

ŚWIAT ZDROWIA

TEMAT MIESIĄCA

Szkoła zdrowia

5 pomysłów
na wsparcie
gardła

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

Opieka
farmaceutyczna
w Twojej aptece

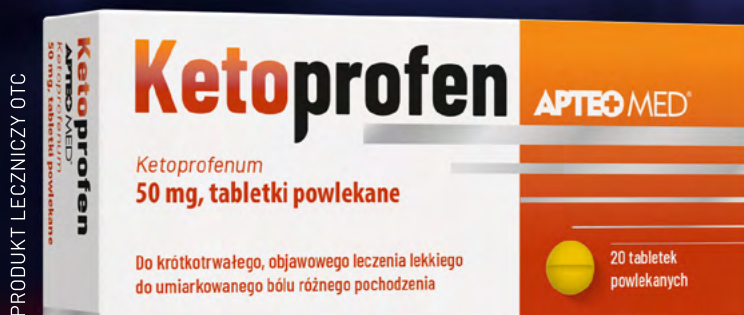
Suchy
czy mokry?
Przewodnik
po kaszlu

Domowe sposoby
na przeziębienie

**Katarzyna
Ankudowicz**

*Naprawdę nie
musimy być idealni*

Nowy gracz w rozgrywce. Ból nie ma szans.



Ketoprofen APTEO MED

to skuteczna pomoc w łagodzeniu bólu, stanu zapalnego i gorączki. Sprawdza się w najczęstszych dolegliwościach, takich jak bóle głowy, zębów, mięśni, stawów, ból pleców czy bolesne miesiączkowanie.

Ketoprofen APTEO MED, 50 mg, tabletki powlekane.

Substancja czynna: Jedna tabletki powlekana zawiera 50 mg ketoprofenu (Ketoprofenum). **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy Ketoprofen APTEO MED jest wskazany w krótkotrwałym objawowym leczeniu ostrego bólu o lekkim lub umiarkowanym nasileniu, takiego jak np.: bóle mięśniowe, bóle głowy, ból zębów, bóle kostno-stawowe, bolesne miesiączkowanie, ból spowodowany nadwyżmieniami i zwichnięciami, ból dolnej części pleców. Ketoprofen APTEO MED jest wskazany do stosowania u osób dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 15 lat.

Podmiot odpowiedzialny: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Charakterystyka Produktu Leczniczego Ketoprofen APTEO MED, 19.09.2025. KET/07/2026/01

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.

Miesięcznik bezpłatny
Nr 7 (199) wrzesień 2026
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,
Maja Erdmann, Malwina Socha,
Natalia Dolata, Dorota Żelaszczyk,
Magdalena Pelczarska, Joanna Buczkowska,
Arletta Galera, Marek Rokita, Tomasz Kołek

Skład i opracowanie graficzne

NEKK Sp. z o.o.

www.nekk.pl

Wydawca

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

Reklama

e-mail: reklama@swiat-zdrowia.pl

Dystrybucja

W wybranych aptekach

Druk

Walstead Central Europe Sp. z o.o.

Fotoedycja

NEKK

Zdjęcia

Helena Ludkiewicz, Agnieszka Majewska, Anna Kubiak,
Natalia Dolata, iStock

Okładka

Fot. Helena Ludkiewicz

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.

Słowo od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

wrzesień zawsze przynosi zmianę rytmu. Dla dzieci oznacza powrót do szkolnych ławek, obowiązków, relacji i wyzwań. Dla rodziców – uważniejsze przyglądanie się temu, jak dziecko odnajduje się w szkolnej rzeczywistości.

W tym wydaniu przypominamy o **podstawach, często umykających w codziennym pośpiechu**: śnie, ruchu, zdrowym jedzeniu, wzroku, odporności i profilaktyce. Rozmawiamy też o emocjach, relacjach z rówieśnikami, trudnościach w nauce i sygnałach, których nie powinno się lekceważyć. Bo dobra szkoła to nie tylko wyniki i kolejne zdobyte umiejętności, ale także poczucie bezpieczeństwa, wsparcie dorosłych i przestrzeń dająca możliwość **rozwój we własnym tempie**.

Wrzesień sprzyja nowym początkom. My także wchodzimy w ten czas ze zmianą – od tego wydania magazyn zyskuje **odświeżoną szatę graficzną**. Choć zmienia się wygląd, to niezmienne pozostają wartościowe, rzetelne treści, które chcemy dostarczać Czytelnikom w każdym wydaniu.

Anna Rokita
Redaktor naczelna

Napisz do nas

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



Spis treści

AKTUALNOŚCI

6 Kalendarz

6

8 Ciekawostki

10 Polegaj na ekspertach



WYWIAD Z GWIAZDĄ

12

**Katarzyna
Ankudowicz**
*Naprawdę nie musimy
być idealni*

TEMAT MIESIĄCA

16 Szkoła zdrowia
Przewodnik po zdrowiu dziecka
i nastolatka

ZDROWIE

- 21 Jak przygotować organizm
na sezon infekcyjny
- 24 Suchy czy mokry?
Przewodnik po kaszlu
- 28 Opieka farmaceutyczna
w Twojej aptece
- 30 Domowe sposoby
na przeziębienie
- 34 Kilka minut w aptece
może zmienić życie
- 36 Dieta portfolio
Zadbaj o układ krążenia
- 42 Głos pod presją
Jak chronić gardło na co dzień?
- 46 5 pomysłów
na wsparcie gardła
- 47 Lepiej działać niedoskonale,
niż nie działać wcale
- 50 Beta-glukany i odporność
Co mówi aktualna wiedza
medyczna?
- 54 Opieka nad pacjentem
bez barier i stresu
- 56 Sprawdź poziom
witaminy D3
- 60 Zalecenia
przed USG jamy brzusznej

16

TEMAT MIESIĄCA

MAMA I DZIECKO

64 Przygotuj dziecko
na szkołę

INSPIRACJE

68 Wypalenie zawodowe
Jak nie zgasnąć?

68

ZATRZYMAĆ CZAS

72 Piękna skóra
przez cały rok

PRZEPIS NA ZDROWIE

76 Natalia Dolata poleca
Smaki późnego lata

76

Szkola zdrowia

Rok szkolny to nie tylko czas intensywnej nauki, lecz także okres codziennych wyzwań dla zdrowia dziecka, które w natłoku obowiązków łatwo przeoczyć. Sen, ruch, wzrok, odporność, dieta i kondycja psychiczna tworzą sieć zależności wpływających na rozwój oraz samopoczucie ucznia.



Kartka z kalendarza

8.09

DZIEŃ DOBRYCH
WIADOMOŚCI

Dobra wiadomość ma moc

To nietypowe święto zachęca do dostrzegania pozytywnych wydarzeń, dzielenia się optymistycznymi informacjami oraz zwracania uwagi na sukcesy i dobre uczynki, które często giną w natłoku negatywnych wiadomości.

Dzień Dobrych Wiadomości został ustanowiony w Polsce z inicjatywy osób promujących pozytywne myślenie i dobrą komunikację. Jego celem jest przypomnienie, że wokół nas każdego dnia dzieje się wiele dobrych rzeczy – warto je zauważać i przekazywać dalej.

Każdy z nas może być źródłem dobrych wiadomości. **Czasem wystarczy miłe słowo, szczerzy komplement, podziękowanie lub pokazanie osiągnięć innych osób.**



12.09

ŚWIATOWY DZIEŃ
PIERWSZEJ POMOCY



Każda sekunda ma znaczenie

Światowy Dzień Pierwszej Pomocy obchodzony jest w drugą sobotę września. Został ustanowiony przez Międzynarodową Federację Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca (IFRC), aby propagować wiedzę i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Celem tego dnia jest uświadamianie społeczeństwu, że odpowiednio udzielona pomoc przedmedyczna może uratować życie oraz ograniczyć skutki urazów i nagłych zachorowań.

Dlaczego pierwsza pomoc jest tak istotna? Nagłe zatrzymanie krążenia, udar mózgu, zawał serca, wypadki komunikacyjne czy urazy w miejscu pracy to sytuacje, w których pierwsze minuty mają decydujące znaczenie. W wielu przypadkach świadkowie zdarzenia są jedynymi osobami, które mogą udzielić pomocy przed przybyciem zespołu ratownictwa medycznego. **Szybka reakcja zwiększa szanse poszkodowanego na przeżycie oraz ogranicza ryzyko trwałych powikłań.**

Profilaktyka ratuje życie

Dzień Prostaty ma na celu zwiększenie świadomości na temat zdrowia mężczyzn, profilaktyki chorób gruczołu krokowego oraz znaczenia regularnych badań urologicznych. To dobra okazja, aby przypomnieć, że **wczesne wykrycie wielu schorzeń prostaty znacznie zwiększa skuteczność leczenia** i pozwala uniknąć poważnych powikłań.

Troska o zdrowie nie powinna budzić wstydu ani obaw. Regularne badania profilaktyczne, szybka reakcja na niepokojące objawy oraz zdrowy styl życia to najlepsza inwestycja w długie i dobre życie. Warto pamiętać, że kilka minut poświęconych na badanie może mieć decydujące znaczenie dla zdrowia i przyszłości.

