrwałe leczy. Uznaje się jednak, że już nawet 20-30-procentowa poprawa w zakresie odczuwanego bólu przewlekłego jest sukcesem terapeutycznym. Oczywiście zawsze dążymy do jego możliwie jak największego zminimalizowania. Bazując na statystykach, można stwierdzić, że w populacji polskiej około jednej trzeciej pacjentów cierpi z powodu bólu przewlekłego. Większość leczy się jednak na własną rękę, stosując polifarmakoterapię i narażając się przez to na różnego rodzaju interakcje międzylekowe. Część chorych zgłasza się do lekarzy rodzinnych, którzy posiadają podstawową wiedzę, jak leczyć tego typu ból. Jednak w przypadkach bardziej skomplikowanych i złożonych wymagana jest konsultacja lekarza specjalizującego się właśnie w leczeniu bólu. W ten sposób trafiają finalnie do nas, lekarzy medycyny bólu.

Kto i kiedy prowadzi terapię?

Zgodnie z wymogiem ustawowym w poradniach leczenia bólu przyjmują specjaliści anestezjologii i intensywnej terapii, neurologi oraz lekarze medycyny paliatywnej. W ośrodkach prywatnych terapie przeciwbólowe prowadzone są także przez lekarzy innych specjalności: neurochirurgów, neuroortopedów i ortopedów. Oprócz metod interwencyjnych i farmakoterapii w leczeniu bólu stosuje się też metody fizykalne, dlatego nieodłączna jest pomoc fizjoterapeutów. Wszyscy wymienieni, ze względu na doskonałą znajomość anatomii układu nerwowego i jego funkcjonowania, są najbardziej uprawnieni do prowadzenia takich terapii. Ważny jest jednocześnie udział psychologa, który razem z pozostałymi specjalistami tworzy kompletny, kompetentny zespół terapeutyczny.



PROCTOCALM KREM



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Proctocalm może być stosowany jako dodatkowa terapia w celu usunięcia dolegliwości spowodowanych przez hemoroidy zewnętrzne i wewnętrzne oraz do pielęgnacji i regeneracji skóry i błony śluzowej okolic odbytu. Zapewnia przyjemne uczucie chłodzenia.

CE 1304



Świat Zdrowia - marka produktów dla całej rodziny

Pharmanova d.o.o., Industrijska 8, 11500 Obrenovac, Serbia

Salus Cons Kft., Bécsi krt. 23, 6722 Szeged, Węgry

Synoptis Industrial Sp. z o.o., ul. Forteczna 35-37, 87-100 Toruń

Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, www.synoptispharma.pl
Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

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



Kiedy i jaki pacjent trafia do takiej poradni?

To zawsze uzależnione jest od konkretnego przypadku.

– Z reguły jest tak, że pacjent udaje się do lekarza pierwszego kontaktu, kiedy zawodzi wspomniane już leczenie na własną rękę. Lekarz ten powinien wtedy wystawić mu skierowanie do konkretnego specjalisty, takiego jak choćby ortopeda, neurochirurg czy neurolog – tłumaczy lek. Elżbieta Dobrowolska. – Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, oprócz tego, że ma obowiązek odpowiednio pokierować pacjentem, musi też odnotować w dokumentacji medycznej informację o odczuwanym bólu, zmierzyć jego natężenie za pomocą dostępnych skal, określić jego rodzaj, a także wdrożyć interwencję farmakologiczną. **Ból ma być mierzony i leczony** – jest to zapisane choćby w karcie praw pacjenta. Pacjent wstępnie ustabilizowany bólowo może poszukiwać dalszej, bardziej specjalistycznej pomocy.

Rozpoznanie

Aby lekarz mógł podjąć jakiegokolwiek leczenie w ramach terapii bólu, musi wiedzieć, z jakim konkretnie problemem ma do czynienia. Zanim leczenie zostanie włączone, **należy wykluczyć wszystkie możliwe przyczyny obligujące do wdrożenia rozwiązań systemowych**, takie jak np. bazowy problem onkologiczny. W tym celu zaleca się wykonanie rezonansu magnetycznego lub tomografii komputerowej. Po wykonanym badaniu należy uzyskać opinię specjalisty poradni chirurgiczno-ortopedycznej, który

zadecyduje o pilności ewentualnego zabiegu. To samo dotyczy problemu bólów głowy – leczenie następuje po wykluczeniu zmian patologicznych w ośrodkowym i (lub) obwodowym układzie nerwowym, takich jak guz czy malformacja naczyniowa.

– Oczywiście są pacjenci z różnymi wskazaniami do zabiegów operacyjnych, którym jednak – z różnych względów – nie chcą się poddawać.

Wówczas zgłaszają się do lekarzy takich jak ja – mówi lek. Elżbieta Dobrowolska. – W takich przypadkach informuję, że mogę podjąć się ich terapii, rozpocząć leczenie, jednak pewnych zmian nie uda się cofnąć bez zabiegu, który w przyszłości i tak może być nieunikniony. Dopóki jednak pacjent rozumie swój problem zdrowotny, jest otwarty na współpracę, przestrzega zaleceń lekarskich, **szanse na złagodzenie bólu przewlekłego – a zatem na poprawę jakości życia – są dość spore**. To bardzo ważne, bo trzeba również wiedzieć, że w przypadku pacjentów z bólem przewlekłym niebagatelną rolę odgrywa aspekt ekonomiczny. Z reguły są oni praktycznie wyłączeni z zarobkowania, co dodatkowo wpływa na ich negatywne samopoznanie i nasila odczuwany ból.

Najważniejsze to ustalić przyczynę

Wykonanie wymienionych wcześniej badań obrazowych jest bardzo ważne, ponieważ pomaga wykluczyć ewentualny proces nowotworowy.

– Jakiś czas temu przyszedł do mnie pacjent z utrzymującą się od dłuższego czasu rwą kulszową, która była



leczona przez lekarza pierwszego kontaktu kolejnymi seriami iniekcji domięśniowych. Bezskuteczna terapia trwała kilka miesięcy, ból nasilał się, choremu nie zlecono żadnych badań obrazowych. Już na pierwszej wizycie skierowałam pacjenta na badanie obrazowe, które wykazało rozsiew choroby nowotworowej do kręgosłupa piersiowo-lędźwiowego. Ta smutna historia pokazuje, że **nigdy nie powinno się bagatelizować przewlekłych dolegliwości bólowych** – przestrzega specjalistka.

Długo utrzymujący się ból powinien każdego lekarza skierować na taki tor myślenia i wzbudzić podejrzenie, że może mieć do czynienia właśnie z chorobą nowotworową.

Leczenie głównie objawowe

Leczenie w wykonaniu lekarzy medycyny bólu jest w głównej mierze objawowe. Lekarzowi daje ono subiektywną, a pacjentowi obiektywną poprawę.

– Terapie, które wdrażam w swojej praktyce, ingerują również w centralny i obwodowy układ nerwowy na wielu poziomach i w różnych obszarach ciała. Często ból ma też podłoże psychogenne, dlatego w terapii stosowane są pewne leki umożliwiające wytlumienie negatywnych aspektów



REKLAMA

psychologicznych, takich jak obniżenie nastroju, negatywizm myślowy, depresja, różnorodne zaburzenia snu. Pacjent przejawiający cechy osobowości depresyjnej jest trudnym partnerem w leczeniu bólu przewlekłego – tłumaczy ekspertka.

Ogromnym wyzwaniem stojącym przed specjalistami medycyny bólu jest nadal nieustanne **zwiększanie świadomości pacjentów w zakresie tego, że ból można i trzeba leczyć**. Medycyna cały czas się rozwija.

informacja prasowa

1500 mg
siarczanu
glukozaminy

ARTEOMEA

ŹRÓDŁO SUBSTANCJI BUDULCOWYCH CHRZĄSTKI STAWOWEJ
(glukozamina, chondroityna, kolagen)



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

Oswoić kortyzol

POTOCZNIE NAZYWANY JEST HORMONEM STRESU, CHOĆ W RZECZYWISTOŚCI JEST TO HORMON, KTÓRY MOBILIZUJE ORGANIZM I POZWALA MU WŁAŚCIWIE ZAREAGOWAĆ NA STRES. JEST WIĘC SPRZYMIERZENCEM W WALCE ZE STRESEM. **ZA CO ODPOWIADA**

KORTYZOL, JAKIE SĄ SKUTKI JEGO NADMIARU LUB NIEDOBORU I JAK ZADBAĆ O ODPOWIEDNI POZIOM TEGO ISTOTNEGO HORMONU, ZAPYTALIŚMY EKSPERTKĘ.

Z DIETETYCZKĄ KLINICZNĄ

DOMINIKĄ CZAJKĄ

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Dominika Czajka

Magister dietetyki klinicznej. Specjalizuje się w gospodarce hormonalnej kobiet. Pomaga kobietom z zaburzeniami hormonalnymi, a także tym, które mają problem z zająciem w ciąży. Na co dzień, głównie za pośrednictwem konta na Instagramie, uczy życia w zgodzie z cyklem menstruacyjnym, synchronizowania z nim diety i dopasowywania treningów do cyklu miesięczkowego.

Za co odpowiada kortyzol?

Kortyzol to hormon steroidowy produkowany przez nadnercza. Jest hormonem stresu, który **pomaga organizmowi radzić sobie w sytuacjach wymagających mobilizacji.**

Kortyzol odpowiada m.in. za:

- regulację metabolizmu i poziomu glukozy we krwi,
- reakcję na stres i adaptację organizmu,
- działanie przeciwzapalne oraz immunosupresyjne,
- regulację ciśnienia krwi,
- wpływ na funkcje poznawcze i rytm dobowy.

Kiedy wydziela się kortyzol?

Kortyzol jest wydzielany w rytmie dobowym – jego najwyższe stężenie występuje rano (około 7.00-8.00 rano), a najniższe wieczorem i w nocy (około 2.00-4.00). Poza tym jego poziom wzrasta w reakcji na stres, głód, intensywny wysiłek fizyczny czy infekcje.

Powszechnie panuje opinia, że kortyzol jest szkodliwy i należy go bezwzględnie obniżyć.

To mit. Kortyzol nie jest „złym” hormonem – jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Problem pojawia się, gdy jego poziom jest przewlekłe podwyższony, co może prowadzić do stanów zapalnych, insulinooporności, zaburzeń snu i nadwagi. **Kluczowa jest więc równowaga**, a nie całkowite obniżenie kortyzolu.

Jaki wpływ na zdrowie ma niedobór kortyzolu?

Niedobór kortyzolu może przyczyniać się do wystąpienia takich objawów, jak:

- przewlekłe zmęczenie, osłabienie,
- spadek ciśnienia krwi,
- hipoglikemia (niski poziom cukru we krwi),
- utrata masy ciała,
- zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej.

Niski poziom kortyzolu może być efektem choroby Addisona, zaburzeń pracy osi przysadka-podwzgórze-nadnercza czy uszkodzenia nadnerczy.

Jakie badanie wykonać, by sprawdzić poziom kortyzolu – z krwi, z moczu czy ze śliny?

I jaka jest norma kortyzolu?

Najbardziej wiarygodne będzie badanie ze śliny. Normy mogą się nieco różnić w zależności od laboratorium. Typowy zakres referencyjny poziomu kortyzolu w surowicy krwi pobranej od pacjenta w godzinach porannych wynosi

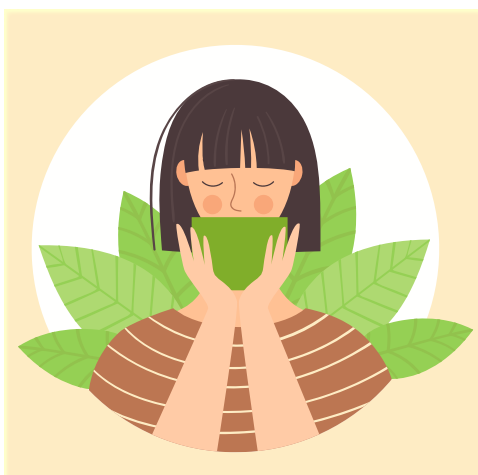
około 5-25 µg/dl (138-690 nmol/l). Natomiast dla

badania kortyzolu w ślinie u osób dorosłych prawidłowy zakres poranny wynosi 10,2-27,3 ng/ml.

O czym może świadczyć podwyższony poziom kortyzolu?

Podwyższony poziom kortyzolu (hiperkortyzolemia) może wynikać z:

- przewlekłego stresu,
- przetrenowania,
- nadczynności nadnerczy,
- zespołu Cushinga,
- depresji, bezsenności,
- insulinooporności, otyłości,
- długotrwałego stosowania kortykosteroidów.



Jak obniżyć kortyzol? Jakie zmiany wprowadzić na co dzień?

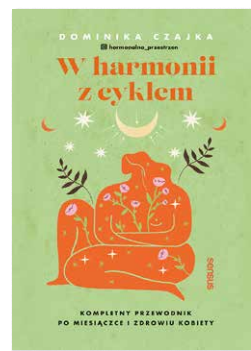
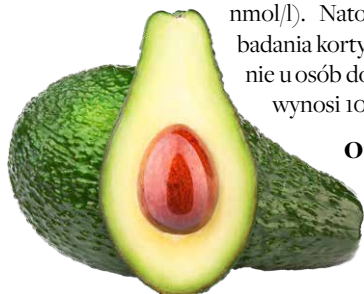
Na pewno warto zredukować stres, np. poprzez relaksację, medytację, jogę, oddech przeponowy, spacerować na świeżym powietrzu. Ważna jest odpowiednia ilość snu – 7-9 godzin snu dobrej jakości. Unikamy nadmiernego wysiłku fizycznego i przetrenowania oraz rezygnujemy z przetworzonej żywności i nadmiaru cukru, kofeiny i alkoholu. Zdecydowanie **odradzam**

przewlekłe głodzenie się oraz stosowanie diet o bardzo niskiej kaloryczności.

To co warto jeść?

Zdrowe tłuszcze wspierające nadnercza, np. awokado. **Orzechy** bogate w magnez, który pomaga regulować poziom kortyzolu. Zalecam picie **zielonej herbaty**, która zawiera L-teaninę i działa relaksująco. Sięgamy też po

produkty białkowe, gdyż stabilizują poziom cukru we krwi, oraz warzywa bogate w **witaminę C** – paprykę, cytrusy, kiwi. Więcej wskazówek dotyczących równowagi hormonalnej, a także naturalnej regulacji cyklu menstruacyjnego można znaleźć w mojej książce „W harmonii z cyklem”.



Złe nawyki dla oczu

CZY WIESZ, JAKIE NAWYKI SĄ ZŁE DLA NASZEGO WZROKU? OKULISTA WYMIENIA TE, KTÓRE **SZKODZĄ NASZYM OCZOM** NAJCZĘŚCIEJ.

1 Chodzenie bez odpowiednich okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV

Promieniowanie UV, na które jesteśmy narażeni przez cały rok, może prowadzić do uszkodzenia struktur wewnętrznych oka oraz do wielu schorzeń oczu, takich jak zwyrodnienie plamki żółtej, ostre zapalenie spojówek, uszkodzenie rogówki, zapalenie rogówki, zaćma, wczesna starczowzroczność, a nawet czerniak oka.

Brak ochrony UV może powodować dyskomfort, np. łzawienie, pieczenie oczu oraz spadek ostrości widzenia.

Według lek. Tomasza Tomczyka, okulisty z kliniki Oko-Test, wystawianie oczu na słońce bez odpowiednich filtrów **może skutkować oparzeniami nabłonka rogówki i spojówki, a czasami również ostrym zapaleniem spojówek**, tzw. ślepotą śnieżną, która zagraża nam szczególnie zimą na nasłonecznionych stokach narciarskich.

– Dlatego podstawowa profilaktyka, którą powinien stosować każdy z nas, to noszenie okularów przeciwsłonecznych dobrej jakości – koniecznie z filtrami UV. Tak jak na skórę nakładamy kremy z możliwie najwyższym SPF, tak dla ochrony oczu powinniśmy mieć odpowiednie okulary, a o tym często zapominamy! Pamiętajmy, że okulary przeciwsłoneczne z filtrami UV powinny nosić także dzieci – mówi specjalista.

2 Pocieranie oczu

Nagminne pocieranie oczu przyczynia się do zwiększenia astygmatyzmu, może powodować mechaniczne uszkodzenie przedniego odcinka oka, a **nawet uszkodzenie nabłonka rogówki**.

Do tego złego nawyku doprowadza np. niewłaściwa higiena wzrokowa i długa praca przy komputerze i innych ekranach.

Oczy są wówczas podrażnione i u wielu osób występuje **zespół suchego oka**.





lek. Tomasz Tomczyk,
okulista z kliniki
Oko-Test



Nasze narządy wzroku nie mają naturalnej ochrony, jaką jest filtr łzowy, bołą, pieką i częściej je pocieramy. Także niewyleczone alergię oczu są przyczyną wzmożonego ich pocierania. W takich sytuacjach należy udać się do okulisty, który zaleci odpowiednie środki nawilżające lub łagodzące objawy alergii.

3 Niezdrowy tryb życia, a zwłaszcza palenie tytoniu i niewłaściwe odżywianie

Aby zachować zdrowie oczu, dużą uwagę należy zwrócić również na odpowiedni sposób odżywiania i styl życia. Zła dieta, bogata w kwasy nasycone, a także używki – zwłaszcza palenie papierosów – przyczyniają się do pogarszania się wzroku. Uszkodzenia występują na poziomie naczyniowym, co

powoduje niedotlenienie oka i wpływa na pogorszenie naszego wzroku.

Lek. Tomasz Tomczyk uczuła, że palenie zostało bezpośrednio powiązane z dwiema poważnymi chorobami oczu:

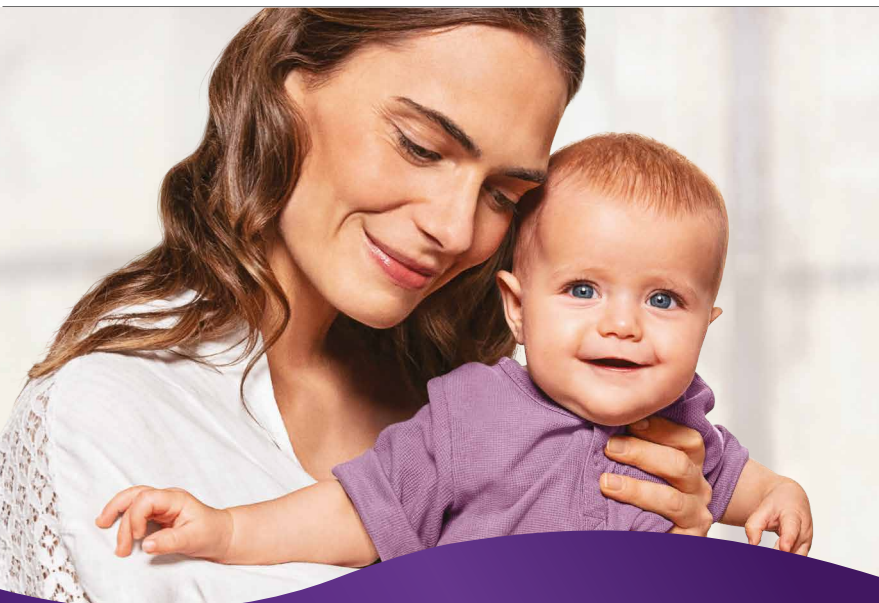
– U palaczy siedmiokrotnie częściej rozwija się **zwyrodnienie plamki żółtej**, palenie także w dużym stopniu przyczynia się do zaćmy. Może powodować schorzenia takie jak zapalenie spojówek, zespół suchego oka, retinopatia cukrzycowa, a nawet prowadzić do uszkodzenia nerwu wzrokowego.

Osoby, które źle się odżywiają i palą, często chorują na nadciśnienie, cukrzycę i inne choroby metaboliczne, które przyczyniają się do przyspieszania powstawania zaćmy.

Dlatego tak ważne jest, aby dbać o dobrą kondycję całego organizmu. Regularnie odwiedzać nie tylko okulistę, ale też lekarza rodzinnego, który powinien przepisać odpowiednie leki i zlecić właściwe badania – po to, żeby pacjent był w stanie możliwie szybko poradzić sobie z innymi schorzeniami, które również wpływają na pogarszanie się wzroku.



REKLAMA



femibion[®]



Nr 1
w Europie¹

Witaminy dla kobiet
od okresu planowania ciąży
do karmienia piersią

Ciąża
od 13. tygodnia do narodzin dziecka

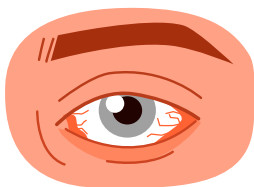
1. Na podstawie wewnętrznej analizy firmy Procter & Gamble z wykorzystaniem danych z następujących źródeł: IQVIA Global OTC Insights, 04A4 M/Vit+Miner Perinatal + 04B4 M/Vit W/O Miner Perinatal; CE/W Europe (27 krajów). Wielkość sprzedaży ilościowa według marki dla MAT z czerwca 2024 r., odzwierciedlająca szacunki rzeczywistej aktywności. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone.

*Kategorie danych M/Vit+Miner Perinatal & M/Vit W/O Miner Perinatal zawierają produkty zalecane do spożycia przed i/lub w trakcie ciąży i/lub karmienia piersią.

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

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

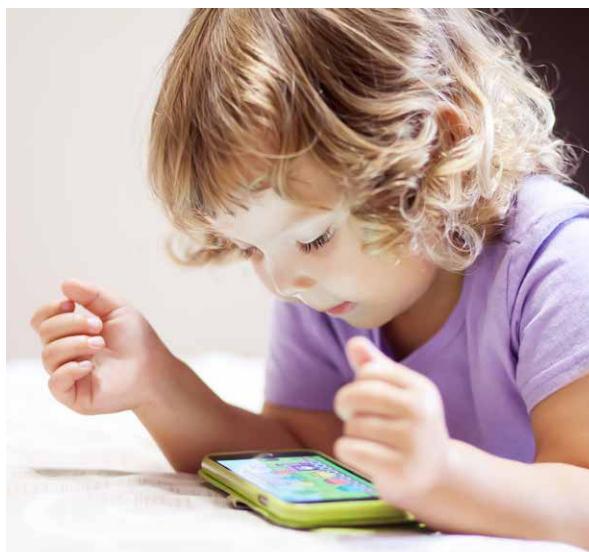
4 Niewłaściwa praca przed monitorem



Przed komputerami i smartfonami spędzamy coraz więcej czasu. Nasze oczy intensywnie pracują przez większą część doby. Pogarszający się wzrok jest nazywany epidemią cywilizacyjną i niestety ma to związek także z długotrwałym przebywaniem przed monitorem.

Jak dbać o oczy, gdy kontakt z komputerem jest nieunikniony?

- **Wprowadź zasadę 20-20-20** – po 20 minutach pracy przed monitorem odwróć od niego wzrok i popatrz na obiekt oddalony o około 6 metrów przez 20 sekund.
- **Wyreguluj ekran** – dostosuj jasność ekranu do otaczającego poziomu natężenia światła. Spróbuj także zwiększyć kontrast i rozmiar czcionki, aby zmniejszyć zmęczenie oczu.
- **Zadbaj o nawilżenie oczu** – to, o czym wspomniano wcześniej przy nawyku pocierania – stosuj krople nawilżające podczas pracy przed monitorem komputera zawsze wtedy, kiedy poczujesz, że twoje oczy są suche.
- **Zaopatrz się w okulary ochronne do komputera** – używanie okularów ze specjalnymi powłokami ochroni twój wzrok przed negatywnym wpływem niebieskiego światła i zmniejszy uczucie zmęczenia oczu.
- **Jeśli masz wadę wzroku, dobierz okulary korekcyjne do monitora** – odpowiednia korekcja okularowa umożliwi łatwiejsze skupienie wzroku do odległości pośrednich, czyli takich, w których ustawiony jest monitor.
- **Zminimalizuj odbłaski** – ekrany urządzeń cyfrowych często odbijają światło. W sklepach dostępne są matowe filtry, które redukują ilość odbłasków.
- **Zadbaj o odpowiednią pozycję przed ekranem** – podczas korzystania z komputera powinieneś siedzieć mniej więcej na odległość wyciągniętej ręki od monitora. Monitor powinien być ustawiony tak, by oko patrzyło lekko w dół – nie na wprost lub do góry.
- **Mrugaj** – w normalnych warunkach mrugamy około 15 razy na minutę. Podczas pracy z urządzeniami cyfrowymi częstotliwość ta spada do 5-7 razy na minutę. Pamiętaj o tym, żeby mrugać.



5 Niezabezpieczenie oczu podczas pracy i aktywności stwarzających ryzyko urazu

Podczas wykonywania pracy fizycznej, uprawiania sportów czy nawet niektórych codziennych czynności domowych ważne jest przestrzeganie odpowiednich zasad, które mogą uchronić nasze oczy przed urazami. Przy pracach w terenie, na budowie, w ogrodzie itp. stosowanie odpowiednich środków ochrony osobistej, np. **okularów ochronnych**, powinno być standardem. Niestety wiele osób ich nie używa, przez co w sytuacjach wypadkowych dochodzi do urazu oczu lub dostają się do nich ciała obce, które mogą powodować trwale uszkodzenia gałki ocznej i utratę dobrego widzenia. To bardzo częste sytuacje, z którymi stykamy się w gabinetach okulistycznych.

6 Nadużywanie smartfonów i tabletów przez dzieci

W przypadku dzieci chorobą cywilizacyjną jest krótkowzroczność. W dużej mierze przyczynia się do niej rozwój nowoczesnych technologii i nadmierne korzystanie ze smartfonów oraz tabletów. Zbyt dużo czasu spędzanego na pracy wzrokowej z bliskiej odległości przyczynia się do powstawania tej wady wzroku – pacjenci widzą gorzej to, co znajduje się daleko.

Co możemy zrobić? **Ograniczmy używanie przez najmłodszych smartfonów** – z dwojga złego lepiej już puścić dziecku bajkę na umieszczonym w większej odległości telewizorze. Czas przebywania przy ekranach i nad książkami zrównoważmy aktywnością fizyczną na świeżym powietrzu.

7 Niewłaściwe stosowanie soczewek kontaktowych

Wielu pacjentów noszących soczewki kontaktowe użytkuje je źle. Mylenie soczewek jednodniowych z miesięcznymi – spanie w nich, pływanie, noszenie przeterminowanych soczewek itp. może prowadzić do wielu poważnych dolegliwości, takich jak **uczucie suchości, pieczenia, zaczerwienienia i podrażnienia oczu**. Co gorsza, w niektórych zaawansowanych przypadkach mogą rozwinąć się bardzo trudne do leczenia stany zapalne rogówki.

informacja prasowa

Zwalczaj ból z maksymalną siłą*



*Voltaren MAX to maksymalna dawka diklofenaku wśród żeli przeciwbólowych OTC.

Voltaren MAX, 23,2 mg/g, żel. 1 gram produktu Voltaren MAX zawiera 23,2 mg diklofenaku dietyloamoniowego (Diclofenacum diethylammonium), co odpowiada 20 mg diklofenaku sodowego. Wskazania do stosowania: Voltaren MAX jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo. Stosowany jest w miejscowym leczeniu: Dorosli i młodzież powyżej 14 lat: pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek skręceń, nadwreżeń lub stłuczeń), bólu pleców, ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich takich, jak: zapalenie ścięgien, łokieć tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okołostawowe. Dorosli (powyżej 18 lat): ograniczonych i łagodnych postaci choroby zwyrodnieniowej stawów. Podmiot odpowiedzialny Haleon Poland Sp. z o.o. ul. Rzymowskiego 53, 02-697 Warszawa 23.02.2024

PM-PL-OTRI-25-00041

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.

PRZEJMIJ KONTROLĘ nad objawami alergii*



działa na objawy alergiczne nosowe i oczne*



ulga aż do 24h*

TERAZ BEZ RECEPTY

*dotyczy leczenia alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. OtriAllergy Control 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawiesina. Wodna zawiesina flutykazonu propionianu 0,5 mg (500 mikrogramów)/ml. Jedna dawka aerozolu (100 mg) zawiera 50 mikrogramów flutykazonu propionianu. Wskazania do stosowania: OtriAllergy Control jest wskazany u dorosłych w wieku powyżej 18 lat. Lek ten wskazany jest w objawowym leczeniu alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa wywołanego przez pyłki roślin (katar sienny) lub inne alergeny znajdujące się w powietrzu (takie jak roztocza, zarodniki pleśni lub łupież zwierzęcy). Podmiot odpowiedzialny: Haleon Poland Sp. z o.o. ul. Rzymowskiego 53, 02-697 Warszawa, v. I.2024.

PM-PL-OTRI-25-00041

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.



Wpływ genów na stan zębów i przyzębia

CHOĆ GENETYCZNE PREDYSPOZYCJE MAJĄ **PEWIEN WPŁYW** NA KONDYCJĘ ZĘBÓW I PRZYŻĘBIA PACJENTÓW, TO W DZISIEJSZYCH CZASACH JEST ON JUŻ ZDECYDOWANIE MNIEJSZY NIŻ KIEDYŚ.

W gabinetach stomatologicznych do dziś często można usłyszeć zdania typu: „Moja mama szybko straciła wszystkie zęby, więc pewnie i ja niebawem stracę swoje. Dlatego nie ma większego sensu przesadnie o nie dbać”. Mówiąc wprost, spora część pacjentów nadal uważa, że kondycja ich zębów czy ogólnie – całej jamy ustnej – jest w głównej mierze uwarunkowana genetycznie. Tymczasem jest to podejście błędne.

To zaledwie jeden z czynników

W jak dużym stopniu predyspozycje genetyczne każdego z nas mają wpływ na utrzymanie zębów w dobrej kondycji? Co w sytuacji, gdy wręcz obsesyjnie o nie dbamy, a ich stan i tak pozostawia wiele do życzenia?

– W społeczeństwie panuje przekonanie, że paradontoza jest chorobą dziedziczną, uwarunkowaną genetycznie – mówi lek. dent. Agnieszka Szulik z katowickiego Centrum

Medycznego Tysiąclecie. – To jednak duże uproszczenie. Obecnie uwarunkowania genetyczne są zaledwie jednym z kilku czynników wpływających na występowanie chorób przyzębia.

Oprócz genetyki wpływ na kondycję zębów i przyzębia ma przede wszystkim **ogólny stan pacjenta**. Ryzyko wystąpienia chorób przyzębia i ich cięższego przebiegu zwiększają choroby ogólnoustrojowe, jak choćby cukrzyca czy zaburzenia hormonalne.

Nie bez znaczenia mogą być też niektóre przyjmowane leki i sposób odżywiania (chodzi tutaj zwłaszcza o niedobory witamin). Ważną rolę odgrywa również wiek pacjenta – im człowiek jest starszy, tym częściej z reguły pojawiają się problemy. Niezwykle destrukcyjnym czynnikiem jest oczywiście palenie papierosów – reakcja na leczenie u palaczy jest zawsze gorsza, a nawroty problemów w ich przypadkach są częstsze.

Przyzębie

Osoby z predyspozycjami do rozwoju zapalenia przyzębia posiadają geny wpływające na to, że ich układ odpornościowy reaguje na obecność potencjalnie szkodliwych bakterii bardziej gwałtownie, a niepożądana reakcja przebiega szybciej. Należy jednak pamiętać, że jest to zaledwie jeden z kilku czynników, o których była mowa wcześniej, mogących wpływać na kondycję tego zespołu tkanek.

Warto również wiedzieć, że jeśli pacjent zauważa u siebie objawy choroby przyzębia – oczywiście po wykluczeniu przyczyn prozaicznych, jak np. brak dbałości o higienę – jeszcze przed ukończeniem 35. roku życia, to przyczyną takiego stanu mogą być właśnie uwarunkowania genetyczne.

– Taka dolegliwość w młodym wieku również wcale nie przesądza o tym, że w najbliższej przyszłości pacjent straci

wszystkie zęby. Warto podchodzić do tego problemu spokojnie – mówi stomatolog.

Trudno jednoznacznie określić, jak geny wpływają na dobrą lub złą kondycję przyzębia. Z całą pewnością można jednak stwierdzić, że nawet w przypadku wysokiej podatności genetycznej wystąpienie zapalenia przyzębia nigdy nie jest przesądzone. Spośród wszystkich możliwych przyczyn problemu najważniejsze pozostają bowiem nawyki higienizacyjne pacjenta.

A co z zębami?

Dość trudno wyrokować również, jeśli chodzi o wpływ genów na zdrowie i kondycję zębów. To, że pokolenie wstecz

miało więcej problemów z zębami niż dziś ich dzieci, bardzo często wynika z faktu, że dawne standardy opieki stomatologicznej znacznie różniły się od obecnych.