15.09

DZIEŃ PROSTATY



25.09



ŚWIATOWY DZIEŃ
FARMACEUTY

Farmaceuta – partner w trosce o zdrowie

Światowy Dzień Farmaceuty ma na celu podkreślenie **roli farmaceutów w systemie ochrony zdrowia oraz zwrócenie uwagi na ich wkład w poprawę jakości życia pacjentów.**

W ostatnich latach rola farmaceutów w Polsce znacząco się zmienia. Dzięki rozwojowi **opieki farmaceutycznej** ich kompetencje systematycznie się poszerzają. Farmaceuci nie tylko wydają leki i udzielają porad dotyczących ich stosowania, ale również świadczą usługi zdrowotne, takie jak wykonywanie szczepień ochronnych, wystawianie recept w określonych sytuacjach, prowadzenie przeglądów lekowych, oraz edukują pacjentów w zakresie profilaktyki i prawidłowego leczenia. Coraz częściej stają się **pierwszymi specjalistami**, do których pacjenci zwracają się z pytaniami dotyczącymi zdrowia, a ich wiedza i doświadczenie stanowią istotne wsparcie dla całego systemu ochrony zdrowia.

REKLAMA

ŁAGODZI

ODRUCH KASZLU

NOWOŚĆ!

Mucosec

Pastyłki do ssania
Ektoina

ŁAGODZI SUCHY KASZEL I CHRYPKĘ
ZMNIEJSZA PODRAŻNIENIE GARDŁA

O smaku wiśni i jagód leśnych

Bez cukru



16



Mucosec, pastylki do ssania, ektoina. Zastosowanie: leczenie i zapobieganie objawom przeziębienia, suchości w jamie ustnej i gardle oraz chrypki; dla zmniejszenia odruchu kaszlu. Producent: bitop AG. Dystrybutor: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o. Podmiot prowadzący reklamę: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o.

1. Instrukcja używania wyrobu medycznego, zatw. 06.2025.

MAI-PL-2502092-10-10-2025

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

E-receptę zrealizujesz w różnych aptekach



Od 1 lipca 2026 roku obowiązują przepisy umożliwiające częściową realizację e-recept w różnych aptekach.

Oznacza to, że jeśli pacjent wykupi część przepisanych leków w jednej aptece, pozostałe – w określonych przypadkach – będzie mógł zakupić w innej placówce.

Zmiana ma ułatwić dostęp do leków, zwłaszcza w sytuacjach, gdy w danej aptece nie ma wystarczającej liczby opakowań przepisanego preparatu lub gdy pacjent nie może wrócić do miejsca, w którym rozpoczął realizację recepty. Jednocześnie nowe rozwiązanie wymaga dostosowania systemów informatycznych oraz organizacji pracy aptek, dlatego jego wdrażanie może przebiegać stopniowo.

Jeśli pojawią się wątpliwości dotyczące realizacji e-recepty, warto skonsultować się z farmaceutą. To on udzieli informacji o zasadach obowiązujących w danej aptece oraz wyjaśni, **w jaki sposób można zrealizować receptę zgodnie z aktualnymi przepisami.**

Elektroniczna karta DiLO usprawni leczenie onkologiczne

Trwają przygotowania do wdrożenia elektronicznej Karty Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego (e-DiLO).

Nowe rozwiązanie ma zastąpić papierową kartę i usprawnić koordynację opieki nad pacjentami z podejrzeniem lub rozpoznaniem choroby nowotworowej.

Dzięki cyfrowej karcie placówki medyczne będą mogły sprawniej wymieniać informacje o przebiegu diagnostyki i leczenia pacjentów. Ma to ułatwić planowanie kolejnych etapów terapii, ograniczyć liczbę formalności oraz skrócić czas oczekiwania na niektóre świadczenia. Dla pacjentów oznacza to bardziej **przejrzystą ścieżkę leczenia i lepszą koordynację opieki pomiędzy specjalistami.**

Wdrożenie e-DiLO jest elementem dalszej cyfryzacji systemu ochrony zdrowia i rozwoju Krajowej Sieci Onkologicznej. Ekspertci podkreślają, że nowoczesne rozwiązania informatyczne mogą znacząco poprawić organizację leczenia oraz komfort pacjentów.



Sztuczna inteligencja wspiera lekarzy w wykrywaniu chorób

Sztuczna inteligencja (AI) znajduje coraz szersze zastosowanie w medycynie. W wielu szpitalach i ośrodkach diagnostycznych specjalne algorytmy pomagają analizować zdjęcia rentgenowskie, obrazy z tomografii komputerowej, rezonansu magnetycznego czy mammografii.

Dzięki temu możliwe jest szybsze wykrywanie niektórych zmian chorobowych, takich jak nowotwory, złamania kości czy choroby płuc.

Warto jednak podkreślić, że sztuczna inteligencja nie zastępuje lekarza. Jej zadaniem jest wspieranie specjalisty poprzez wskazanie obszarów, które wymagają szczególnej uwagi.

Ostatecznej oceny wyników badań zawsze dokonuje lekarz, który podejmuje również decyzję o dalszym leczeniu.

Rozwój AI może przynieść pacjentom wiele korzyści – skrócić czas oczekiwania na opis badań, zwiększyć precyzję diagnostyki oraz pomóc w wykrywaniu chorób na wczesnym etapie. Eksperti podkreślają jednak, że nowe technologie powinny być wykorzystywane odpowiedzialnie i **zawsze pod nadzorem wykwalifikowanego personelu medycznego**. Sztuczna inteligencja staje się więc cennym narzędziem wspierającym pracę lekarzy, a nie ich zastępcą.

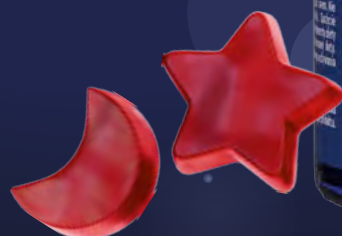
REKLAMA



Kiedy zasypianie staje się wyzwaniem

Destresan Noc z melatoniną

To połączenie melatoniny i ekstraktów roślinnych wspierające zasypianie.



Suplement diety. Nie ma właściwości leczniczych.
Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.

Suplement diety

Polegaj na ekspertach

Nasi eksperci
odpowiadają na
pytania związane
z ochroną zdrowia.



Lek. Joanna Jakubik-Bałazy

Lekarz medycyny rodzinnej z doświadczeniem w opiece nad pacjentem w każdym wieku, na co dzień pracuje w jednym z warszawskich centrów medycznych Świat Zdrowia.

Czy to tylko zmęczenie?

Jak odróżnić zwykłe przemęczenie od objawów choroby?

Agnieszka

Przemęczenie jest jednym z objawów najczęściej zgłaszanych przez pacjentów w gabinecie lekarskim. Może ono wynikać z przewlekłego stresu, nadmiaru obowiązków, niedoboru snu, niewystarczającej regeneracji czy dużego wysiłku fizycznego. Ale bywa również oznaką choroby – np. niedokrwistości, cukrzycy, zaburzeń hormonalnych, chorób nowotworowych, autoimmunologicznych, a także zaburzeń psychicznych, łącznie z depresją. Kluczowe dla rozróżnienia obu rodzajów przewlekłego zmęczenia są: **czas trwania objawów** (zmęczenie towarzyszące procesom chorobowym zwykle trwa długo, nawet kilka tygodni), **dynamika objawów** (ocena, czy objawy narastają w czasie, czy też ustępują po odpoczynku i regeneracji), **dolegliwości towarzyszące** (niepokoić mogą zwłaszcza nawrotowa gorączka, utrata masy ciała, nocne poty, omdlenia, uczucie kołatania serca czy duszność). W profilaktyce zmęczenia wynikającego z tymczasowego przeciążenia organizmu warto dbać o równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem, zdrową dietę, regularną aktywność fizyczną, a także odpowiednią ilość snu. Istotne znaczenie ma też **obserwacja własnego ciała i niebagatelizowanie sygnałów, które nam wysyła**, zwłaszcza tych utrzymujących się długo i utrudniających codzienne funkcjonowanie. W przypadku wątpliwości zachęcam do konsultacji lekarskiej. Po zebraniu szczegółowego wywiadu i wykonaniu niezbędnych badań możliwe jest postawienie właściwej diagnozy. A w razie potrzeby wdrożenie leczenia choroby, której przemęczenie stanowi jedynie objaw.





mgr farm. Tomasz Kołek

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



Wanda Łakomy

Edukatorka diabetologiczna, Świat Zdrowia Operator Medyczny.

Szczepy w probiotykach

Czy rodzaj szczepów bakteryjnych w probiotykach jest istotny?

Czytelnik

Wszystkie bakterie probiotyczne wspierają utrzymanie prawidłowej mikrobioty jelitowej, natomiast unikalne właściwości poszczególnych szczepów umożliwiają osiągnięcie różnych efektów terapeutycznych. Przykładowo *Lactobacillus rhamnosus* GG ATCC 53103 skraca czas trwania ostrej biegunki infekcyjnej u dzieci i zapobiega biegunce poantybiotykowej. Ponadto wspomaga profilaktykę atopii, a także zmniejsza ryzyko i nasilenie infekcji dróg oddechowych. Z kolei *Lactobacillus reuteri* PBS072 wpływa pozytywnie na nastrój i funkcje poznawcze, a *Lactobacillus salivarius* LS03 łagodzi stany zapalne skóry oraz stosowany jest w leczeniu trądziku pospolitego. Probiotyk zawierający szczep *Bifidobacterium breve* BR03 sprawdzi się w łagodzeniu dolegliwości przewodu pokarmowego u niemowląt, szczególnie w przypadku kolki jelitowej. Pacjenci chorujący na IBS powinni suplementować preparaty zawierające *B. breve*, *Lactobacillus plantarum* czy *Saccharomyces boulardii*. Z kolei osobom długotrwale stosującym terapię inhibitorami pompy protonowej (IPP) szczególnie zaleca się szczep *L. plantarum* LP01, by zapobiegać i leczyć przerost bakteryjny w żołądku i dwunastnicy. Decydując się na suplementację probiotyku, warto wybrać preparat zawierający **dokładnie opisany szczep bakteryjny dopasowany do indywidualnych potrzeb** oraz stosować go regularnie, według zaleceń.

Cudowny lek na cukrzycę?

Przez przypadek wyświetliła mi się w internecie reklama leku na cukrzycę, który może całkowicie wyleczyć chorobę w ciągu dwóch miesięcy. Ten lek nie jest dostępny w aptekach, można go kupić tylko przez internet. Czy warto wierzyć takim obietnicom, czy może jest to próba naciągnięcia chorych na zakup niesprawdzonego preparatu?

Adam

Osoby zmagające się z cukrzycą typu 2 często szukają sposobu na całkowite wyleczenie choroby. Niestety w internecie można znaleźć wiele reklam drogich preparatów przedstawianych jako „cudowne leki”, które rzekomo pozwalają odstawić insulinę lub tabletki. Najczęściej są to niesprawdzone produkty, których skuteczność nie została potwierdzona żadnymi badaniami naukowymi. Sygnałem ostrzegawczym powinien być już sam fakt, że dany preparat można kupić wyłącznie przez internet, a nie w aptece. Tego typu reklamy często zawierają **falszywe opinie pacjentów i rzekome rekomendacje lekarzy**. Sprzedawcy obiecują szybkie efekty i wywierają presję, informując o „ostatnich dostępnych opakowaniach” lub ograniczonej czasowo promocji. Pacjent nie powinien samodzielnie odstawiać leków przepisanych przez lekarza ani zastępować ich nieznanymi preparatami. Może to **doprowadzić do pogorszenia wyrównania cukrzycy i groźnych powikłań**. Dodatkowo takie produkty bywają bardzo drogie, a ich skład często budzi wątpliwości. Najskuteczniejszym sposobem leczenia cukrzycy typu 2 pozostaje terapia zalecona przez lekarza, zdrowa dieta, aktywność oraz redukcja masy ciała.

Naprawdę nie musimy być idealni

Autentyczna, żywiołowa, obdarzona niezwykłym talentem komediowym – to z pewnością jej znaki rozpoznawcze. I choć spektakle z jej udziałem gwarantują solidną dawkę dobrego humoru, sama zrozumiała, że nie musi już nosić uśmiechu niczym scenicznego kostiumu.

O dzieciństwie, które nie zawsze było kolorowe, ulubionych zabawach córki oraz o zachęcaniu ludzi do większego luzu wobec siebie

Z AKTORKĄ KATARZYNĄ ANKUDOWICZ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Widzowie kojarzą panią z serialem „Bulione-rzy”. Nadal, chociaż minęło już 20 lat od ostatniego odcinka. Aż chce się powiedzieć – kiedyś to były seriale! Czuła pani tę popularność, to, że jest gwiazdą?

Miałam wtedy świadomość, że ludzie mnie rozpoznają, ale słowo „gwiazda” zawsze trochę mnie peszyło. Jestem aktorką i przede wszystkim chciałam wykonywać swój zawód jak najlepiej. Oczywiście popularność bywa miła – zwłaszcza kiedy ludzie wspominają serial z takim sentymentem. Dzisiaj najbardziej cieszy mnie to, że po tylu latach te role nadal wywołują uśmiech.

Moim pierwszym skojarzeniem z panią były śmiejące się oczy. Jednak kiedy obejrzałam ostatnie rozmowy z panią, zwróciłam uwagę, że teraz nie śmieją się już ciągle. Wcześniej to był rodzaj maski czy po prostu miała pani więcej powodów do uśmiechu?

Myślę, że dziś jestem po prostu bardziej prawdziwa. Kiedyś miałam większą potrzebę pokazywania światu, że wszystko jest w porządku. Teraz wiem, że człowiek nie musi być cały czas uśmiechnięty, żeby czuć się szczęśliwym. Życie przynosi różne doświadczenia, a dojrzałość polega między innymi na tym, żeby nie udawać, że istnieją tylko jasne kolory. Nadal lubię się śmiać, ale nie noszę już uśmiechu jak obowiązkowego elementu garderoby.

Zbeztroską kojarzy mi się dzieciństwo. To znaczy powinien to być wesoły i barwny czas, nie-stety nie wszystkim

upływa ono tak słodko. Jak pani wspomina swoje?

Mam w swoich wspomnieniach zarówno piękne momenty, jak i takie, które były trudne. Myślę, że wiele osób odnajdzie się w takim obrazie dzieciństwa. Z perspektywy czasu widzę jednak, że nawet trudne doświadczenia mogą nauczyć empatii, wrażliwości i siły. Nie idealizuję przeszłości, ale też nie pozwalam jej definiować całego mojego życia.

Jakie były pani ulubione słodczyce, zabawa i bajka?

Byłam dzieckiem, które bardzo lubiło wymyślać historie, więc wszelkie zabawy „na niby” były moim żywiołem. Jeśli chodzi o słodczyce – jak większość dzieci miałam swoje słabości, choć dziś zdecydowanie bardziej

cenię dobrą kawę niż cukierki. A bajki? Te, które dawały poczucie, że dobro i odwaga mają sens. Chyba dlatego zostały ze mną na dłużej.

Jakiś czas temu wsparła pani kampanię „Dzieciństwo bez przemocy” i przyznała, że doświadczyła jej pani w domu rodzinnym. Kiedyś takich akcji nie było. Czego potrzebowałaby w tamtym czasie mała Kasia?

Przed wszystkim kogoś, kto powiedziałby jej: „Widzę cię, słyszę cię i to, co czujesz, jest ważne”. Dzieci często biorą na siebie odpowiedzialność za rzeczy, za które absolutnie nie odpowiadają. Dzisiaj cieszę się, że coraz więcej mówi się o przemocy i o tym, jak wspierać dzieci i rodziców. Samo nazwanie problemu jest już ogromnym krokiem do przodu.



Pani córeczka ma sześć lat. Nie ukrywa pani, że to jej oczko w głowie. Czym aktualnie się interesuje – lalkami, dinozaurami, jazdą na rowerze, tańcem?

Najpiękniejsze jest to, że zainteresowania sześciolatki zmieniają się czasem kilka razy dziennie. *(śmiech)* Jednego dnia jest ekspertką od zwierząt, następnego budowniczą z klocków, a później artystką. Staram się przede wszystkim wspierać jej ciekawość świata, bo uważam, że to jeden z najcenniejszych darów, jakie możemy dać dzieciom.

Pamiętam, że gdy mój syn był w podobnym wieku, bawiliśmy się w teatrzyk balonowy. Malowaliśmy na balonach twarze, chowaliśmy się za fotelami i graliśmy! Czy mama aktorka bawi się w teatr po godzinach, czy też nie przenosi pracy do domu?

Nie da się całkowicie oddzielić aktorki od mamy. Bywają domowe przedstawienia, improvizacje i wygłupy, ale raczej nie są to profesjonalne spektakle. W domu bardziej zależy mi na obecności niż na występach. Chociaż przyznam, że dzieci są najbardziej wymagającą publicznością – natychmiast wyłapują fałsz i nudę. *(śmiech)*

Gra pani obecnie w kilku

spektaklach. Gdzie możemy panią zobaczyć w najbliższym czasie?

Na szczęście ten sezon zapowiada się bardzo intensywnie. Poza tym, że jestem aktorką, jestem również

producentką spektaklu „Pan tu wróci, czyli casting na tatę”, na który casting na tatę”, na który szczególnie chciałabym zaprosić. To mądra, ciepła i bardzo zabawna opowieść o rodzinie, relacjach i poszukiwaniu bliskości. Widzowie dużo się śmieją, ale wychodzą też z refleksją, a takie połączenia lubię najbardziej. Spektakl gramy w całej Polsce, więc mam nadzieję, że będzie okazja, by spotkać się z publicznością w wielu miastach.

Cały czas występuję również w spektaklach „Nerwica natręctw” oraz „Bez hamulców”, które od lat cieszą się ogromnym zainteresowaniem widzów. To przedstawienia, które mają niezwykle energię i za każdym razem pokazują mi, jak bardzo ludzie potrzebują dziś śmiechu, ale też dobrej historii. Z nimi również podróżujemy po całej Polsce.

Najbardziej aktualne informacje o terminach zawsze można znaleźć w moich mediach społecznościowych. Serdecznie zapraszam!

Jaki jest pani ulubiony sposób na regenerację i odpoczynek?

Coraz bardziej doceniam rzeczy proste. Spacer,

”

Chciałabym zachęcić ludzi do większego luzu wobec siebie i do odrobiny zdrowego dystansu. Życie jest wystarczająco skomplikowane, nie musimy dodatkowo komplikować go perfekcjonizmem.



Fot. spektakl „Pan tu wróci, czyli casting na tatę”.
Włosność prywatna

ciszę, książkę, czas spędzony z bliskimi. Kiedyś wydawało mi się, że odpoczynek musi być spektakularny. Dziś wiem, że najskuteczniej regeneruję mnie chwile, w których niczego nie muszę udowadniać ani osiągać.

Czy nagrywanie rolek #noidobra to rodzaj odpoczynku? Co pani chce w ten sposób przekazać?