REKLAMA

Protefix[®] DENTAL

ŻEL KOJĄCO-REGENERUJĄCY DO DZIAŚEŁ

w stanach zapalnych jamy ustnej

Działanie:

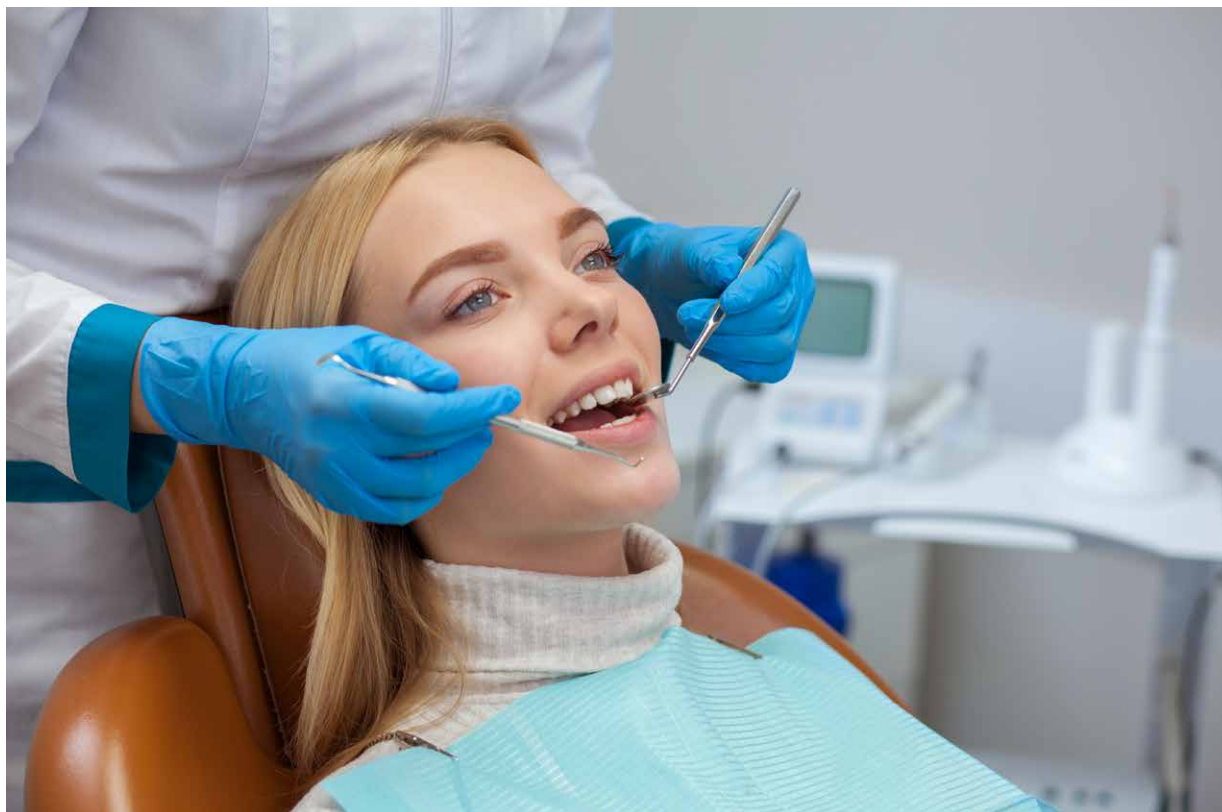
- 1 kojące
- 2 regenerujące
- 3 ochronne



Również dla użytkowników aparatów ortodontycznych

Przewidziane zastosowanie: Protefix Dental Protect żel kojąco-regenerujący do dziąseł do stosowania na podrażnioną błonę śluzową jamy ustnej w celu łagodzenia dolegliwości związanych z występowaniem stanów zapalnych i owrzodzeń (aft). Producent: Queisser Pharma GmbH & Co. KG, Schleswiger Straße 74, 24941 Flensburg, Niemcy. Podmiot prowadzący reklamę: Queisser Pharma Poland Sp. z o.o. ul. Domaniewska 39, 02-672 Warszawa, Polska

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



To, co rzeczywiście może być dziedziczone, to liczba zębów, ich kształt, rozmiar i stan szkliwa – jego porowatość czy to, że u niektórych jest ono gładkie, a u innych mniej, lub jest zmineralizowane. Przy prawidłowej higienie jamy ustnej i regularnych kontrolach stomatologicznych nie ma to jednak aż tak dużego znaczenia.

Dziedziczne bywają również wady ortodontyczne.

– Jeżeli na przykład wada, taka jak stłoczenie zębów, nie była nigdy leczona, to wiadomo, że dziecko,

które nie ma jeszcze takiej wprawy w dbaniu o higienę jak dorosły, będzie miało większe trudności z jej utrzymaniem ze względu na owe stłoczenia. Młodzi pacjenci mają zatem więcej ubytków, przez co więcej w ich przypadku trzeba zakładać wypełnień – tłumaczy lek. dent. Agnieszka Szulik.

Rzadką, jednak nadal możliwą do odziedziczenia wadą jest też nieprawidłowa budowa szkliwa lub zębiny. To genetycznie uwarunkowane nieprawidłowości, jednak dotyczą one niewielu pacjentów trafiających do dentysty.

Bezpośrednie zależności

Istnieje zależność pomiędzy chorobami przyzębia a innymi dolegliwościami przewlekłymi, jak np. choroba miażdżycowa,

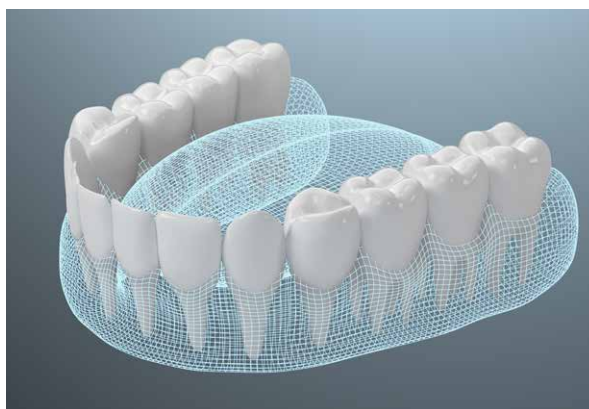
która wiąże się z genetycznie uwarunkowaną silną odpowiedzią na bakterie. U pacjenta z genetyczną historią rodzinną chorób sercowo-naczyniowych większe jest ryzyko rozwoju chorób przyzębia, ponieważ choroby ogólnoustrojowe bywają powiązane ze zdrowiem całej jamy ustnej.

Działa to również w odwrotnym kierunku: **ignorowane problemy z zębami czy przyzęciem mogą powodować poważne problemy ogólnoustrojowe, z chorobami serca lub cukrzycą na czele.**

Warto raz jeszcze podkreślić, że to, co

chroni nas w największym stopniu, a na co mamy największy wpływ, to prawidłowe nawyki higienizacyjne i regularne wizyty u stomatologa. Nawet u osób z większymi skłonnościami genetycznymi do występowania tego typu chorób działa to na korzyść. Poza unikaniem palenia jest to tak naprawdę jedyna kwestia, na którą każdy z nas ma realny wpływ.

informacja prasowa



Jak porozumieć się z nastolatkiem

OKRES NASTOLETNI TO **TRUDNY CZAS** ZARÓWNO DLA DORASTAJĄCEGO CZŁOWIEKA, JAK I JEGO RODZICÓW. TO TEN MOMENT, KIEDY ZNIKA DOBRZE NAM ZNANE DZIECKO, A W JEGO MIEJSCIE POJAWIA SIĘ OSOBA, KTÓRA MOŻE I PRZYPOMINA NASZĄ POCIECHĘ FIZYCZNIE, ALE PSYCHICZNIE... ZROZUMIENIE NASTOLATKÓW WYDAJE SIĘ POZOSTAWAĆ POZA NASZYM ZASIĘGIEM. JAK TO ZMIENIĆ, PYTAMY SPECJALISTKĘ.

Z PSYCHOŁOŻKĄ **PAULINĄ PAWŁOWSKĄ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. materiały prasowe Sensus

Paulina Pawłowska

Psycholożka, pracuje z dziećmi i nastolatkami. Jej praca to także słuchanie i wspieranie rodziców w wychowaniu w ramach konsultacji. Daje narzędzia, które ułatwiają rodzicielstwo, i uczy komunikacji opartej na wzajemnym szacunku. Prowadzi szkolenia i supervizje dla początkujących psychologów szkolnych i przed-szkolnych. Jest autorką gier i pomocy wspierających rozwój emocjonalno-społeczny. Na Instagramie prowadzi profil psychoedukacyjny @psychologiczna_pl.

Pamiętam jeszcze siebie jako nastolatkę i kłótnie z rodzicami, którzy „nie nie rozumieli”... A mimo to gdy teraz konfrontuję się ze swoim nastoletnim synem, to naprawdę mam nieraz wrażenie, że jesteśmy z innych światów... Dlaczego tak trudno porozumieć się z nastolatkiem? I czy da się połączyć te dwa światy?

Zbyt często odbieramy zachowanie nastolatków jako zagrożenie dla rodzicielskiego autorytetu. Jako rodzice obawiamy się, że pozwalając na pewne zachowania, utracimy szacunek, który przecież nam się należy. Lubię myśleć o tym, że zachowanie nastolatka nie jest przeciwko rodzicom, a każde zachowanie ma sens. Co nie oznacza, że ten sens będzie można łatwo dostrzec. Im więcej

czasu poświęcamy oddawaniu się oskarżycielskim myślom typu: „robi nam na złość”, „jest niewdzięczny”, tym trudniej będzie nam nawiązać dialog. A to właśnie **rozmowa jest szansą na połączenie dwóch światów**. Dzięki pytaniom, ale nie tym w oskarżycielskim tonie, mamy szansę zrozumieć, dlaczego nastolatek postępuje tak, a nie inaczej.

Czasami my, rodzice, zachowujemy się jak nastolatki walczące z naszymi nastolatkami. Jak więc wyrażać emocje bez ataków i pretensji, żeby wesprzeć dziecko, a nie się z nim pokłócić?

Przede wszystkim trzeba nauczyć się słuchać. Bardzo często rodzice zdają się wiedzieć lepiej, co dziecko powinno robić, myśleć, a nawet czuć. Narzucają swój punkt widzenia, podają gotowe rozwiązania problemów, a to tylko zaostrza konflikt. W rozmowie z nastolatkiem sprawdza się metoda: powiedz, co widzisz, nazwij swoje uczucia, ale nie obwiniaj. Na przykład w sytuacji, gdy dziecko zbyt późno wraca do domu, zamiast powtarzać: „Znowu nie dotrzymałeś/dotrzymałaś



Często im bardziej dzieci nas odpychają, tym bardziej nas potrzebują.

słowa”, spróbuj: „Wczoraj nie wróciłeś/wróciłaś do domu o umówionej porze. Martwię się wtedy o ciebie. Spróbujmy razem poszukać rozwiązania tego problemu”. Nie twierdź, że to zadziała w magiczny sposób, ale na pewno stworzy **przestrzeń do dialogu**.

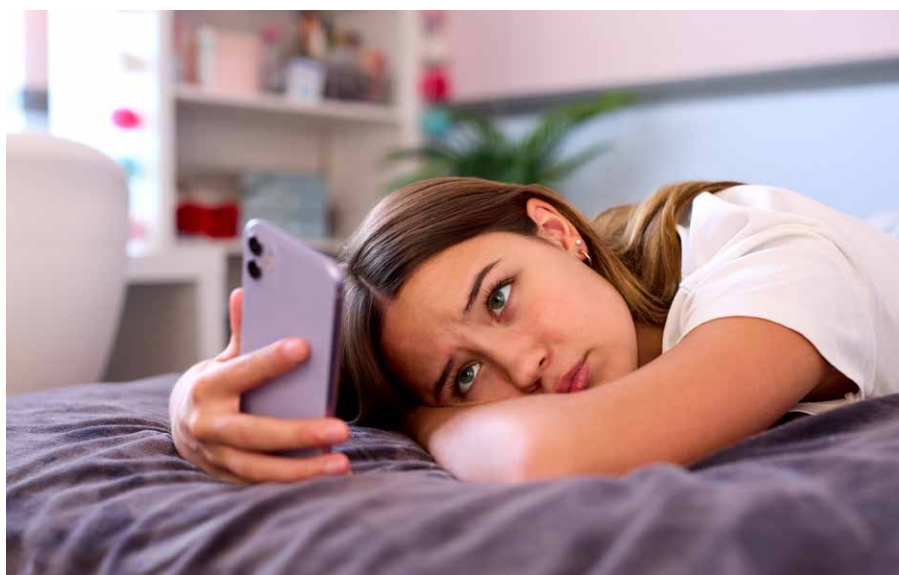
Bywa ciężko, ale to my jesteśmy dorośli i powinniśmy być wsparciem dla naszych dorastających dzieci. Przecież same często nie radzą sobie

z emocjami, które w nich buzują. Potrzebują, żebyśmy ich „wytrzymali”, kiedy sami nie umieją wytrzymać ze sobą. Z czym mają największy problem?

Emocje nastolatków są silne, a ich reakcje emocjonalne natychmiastowe, co najczęściej obserwuje się jako intensywne wybuchy złości. To sprawia wiele kłopotów. Dobrze wiemy, że emocje negatywnie wpływają na podejmowanie



decyzji, a teraz wyobraźmy sobie te wszystkie skrajne uczucia, które towarzyszą nastolatkom niemal każdego dnia, i brak doświadczenia w radzeniu sobie z nimi. W takich warunkach trudno uwzględnić uczucia innych osób – mam tu na myśli to, by nie zranić rodziców. Do tego dochodzi zmniejszona zdolność kontroli w grupie znajomych w połączeniu z silną potrzebą przynależności, czyli bycia częścią grupy. Stąd podejmowanie decyzji, które tak trudno rodzicom zrozumieć.



Kiedy mamy nastoletnie dzieci, słyszymy zdania typu „trzeba to przetrwać”, „musisz to wytrzymać”, a dorastanie to nie jest czas na przetrwanie. To czas na budowanie relacji, w której dziecko dostanie pewność, że dorosły jest w stanie być dojrzały i stabilny. Na co w tej relacji postawić, by nie przerwać więzi?

Powiedziałabym, że dorastanie dzieci to **dla rodziców czas, by odnaleźć się w nowej roli – rodzica nastolatka**. To też czas, w którym na nowo uczymy się ze sobą rozmawiać, odkrywamy nowe potrzeby kierujące zachowaniem nastolatków. Przekonujemy się, że jako rodzice mamy już mały wpływ na to, jakie decyzje nastolatek podejmie, a to bywa trudne do zniesienia. Co do samego budowania relacji, to tak jak piszę w mojej książce „Jak się porozumieć z nastolatkiem. 10 rzeczy, które powinien wiedzieć każdy rodzic”, rodzice przez całe życie dziecka pracują na to, jak będzie ta relacja wyglądała, gdy osiągnie ono wiek nastoletni. Jeśli przed okresem nastoletnim rodzice nie dbali o relację z dzieckiem, to w okresie dojrzewania będzie to spore wyzwanie. Nie jest to jednak niemożliwe. W relacji z nastolatkiem warto postawić na wysłuchanie, towarzyszenie, znalezienie nowego sposobu spędzania razem czasu, pozwolenie na przeżywanie różnych emocji oraz wyrażanie siebie przez wygląd, poglądy czy muzykę.

Próbując porozumieć się z naszymi nastolatkami, zadajemy np. chyba najbardziej zniechęcające przez nich pytanie: „Jak było w szkole?”. Tak naprawdę wiemy, że ono nie pomaga w nawiązaniu kontaktu, ale nie mamy innego pomysłu na zagajenie rozmowy. Co innego możemy zrobić, by się do nich zbliżyć?

Mam kilka konkretnych propozycji na wspólne spędzenie czasu. Można zacząć od pytania: „Obejrzymy dzisiaj wspólnie jakiś film? Ty wybierasz!”, zapytać, czy jest jakaś gra, w którą moglibyście pograć, albo zaproponować

przejażdżkę autem, podczas której nastolatek włączy swoją ulubioną playlistę.

Jakich jeszcze pytań należy unikać, a które będą wstępem do pogłębionej rozmowy?

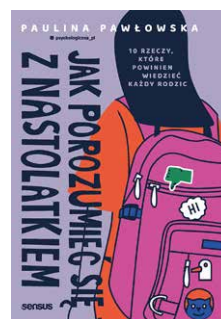
Nastolatki nie lubią przepytывania, nie lubią czuć się jak na przesłuchaniu. Zatem pytania typu: „Dużo masz zadane? O której planujesz się pouczyć?” nie są najlepszym pomysłem. Poniżej lista pytań, które warto zadać, **by nastolatek uchylił drzwi do swojego świata**. Są zaproszeniem do bycia w kontakcie.

Pytania do zadania:

- Jak ci minął dzień?
- Czy wydarzyło się dzisiaj coś fajnego?
- Może najpierw odpoczniesz?
- Jak się dzisiaj miewasz?
- Bardzo jesteś zmęczony, wyspałeś się dzisiaj?

Usłyszałam kiedyś mądre zdanie, że im bardziej dziecko nas odpycha, tym bardziej w ten sposób prosi o miłość, że tak naprawdę jest to wołanie o to, by z nim być. To trudne, dlatego warto sięgnąć czasem po pomoc. Gdzie jej szukać?