Trochę tak. To forma zabawy, ale też sposób na powiedzenie: „Naprawdę nie musimy być idealni”. Żyjemy w czasach ogromnej presji, porównań i nieustannego oceniania. Chciałabym zachęcić ludzi do większego luzu wobec siebie i do odrobiny zdrowego dystansu. Życie jest wystarczająco skomplikowane, nie musimy dodatkowo komplikować go perfekcjonizmem.

Dowcipnie skomentowała pani to, że ludziom może się nie podobać to, co pani

Fot. Helena Ludkiewicz



”

Z wiekiem zrozumiałam, że nie da się być lubianym przez wszystkich, a próby spełniania cudzych oczekiwań mają wysoką cenę.

robi. Powiedziała pani, że „nie zamierzam skutecznie pościgu dopaminowego i wchodzić w dyskusję z tymi osobami”. Czy kiedyś próbowała pani przekonywać do siebie ludzi, czy przeciwnie – nie zabiegała o to, by uzyskać aprobatę wszystkich?

Oczywiście, że próbowałam. Jak większość z nas. Myślę, że potrzeba akceptacji jest bardzo naturalna. Z wiekiem jednak zrozumiałam, że nie da się być lubianym przez wszystkich, a próby spełniania cudzych oczekiwań mają wysoką cenę. Dzisiaj bardziej zależy mi na tym, żeby być uczciwą wobec siebie niż powszechnie akceptowaną. Paradoksalnie odkąd przestałam zabiegać o sympatię wszystkich, żyję mi się spokojniej i mam poczucie większej wolności.



Katarzyna Ankudowicz

Aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna. Ukończyła Akademię Teatralną im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie, a popularność zdobyła dzięki rolom w serialach „Bulionierzy”, „Pogoda na piątek”, „O mnie się nie martw” oraz „Pierwsza miłość”. Znana jest z naturalności, poczucia humoru i niezwyklej scenicznej energii, które od lat zjednują jej sympatię widzów. Na swoim koncie ma także liczne role teatralne i filmowe, współpracuje z uznanymi twórcami polskiego kina i teatru. Prywatnie ceni rodzinę, autentyczność i życie w zgodzie ze sobą.

TEMAT MIESIĄCA

Szkoła zdrowia

KAMILA ŚNIEŻEK

Rok szkolny to nie tylko czas intensywnej nauki, lecz także okres codziennych wyzwań dla zdrowia dziecka, które w natłoku obowiązków łatwo przeoczyć. Sen, ruch, wzrok, odporność, dieta i kondycja psychiczna tworzą sieć zależności wpływających na ROZWÓJ ORAZ SAMOPOCZUCIE UCZNIA. Dlatego warto przyjrzeć się im z większą uważnością, dostrzegając, jak mocno się ze sobą łączą i przekładają na codzienne funkcjonowanie.



Podpowiadamy, na co zwrócić uwagę, aby świadomie wspierać dziecko przez cały rok szkolny i budować fundamenty jego zdrowia na przyszłość.

Zdrowie ucznia zaczyna się od codziennych nawyków

Początek roku szkolnego to dobry moment, by przyjrzeć się codziennemu rytmowi dnia dziecka. W natłoku obowiązków łatwo przeoczyć sprawy podstawowe, takie jak odpowiednio długi sen, regularne posiłki, ruch, czas spędzany na świeżym powietrzu i odpoczynek od ekranów. To właśnie te elementy w największym stopniu wpływają na samopoczucie, koncentrację i zdolność do radzenia sobie ze szkolnymi wyzwaniami.

Nie ma jednego cudownego preparatu ani prostego sposobu, który ochroni dziecko przed infekcjami, zmęczeniem czy stresem. Znacznie skuteczniejsze jest przestrzeganie kilku prostych zasad każdego dnia. Warto również zwracać uwagę na sygnały, które mogą świadczyć o problemach ze wzrokiem, słuchem, snem, postawą ciała lub zdrowiem psychicznym. Im wcześniej zostaną zauważone, tym lepiej.

Plecak, biurko i aktywność fizyczna

Dobrze dobrany plecak szkolny powinien być:

- lekki,
- dopasowany do wzrostu dziecka,
- wyposażony w szerokie, regulowane szelki i usztywnione plecy,
- noszony na obu ramionach,
- dobrze przylegający do pleców, bez opadania nisko na pośladki,
- wyposażony w elementy odblaskowe.

Szkolny plecak wraz z całą zawartością nie powinien ważyć więcej niż 10-15 proc. masy ciała ucznia. Oznacza to, że dla dziecka ważącego 30 kg zalecana górna granica wynosi około 3-4,5 kg. Cięższe książki najlepiej układać jak najbliżej pleców. Warto też regularnie sprawdzać zawartość plecaka, ponieważ często znajdują się w nim przedmioty, które nie są potrzebne danego dnia. Jeśli szkoła umożliwia pozostawianie części podręczników lub przyborów w szafce, warto z tego korzystać.

Znaczenie ma również miejsce do nauki. Błat powinien znajdować się na takiej wysokości, aby dziecko mogło swobodnie oprzeć przedramiona, a krzesło powinno umożliwiać podparcie pleców i stabilne ustawienie stóp. Przydatne jest równomierne oświetlenie całego stanowiska pracy, uzupełnione lampką ustawioną po stronie przeciwnej do ręki, którą dziecko pisze.



Nawet najbardziej ergonomiczne biurko nie zastąpi jednak ruchu. Wielogodzinne siedzenie w jednej pozycji przyczynia się do napięcia mięśni, zmęczenia i bólu pleców. Dlatego podczas odrabiania lekcji warto robić krótkie przerwy: wstać, przeciągnąć się, przejść po pokoju, wyrzucić przez okno. Codzienna aktywność fizyczna ma większe znaczenie niż pilnowanie przez cały czas prawidłowej pozycji siedzenia.

SYGNAŁY ALARMOWE: Nawracający ból pleców, wyraźna asymetria sylwetki, ograniczenie ruchomości albo dolegliwości nasilające się podczas wysiłku wymagają konsultacji z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Wzrok i ekran

Podczas nauki z użyciem komputera lub tabletu warto zadbać o to, aby:

- ekran znajdował się nieco poniżej linii wzroku i w wygodnej odległości od oczu,
- w pomieszczeniu było jasno, a światło nie odbijało się od ekranu,
- dziecko regularnie odrywało wzrok od monitora i patrzyło przez chwilę w dal.



Długotrwałe patrzenie z bliska może powodować zmęczenie oczu, uczucie suchości, pieczenie, przejściowe zamazanie obrazu i ból głowy. Wielogodzinna nauka lub rozrywka przy ekranie może też ograniczać czas przeznaczony na ruch, sen i przebywanie na zewnątrz.

Codzienna aktywność na świeżym powietrzu ma znaczenie w profilaktyce krótkowzroczności. Dobrze, aby dziecko spędzało na zewnątrz około dwóch godzin dziennie, niekoniecznie poświęcając je na intensywny wysiłek. W czasie nauki warto natomiast co kilkadziesiąt minut zrobić krótką przerwę, spojrzeć na oddalone przedmioty, poruszać się i pomrużyć. Wieczorem należy ograniczać korzystanie z telefonu i innych urządzeń, zwłaszcza tuż przed snem.

Rodzice powinni zwracać uwagę nie tylko na liczbę godzin spędzanych przed ekranem, lecz także na to, co urządzenia zastępują. Problem pojawia się wtedy, gdy korzystanie z telefonu lub komputera odbywa się kosztem snu, aktywności fizycznej, jedzenia czy kontaktów z innymi.

SYGNAŁY ALARMOWE: Mrużenie oczu, siadanie bardzo blisko tablicy lub ekranu, przybliżanie książki do twarzy, zasłanianie jednego oka, nietypowe przechylanie głowy, częste bóle głowy, podwójne widzenie, zez albo wyraźne pogorszenie wyników w nauce mogą wskazywać na problem ze wzrokiem. Takie objawy wymagają badania okulistycznego.

Sen i koncentracja

Dobry sen pomaga dziecku:

- zapamiętywać nowe informacje,
- utrzymywać uwagę podczas lekcji,
- lepiej regulować emocje,
- radzić sobie ze stresem i zmęczeniem.



Dzieci i nastolatki potrzebują więcej snu niż dorośli. Zbyt późne zasypianie, wczesne wstawanie do szkoły i nadrabianie zaległości w nauce wieczorem mogą szybko doprowadzić do przewlekłego niewyspania. Jego objawem nie zawsze jest senność. U młodszych dzieci mogą pojawić się rozdrażnienie, nadmierna ruchliwość i trudności z koncentracją, a u nastolatków także spadek motywacji, gorszy nastrój i problemy z pamięcią.

Pomaga stały rytm dnia, zbliżone godziny zasypiania i wstawania oraz wyciszenie przed snem. Wieczorem warto ograniczyć intensywną naukę, napoje z kofeiną i korzystanie z telefonu w łóżku. Światło emitowane przez ekrany oraz angażujące treści mogą utrudniać zasypianie, dlatego urządzenia najlepiej odłożyć odpowiednio wcześniej.

Nie każdy nastolatek, który późno zasypia, robi to z braku dyscypliny. W okresie dojrzewania naturalnie przesuwają się pora odczuwania senności. Tym bardziej ważne jest, aby wieczorne obowiązki nie przeciągały się do późnej nocy, a weekendowe odsypianie nie powodowało dużych różnic w godzinach snu.