Faktycznie, często im bardziej dzieci nas odpychają, tym bardziej nas potrzebują. A to trudne być przy kimś, kto zachowaniem i słowem temu zaprzecza. Dlatego często rodzice się wycofują, poddają, bo nie mają pomysłu, jak rozpocząć rozmowę i jak pomóc, by nie zaszkodzić. W takiej sytuacji warto sięgnąć po pomoc psychologa, który stworzy **przeestrzeń do rozmowy bez oskarżeń**. Będzie to okazja, by się wzajemnie usłyszeć, a następnie dotrzeć do źródła problemu.



Ratują życie przez telefon

TELEFON ZAUFANIA TO SZANSA DLA KAŻDEJ OSOBY BĘDĄCEJ W KRYZYSIE PSYCHICZNYM NA UZYSKANIE PROFESJONALNEGO WSPARCIA. W DZISIEJSZYCH CZASACH JEST ON CORAZ BARDZIEJ POTRZEBNY. W NASZEJ ROZMOWIE SUICYDOLOŻKA I KOORDYNATORKA TELEFONÓW ZAUFANIA ODPOWIADA NA PYTANIA, JAK OTRZYMAĆ POMOC PRZEZ TELEFON I CO SPRAWIA, ŻE ROZMOWA Z KONSULTANTEM JEST SKUTECZNA.

Z LUCYNĄ KICIŃSKĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. materiały prasowe

Lucyna Kicińska

Koordynatorka strefy pomocy serwisu Życie Warto Jest Rozmowy (www.zwj.r.pl), ekspertka Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym działającego w Instytucie Psychiatrii i Neurologii. Od 2004 r. związana z organizacjami pozarządowymi specjalizującymi się w pomocy telefonicznej i online dzieciom i dorosłym w trudnych sytuacjach życiowych. Jest członkinią prezydium Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego oraz Zespołu Roboczego ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia. Prowadzi szkolenia dotyczące m.in. komunikacji, profilaktyki ryzykownych zachowań dzieci i młodzieży, zapobiegania autoagresji i samobójstwom.

Słowa mają wielką moc, a rozmowa może zadziałać terapeutycznie. Co jednak, gdy rozmówca znajduje się wiele kilometrów od nas i nie można go objąć czy choćby złapać za rękę?

Rozmowa, w której gości zrozumienie, szacunek i skupienie na potrzebach drugiej osoby, może przynieść ulgę i pomoc, nawet jeśli rozmówcy się nie widzą, a nawet nie znają. Udowadniają to już od lat 50. XX wieku konsultanci telefonów zaufania. Mimo usilnych starań nie wymyśliliśmy niczego bardziej pomocnego niż rozmowa. Choć rzadko o tym myślimy na co dzień, to **rozmowa jest nam potrzebna do życia jak powietrze**. Jej brak prowadzi do poczucia samotności, a homo sapiens to przecież gatunek stadny.

Jak działa telefon zaufania?

Konsultanci odbierają połączenia od osób, które poszukują troski, zrozumienia, wsparcia. Pomagają w rozwiązywaniu problemów, jednak nie dają gotowych rad. Razem z dzwoniącymi szukają najlepszego dla nich wyjścia z sytuacji. A gdy to okazuje się niemożliwe w trakcie jednej rozmowy – zachęcają do kolejnych kontaktów.

W Polsce działa kilkadziesiąt telefonów – niektóre z nich są całodobowe i bezpłatne, inne działają w określonych godzinach, a za połączenie naliczane są standardowe stawki operatorские. Mamy linie ogólne, dla osób uzależnionych, doświadczających przemocy, dla mężczyzn. Mamy również telefony dla dzieci i młodzieży, dorosłych, osób starszych. Wszystko po to, by jak najlepiej zaspokajać potrzeby dzwoniących. Aktualną listę większości linii pomocowych można znaleźć w serwisie Życie Warto Jest Rozmowy: <https://zwjr.pl/> bezpłatne-numery-pomocowe. Warto zapamiętać numery całodobowe: **116 123 i 800 702 222 to telefony zaufania dla dorosłych, a 116 111 i 800 12 12 12 to linie adresowane do dzieci i młodzieży**.

Z jakimi problemami zgłaszają się osoby dzwoniące?

Nie sposób wymienić wszystkich problemów, z którymi ludzie dzwonią do telefonów zaufania – nawet konsultanci mający wieloletnie doświadczenie są „zaskakiwani” przez dzwoniących. Tym, co łączy wszystkie zgłaszające się do nas osoby, jest samotność. Rozmowa przez telefon może więc doprowadzić do znalezienia rozwiązania problemu, z którym ktoś dzwoni, ale także sprawić, że poprawi się codzienna komunikacja osoby w kryzysie.

Zdarza się, że osoba w kryzysie psychicznym, która do was dzwoni, nie jest wtedy sama, za ścianą są np. inni domownicy. Dlaczego powiedzenie bliskim, że potrzebuje pomocy, stanowi dla niej tak duży wysiłek emocjonalny?

Czasem wynika to z lęku przed odrzuceniem lub zbagatelizowaniem problemów, z którymi zmagają się osoby w kryzysie. Czasem brak otwartości wynika z chęci ochrony bliskich przed własnymi problemami. A czasem wynika to z problemów w komunikacji – jasnym wyjaśnieniu, czego dotyczy nasz problem i czego potrzebujemy, albo w braku umiejętności świadczenia pierwszej pomocy emocjonalnej. Anonimowa rozmowa

bywa dla dzwoniących łatwiejsza – **nie muszą bać się oceny**, w każdej chwili mogą się rozłączyć. Do tego dochodzi jednak bardzo rzadko, ponieważ konsultanci przygotowani są do takiego prowadzenia rozmów, by dzwoniący czuli się zrozumiani.

Jak przekonać osobę, która czuje się bezwartościowa i niepotrzebna, że zasługuje na pomoc, i obudzić w niej nadzieję, że ma przed sobą przyszłość?

Rolą konsultantów telefonów zaufania nie jest przekonywanie dzwoniących do czegokolwiek. Nadzieję przywracamy, dając przestrzeń na uwolnienie przytłaczających emocji, normalizując, okazując zrozumienie i troskę.



Poczucie, że nie jest się samemu z problemami, że można doświadczyć ulgi i że pomoc jest możliwa, przywraca nadzieję i dodaje otuchy. Sami dzwoniący często mówią, że rozmowa w telefonie zaufania jest dla nich światłem w ciemnym tunelu.

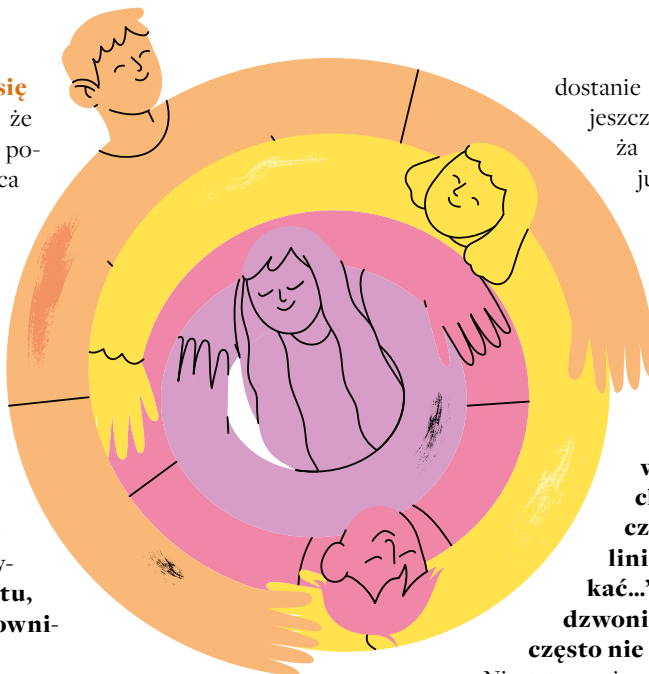
Konsultant może wezwać pomoc i wysłać ją do osoby, która dzwoni. Rozumiem, że nie przerywacie wtedy połączenia i towarzyszyć tej osobie do momentu, aż przyjadą służby ratownicze?

W sytuacjach zagrożenia życia osoby, która do nas dzwoni, albo kogoś, o kim opowiada, **m o ż e m y w e z w a ć p o m o c .** Oczekując na przyjazd służb, jeśli tylko dzwoniący daje nam taką możliwość, pozostajemy w kontakcie. Rozmawiamy jednak nie o problemie, ale o ewentualnych wątpliwościach dotyczą-

cych podjętych działań, o tym, jak może wyglądać pobyt w szpitalu, czego spodziewać się po nawiązaniu współpracy z psychiatrą, a czego po rozmowach z psychologiem. Ważne jest dla nas to, aby dzwoniący nie został sam.

Próbowała pani kiedyś policzyć, ilu osobom uratowała pani życie przez telefon?

Według mnie każde odebrane przez konsultantów połączenie jest tym, które ratuje czyjeś życie. Czasem przez wezwanie służb w sytuacji zagrożenia życia, czasem przez zmotywowanie do sięgnięcia po pomoc psychoterapeuty i lekarza psychiatry, gdy objawy depresji zaczynają daną osobę mocno przytłaczać. Ale życie uratować może też rozmowa o długach, utracie pracy, uzależnieniu, rozczarowaniu relacją, doświadczeniu przemocy. Bo jeśli ktoś



dostanie pomoc, kiedy problem jeszcze bezpośrednio nie zagraża życiu, to oznacza, że on już nigdy nie będzie stanął w zagrożeniu.

Na koniec zapytam, czy gdy zadzwonimy, to od razu uzyskamy połączenie? Pytam, bo ostatnio gdy dzwonię gdziekolwiek – do urzędu, przychodni czy banku – to często słyszę „wszystkie linie są zajęte, proszę czekać...”. Jednak osoba, która dzwoni na telefon zaufania, często nie może czekać...

Niestety może zdarzyć się tak, że osoba w kryzysie usłyszy, że w tej chwili wszystkie linie są zajęte. Mimo rozwoju pomocy telefonicznej w naszym kraju, wielomilionowych dofinansowań ze strony rządu czy biznesu, dzwoniących jest wciąż więcej niż możliwości udzielania wsparcia. Dlatego tak **ważne jest, by nie czekać do ostatniego momentu.** Jeśli problemy nie będą nas przytłaczać tak bardzo, że pojawią się myśli samobójcze, to na połączenie będziemy mogli poczekać. Cierpienia będzie też w naszym życiu mniej i o tym też warto pamiętać, decydując się na rozmowę z konsultantami. Pamiętajmy również, że w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia numerem, który powinniśmy wybrać, jest 112. Tu system skonstruowany jest tak, by każde połączenie zostało podjęte bez oczekiwania.





7 tajemników dobrego samopoczucia

NASZE SAMOPOCZUCIE
ZALEŻY OD WIELU CZYNNIKÓW,
JEDNAK SAMI TEŻ MAMY
OGROMNE **MOŻLIWOŚCI**
ZADBANIA O SWÓJ KOMFORT
FIZYCZNY I PSYCHICZNY.

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTKA

Nasz tryb życia może poprawiać lub pogarszać nasze samopoczucie. Oczywiście są sytuacje, na które nie mamy wpływu, i czasami możemy czuć się źle z przyczyn od nas niezależnych. Jednakże warto wiedzieć, jakie nawyki przyczyniają się do zachowania dobrego stanu zdrowia, które czynniki nam szkodzą, a które przynoszą korzyści. Następnie przychodzi czas na działanie – w praktyce trzymamy się tego, co dobrze na nas wpływa. Gdy dostrzegamy pozytywne skutki naszych działań, łatwiej jest nam je kontynuować.

To możesz dla siebie zrobić

1 Bądź aktywny – teoretycznie wszyscy wiemy, że sport to zdrowie, ale gorzej bywa z praktyką. Jednak trzeba zrozumieć, że nasz mózg uwielbia ćwiczenia.

ELASTYCZNE, WIELORAZOWE MAJTKI SIATECZKOWE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Elastyczne, siateczkowe majtki wykonane z oddychającego materiału:

- są przeznaczone dla kobiet po porodzie i w okresie połogu do podtrzymywania podkładow poporodowych
- są miękkie i oddychające – zapewniają dobrą wentylację
- są produktem wielorazowego użytku



ARTYKUŁ OGÓLNEGO UŻYTKU

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Importer: Synoptis Industrial Sp. z o.o., ul. Forteczna 35-37, 87-100 Toruń
Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Oto, co dzięki nim zyskujemy:

- po aktywności dostajemy zastrzyk dopaminy,
- mamy więcej endorfin dających poczucie ulgi i relaksu,
- zmniejszamy ryzyko depresji,
- regulujemy poziom kortyzolu, co sprawia, że lepiej radzimy sobie ze stresem,
- obszar naszego mózgu odpowiedzialny za naukę i pamięć sprawniej działa.

Koniecznym pamiętać, że twoja **aktywność fizyczna ma być dopasowana do ciebie**.

2 Wysypiaj się – niedobór snu negatywnie wpływa na naszą wydajność. Nasze ciało potrzebuje nocnego odpoczynku do regeneracji. Troska o sen to jak prezent dla siebie. Wysypianie się poprawia koncentrację i skupienie. Kiedy jesteśmy wypoczęci, nasz nastrój jest lepszy. Sen to kluczowy element zachowania zdrowia psychicznego. Aby zmniejszyć rozdrażnienie, zadbaj o to, ile i jak śpisz. Dobra jakość i odpowiednia ilość snu są niezbędne do regeneracji ciała i układu nerwowego, który w ciągu dnia pracuje na pełnych obrotach.

3 Odżywca dieta – to, co jemy, wpływa na to, jak się czujemy. Kiedy jemy za dużo lub za mało bądź spożywamy mało wartościowe posiłki, szybko odczuwamy negatywne tego skutki. Odpowiednia dieta może pomóc poprawić nastrój oraz łagodzić objawy depresji.

4 Naucz się czerpać radość z małych rzeczy – dostrzegaj pozytywne aspekty każdego dnia. Jeden problem nie oznacza, że wszystko idzie źle. Warto ćwiczyć umiejętność cieszenia się z drobnych rzeczy. Dostrzegać dobre chwile i doceniać momenty, które sprawiają przyjemność, jak spokojne i smaczne śniadanie czy miła rozmowa.

5 Odpoczynek – pamiętaj o jego regularności. Ważne jest, abyś zwrócił uwagę, czy sposób, w jaki odpoczywasz, faktycznie pozwala ci się zregenerować. Być może uważasz, że spotkania towarzyskie są relaksujące, ale po nich czujesz się wyczerpany. Każdy powinien znaleźć czas na odpoczynek, który naprawdę pozwala naładować baterie.

6 Wartościowe relacje międzyludzkie – jako istoty społeczne potrzebujemy kontaktów z innymi. Te interakcje mogą przynosić satysfakcję, ale również powodować dyskomfort. Nie należy



ignorować własnych uczuć przed spotkaniem z kimś lub po nim. Ważne jest, by pielęgnować relacje, które są wartościowe, a nie utrzymywać je jedynie z obawy przed samotnością. Z lęku możemy pozostawać w relacji z kimś, kto nas rani. Pamiętajmy, że „kiedy krzesło jest cały czas zajęte, nikt inny nie może na nim usiąść”, dlatego warto zastanowić się, które kontakty są dla nas ważne, a które lepiej jest odpuścić.

7 Miej pasje – nie można być ciągle skupionym tylko na obowiązkach. Ważne jest, aby aktywnością cieszyć się, która jest źródłem szczęścia i zadowolenia. Robienie tego, co sprawia radość, jest niezwykle cenne.

Hormon nagrody

Działania, które podejmujemy, mają istotny wpływ na nasz nastrój i ogólne funkcjonowanie. Dopamina, często określana jako hormon nagrody, odgrywa kluczową rolę w odczuwaniu przyjemnych emocji i dostarczaniu energii. Wydzielanie tego neuroprzekaźnika jest związane z aktywnościami, które sprawiają nam radość i satysfakcję.

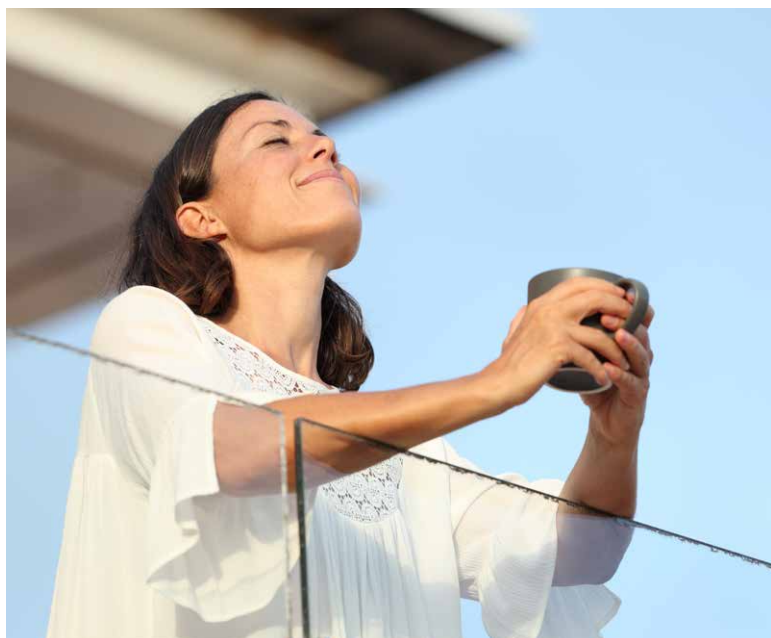


Jak podnieść poziom dopaminy?

- dawaj sobie pozytywne wzmocnienia po zrealizowaniu celu
- wysypiaj się
- planuj i kończ zadania
- przebywaj na słońcu

Serotonina, znana jako stabilizator nastroju, jest neuroprzekaźnikiem, którego poziom można zwiększyć poprzez różne działania. Codzienne spędzanie czasu na świeżym powietrzu przez co najmniej 15 minut może pomóc w jej produkcji, podobnie jak relaksowanie się w sposób, który naprawdę sprawia nam przyjemność. Serotonina wpływa na poprawę nastroju, zmniejszenie poczucia lęku i może pozytywnie wpływać na doznania seksualne. Aby zwiększyć poziom endorfin, innych „hormonów szczęścia”, warto zastosować się do kilku prostych zaleceń, jak codzienny śmiech, aktywność seksualna, słuchanie ulubionej muzyki czy regularne ćwiczenia fizyczne, najlepiej przez minimum 30 minut dziennie.

Niekiedy doświadczamy gorszego samopoczucia i to jest normalne. Trzeba to zaakceptować i dać sobie prawo do




gorszego dnia. W dłuższej perspektywie **jednak warto stosować techniki, które pomogą nam zadbać o nasze samopoczucie**. Dobre samopoczucie ma znaczący wpływ na nasze codzienne życie. Kiedy mamy lepszą pamięć, koncentrację, energię do działania, łatwiej jest nam się mierzyć z codziennymi zadaniami.

REKLAMA

BP B4 BT

Ciśnieniomierz automatyczny

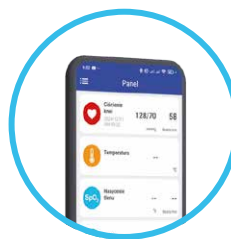
 **Bluetooth®**
szybka łączność dla Twojej wygody

 **3 MAM** Technologia MAM
3 pomiary za 1 naciśnięciem

Microlife BP B4 BT posiada aż 10 walidacji klinicznych!

Ogólna populacja	Schyłkowa niewydolność nerek	Cukrzyca	Osoby starsze	Dializa
✓	✓	✓	✓	✓
Pre eklampsja	Ciąża	Niedociśnienie	Dzieci (12+) i nastolatki	Otyłość
✓	✓	✓	✓	✓

Wybierz potwierdzoną precyzję.



Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej o walidacji klinicznej!



10

walidacji klinicznych dla specjalnych grup pacjentów

Zdrada. (Nie)wierna towarzyszka związków

BUDUJEMY Z KIMŚ RELACJĘ, POJAWIA SIĘ MIŁOŚĆ I ZAANGAŻOWANIE, ALE CZASEM RÓWNIEŻ ZDRADA. ZDRADA, KTÓREJ OFIARĄ NIKT Z NAS NIE ŻYCZY SOBIE PAŚĆ. KTÓRA BURZY SPOKÓJ I SZCZĘŚCIE NIEJEDNEGO ZWIĄZKU. DLACZEGO DO NIEJ DOCHODZI? CZY SĄ JAKIEŚ ZNAKI OSTRZEGAWCZE I **CZY MOŻNA SIĘ PRZED ZDRADĄ UCHRONIĆ?**

Z **PAWŁEM DROŹDZIAKIEM**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

W przypadku zdrady cały czas funkcjonuje przekonanie, że „wina leży pośrodku”. Moim zdaniem to trochę usprawiedliwia zdradzającego, zdejmując z niego część odpowiedzialności. I sprawia, że zdradzony zaczyna szukać winy w sobie.

Nie powinno się zakładać niczego z góry, bo za zdradą mogą stać bardzo różne mechanizmy. Warto pamiętać, że ponad połowa ankietowanych osób przyznaje, że przynajmniej raz w życiu dopuściła się zdrady, będąc w stałym związku.



Oznacza to, że **pewna część zdrad, szczególnie jednorazowych, nie daje się powiązać z żadnym szczególnym znaczeniem, tylko po prostu wynika ze słabości ludzkiej natury.** Mamy w języku potocznym wiele powiedzonek, które do tego nawiązują, np. „co było w Vegas, zostaje w Vegas”. Dość powszechne są też zdrady dokonane dosłownie w przededniu ślubu, motywowane lękiem przed czymś, co nieuchronne. Pociuszające może być to, że w takich przypadkach, o ile się to nie wyda, nie ma to praktycz-



Fot. materiały prasowe-Sensus

Paweł Drożdżiak

Psycholog, trener grupowy. Pracuje z osobami mającymi trudności z kontrolowaniem zachowań impulsywnych. Prowadzi poradnictwo psychologiczne dla osób uwikłanych w związki, w których występuje element uzależnienia emocjonalnego.

nie żadnych psychologicznych konsekwencji.

Jeśli jednak mowa o poważniejszych romansach, to pewna część zdradzających osób faktycznie robi to z powodu ogromnej frustracji w związkach, której przyczyną są złożone i mogą nie leżeć po jednej ze stron, albo wręcz mogą leżeć bardziej po stronie tego, kto zostaje zdradzony, niż tego, kto nie był wierny. Mamy tu cały szereg przykładów emocjonalnych zaniedbań, w zasadzie permanentnej odmowy współzycia seksualnego albo jakichś skrajnie niesatysfakcjonujących jego form czy wręcz emocjonalnej i (lub) fizycznej przemocy.

W takich sytuacjach zdrada jawi się czasem jako wyzwolenie. Bywa i tak, że ludzie zdradzają się wzajemnie, czasem nawet niemal celowo zdradę prowokując. Sytuacja może też być bardziej niejednoznaczna, bo owszem, wystąpiły pewne zaniedbania albo winy po stronie zdradzanej osoby, ale sama zdrada nie miała charakteru jakiejś rozpaczliwej próby zaspokojenia zwykłych ludzkich potrzeb, tylko miała wyraźny motyw odwetowy. Albo częściowo odwetowy, a częściowo była motywowana próbą odbudowania wiary w siebie po tym, kiedy ktoś sam został wcześniej zdradzony. Te motywy są często splątane i wcale nie tak łatwo rozplątać ten węzeł za pomocą takich myślowych narzędzi, jak szukanie, kto jest winien.

Jest też duża grupa osób, które będą zdradzały w każdym albo prawie każdym związku, bo wynika to po prostu z ich cech osobowości. I nie będzie mieć znaczenia, czy związek jest dobry, czy zły, ani jak bardzo partner będzie się starał.

Ta grupa osób skłonnych do wiecznego romansowania nie jest zresztą jednorodna. Są tu osoby, które moglibyśmy określić mianem uzależnionych od seksu, czasem po różnych traumatycznych doświadczeniach mniej lub bardziej związanych ze sferą seksualną, są osoby przejawiające cechy narcystyczne, osoby mające problem z bliskością i intymnością, nałogowo poszukujące silnych doznań i ryzyka, osobowościowo niezdolne



Odzyskiwanie wiary w siebie po zdradzie, zdolności do wchodzenia w relację czy do kontynuowania tej, w której się jest, pomimo zdrady to długi, skomplikowany proces i nie zawsze do końca skuteczny.

do przestrzegania norm społecznych, skłonne do patologicznego kłamstwa, takie, które nie mają w ogóle wzorców społecznych związanych z bliską relacją, takie, które w dzieciństwie doświadczyły poważnych strat bliskich osób i dążą nieświadomie do powtórzenia traumy itd. Czyli mamy przypadki, kiedy faktycznie wina leży nie tam, gdzie się wydaje na pierwszy rzut oka, ale mamy też takie, gdzie szukanie winy w osobie zdradzanej czy jakichś błędów po jej stronie jest tylko powtórnią traumatyzacją, bo zdradzający partner zwyczajnie nie nadaje się do monogamicznego związku. Jeśli z góry założymy, że wina na pewno leży pośrodku, a tak nie będzie, to możemy tym samym dać osobie zdradzającej łatwe uzasadnienie do tego, by robiła jeszcze więcej tego, co robi. To żadnej ze stron nie pomoże zrozumieć, co naprawdę się dzieje.

Czy są jakieś znaki ostrzegawcze sugerujące zdradę?

Szczerze, nie szedłbym

w stronę jakiejś listy. Jeśli ktoś się zastanawia, po czym poznać zdradę, to najpewniej ma jakieś przeczucie i nie jest pewien, czy ono bierze się z jego skłonności do szukania problemu tam, gdzie go nie ma, czy może z czegoś, co intuicja już zarejestrowała. Tu bym proponował się zatrzymać, żeby pomyśleć nad sobą. Nad swoją historią w związku, nad tym, **co nas przyniosło w to miejsce, w którym już nam nie wystarcza, że w coś wierzymy, tylko musimy wiedzieć.** To ważny punkt w historii relacji, niezależnie od tego, co się ostatecznie

okaże. Oczywiście jeśli się okaże, że intuicja niestety nas nie myliła, to ten punkt będzie bardziej dramatyczny. Ale i tak jest ważny.

Jak odbudować poczucie własnej wartości, które często jest nadszarpnięte po zdradzie?

Praktycznie zawsze jest nadszarpnięte. Niektórzy specjaliści mówią wręcz o *post betrayal stress disorder*, czyli

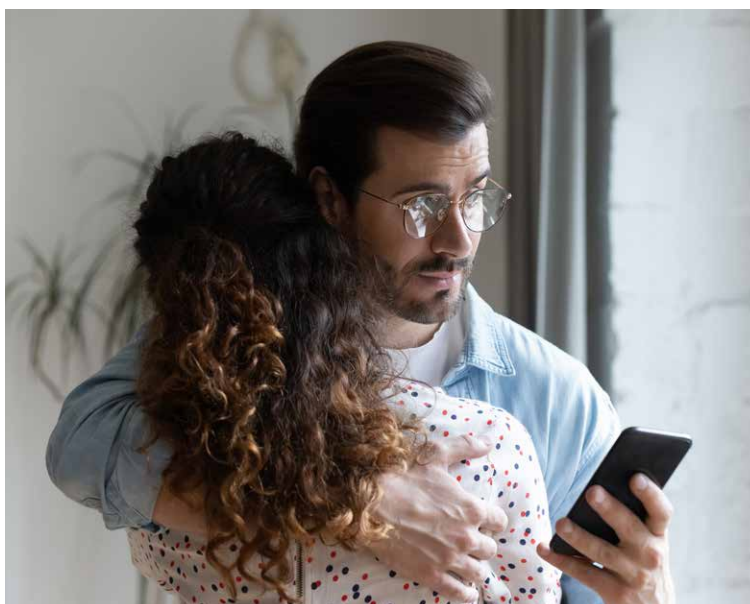


czymś w rodzaju *post traumatic stress disorder* – zespołu stresu pourazowego (PTSD) specyficznym dla zdrady. I to nie jest tylko problem poczucia własnej wartości. **Jeśli się dowiadujemy, że byliśmy zdradzani, nagle mamy poczucie, że cała nasza przeszłość była inna, niż nam się zdawało.** To poważny kryzys tożsamości. Utrata wspomnień. Dezorientacja. Utrata wiary we własną zdolność rozpoznawania tego, co się dzieje między nami a innymi ludźmi. Tracimy wiarę w naszą zdolność nawigacji. Stąd m.in. bierze się to dopytywanie o szczegóły: ile razy się to zdarzyło, jak ona wygląda, jak ci z nim było itd. Często osoba zdradzana brnie w dopytywanie, ale ono nie przynosi żadnej ulgi.

To, co może pomóc, zależy od specyfiki danej sytuacji, ale generalnie ważne jest pewne urealnienie. Nie tyle poznanie szczegółów, ile dobre zrozumienie tego, co naprawdę się stało i dlaczego. Zwykle zdradzane osoby odnoszą to, co się wydarzyło, do siebie, zakładając, że gdyby

robiły coś inaczej albo były bardziej atrakcyjne, to partner nie dopuściłby się zdrady. Co najczęściej nie jest prawdą, bo prawda jest zwykle o wiele mniej oczywista.

Odzyskiwanie wiary w siebie po zdradzie, zdolności do wchodzenia w relację czy do kontynuowania tej, w której się jest pomimo zdrady to długi, skomplikowany proces i nie zawsze do końca skuteczny. Niektórym wystarczy po



Mamy przypadki zdrady, kiedy faktycznie wina leży nie tam, gdzie się wydaje na pierwszy rzut oka, ale mamy też takie, gdzie szukanie winy w osobie zdradzanej czy jakichś błędów po jej stronie jest tylko powtórnią traumatyzacją.



wą, decyzjami, jakie będzie trzeba podjąć, rozważanie w nieskończoność powodów tego, co się stało. Jakaś forma refleksji jest potrzebna, ale czasem to myślenie ma charakter niekonstruktywny. Umysł przechodzi po raz setny tę samą ścieżkę, jakby ktoś np. zgubił się w lesie i szukał drogi, i raz po raz odkrywał, że już chyba był w tym miejscu i kręci się w kółko.

prostu czas i nasza naturalna zdolność zdrowienia. W skrajnych przypadkach doświadczenie zdrady jest powodem do rozpoczęcia terapii.

Osobie zdradzanej może być np. trudno uwolnić się od natrętnych wyobrażeń „tych dwojga” razem. Jakie działania pomogą przekierować uwagę z negatywnych myśli i zbudować wewnętrzną siłę?

Bywa, że takie wyobrażenia mają treść seksualną i pojawiają się w momentach, które jakoś dają się z tym skojarzyć, co może np. uniemożliwić podjęcie normalnego współżycia z kimkolwiek. To nieco upodabnia „zespół stresu po zdradzie” do typowych objawów PTSD, w którym pojawiają się tzw. wtargnięcia, czyli momenty jakby przeniesienia do sytuacji urazowej. **Może też pojawiać się tzw. ruminowanie, czyli kręcenie się w kołowrotku myśli związanych z nową sytuacją życia**

Ostatecznie nie pozostaje nic innego, jak pogodzić się z tym, że sprawy zdrady nie da się do końca rozumowo załatwić, tak jak nie można do końca pogodzić się z czyjąś śmiercią. Dobrze, aby refleksja na męczący temat była lepiej ukierunkowana, bardziej konstruktywna, w czym mogą pomóc przyjaciele lub specjaliści. Może też pomóc przekierowanie uwagi na inne czynności, zajęcie się czymś, co przynosi satysfakcję, angażuje energię, wymaga wysiłku. Pomaga też czas. Jeśli minęły, powiedzmy, trzy miesiące, a nasze naturalne sposoby nie pomagają i nie możemy dojść do siebie, nie ma żadnej poprawy, a nawet czujemy, że jest coraz gorzej, warto rozważyć skorzystanie z pomocy specjalisty. Nie ma sensu robić tego od razu, bo pewne urazy leczą się same, tak samo jak urazy fizyczne. I zasada jest podobna. Większość urazów fizycznych ciała leczy samodzielnie, ale jeśli przez dłuższy czas nie ma progresu albo widać nawet pogorszenie, to znaczy, że organizm sam tego nie wyreguluje i potrzebna jest pomoc z zewnątrz.

Jednym z najtrudniejszych etapów jest odbudowanie zaufania po zdradzie. Wymaga to ustalenia nowych zasad i granic w związku, które będą respektowane przez obie strony. O czym należy otwarcie powiedzieć?

Przed wszystkim ważne jest, żeby obie osoby w pełni rozumiały, co się naprawdę wydarzyło. Dlaczego do tego doszło. Czy popełniliśmy jakieś błędy w relacji? Co sprawiło, że ktoś szukał rozwiązania poza nią? Trzeba wspólnie uczciwie się nad tym zastanowić. Nie jest wcale potrzebne, by ujawniać każdy szczegół zdrady, bardziej chodzi o to, żeby zrozumieć, co się wydarzyło w sensie psychologicznym, że do niej doszło. **Najważniejsza jest szczerłość. Sama skrucza w żaden sposób nie pozwala przewidzieć, czy zdrada się nie powtórzy.** Jeśli ktoś przyznaje, że popełnił błąd, musi też rozumieć, dlaczego go popełnił, i wiedzieć, co powinien w sobie zmienić, żeby nie doszło do powtórki. Jeśli tego nie rozumie, tylko po prostu oczekuje wybaczenia, to tak naprawdę nie ma żadnej gwarancji zmiany.