SYGNAŁY ALARMOWE: Głośnie, regularne chrapanie, przerwy w oddychaniu podczas snu, częste wybudzenia, poranne bóle głowy, zasypianie na lekcjach, utrzymywanie się zmęczenie albo wyraźne pogorszenie koncentracji i nastroju wymagają konsultacji z lekarzem.

Odporność i infekcje w szkole

Ryzyko częstszych infekcji można ograniczać poprzez:

- szczepienia sezonowe,
- dokładne mycie rąk wodą z mydłem,
- zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu lub kichania,
- regularne wietrzenie pomieszczeń,
- pozostawienie chorego dziecka w domu.

Po rozpoczęciu przedszkola lub szkoły dzieci często chorują częściej niż wcześniej. Wynika to głównie z kontaktu z dużą liczbą osób i drobnoustrojów, z którymi ich organizm dotąd się nie zetknął. Nie musi to oznaczać obniżonej odporności. Większość typowych infekcji dróg oddechowych ma podłoże wirusowe, dlatego antybiotyk nie będzie skuteczny i powinien być stosowany wyłącznie wtedy, gdy zaleci go lekarz.

Nie istnieje jeden preparat, który zapewni dziecku odporność na cały sezon. Największe znaczenie mają: odpowiednia ilość snu, codzienny ruch, urozmaicone posiłki, nawodnienie i szczepienia odpowiednie do wieku oraz stanu zdrowia. Suplementy i preparaty reklamowane jako wzmacniające odporność tego nie zastępują, a ich stosowanie warto omówić z lekarzem lub farmaceutą.

Dziecko z gorączką, wymiotami, biegunką lub wyraźnym złym samopoczuciem powinno zostać w domu. Przy łagodnym katarze lub kaszlu decyzja zależy od ogólnego stanu dziecka, jego zdolności do uczestniczenia w zajęciach oraz zasad obowiązujących w szkole.

SYGNAŁY ALARMOWE: Trudności w oddychaniu, sinienie, zaburzenia świadomości, silne osłabienie, objawy odwodnienia, sztywność karku, gwałtownie szerząca się wysypka lub gorączka



połączona z bardzo złym stanem ogólnym wymagają pilnej pomocy medycznej. Konsultacji wymagają również zakażenia wyjątkowo ciężkie, nietypowe lub nawracające częściej, niż można oczekiwać dla dziecka w danym wieku.



podczas krótkiej przerwy, niewymagające podgrzewania i znane dziecku.

Zdrowa śniadaniówka i nawodnienie

Dobrze skomponowane drugie śniadanie może zaważyć:

- produkt zbożowy, najlepiej pełnoziarnisty,
- źródło białka, np. nabiał, jajko, hummus lub mięso,
- warzywo i owoc,
- wodę do picia.

Śniadaniówka powinna być przede wszystkim praktyczna i dostosowana do apetytu dziecka. Lepiej spakować mniejszą porcję, którą uczeń rzeczywiście zje, niż dużą, idealnie skomponowaną porcję, którą wróci do domu nietkniętą. Dobrym rozwiązaniem są produkty łatwe do zjedzenia

Warto ograniczać bardzo słodkie przekąski i napoje, które szybko podnoszą poziom glukozy, ale nie zapewniają sytości na długo. U nastolatków szczególną uwagę należy zwrócić na napoje energetyczne, które mogą powodować kołatanie serca, niepokój, bóle głowy i problemy ze snem – z tego powodu nie powinny być traktowane jako sposób na zmęczenie czy poprawę koncentracji.

Podstawowym napojem ucznia powinna być woda. Dziecko warto zachęcać do regularnego picia małych porcji, zwłaszcza podczas upałów i aktywności fizycznej. Soki i słodzone napoje nie powinny zastępować wody w ciągu dnia.

SYGNAŁY ALARMOWE: Wyraźny spadek masy ciała, omijanie posiłków, lęk przed jedzeniem, prowokowanie wymiotów, częste zasłabnięcia, nadmierne pragnienie lub oddawanie dużych ilości moczu wymagają konsultacji z lekarzem.

REKLAMA



Silniejszy od przeziębienia i grypy



Ból głowy i gardła



Gorączka i dreszcze



Katar



Dla dzieci w wieku 6-12 lat

COLDREX JUNIOR C, (300 mg + 5 mg + 20 mg)/saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego. **Skład:** Jedna saszetka zawiera: paracetamol (Paracetamolium) 300 mg, chlorowodorek fenylefryny (Phenylephrini hydrochloridum) 5 mg, kwas askorbowy (Acidum ascorbicum) 20 mg. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Jedna saszetka zawiera: 1,9 g sacharozy, 3,325 g glukozy, 56,5 mg sodu i 1 mg siarczynów. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie grypy lub przeziębienia, przebiegających z gorączką, dreszczami, bólem głowy, bólem gardła, nieżytu nosa (kataru) u dzieci w wieku 6-12 lat. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Perrigo Poland Sp. z o.o. MAT-12982

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.

Zdrowie psychiczne i stres szkolny

Dziecku łatwiej radzić sobie ze stresem, gdy:

- ma czas na odpoczynek i sen,
- może powiedzieć o swoich trudnościach bez obawy przed oceną,
- jego plan dnia nie jest przeładowany,
- wie, że nie każda ocena decyduje o jego wartości.

Napięcie przed sprawdzianem, wystąpieniem lub pierwszym dniem w nowej klasie jest czymś naturalnym. Problem zaczyna się wtedy, gdy lęk utrzymuje się długo, narasta albo wyraźnie utrudnia codzienne funkcjonowanie. Dziecko może wówczas unikać szkoły, skarżyć się rano na bóle brzucha lub głowy, mieć trudności ze snem, częściej płakać albo reagować złością.

U nastolatków obniżony nastrój nie zawsze objawia się smutkiem. Czasem bardziej widoczne są drażliwość, wycofanie, pogorszenie wyników, rezygnacja z zainteresowań, zaniedbywanie siebie lub nagła zmiana zachowania. W takiej sytuacji warto spokojnie zapytać, co się dzieje, wysłuchać odpowiedzi i nie bagatelizować problemu.

Jeśli trudności utrzymują się, nasilają albo wpływają na naukę, relacje i codzienne obowiązki, potrzebna może być rozmowa z psychologiem, pedagogiem szkolnym, lekarzem rodzinnym lub psychiatrą dziecięcym.

SYGNAŁY ALARMOWE: Samookaleczenia, wypowiedzi o śmierci lub bezsensie życia, nagłe rozdawanie ważnych rzeczy, pożegnania, silne pobudzenie, wyraźne odcięcie od otoczenia albo bezpośrednia groźba zrobienia sobie krzywdy wymagają natychmiastowej reakcji i pilnego kontaktu ze specjalistą.

Bilanse zdrowia i szczepienia

Na początku roku szkolnego warto sprawdzić:

- czy dziecko ma wykonany bilans zdrowia odpowiedni do swojego wieku,
- czy otrzymało wszystkie obowiązkowe dawki szczepień,
- czy nie zbliża się termin szczepienia przypominającego,
- czy nie ma wskazań do szczepień zalecanych.

Bilans zdrowia nie jest potrzebny tylko wtedy, gdy dziecko ma jakieś dolegliwości. To bezpłatne badanie profilaktyczne, podczas którego ocenia się jego rozwój, wzrost

i masę ciała, postawę, wzrok, słuch oraz ogólny stan zdrowia. Jest też okazją do rozmowy o odżywianiu, aktywności fizycznej, śnie, dojrzewaniu i trudnościach emocjonalnych. Zakres badania zależy od wieku dziecka.

Warto również zajrzeć do książeczki zdrowia lub Internetowego Konta Pacjenta i sprawdzić historię szczepień. Kalendarz obejmuje nie tylko dawki podawane we wczesnym dzieciństwie, lecz także szczepienia przypominające przeznaczone dla starszych dzieci i nastolatków. Aktualne informacje najlepiej potwierdzić w przychodni, ponieważ harmonogram zależy od wieku, wcześniej przyjętych dawek i stanu zdrowia.

Warto porozmawiać z lekarzem m.in. o szczepieniu przeciw HPV, które jest przeznaczone zarówno dla dziewcząt, jak i chłopców w wieku szkolnym. Chroni ono przed zakażeniami odpowiedzialnymi za rozwój kilku nowotworów w późniejszym życiu. Ochronę najlepiej rozpocząć przed kontaktem z wirusem.

SYGNAŁY ALARMOWE: Wyraźne zahamowanie wzrastania, duża zmiana masy ciała, opóźnienie lub nietypowy przebieg dojrzewania, częste omdlenia, przewlekłe zmęczenie albo pogorszenie sprawności nie powinny czekać do kolejnego planowego bilansu. Wymagają wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Bezpieczna droga do szkoły

Zdrowie ucznia to także jego bezpieczeństwo w drodze na lekcje i do domu. Przed rozpoczęciem roku szkolnego warto:

- wspólnie przejść trasę do szkoły o podobnej porze, o której dziecko będzie pokonywać ją samodzielnie,
- wskazać bezpieczne przejścia przez jezdnię i miejsca o ograniczonej widoczności,
- przypomnieć, że podczas przechodzenia przez ulicę nie wolno korzystać z telefonu,
- zadbać o elementy odblaskowe i kask podczas jazdy na rowerze lub hulajnodze,
- ustalić, co dziecko ma zrobić, jeśli się zgubi, spóźni na autobus albo nie zastanie osoby, która miała je odebrać,
- upewnić się, że zna numer telefonu do rodzica i wie, do kogo może zwrócić się o pomoc,
- przestrzec, że nie powinno samodzielnie zmieniać ustalonej trasy ani wsiadać do samochodu nieznanego osoby.



Jak przygotować organizm na sezon infekcyjny

Koniec wakacji i powrót do codziennych obowiązków oznaczają dla wielu osób nie tylko zmianę rytmu dnia, ale również większe ryzyko kontaktu z wirusami. Dzieci wracają do szkół i przedszkoli, a dorośli do pracy po urlopiach. Nie od dziś wiadomo, że częste przebywanie w większych skupiskach ludzi sprzyja rozprzestrzenianiu się infekcji. Dlatego początek września bywa zwykle początkiem sezonu infekcyjnego, a jednocześnie okresem zwiększonego zainteresowania sposobami wspierania odporności.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Sprawnej odporności nie zbudujemy jednak z dnia na dzień. Warto więc odpowiednio wcześniej o nią zadbać, aby lepiej przygotować się na okres jesienno-zimowy. W kontekście budowania odporności najczęściej myślimy o suplementacji, tymczasem jej fundamenty wcale nie leżą na aptecznych półkach.

Dieta jako fundament odporności

Odpowiednio zbilansowana dieta to jeden z często niedocenianych i jednocześnie niezwykle istotnych fundamentów odporności. Odporność organizmu w dużej mierze zależy właśnie od codziennych nawyków żywieniowych. Nie istnieje jeden produkt, który zagwarantuje ochronę przed infekcjami, jednak odpowiednio zbilansowana i urozmaicona dieta dostarcza składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Podstawą jadłospisu powinny być warzywa i owoce będące źródłem **witamin, składników mineralnych oraz przeciwutleniaczy**. Szczególnie cenne są zawarte w nich związki bioaktywne, takie jak **flawonoidy, antocyjany, karotenoidy czy polifenole**, które pomagają chronić komórki organizmu przed stresem oksydacyjnym i wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami żywieniowymi warzywa

i owoce powinny stanowić około połowy każdego posiłku, a ich codzienne spożycie powinno wynosić co najmniej 400 g. Warto przy tym pamiętać, że większą część tej ilości powinny stanowić warzywa, natomiast owoce mogą być ich cennym uzupełnieniem.

Zbilansowana dieta powinna uwzględniać również odpowiednią **podaż białka**, pochodzącego głównie z chudego mięsa, ryb, jaj, nabiału czy roślin strączkowych. Dieta uboga w białko może skutkować osłabieniem produkcji i aktywności komórek układu odpornościowego.

Ważną rolę odgrywają także **pełnoziarniste produkty zbożowe**, zawierające witaminy z grupy B, składniki mineralne (np. magnez i cynk) oraz spore ilości błonnika pokarmowego wspierającego mikroflorę jelitową. Stan naszej mikrobioty jelitowej jest zresztą jednym z najistotniejszych elementów odporności organizmu. Znaczna

część komórek układu odpornościowego (około 70 proc.) związana jest z tkanką limfatyczną przewodu pokarmowego (GALT). Aby zapewnić mikroflorze jelitowej dodatkowe wsparcie, warto regularnie sięgać po **produkty fermentowane**, takie jak kefir, jogurty naturalne czy kiszonki.



Aktywność fizyczna wspiera układ odpornościowy

Regularny ruch to jeden z najprostszych sposobów na poprawę odporności.

Umiarkowana aktywność fizyczna pobudza krążenie, wspiera pracę układu immunologicznego i pomaga redukować stres, który może osłabiać naturalne mechanizmy obronne organizmu. Z wszystkich tych korzyści możemy cieszyć się zupełnie za darmo. Nie trzeba od razu rozpoczynać intensywnych treningów wymagających inwestycji w odpowiedni sprzęt. Wystarczą codzienne spacery, marsze, jazda na rowerze lub rekreacyjne uprawianie dowolnie wybranego sportu kilka razy w tygodniu. Ważne, aby ograniczyć do minimum siedzący tryb życia, który staje się codziennością wielu osób po powrocie z urlopu.

Sen i regeneracja – pomijani bohaterowie odporności

W natłoku codziennych obowiązków często zapominamy, że jednym z najważniejszych elementów budowania odporności jest odpowiednia ilość snu. To właśnie podczas nocnego wypoczynku **organizm regeneruje się i przygotowuje do walki z potencjalnymi zagrożeniami.**



Większość dorosłych potrzebuje około 7-9 godzin snu na dobę, a dzieciom w wieku szkolnym zaleca się nawet 9-11 godzin. Podczas snu wzrasta produkcja cytokin i limfocytów, zwiększa się wydzielanie melatoniny o działaniu przeciwutleniającym i przeciwzapalnym, a spadek poziomu kortyzolu sprzyja sprawniejszej pracy układu odpornościowego. Badania pokazują, że osoby śpiące zbyt krótko częściej zapadają na infekcje dróg oddechowych. Znaczenie ma nie tylko długość snu, ale również jego jakość.

Regularne godziny zasypiania i ograniczenie korzystania z ekranów na co najmniej godzinę przed snem mogą poprawić nocną regenerację organizmu.

Równie ważny jest **odpoczynek psychiczny**. Przewlekły stres może osłabiać funkcjonowanie układu odpornościowego, dlatego warto znaleźć czas na relaks, hobby czy aktywność na świeżym powietrzu, które pomogą rozładować wewnętrzne napięcia.



Przygotuj się wcześniej

Budowanie odporności to proces, który wymaga czasu. Nie da się jej znacząco poprawić w ciągu kilku dni, dlatego warto działać z wyprzedzeniem. Zdrowa dieta, regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu i regeneracja oraz dbałość o właściwą podaż witamin i składników mineralnych to najskuteczniejsze sposoby przygotowania organizmu na sezon infekcyjny.

Elementem takich przygotowań mogą być również szczepienia ochronne – przede wszystkim przeciw grypie, a w przypadku niektórych osób – w zależności od wieku, stanu zdrowia i przynależności do grup ryzyka – także przeciw innym chorobom zakaźnym zgodnie z aktualnymi zaleceniami.



1 Witamina C

Witamina C jest jednym z najbardziej znanych składników wspomagających odporność i korzystnie wpływających na czas trwania objawów przeziębienia. Działa jak przeciwutleniacz i uczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu komórek układu immunologicznego. Jej źródłem są przede wszystkim świeże warzywa i owoce, zwłaszcza papryka, natka pietruszki, czarna porzeczka, kiwi oraz owoce cytrusowe.



2

Cynk

Bierze udział w dojrzewaniu i funkcjonowaniu komórek immunologicznych, wykazuje właściwości przeciwutleniające oraz pomaga regulować przebieg reakcji zapalnych. Badania wskazują również, że niedobór cynku może nasilać związane z wiekiem zaburzenia odporności, m.in. poprzez niekorzystny wpływ na funkcjonowanie gruczołu – narządu odpowiedzialnego za dojrzewanie limfocytów T. Cynk znajdziemy np. w mięsie, jajach, produktach pełnoziarnistych, pestkach dyni oraz orzechach. Niedobór cynku najczęściej dotyczy osób starszych, pacjentów z chorobami przewodu pokarmowego oraz osób stosujących diety eliminacyjne, dlatego szczególnie te grupy powinny zwracać uwagę na jego odpowiednią podaż.



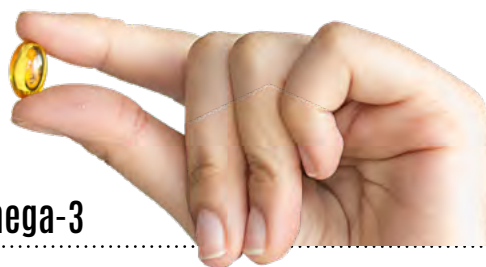
3 Witamina D

Choć jej niewielkie ilości znajdują się m.in. w tłustych rybach morskich, żółtkach jaj czy produktach mlecznych, dostarczenie odpowiedniej ilości wyłącznie z dietą jest bardzo trudne. Głównym źródłem witaminy D3 pozostaje więc synteza skórna zachodząca pod wpływem promieniowania słonecznego. W Polsce suplementacja witaminy D w okresie jesienno-zimowym jest zalecana większości dorosłych. Wykazano, że witamina D3 wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego, m.in. poprzez stymulację szlaków sygnałowych związanych z interferonem typu I – jednym z kluczowych elementów pierwszej linii obrony organizmu przed wirusami i bakteriami.

4 składniki odżywcze wspierające odporność

4 Kwasy omega-3

Mają działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, a także wpływają na funkcjonowanie komórek układu odpornościowego. Badania sugerują, że mogą wspierać naturalne mechanizmy obrony organizmu i pomagać w utrzymaniu prawidłowej odpowiedzi immunologicznej. Ich najlepszym źródłem są tłuste ryby morskie, takie jak tosoś, śledź, makrele czy sardynki. Osoby, które spożywają ryby rzadko, mogą rozważyć suplementację preparatów zawierających kwasy EPA i DHA, szczególnie w okresie jesienno-zimowym.





Suchy czy mokry? Przewodnik po kaszlu

Kaszel to jeden z najczęstszych powodów wizyt w aptece, zwłaszcza w sezonie infekcyjnym. Choć zwykle kojarzy się z przeziębieniem, może mieć wiele przyczyn, a właściwe rozpoznanie jego rodzaju pomaga **dobrać odpowiednie leczenie** i uniknąć błędów, które mogą wydłużyć czas trwania objawów.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Kaszel to naturalny odruch obronny organizmu. Pomaga **oczyszczać drogi oddechowe z nadmiaru wydzieliny oraz usuwać drobnoustroje, pyły i inne substancje drażniące**. Odruch kaszlowy uruchamiany jest przez receptory znajdujące się w gardle, krtani, tchawicy i oskrzelach. Dzięki temu drogi oddechowe pozostają drożne, a ryzyko zalegania wydzieliny i rozwoju zakażenia jest mniejsze.