Ważne też, żeby obie osoby dobrze rozumiały, dlaczego zamierzają ratować związek. Czyli na czym tak naprawdę opiera się przekonanie, że to ma szansę się udać. Co sprawia, że ten, kto zdradził, decyduje się zakończyć romans i wrócić. Co sprawia, że zdradzana osoba decyduje się go przyjąć. Czy te powody są na pewno fundamentem, na którym da się budować coś nowego, tak żeby sytuacja się nie powtórzyła. To jest kluczowe.

Czy przed zdradą można się uchronić?

Trzeba znaleźć osobę, co do której mamy podstawy zakładać, że jest zdolna do monogamii. Jeśli mamy co do tego



wątpliwości od samego początku, szanse powodzenia są niewielkie.

Poza tym trzeba po prostu dbać o dobry związek, tak jak się standardowo dba o związki. W zasadzie trudno mówić o jakichś sposobach na uchronienie się przed zdradą, bo jeśli żyjemy z osobą zdolną do monogamii, to jeśli pojawi się zdrada, najprawdopodobniej będzie po prostu symptomem głębszego kryzysu w związku, a nie jego jedynym powodem.

Zaczęłam od przytoczenia obiegowej opinii, więc zakończę równie znanym powiedzeniem „co nas nie zabije, to nas wzmocni”. Czy doświadczenie niewierności w związku może być szansą na wzmocnienie relacji?

Pomijając zupełnie wyjątkowe sytuacje – nie. Związek może przetrwać zdradę, tak samo jak człowiek może przeżyć nowotwór albo zawał. Ale człowiek po zawale lub nowotworze żyje już innym życiem. **Owszem, być może bardziej je ceni. Ale też bardziej się boi.** Co się wydarzyło, bez śladu nie znika. Otarcie się o sytuacje skrajne może powodować, że ktoś zaczyna bardziej dbać o pewne rzeczy, bo uświadamia sobie ich kruchość. Na przykład człowiek po zawale może rzucić palenie. I podobnie po ujawnieniu romansu para może podjąć działania naprawcze, by zmienić to, co do niego doprowadziło. Ale zdrada niczego nie leczy. Jedynie uświadamia, że było źle, jest takim ostatnim ostrzeżeniem przed ostatecznym rozpadem związku. Ktoś może mówić „przeżyłem dwa zawaly, nic mnie nie złamie” i ma prawo tak mówić. Ale kardiolog widzi to nieco inaczej. **Lepiej dbać o siebie i swój związek wcześniej, niż sięgać do granicy śmierci klinicznej, żeby poczuć, że na pewno się żyje.**



Obudź swoje piękno na wiosnę

#FARMACELTA DLA PACJENTA

GDY ZA OKNEM ROBI SIĘ CIEPLEJ I DNI SĄ CORAZ DŁUŻSZE, MAMY WIĘCEJ ENERGII I CHĘCI DO DZIAŁANIA. WARTO PRZYPOMNIEĆ SOBIE, JAK NAJLEPIEJ ZADBAĆ O NATURALNE PIĘKNO, ABY WIOSNĄ BYĆ W DOBREJ FORMIE.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Zacznijmy od diety. Choć obecnie dysponujemy tak wieloma kosmetykami, które poprawiają stan naszej skóry, włosów i paznokci, nie możemy zapominać, że piękno zaczyna się od środka. Dobrze zbilansowana, bogata w składniki odżywcze i witaminy dieta to podstawa dbania o piękno, a szczególnie o stan naszej skóry, włosów i paznokci.

Piękno zaczyna się od środka

Wiosna to bogactwo kolorów, więc wraz z jej nadejściem niech na naszym talerzu również będzie kolorowo. Dietetycy od dawna mówią o jednej z prostych zasad żywieniowych – im bardziej różnorodnie (a zatem też im bardziej kolorowo), tym lepiej. Niech na naszym talerzu zagospodują różnokolorowe warzywa będące źródłem witamin i składników mineralnych. **Na stan włosów korzystnie wpływają m.in.**

witaminy z grupy B, witaminy C, E, A, cynk, krzem, miedź i żelazo, a także zdrowe tłuszcze, szczególnie te bogate w kwasy omega-3.

Coraz więcej badań naukowych opisuje wpływ mikrobioty na nasze ciało, w tym także na stan skóry. Układając jadłospis na wiosnę, warto zadbać o **spożycie odpowiedniej ilości błonnika oraz bakterii probiotycznych**, które wspomagają prawidłowy wzrost mikrobioty jelitowej.

Zadbaj o odpowiednią ilość białka

W zdrowej diecie nie może zabraknąć odpowiedniej ilości białka. Według aktualnych zaleceń **dzienne spożycie białka przez osobę dorosłą to minimum 1-1,2 g/kg**



masy ciała. Osoby aktywne fizycznie powinny spożywać go więcej – około 1,8 g/kg masy ciała.

Źródłami pełnowartościowego białka są: mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe, sery. **Dlaczego spożycie białka jest tak ważne dla kondycji włosów i paznokci?** Aminokwasy, czyli elementy strukturalne białek, są ich materiałem budulcowym, czyli odpowiadają za właściwy wzrost i regenerację włosów i paznokci. Szczególnie pożądane dla budowy strukturalnej włosów są tzw. aminokwasy siarkowe: **cysteina i metionina**. Cysteina stanowi około 17 proc. struktury włosa i jest niezbędna do produkcji keratyny, podstawowego białka budulcowego włosów i paznokci. Metionina, która jest aminokwasem egzogennym, czyli musi zostać dostarczona z diety, wspomaga syntezę cysteiny w organizmie.

REKLAMA

Woda, woda i jeszcze raz woda

Woda reguluje wszystkie procesy zachodzące w organizmie. Aktualne zalecenia mówią o tym, że dorosła osoba powinna pić przynajmniej 2-2,5 l płynów dziennie. Warto zaznaczyć jednak, że w tej ilości powinno być jak najmniej napojów gazowanych, słodzonych i kolorowych. Brak wody prowadzi do utraty elastyczności i jędrności skóry, a włosy w przypadku odwodnienia organizmu stają się matowe i suche. Dane na temat spożywania wody przez

Polaków nie są zbyt optymistyczne – niektóre źródła wskazują, że nawet 80 proc. Polaków nie pije wystarczającej ilości płynów.

Czego unikać w diecie?

Aby cieszyć się zdrową skórą, włosami i paznokciami, **warto ograniczyć spożycie alkoholu**. Badania mówią, że nawet małe ilości alkoholu wpływają negatywnie na procesy metaboliczne



Świat Zdrowia

TIME OF *oil*

ZAWIERA
NATURALNE
OLEJE



PRODUKT KOSMETYCZNY

Świat Zdrowia - marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Delia Cosmetics Sp. z o.o.,
ul. Leśna 5, 95-030 Rzgów k. Łodzi, delia@delia.pl

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

011/REK/ISZ/2025

zachodzące w organizmie i na stan jego nawodnienia. Nie od dziś wiadomo, że zdrowa dieta to również **mniej produktów wysoko przetworzonych**.

Problemy ze skórą mogą być objawem nadmiernego spożycia **cukrów prostych**. Spróbujmy zastąpić słodkości owocami, szczególnie tymi o niskim indeksie glikemicznym (np. jabłka, gruszki czy pomarańcze). Cukry proste przyspieszają starzenie się skóry, staje się ona bardziej podatna na zmarszczki, wiotka i cienka. Mogą pojawić się problemy z trądzikiem, przebarwieniami, a tego przecież bardzo nie chcemy. Wiadomo również, że wysoki poziom cukru może negatywnie wpływać na nawilżenie skóry.

Suplementy diety na włosy, skórę i paznokcie

Wszystkich pożądanych zmian w diecie nie da się przeprowadzić natychmiast. Ponadto, nawet przy dobrze zbilansowanym jadłospisie, niekiedy warto rozważyć suplementację dobrej jakości preparatami jako uzupełnienie diety.

Suplementy na włosy, skórę i paznokcie zawierają składniki działające jednocześnie na gruczoły łojowe i potowe – ich działanie się uzupełnia.

Składniki korzystne dla włosów i paznokci:

- **Biotyna**, inaczej witamina B7 albo witamina H, wpływa na keratynizację włosów, czyli bierze udział w tworzeniu keratyny, głównego białka budulcowego włosów. Jej niedobór prowadzi do zmian strukturalnych włosów i paznokci. Warto jednak pamiętać, że suplementacja biotyną będzie skuteczna tylko u osób, u których występuje jej niedobór. Co ciekawe, istnieją badania wskazujące, że niedobór witaminy H w społeczeństwach zachodnich jest stosunkowo rzadki.
- **Kwas pantotenowy** (witamina B5) ułatwia rozczesywanie i zapobiega rozdławianiu się końcówek. Bierze udział w procesach pigmentacji i wzrostu włosów. Jest kluczowy w produkcji koenzymu Q10.
- **Prowitamina B5** (dekspantenol, D-pantenol) – zawarta w kosmetykach po wnikięciu w skórę przekształca się w witaminę B5, nawilża i regeneruje włosy i paznokcie.
- **Inne witaminy z grupy B** (B2, B5, B12, B9, czyli kwas foliowy) wspomagają regenerację naskórka, wpływają korzystnie na stan włosów.

- **Cynk** – reguluje pracę gruczołów łojowych oraz odpowiada za procesy wzrostu włosów, reguluje wiele procesów hormonalnych i zapalnych w organizmie. Niedobór cynku może prowadzić do łamliwości włosów.



- Surowce roślinne zawierające **krzemionkę** będącą źródłem **krzemu**: skrzyp polny, pokrzywa, pędy bambusa – najlepiej, aby surowce były standaryzowane na obecność substancji aktywnych.

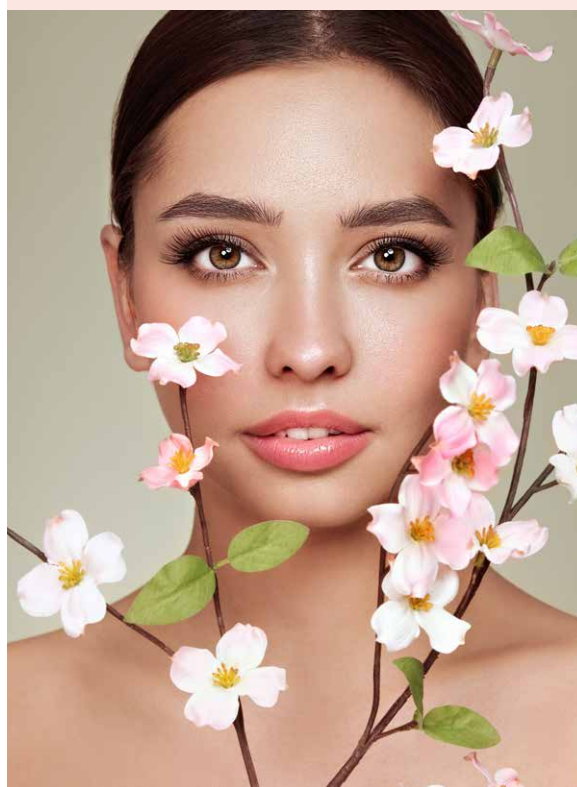


- **Żelazo** – jego niedobór odbija się na kondycji włosów, przed wprowadzeniem suplementacji warto jednak zrobić badanie, które pozwoli ocenić poziom żelaza w organizmie.

- **Kolagen** jest kluczowym białkiem strukturalnym, które wspiera zdrowie włosów, skóry i paznokci. Suplementy zawierające kolagen mogą przyczynić się do poprawy kondycji włosów i sprawić, że będą one bardziej sprężyste i elastyczne.



- W badaniach wykazano, że **witaminy E, A i C**, jako antyoksydanty, wspierają regenerację i kondycję paznokci. Witamina E nazywana jest witaminą młodości, bo to ona w dużej mierze odpowiada za piękny wygląd skóry.





Preparaty do pielęgnacji paznokci

W aptece dostępne są również preparaty **wspierające paznokcie od zewnątrz**. Zawierają one składniki wspomagające wzrost płytki paznokciowej, jej wzmocnienie, nawilżenie i odżywienie.

W wielu kosmetykach znajdziemy mieszanki olejowe zawierające m.in. olej arganowy, rycynowy, migdałowy, makadamia, z pestek winogron, z awokado, rokitnikowy, jojoba. Oprócz tego powszechny jest wosk pszczeły, który zapobiega utracie wody, ekstrakt z kasztanowca, który ma poprawiać ukrwienie skóry, oraz oliwa z oliwek.

Pielęgnacja włosów

O każdej porze roku, nie tylko na wiosnę, warto unikać zabiegów, które niszczą włosy i paznokcie, np. manikiur hybrydowy lub stylizacja włosów wysoką temperaturą. Można rozważyć zrezygnowanie z nich choćby na jakiś czas, aby dać włosom i paznokciom czas na regenerację. Warto zainwestować w dobrej jakości odżywkę lub wcierkę, którą nakłada się na kilkanaście minut po myciu lub na całą noc.



REKLAMA

SKRZYPOCARE MULTI



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **Kondycję paznokci, wzrost i wzmocnienie włosów (skrzyp)**
- ▶ **zachowanie zdrowych włosów (biotyna, cynk) i paznokci (cynk)**

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.

016/REK/SZ/2025

SUPLEMENT DIETY



Główne przyczyny wypadania i złej kondycji włosów to niedożywienie, brak witamin, niedobór żelaza, zmęczenie, stres, zła jakość snu, problemy hormonalne.

Aktywność fizyczna a stan skóry, włosów i paznokci

Kiedy robi się cieplej, mamy większą ochotę na spacer i aktywność na świeżym powietrzu. Istnieje wiele badań, które wskazują, że ruch przyczynia się do poprawy stanu skóry, włosów i paznokci.

Aktywność fizyczna korzystnie wpływa m.in. na:

- **krążenie** – regularne ćwiczenia zwiększają przepływ krwi, co poprawia dotlenienie i odżywienie komórek skóry, dzięki czemu wygląda ona zdrowo i promiennie,
- **usuwanie toksyn** – zwiększony przepływ krwi wspomaga usuwanie produktów przemiany materii, w tym wolnych rodników, co może przyczynić się do opóźnienia procesów starzenia się skóry,
- **produkcję kolagenu** – ruch pobudza produkcję kolagenu, co jest kluczowe dla utrzymania jędrności i sprężystości skóry. Z wiekiem poziom kolagenu maleje, ale regularne ćwiczenia mogą pomóc w jego odbudowie.



Pomimo dostępności licznych preparatów o udowodnionej skuteczności warto pamiętać, że **podstawą zdrowych włosów, skóry i paznokci jest zbilansowana dieta i zdrowy tryb życia.**

Może tej wiosny warto spróbować na nowo ułożyć swój jadłospis albo zadbać o dobry sen? A może zapisać w kalendarzu termin na badanie morfologii krwi, aby sprawdzić, czy organizm nie zmaga się z niedoborami? Wiosna to energia budzącego się życia, wykorzystajmy ją, aby zadbać o swoje zdrowie, samopoczucie, a tym samym piękny wygląd. Warto podjąć takie wyzwanie.

Źródła:

1. Widhiati S., Purnomosari D., Wibawa T., Soebono H., The role of gut microbiome in inflammatory skin disorders: A systematic review, *Dermatol Reports* 2021, 28, 14 (1): 9188.
2. Ahmed I.A., Mikail M.A., Diet and skin health: The good and the bad, *Nutrition* 2024, 119:112350, doi: 10.1016/j.nut.2023.112350, Epub 2024 Jan 2, PMID: 38232577.
3. O'Connor K., Goldberg L.J., Nutrition and hair, *Clinics in Dermatology* 2021, 39 (5), 809-818.
4. Muddasani S., Lin G., Hooper J., Sloan S.B., Nutrition and nail disease, *Clinics in Dermatology* 2021, 39 (5), 819-828.
5. Jachimowicz-Rogowska J. i in., The Most Commonly Used Diet Supplements for Hair, Skin and Nails in the Opinion of Pharmacy Employees from Different Cities in Poland, *Engineering Sciences and Technologies* 2022, 60-74.
6. <https://ncez.pzh.gov.pl/tag/nawodnienie/>

Łupież – wstydlivy problem

ŁUPIEŻ JEST POWSZECHNYM SCHORZENIEM DERMATOLOGICZNYM CHARAKTERYZUJĄCYM SIĘ NADMIERNYM ROGOWACENIEM I ŁUSZCZENIEM NASKÓRKA OWŁOSIONEJ SKÓRY GŁOWY. JEST TO PROBLEM NIE TYLKO ESTETYCZNY, ALE TAKŻE ZDROWOTNY, KTÓRY MOŻE PROWADZIĆ DO DYSKOMFORTU I OBNIŻENIA JAKOŚCI ŻYCIA. NIESTETY SAMI CZĘSTO **PRZYCZYNIAMY SIĘ DO JEGO NASILENIA** PRZEZ NIEODPOWIEDNIĄ PIELĘGNACJĘ ORAZ ZANIEDBANIA HIGIENICZNE.

JOANNA WIŚNIEWSKA, KOSMETOLOG

Łupież to ogólna nazwa określająca nadmierne złuszczenie owłosionej skóry głowy o charakterze drobno-płatkowym. W przebiegu tej choroby może występować uczucie świądu, ale nigdy nie pojawiają się zmiany zapalne. Niekiedy obserwuje się nasilony łojotok – wtedy **mamy do czynienia z łupieżem tłustym**. Charakterystycznymi objawami są żółtawe, tłuste łuski w okolicach szczytu głowy, a włosy zazwyczaj wydają się bardzo przetłuszczone. Z kolei w przypadku mniejszego wydzielania sebum stwierdza się **łupież suchy**. Występują wtedy szarobiałe, drobne i sypkie łuski zlokalizowane w okolicach czubka głowy oraz skroni. Włosy stają się suche i łamliwe.

Przyczyny łupieżu

Wśród przyczyn występowania łupieżu wymienia się przede wszystkim **zaburzenia w składzie mikrobiomu skóry głowy**, a zwłaszcza nadmiar grzybów drożdżopodobnych *Malassezia*, następnie **zaburzenia procesu odnowy naskórka oraz funkcji jego bariery, zaburzenia hormonalne poprzez nasilenie łojotoku w wyniku działania androgenów, nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu immunologicznego, a także problemy neurologiczne**. Na wystąpienie łupieżu może wpływać także niewłaściwa dieta, uboga w składniki mineralne, takie jak magnez, żelazo, selen, cynk, wapń i potas. Problem nasilać może również stres.

Leczenie łupieżu

Podstawą leczenia łupieżu są składniki złuszczone, takie jak:

- kwas mlekowy,
- kwas salicylowy,
- związki siarki,
- mocznik,
- dziegieć,
- rezorcyna,
- tiosalicylan cynku.

Wdrażane jest również leczenie przeciwgrzybicze, np.:

- klimbazol,
- cyklopiroks,
- ketokonazol,
- imidazole,
- związki mające zdolność do regulowania procesu wzrostu i namnażania komórek, takie jak ichtiol, dwusiarczek selenu, octopirox, jak i dziegieć.

Wymienione substancje najczęściej stosowane są **w formie szamponów lub wcierek**. Niewątpliwie istotnym elementem wspierającym proces leczenia jest także odpowiednia pielęgnacja i higiena włosów oraz skóry głowy.

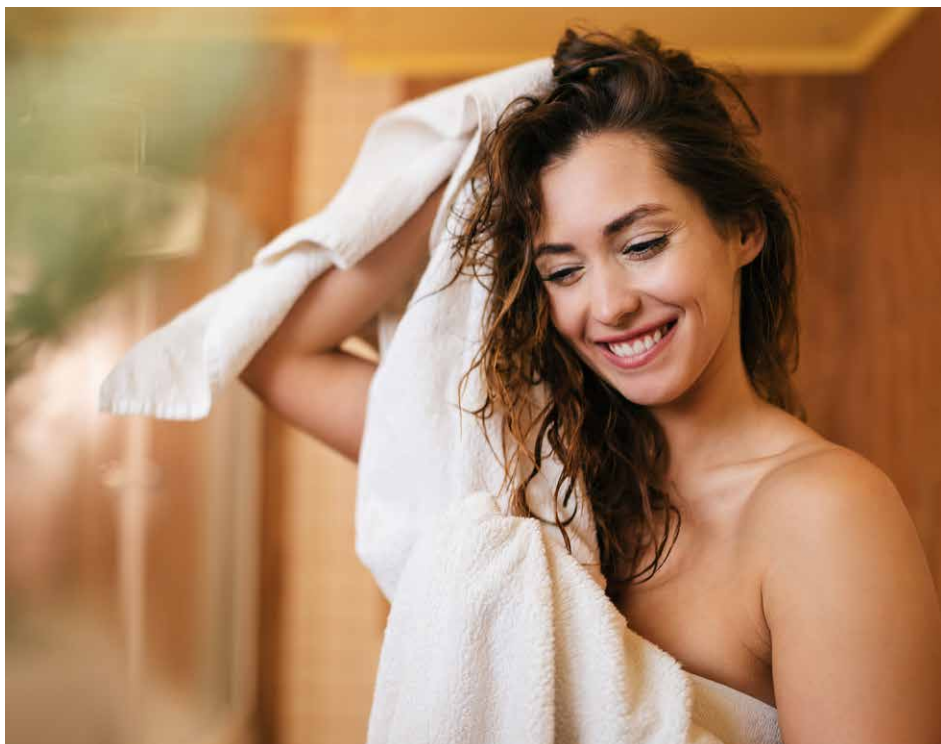


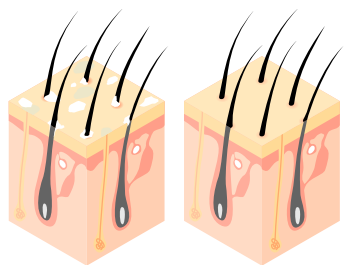
podczas mycia powinna być letnia – zbyt zimna lub gorąca może skutkować wystąpieniem podrażnienia. Częstotliwość mycia należy dobrać do indywidualnych potrzeb. Warto pamiętać, że zbyt rzadkie mycie włosów może prowadzić do problemów skórnych.

1 Pielęgnacja

Szampony do codziennego mycia włosów powinny opierać się na łagodnych detergentach. Dopuszczalne jest sporadyczne zastosowanie mocniejszych środków myjących takich jak SLS (Sodium Lauryl Sulfate) lub SLES (Sodium Laureth Sulfate). Aby dokładnie oczyścić skórę głowy, **warto umyć ją dwa razy**.

Dobrze, aby produkty były już **wstępnie rozwodnione** – wtedy ich działanie na skórę głowy będzie łagodniejsze. Z kolei woda





2 W podstawowej pielęgnacji owłosionej skóry głowy istotne jest **regularne stosowanie peelingów** – zazwyczaj

raz w tygodniu. W ten sposób

możemy pozbyć się martwego naskórka, a składniki kosmetyków będą się lepiej wchłaniać. Dokładne oczyszczanie jest szczególnie ważne w przypadku stosowania suchych szamponów, lakierów lub pianek do stylizacji włosów. Zazwyczaj pozostawiają one warstwę na skórze, co może powodować liczne problemy w obrębie skóry głowy.

Uwaga, silikony

W pielęgnacji warto również zwracać uwagę na silikony. Jeśli należą one do lotnych lub zmywalnych w wodzie (np. Cyclopentasiloxane), to zwykle nie są problematyczne. Jednak niektóre można usunąć jedynie za pomocą silnych detergentów (np. Trimethylsiloxysilicate). Jest to grupa składników, której nie należy się wystrzegać, jeśli jest stosowana prawidłowo. Podczas ich stosowania istotne jest dokładne oczyszczanie skóry głowy. W praktyce silikony dobrze sprawdzają się podczas zabezpieczania końcówek, ale niekoniecznie w szamponach.

Suszenie i nie tylko

Po umyciu należy suszyć włosy suszarką. Najlepiej **korzystać z chłodnego nawiewu**, susząc włosy z odległości około 30 cm. Podobnie jak w przypadku mycia – zbyt wysoka temperatura może powodować podrażnienia. Nie należy zbyt długo przetrzymywać mokrych włosów, gdyż wilgotne i ciepłe środowisko skóry głowy w dużej mierze sprzyja powstawaniu zaburzeń mikrobiomu.

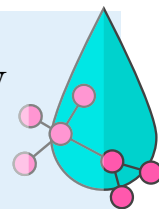


Źródła:

1. Bednarek M., Musiał C., Najczęstsze problemy pacjenta trychologicznego – choroby skóry głowy, Kosmetologia Estetyczna 2019, 8 (3), 393-396.
2. Borda L.J., Wikramanayake T.C., Seborrheic Dermatitis and Dandruff: A Comprehensive Review, Journal of Investigative Dermatology 2015, 3 (2), 1-22.
3. Gavazzoni Dias M.F., Hair cosmetics: an overview, International Journal of Trichology 2015, 7 (1), 2-15.
4. Hay R.J., Malassezia, dandruff and seborrheic dermatitis: an overview, British Journal of Dermatology 2011, 165 (2), 2-8.

Aksesoria do włosów, takie jak szczotki, warto regularnie czyścić. Łupież i pogorszenie stanu skóry głowy najczęściej nasilają się w okresie zimowym, dlatego czapki należy regularnie prać i zadbać o to, aby były one wykonane z naturalnych materiałów, np. bawełny.

Te błędy popełniamy najczęściej



1 Podstawowym błędem pielęgnacyjnym podczas leczenia łupieżu jest **nadmiar stosowanych składników działających złuszczająco**. Wiele osób, chcąc pozbyć się łusek, stosuje zbyt agresywną pielęgnację. Prowadzi to jedynie do efektu błędnego koła – stan skóry będzie się jeszcze bardziej pogarszał, ponieważ tak drażniona skóra będzie odpowiadać nadmiernym łuszczeniem. W przypadku występowania świądu należy powstrzymać się od drapania, aby uniknąć powstania uszkodzeń mechanicznych skóry.

2 Istotne jest **zachowanie balansu leczenia z pielęgnacją**. Oprócz produktów przeciwłupieżowych należy używać również szamponów lub wcierek działających nawilżająco i regenerująco, ze składnikami takimi jak kwas hialuronowy, pantenol, gliceryna czy aloes. Oczywiście uzupełnieniem leczenia będzie wdrożenie wszystkich zaleceń podstawowej pielęgnacji i higieny włosów.

Na powstawanie łupieżu wpływa wiele czynników. Niestety schorzenie to często może wiązać się z poczuciem wstydu. W przypadku wystąpienia tego problemu należy stosować specjalistyczne preparaty, jednocześnie dbając o regenerację i nawilżenie skóry głowy. Jednak kluczowa w zapobieganiu łupieżowi, jak i wspieraniu leczenia będzie **odpowiednia pielęgnacja i higiena włosów oraz skóry głowy**. Ponadto warto pamiętać o zdrowym stylu życia oraz wdrażaniu sposobów niwelowania stresu.

ZDROWA WIELKANOC



NATALIA DOLATA POLECA



Natalia Dolata

Dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka, miłośniczka zdrowego i prostego gotowania. Poza standardową współpracą z pacjentami od kilku lat prowadzi także tematycznego bloga www.natka-pietruszki.pl oraz profil na Facebooku i Instagramie o tej samej nazwie. Uwielbia gotować i tworzyć słodkości w zdrowej wersji. Autorka książek „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.

WIELKANOC TO CZAS PEŁEN RADOŚCI, WSPÓLNEGO ŚWIĘTOWANIA I UCZTOWANIA W RODZINNYM GRONIE. CHCĄC ZACHOWAĆ ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE, WARTO JEDNAK SPRÓBOWAĆ PRZYGOTOWAĆ **ŚWIĄTECZNE SPECJAŁY W LŹEJSZEJ I BARDZIEJ ODŻYWCZEJ WERSJI**. Wbrew pozorom to wcale nie jest takie trudne.

WIOSENNA SAŁATKA Z BROKUŁEM I JAJKIEM

Składniki (4 porcje): brokuł o wadze 500 g, 6 jajek, garść pomidorków koktajlowych, 2 garście roszponki, 80 g sera feta, 4 łyżki nasion słonecznika, 2 łyżki majonezu, 4 łyżki jogurtu naturalnego, szczypta soli, pieprzu, suszonej bazylii i suszonego oregano

Przygotowanie: Podziel brokuła na mniejsze różyczki i ugotuj go al dente w lekko osolonej wodzie. W tym samym czasie w innym garnuszku ugotuj jajka. Następnie na talerzu rozłóż roszponkę. Dodaj pomidorki i rozkruszoną fetę. Później rozłóż ugotowane i odcedzone różyczki brokuła oraz obrane i pokrojone w ćwiartki jajka. Następnie przygotuj sos. Wymieszaj jogurt z majonezem oraz przyprawami. Gotowym sosem polej sałatkę. Na koniec posyp ją podprażonymi na suchej patelni nasionami słonecznika.



PASZTET WARZYWNY Z PASTĄ TAHINI

Składniki (tradycyjna keksówka, 12 porcji): 3 małe cukinie, 2 czerwone cebule, 5 ząbków czosnku, 1/3 selera, 4 ziemniaki, 4 średnie jajka, 1/4 szklanki bułki tartej, 1/4 szklanki kaszy manny razowej, 4 łyżki pasty sezamowej tahini, 1/3 szklanki oliwy z oliwek, 1/2 pęczka natki pietruszki, przyprawy: 1/2 łyżeczki soli i czarnego pieprzu, szczypta chilli, po 1/2 łyżeczki suszonego oregano, tymianku oraz bazylii, dodatkowo odrobina masła i bułki tartej lub kaszy manny do obsypania keksówki

Przygotowanie: Umyj i obierz warzywa. Następnie zetrzyj je na tarce o grubych oczkach lub szatkownicy. Czosnek przeciśnij przez praszkę. Starte warzywa odłóż na kilka minut, by puściły wodę, i odciśnij ją. Dodaj oliwę z oliwek, pastę tahini, czosnek, jajka, bułkę tartą, kaszę mannę oraz przyprawy wraz z posiekaną natką pietruszki. Wszystko razem dokładnie wymieszaj. Gotową masę przetóż do natłuszczonej i obsypanej bułką tartą keksówki. Piecz na środkowej półce piekarnika rozgrzanego do 190°C (funkcja góra-dół) przez 90 minut. Pokrój po wystygnięciu. Pasztet przechowuj w lodówce do kilku dni.



CIASTO MARCHEWKOWE Z KREMOWYM SERKIEM

Składniki (tortownica o średnicy 22 cm, 12 porcji):

2 średnie marchewki (łącznie 300 g), 1 mała pomarańcza, 1/2 łyżeczki cynamonu cejlońskiego, 100 g płatków owsianych górskich, 100 g płatków jaglanych, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 jajko, mały, dojrzały banan, 50 g orzechów włoskich, 6 suszonych daktyli bez pestek (niesiarkowanych), 6 suszonych moreli niesiarkowanych, 3 łyżki masła orzechowego 100%, 1/3 szklanki oleju rzepakowego, 1 opakowanie serka, np. Philadelphia (175 g), łyżka suszonych jagód goji

Przygotowanie: Sparz pomarańczę, a następnie zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij sok. Obierz marchew i zetrzyj ją na tarce o drobnych oczkach. Orzechy drobno posiekaj. Suszone morele i daktyle zalej gorącą wodą i odstaw na około 10 minut. Po tym czasie drobno je posiekaj.

Startą marchewkę wrzuć do miski, dodaj do niej sok z pomarańczy i połowę startej skórki (pozostałą część zostaw do dekoracji ciasta). Dodaj rozgniecionego widelcem banana oraz posiekane orzechy, daktyle i morele oraz masło orzechowe. Na koniec dolej olej rzepakowy i wbij jajko. Całość dokładnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły. W drugiej misce zblenduj ze sobą niezbyt dokładnie płatki owsiane oraz jaglane. Dodaj cynamon i proszek do pieczenia, wymieszaj.

Na koniec suche składniki dodaj do mokrych i wymieszaj ciasto łyżką. Przetóż je do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Ciasto piecz w rozgrzanym do 180°C piekarniku (funkcja góra-dół) przez około 50 minut.

Po upieczeniu poczekaj, aż ciasto ostygnie, i posmaruj je serkiem. Na koniec posyp skórką pomarańczy i jagodami goji.

Bieganie na spontanie

ZASTANAWIASZ SIĘ, CZY WARTO WYJŚĆ POBIEGAĆ ALBO PRZEJECHAĆ SIĘ ROWEREM?

PAMIĘTAJĄC O KILKU ZASADACH, MOŻESZ ODNIEŚĆ Z TEGO WYŁĄCZNIE KORZYŚCI!

O SPONTANICZNYM UPRAWIANIU SPORTU
Z **WOJCIECHEM JURASZEM**
ROZMAWIA MAREK ROKITA



lek. Wojciech Jurasz

Zawodowy ortopeda i amatorski sportowiec,
pracuje w centrum medycznym Rehasport.

Są ludzie, którzy uprawiają sport okazjonalnie. Amatorzy, którzy nie trzymają się żadnego planu. Czy takie okazjonalne uprawianie sportu jest korzystne? Czy warto to robić?

Każda spontaniczna aktywność sportowa czy ruchowa jest warta podjęcia. Jakakolwiek! Tylko oczywiście wiąże się z tym pewne zagrożenia.

No właśnie – jakie?

Takie, które wynikają z tego, że aktywność jest okazjonalna. Nie można sobie pozwolić na ekstremalny wysiłek, jeżeli ruszamy się sporadycznie. Nie może to być coś nowego, tylko coś, co znamy i co jest bezpieczne. Na przykład trucht albo jazda rowerem, ale nie wielokilometrowa i wielogodzinna. Wyobrażam sobie, że na aktywność spontaniczną przeznaczamy od pół do maksimum półtorej godziny, w związku z czym powinna być ona

dopasowana do tego czasu. Wysiłek podejmowany w ramach spontanicznej aktywności fizycznej powinien być nam dobrze znany. Powinniśmy znać swoje ograniczenia.