Choć uporczywy kaszel bywa bardzo uciążliwy, sam w sobie nie jest chorobą, lecz objawem. Najczęściej towarzyszy infekcjom wirusowym górnych dróg oddechowych, ale może również występować w przebiegu alergii, astmy, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), refluksu żołądkowo-przełykowego czy jako działanie niepożądane leków, np. inhibitorów konwertazy angiotensyny (ramipryl, peryndopryl enalapryl) stosowanych m.in. w leczeniu nadciśnienia.

Czym się charakteryzuje kaszel mokry

Kaszel mokry, nazywany również produktywnym, **wiąże się z odkrztuszaniem wydzieliny** zalegającej w drogach oddechowych. Może pojawiać się po kilku dniach infekcji wirusowej, kiedy organizm zaczyna usuwać śluz wraz z drobnoustrojami i komórkami układu odpornościowego.

Wydzielina w kaszlu mokrym może być:

- przezroczysta lub biała – najczęściej podczas infekcji wirusowych,
- żółta lub zielonkawa – zwykle świadczy o obecności większej liczby komórek odpornościowych, ale nie musi oznaczać zakażenia bakteryjnego,
- gęsta i trudna do odkrztuszenia – utrudnia oczyszczanie oskrzeli i nasila kaszel.

Kaszel mokry, choć męczący, pełni ważną funkcję i **nie powinien być rutynowo hamowany**, ponieważ pomaga usuwać zalegającą wydzielinę z dróg oddechowych.

Warto zaznaczyć, że większość przypadków ostrego kaszlu, czyli trwającego krócej niż trzy tygodnie, związana jest z infekcjami wirusowymi i ustępuje samoistnie. Sam kaszel, nawet jeśli towarzyszy mu żółta lub zielonkawa wydzielina,

nie jest wskazaniem do stosowania antybiotyku. O konieczności antybiotykoterapii decyduje lekarz.

Jak postępować przy kaszlu mokrym

Celem leczenia jest ułatwienie usuwania wydzieliny. W zależności od przyczyny kaszlu lekarz lub farmaceuta może zalecić **preparaty mukolityczne**, czyli zmniejszające lepkość wydzieliny, lub **wykrztuśne**, które ułatwiają usuwanie wydzieliny. W kaszlu mokrym pomocne są również odpowiednie nawodnienie organizmu oraz inhalacje, np. z soli fizjologicznej.

Jeśli samopoczucie na to pozwala, warto unikać długotrwałego leżenia. Zmiana pozycji ciała może ułatwiać przemieszczanie wydzieliny, co wykorzystuje się również w fizjoterapii oddechowej.

Kaszel suchy – dlaczego jest tak męczący

Kaszel suchy nie wiąże się z odkrztuszaniem wydzieliny. Chorzy opisują go jako kaszel **napadowy, drażniący, „szczekający”, powodujący uczucie łaskotania lub drapania w gardle**. Często występuje na początku infekcji

wirusowej oraz pod jej koniec, gdy stan zapalny już ustępuje, ale receptory kaszlowe pozostają nadwrażliwe. Suchy kaszel może również towarzyszyć alergiom, astmie czy refluksowi. Długotrwałe napady kaszlu mogą utrudniać sen, powodować ból mięśni klatki piersiowej, chrypkę oraz znacznie pogarszać jakość życia.

Warto pamiętać, że po przebytej infekcji kaszel może utrzymywać się jeszcze przez kilka tygodni. Jest to tzw. **kaszel poinfekcyjny**, związany z utrzymującą się nadwrażliwością receptorów kaszlowych i zwykle ustępuje samoistnie. Kaszel poinfekcyjny przeważnie ustępuje w ciągu 3-8 tygodni.

Dlaczego rozróżnienie rodzaju kaszlu jest tak ważne

Dobór preparatu powinien zależeć od charakteru kaszlu. Przy kaszlu mokrym stosuje się środki ułatwiające usuwanie wydzieliny. Z kolei w kaszlu suchym, ze względu na brak wydzieliny wymagającej odkrztuszenia, dobrym wyborem są środki zmniejszające podrażnienie błony śluzowej lub – w uzasadnionych przypadkach – leki przeciwkaszlowe. Jeżeli charakter kaszlu zmienia się w trakcie infekcji, konieczna może być zmiana sposobu leczenia. Często najpierw skuteczne jest zastosowanie preparatu na kaszel mokry, aby usunąć wydzielinę, a po ustaniu innych objawów zmienia się go na preparat łagodzący podrażnienie błony śluzowej i hamujący kaszel.

Jak łagodzić kaszel suchy

W przypadku suchego kaszlu celem jest **zmniejszenie podrażnienia dróg oddechowych**.

W zależności od sytuacji pomocne mogą być:

- preparaty powlekające błonę śluzową gardła,
- syropy łagodzące podrażnienie,
- leki przeciwkaszlowe (stosowane zgodnie z zaleceniem lekarza lub farmaceuty, głównie przy uporczywym kaszlu utrudniającym sen),
- odpowiednie nawilżenie powietrza,
- unikanie dymu tytoniowego i innych czynników drażniących.

Dlaczego kaszel nasila się wieczorem i w nocy

Wiele osób zauważa, że napady kaszlu stają się bardziej dokuczliwe po położeniu się do łóżka. Powodów jest kilka. **Leżąca pozycja sprzyja spływaniu wydzieliny z nosa i zatok po tylnej ścianie gardła**, co pobudza receptory kaszlowe. W nocy zmniejsza się także aktywność naturalnego mechanizmu oczyszczania dróg oddechowych, czyli tzw. transportu śluzowo-rzęskowego. Dodatkowo suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach może



nasilać podrażnienie gardła. U części osób kaszel nocny może być objawem refluksu żołądkowo-przelykowego lub nieprawidłowo kontrolowanej astmy.

Dlaczego leków wykrztuśnych nie zaleca się przed snem

Preparaty mukolityczne i wykrztuśne zwiększają ilość lub płynność wydzieliny oraz pobudzają odruch kaszlowy, dzięki czemu łatwiej ją usunąć. Jeśli zostaną przyjęte tuż przed snem, mogą nasilić kaszel w nocy i utrudnić zasypianie. Z tego względu zaleca się stosowanie ich **najpóźniej około 4 godzin przed snem**, tak aby organizm miał czas na skuteczne odkrztuszenie rozrzedzonej wydzieliny.

Domowe sposoby wspierające drogi oddechowe

Leczenie farmakologiczne warto uzupełnić prostymi metodami wspomagającymi.



może mieć także niewielka ilość miodu podana przed snem.

Kiedy kaszel wymaga konsultacji z lekarzem

Choć większość infekcji wirusowych ustępuje samoistnie, są sytuacje, których nie należy bagatelizować.

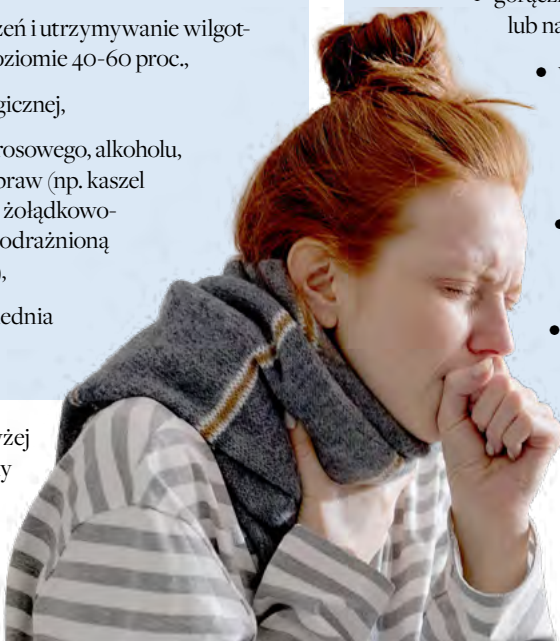
Największe znaczenie mają:

- regularne picie odpowiedniej ilości płynów, które pomagają utrzymać odpowiednią płynność śluzu,
- wietrzenie pomieszczeń i utrzymywanie wilgotności powietrza na poziomie 40-60 proc.,
- inhalacje z soli fizjologicznej,
- unikanie dymu papierosowego, alkoholu, kofeiny, ostrych przypraw (np. kaszel związany z refluksiem żołądkowo-przelykowym lub z podrażnioną błoną śluzową gardła),
- odpoczynek i odpowiednia ilość snu.

Do lekarza warto zgłosić się, jeśli:

- kaszel utrzymuje się dłużej niż 8 tygodni,
- pojawia się duszność lub ból w klatce piersiowej,
- gorączka utrzymuje się dłużej niż 3 dni lub nawraca po okresie poprawy,
- występuje krwoplucie,
- towarzyszy mu wysoka gorączka utrzymująca się kilka dni,
- dochodzi do znacznego pogorszenia samopoczucia lub utraty masy ciała,
- kaszel dotyczy niemowląt lub małych dzieci i powoduje trudności w oddychaniu.