Czyli jeśli uprawialiśmy jakiś sport w przeszłości, to jest on bezpieczny? A jeżeli decydujemy się na coś nowego, trzeba do tego podchodzić z ostrożnością?

Tak uważam, zwłaszcza że nowe formy aktywności są często dość wymyślne. Chociażby kalistenika przyrządowa. Jest dużo sprzętu, czyli dużo możliwości. Można się w różny sposób obciążyć i to już może być za dużo. W takim wypadku byłbym bardzo ostrożny. Oczywiście można zdecydować się na ćwiczenia pod okiem trenera, ale wtedy traci to urok spontaniczności.

Z taką aktywnością wiąże się też zapewne ryzyko urazów?

Trudno oczekiwać od kogoś, kto nie biega i nigdy nie biegał, że będzie biegał godzinę i nie zrobi sobie krzywdy. To pierwsze ryzyko. Drugie wiąże się z tym, że aktywność spontaniczna czasem przechodzi w regularną. To dobrze, ale wtedy pojawia się **ryzyko braku odpowiedniej regeneracji**. Zmniejsza się ryzyko kontuzji urazowej, np. zerwania ścięgna, ale pojawia się ryzyko przetrenowania.

Aby pojawiły się efekty treningu, oprócz bodźca potrzebna jest regeneracja. Jeśli człowiek się zapali, biega codziennie po 5 kilometrów, to po dłuższym czasie wystąpią objawy przetrenowania wynikające z braku regeneracji.

Jak wyczuć ten moment, kiedy należy przystopować?

To nie jest takie proste, bo rodzajów przetrenowania jest kilka. W każdym razie jednym z oczywistych objawów będzie **notoryczne zmęczenie**, przyspieszenie lub zwolnienie akcji serca nietypowe dla danej osoby. Do tego dochodzi niechęć do podejmowania aktywności, ale ambicja często nakazuje jednak odbyć trening i robi się błędne koło. Taki sportowiec amator chce przełamać zmęczenie, zwiększając intensywność treningu. I w tym momencie może wpaść w jeszcze większe kłopoty. Jeżeli coś zaczyna nam nie pasować, pojawia się zmęczenie lub zniechęcenie, zrobmy sobie dzień przerwy i pomyślmy o regeneracji. Wśród specjalistów toczy się dyskusja na temat tego, czy biegać codziennie mniej czy co drugi dzień więcej. I wydaje się, że lepiej dać większy bodziec i więcej odpoczynku, czyli np. biegać co drugi dzień.

W jaki sposób należy się regenerować? Czy są jakieś sposoby przyspieszenia regeneracji?

Oczywiście. Z pomocą przychodzą różnego rodzaju spa itd. Tylko problem polega na tym, że tego typu regeneracja wymaga czasu, którego na ogół nie mamy. **Regeneracja powinna polegać na odpoczynku, dobrym nawodnieniu, optymalnym odżywieniu i przede wszystkim na śnie**. To jest coś najprostszego, a najczęściej zaniedbywanego.

Zalóżmy, że ktoś właśnie zaczyna aktywność fizyczną, a wcześniej bardzo rzadko to robił. Chciałby więcej czasu poświęcać na sport. Jak powinien się do tego przygotować? I czy w ogóle należy się przygotowywać?

Każdą aktywność, która ma być systematyczna, warto zaplanować. Moim zdaniem najpierw trzeba ocenić swoje możliwości czasowe. Większość osób przecenia swoje możliwości...

Czasowe?

Tak. Jednym z pierwszych kroków jest oszacowanie, ile godzin tygodniowo można poświęcić na trening. I na ogół wszyscy przesadzają do tego stopnia, że jest to kompletnie nierealne.



Mówi się, że samochód, który nie jeździ, się psuje. To samo można powiedzieć o stawach i kręgosłupie.

Lepiej podzielić zamierzenia na pół. Jeśli wydaje mi się, że mogę trenować siedem godzin w tygodniu, lepiej założyć, że tych godzin będzie trzy i pół.

Oczywiście można zwrócić się do profesjonalnych trenerów, których dziś jest wielu. I rzeczywiście są to przeważnie ludzie, którzy są dobrze do tego przygotowani. Jednak nie każdego na to stać, a w dodatku jest to kolejny wydatek czasowy. Trzeba pójść do jakiegoś klubu i robić się to czasowo drogie. **Pomocne mogą się okazać aplikacje w smartfonach lub smartwatchach**. Jeżeli ktoś jest niedoświadczony, pomogą wskazać, na ile można się bezpiecznie obciążyć. Podpowiedzą, ile dzisiaj przebiec czy przejechać, zasugerują regenerację. I pozwolą uniknąć przetrenowania oraz urazów przeciążeniowych.

KROPLE DO OCZU NAWILŻAJĄCE I ŁAGODZĄCE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Przewidziane zastosowanie: Krople do oczu łagodzące to wyrób medyczny, który koi i zapewnia komfort oczom.

Przewidziane zastosowanie: Krople do oczu nawilżające to wyrób medyczny, który koi i zapewnia komfort oczom.



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

■ Stericon Pharma Pvt. Ltd., Plot No. 9R, Sub Layout of Plot No. 9, I phase, Bommasandra Industrial area, Bangalore – 560 099, Karnataka, Indie

EC REP MYMSTC, SL Avda. de los Rosales 32, 28935 Móstoles, Madrid, Hiszpania, direccion@mym-stc.com

■ Synoptis Industrial Sp. z o.o., ul. Forteczna 35-37, 87-100 Toruń
■ Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, www.synoptispharma.pl

Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

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

Które urazy są groźniejsze – przeciążeniowe czy jednorazowe, wypadkowe?

Groźniejsze są urazy wypadkowe. Z upadkiem na rowerze może się wiązać np. wstrząśnienie mózgu i utrata przytomności. Ale trudniejsze do leczenia są urazy przeciążeniowe. Złamany obojczyk po sześciu tygodniach od złożenia jest zrośnięty i można wrócić do uprawiania sportu. **A leczenie urazu przeciążeniowego czasami może zająć kilka miesięcy, a nawet rok** – jest długotrwałe, żmudne i czasami nie do końca skuteczne.

Ale przeciążenia się zdarzają. Co wtedy należy zrobić? Od razu iść do lekarza?

Jeśli nie jesteśmy pewni przyczyny, należy skonsultować się z lekarzem. Bo np. można pomylić przetrenowanie z chorobą niedokrwinną serca. Jednak dostanie się do lekarza nie zawsze jest proste. Dlatego namawiam, żeby przy urazie przeciążeniowym, którego przyczyna nie budzi wątpliwości, np. ból ścięgna Achillesa, udać się najpierw do fizjoterapeuty. Ten powinien być na tyle kompetentny, by w razie potrzeby odesłać nas do lekarza. Bo z kolei jeżeli pacjent trafia do mnie z typowym urazem przeciążeniowym, i tak po zbadaniu wysyłam go do fizjoterapeuty.

Spotkałem się z tezą, że jeżeli przeciążenie jest związane z dyscypliną sportu, którą uprawiamy, należy się przestawić na inną. Czy



Powinniśmy maksymalnie ułatwiać sobie podejmowanie aktywności sportowej, żeby nie mieć wymówek.

zmiana obciążeń stanowi jakieś rozwiązanie?

Oczywiście, że tak. Tylko że na ogół z tą dyscypliną, która doprowadziła do przeciążenia, jesteśmy emocjonalnie związani. Bywa, że pacjent jest mocno zafiksowany i to trzeba docenić! Dlatego staramy się umożliwić mu uprawianie tej dyscypliny, którą chce uprawiać. **To wymaga znalezienia przyczyny przeciążenia. Tego, co pacjent robi źle.** Zmiany techniki. Zwłaszcza w sportach technicznych, takich jak tenis, sporo można w tym zakresie poprawić. Zmiana dyscypliny to rozwiązanie ostateczne, zarezerwowane dla sytuacji, w których mamy do czynienia z wrodzonym defektem lub nieodwracalnymi zmianami. Urok sportu polega na tym, że trzeba go lubić i trzeba mieć do niego motywację. Trudno jest zmuszać się do czegoś, czego się nie lubi.

Jeżeli zostaje nam tylko rower i pływanie, czyli mało obciążające sporty, ale pływać nie umiemy, a jeździć na rowerze nie lubimy, to co wtedy?

Zawsze zostaje tzw. trening medyczny. Jest to aktywność ruchowa niewyczynowa, nienastawiona na poprawę wyników, **która ma na celu wyłącznie poprawę sprawności i stanu zdrowia.** Jest jednak oparta na zasadach treningu. Obciążenia dobiera się do pacjenta, ale zakłada się jakąś ich progresję. Celem nie jest poprawa wyników, ale też nie chodzi o to, żeby „klepać” przez cały czas to samo. Taki trening przeprowadzany jest przez fizjoterapeutów, czasami przez trenerów personalnych.

Czyli można osiągać coraz gorsze wyniki, ale mieć coraz lepsze zdrowie?

Tak. W pewnym wieku lepiej już nie będzie. To jest w ogóle kolejny temat, który warto poruszyć – jak starzejący się sportowiec amator ma poradzić sobie z coraz gorszymi wynikami. Mam kolegów, którzy kiedy zaczęli przegrywać, skończyli ze sportem. To kompletnie nieodpowiedzialne, niepoważne podejście!

Dla aktywności fizycznej kluczowy jest stan stawów i układu kostno-szkieletowego. Jak o nie dbać?

Przede wszystkim należy zapewnić im ruch. Stawy odżywiają się przez płyn stawowy. Nie bezpośrednio z układu krwionośnego, lecz z mazi stawowej, która rozprowadzana jest podczas ruchu. **Dla stawów ruch jest absolutnie konieczny.** Mówi się, że samochód, który nie jeździ, się psuje. To samo można powiedzieć o stawach i kręgosłupie. Nie bez powodu głównymi pacjentami, którzy przychodzą do gabinetów ortopedycznych z problemami z kręgosłupem, są osoby pracujące

przy komputerze. Czyli nie te, które wykonują pracę fizyczną, tylko te, które mają mało ruchu. Kręgosłup też nie odżywia się bezpośrednio z układu krwionośnego, ale od kompresji i dekompresji krążków międzykręgowych. U osoby, która prowadzi siedzący tryb życia, rozwijają się zmiany zwyrodnieniowe. Najprostszą formą profilaktyki schorzeń kręgosłupa jest tzw. brisk walking, czyli szybkie, energiczne chodzenie, a także bieganie albo trucht. Osoba pracująca przy komputerze, która ma zdrowy kręgosłup, powinna poświęcić na to pół godziny dziennie.

Jednak czasami pogoda nie sprzyja aktywności...

To tylko kwestia długości przebywania w niekorzystnych warunkach. Nie wiem, jak duży musiałby być mróz, żeby uniemożliwić wyjście. Jednak w takiej sytuacji należy skrócić czas przebywania na zewnątrz. Jeśli zwykle biegamy godzinę, może trzeba skończyć po 15 minutach. To samo dotyczy upału. Niekorzystny jest długotrwały wysiłek powodujący przegrzanie, trzeba zatem skrócić aktywność albo ćwiczyć w domu. **W tej chwili możliwości uprawiania różnego rodzaju sportów wewnątrz, nawet w mieszkaniu w bloku, jest bardzo wiele.** Korzystniej jest wyjść na dwór, ale jeżeli jest np. ciemna noc czy wichura, lepiej przez pół godziny pobiegać na bieżni, niż nie robić nic.

Zastanawia mnie fenomen suchych morsów, czyli osób, które biegają na mrozie w bardzo lekkim stroju. Czy to jest dobre dla zdrowia?

Jeżeli chcemy coś robić, powinniśmy zadbać o swój komfort, żeby niekorzystne okoliczności nie zniechęcały. Jeśli więc ktoś ma ochotę wyjść w krótkich spodenkach na mróz, niech sobie wyjdzie. Ale niech nie oczekuje, że po godzinie przy -15 stopniach odniesie jakiś korzystny efekt. Będzie miał przechłodzone stawy, naczynia się obkurczą, czyli ukrwienie będzie gorsze, i moim zdaniem to nie ma sensu. Oceniając tego rodzaju zachowania pod kątem efektu sportowego, warto zadać sobie pytanie, czy podobną aktywność podejmują zawodowcy. Z tego, co wiem, nie było zawodowego biegacza korzystającego z fivefingersów lub w ramach treningu wbiegającego na Śnieżkę w szortach.

Grozi to urazem?

Przede wszystkim trudniej o regenerację, bo ukrwienie jest słabsze. Jednak też łatwiej o uraz, bo traci się elastyczność tkanek, do pewnego stopnia również czucie. Nie tylko w palcach. To dotyczy też czucia stawowego. Nieco inaczej należy patrzeć na chłodzenie w lodowej kąpielce po treningu lub meczu, robi to sporo zawodników gier zespołowych, jednak nawet tutaj brak dowodów naukowych na skuteczność takiego postępowania.



Może rozwiązaniem są maści rozgrzewające?

Trzeba rozróżnić dwie rzeczy – czy to ma sens i czy przynosi jakiś efekt. Sens ma. Takie maści są stosowane również w sporcie wytrzymałym, bo **wszystko, co poprawia komfort wykonywania jakiejś czynności, podnosi też poczucie pewności siebie.** I po to się to robi – żeby poprawić samopoczucie i zwiększyć poczucie pewności siebie. Innych efektów raczej nie należy się spodziewać.

Z naszej rozmowy wnioskuję, że najważniejsze jest podążać za własnymi preferencjami, za własnym organi-

zmem. I mieć z tego przyjemność.

Tak, ale nie do końca. Nie można być kompletnie wygodnikiem. Ważne, żeby się jednak ruszyć. Powinniśmy maksymalnie ułatwiać sobie podejmowanie aktywności sportowej, żeby nie mieć wymówek.

PIELĘGNACJA I MASAŻ



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

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



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

KRZYŻÓWKA

pogrom		ozdoba karty tytułowej	16	kuchenne okrycie ochronne	wegetarianin		szkło powiększające	zapłata za porwanego	przysmak kłapoucha		plac z dwiema bramkami		obca realność	dekoracyjne oświetlenie		gatunek lososia
Alj, mąż Fatimy					sukulent z Afryki				21		potrawa z jaj i mąki		18			
zaklinacz węży		odbity wzór wzorzysta wstążka			13				księżstwo islamskie łowy na sawannie							urzędowa opłata za usługi
					rabat	4		8			połączenie kontener na gruz		1			
podziemny ssak					klepiec, ryba					wytrzebiony baran						czyn wielkiej wagi
magistrat						12	ssak z rodziny uchatek	cukrowy barwnik napojów typu cola		francuski trunek				20		
					krewniak żyrafy								material opatowy			
				9	dwułtenek krzemu	15										
arlekin, błazen	gazowany napój		sto arów								tłuszcz do smażenia					
			warkocz	10												
					gatunek lemura											
					podbierak wędkarza	5										
bydło utuczone na ubój	23	jadło														prze-nośny komputer
					Szaron, były premier Izraela											
tęczowy kamień		wielkość liczbowa			model skody											
					agent, tajniak											
					11		perspektywa, punkt widzenia	podpórka na parasole	wielka flota wojenna							
wąski kawałek drewna	hobby, ulubione zajęcie		dłużnik wekslowy													
			owcza wędrowka													
koński brunet																
hołysz, biedak					17	sufit			3		równikowy wiatr	ekscen-tryk dawna kadz	19	farbka do ust	rak morski	
						infuzyjna do daw-kowania leku					oetko-wane na ocelocie					14
ocze-kiwanie, ufność				2						stopień rozwoju						
	22			6		oficerska obsada jednostki wojskowej			7		jazda po śniegu					
nastro-jowy poeta		żółta, wręczana za faul								ciagnik						



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – cytata Juwenalisa.

Paracetamol, 500 mg,
granulat w saszetce.

PARAMIG
Fast

mikrogranulki

rozpuszczają się już na języku,
wchłaniają się szybko
i całkowicie

działa
szybciej
niż tabletki*



Nowy lek
przeciwbólowy
na językach całej Polski!

PAR/07/2024/2

Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza

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

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

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

W TROSCE O WŁOSY I SKÓRĘ GŁOWY

Oczyszczenie
włosów
z łupieżem



PRODUKT KOSMETYCZNY



6 aktywnych składników wspomagających walkę z łupieżem:

klimbazol, pirokton olaminy, olej kokosowy, ekstrakt z mandarynek, skwalan, kwas mlekowy

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Stea Sp. z o.o., ul. 3 Maja 8, Hala B4, 05-800 Pruszków.

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



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

003/OKŁ./SZ/2025