U dorosłych i dzieci powyżej 1. roku życia korzystny wpływ na łagodzenie kaszlu



Kaszel jest naturalnym mechanizmem obronnym organizmu



i pomagają oczyszczać drogi oddechowe. **Kluczowe znaczenie ma rozróżnienie**, czy jest to kaszel suchy, czy mokry, ponieważ od tego zależy dalsze postępowanie. W razie wątpliwości najlepiej skonsultować się z farmaceutą lub lekarzem, którzy pomogą dobrać właściwy preparat oraz ocenić, czy kaszel nie wymaga dalszej diagnostyki.



Źródła:

1. Morice A.H., Millqvist E., Bieksiene K., Birring S.S., Dicpinigaitis P., Domingo Ribas C., Hilton Boon M., Kantar A., Lai K., McCarvey L., Rigau D., Satia I., Smith J., Song W.J., Tonia T., van den Berg J.W.K., van Manen M.J.G., Zacharasiewicz A., ERS guidelines on the diagnosis and treatment of chronic cough in adults and children, Eur Respir J 2020 Jan 2, 55 (1): 1901136.
2. Irwin R.S., French C.T., Lewis S.Z., Diekemper R.L., Gold P.M., CHEST Expert Cough Panel, Overview of the management of cough: CHEST Guideline and Expert Panel Report, Chest 2014 Oct, 146 (4): 885-889.
3. NICE Guideline NG120, Cough (acute): antimicrobial prescribing, 2019, <https://www.nice.org.uk/guidance/ng120>.
4. Oduwole O., Udo E.E., Oyo-Ita A., Meremikwu M.M., Honey for acute cough in children, Cochrane Database Syst Rev 2018 Apr 10, 4 (4): CD007094.
5. Hryniewicz W., Albrecht P., Radzikowski A. i wsp., Rekomendacje postępowania w pozaszpitalnych zakażeniach układu oddechowego, część 1: Zakażenia górnych dróg oddechowych, wyd. 2, Narodowy Instytut Leków, Warszawa 2025.



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Suchy i mokry kaszel



Wyrób medyczny
Honey Tuss może być stosowany:

- w celu łagodzenia suchego oraz mokrego kaszlu, a także kaszlu nocnego i poinfekcyjnego,
- w celu łagodzenia objawów związanych z podrażnieniami błony śluzowej jamy ustnej i gardła (np. świąd, pieczenie, zaczerwienienie błon).

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

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

REKLAMA

CE
WYRÓB MEDYCZNY 1434



Opieka farmaceutyczna w Twojej aptece

Czy wiesz, że farmaceuci w Twojej aptece mogą realnie wspierać twoje zdrowie w ramach opieki farmaceutycznej? Opieka farmaceutyczna to nowoczesna forma usług zdrowotnych świadczonych w aptece przez wykwalifikowanych farmaceutów, a **jej zakres stale się poszerza**, aby jeszcze skuteczniej odpowiadać wyzwaniom współczesnej profilaktyki i leczenia.



NASZ EKSPERT:

dr n. med. i n. o zdr.
Beata Plewka

W aptece dostępny jest **po-kój opieki farmaceutycznej** – specjalnie wydzielone miejsce, w którym możesz skorzystać z pełnego zakresu usług. To przestrzeń zapewniająca dyskrecję i bezpieczeństwo, przygotowana zarówno do rozmowy o zdrowiu i terapii, jak i do realizacji świadczeń takich jak szczepienia czy badania diagnostyczne.

Badania diagnostyczne – szybka kontrola zdrowia

Jeśli chcesz szybko sprawdzić stan swojego zdrowia lub skonsultować niepokojące Cię objawy, możesz skorzystać z podstawowych badań diagnostycznych dostępnych w aptece – bez skierowania

i długiego oczekiwania. Badania wykonuje i ich wyniki omawia wykwalifikowany farmaceuta, co zapewnia ich rzetelność i bezpieczeństwo.

W aptece dostępne są następujące badania i pomiary:

- ✔ **badanie podstawowych parametrów życiowych:** ciśnienia krwi, tętna oraz saturacji krwi,
- ✔ **pomiar masy ciała, wzrostu i obwodu w pasie**, a także obliczanie wskaźnika BMI (ang. *Body Mass Index*) oraz stosunku obwodu talii do obwodu bioder WHR (ang. *Waist-Hip Ratio*),
- ✔ **pomiar stężenia glukozy we krwi**,

- ✓ **kontrola panelu lipidowego** (cholesterol całkowity, frakcja HDL i LDL oraz trójglicerydy),
- ✓ **szybkie testy diagnostyczne**, np. do oznaczania stężenia białka C-reaktywnego (CRP), w kierunku grypy, antygeny *Streptococcus* grupy A, *Helicobacter pylori* (test z krwi) oraz test antygenowy w kierunku SARS-CoV-2.

Szczepienia w aptece – skuteczna i wygodna ochrona zdrowia

W aptekach wykonywane są **szczepienia ochronne dla osób dorosłych**, w tym również **szczepienia zalecane przed podróżą**. Farmaceuta zapewni Ci kompleksowe wsparcie – od wystawienia recepty, po kwalifikację do szczepienia i podanie wybranej szczepionki.

Recepta farmaceutyczna – pomoc w nagłej sytuacji

W uzasadnionych przypadkach zagrożenia zdrowia farmaceuta może wystawić receptę farmaceutyczną na wybrane leki. Dzięki temu możesz uzyskać szybką pomoc, gdy zabraknie Ci stałego leku lub gdy nie masz możliwości skonsultowania się z lekarzem.

Konsultacja farmaceutyczna – czas dla Ciebie

Jednym z kluczowych elementów opieki farmaceutycznej jest konsultacja farmaceutyczna. To indywidualna rozmowa, podczas której farmaceuta odpowie na pytania dotyczące leków, wyrobów medycznych i suplementów diety, lub pomoże w przypadku drobnych dolegliwości zdrowotnych, takich jak przeziębienie czy problemy trawienne.

Przegląd domowej apteczki – porządek i bezpieczeństwo Twoich leków

Jeśli masz w domu wiele leków i nie masz pewności, czy wszystkie są nadal potrzebne i bezpieczne, warto skorzystać z przeglądu domowej apteczki. Farmaceuta sprawdzi zasadność stosowania poszczególnych preparatów, zwróci uwagę na terminy ważności, pomoże uniknąć dublowania leków o tym samym składzie, wskaże możliwe interakcje między lekami.

Nowy lek – bezpieczny początek terapii

Jeżeli otrzymasz od lekarza receptę na lek, którego wcześniej nie stosowałeś, farmaceuta udzieli Ci informacji na temat jego przyjmowania i przechowywania. Wyjaśni, jak działa lek, i pomoże w zrozumieniu i przestrzeganiu zaleceń lekarskich. Usługa obejmuje trzy wizyty w trakcie pierwszego miesiąca terapii, dzięki czemu farmaceuta może na bieżąco monitorować efektywność i bezpieczeństwo terapii.

Dlaczego warto skorzystać z usług opieki farmaceutycznej?

Opieka farmaceutyczna to profesjonalne i bezpieczne wsparcie zdrowia dostępne blisko miejsca zamieszkania i niewymagające długiego oczekiwania. To rozwiązanie, które uzupełnia opiekę lekarską i pomaga lepiej dbać o zdrowie każdego dnia.

Źródła:

1. Ustawa z dnia 10 grudnia 2020 r. o zawodzie farmaceuty (Dz.U. z 2025 r. poz. 608).
2. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 21 stycznia 2022 r. w sprawie wykazu badań diagnostycznych, które mogą być wykonywane przez farmaceutę (Dz.U. z 2022 r. poz. 153).
3. Ustawa z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz.U. z 2025 r. poz. 1675).
4. Ustawa z dnia 6 września 2001 r. Prawo farmaceutyczne (Dz.U. z 2022 r. poz. 2301 z późn. zm.).



Zapytaj farmaceutę o usługi opieki farmaceutycznej dostępne w Twojej aptece.



Domowe sposoby na przeziębienie



Jesienią częściej niż w innych porach roku zapadamy na infekcje dróg oddechowych. Deszcze, odzież nie zawsze odpowiednio dobrana do pogody oraz chłód, odczuwalny zarówno na zewnątrz, jak i w pomieszczeniach, sprzyjają obniżeniu odporności i zwiększają ryzyko złapania wirusów czy bakterii. Zanim jednak skierujemy swoje kroki do apteki, warto wypróbować **domowe sposoby walki z infekcją**.

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

Dobrze jest też wdrożyć prawidłowe nawyki, które mogą nam pomóc w zapobieganiu chorobie, a jeśli już nas dopadnie – będą sprzyjały szybszej rekonwalescencji.

Odpowiednia temperatura, sen i regeneracja

Prawidłowe nawyki higieniczne nie skracają bezpośrednio czasu trwania przeziębienia, ale mogą pomóc organizmowi szybciej wrócić do zdrowia, ograniczyć ryzyko dodatkowych infekcji i zapobiec przenoszeniu wirusa na inne osoby.

- **Regularne mycie rąk** – dzięki niemu usuwamy drobnoustroje z dłoni i zmniejszamy ryzyko ponownego przeniesienia ich na twarz. Chroni ono również domowników przed zakażeniem.
- **Prawidłowe kichanie i kasłanie** – najlepiej robić to w chusteczkę lub zgięcie łokcia. W miarę możliwości należy od razu wyrzucić zużytą chusteczkę i umyć ręce.

- **Wietrzenie pomieszczeń** – najprostszy sposób, żeby pozbyć się nadmiaru drobnoustrojów w pomieszczeniu. Szczególnie korzystna jest mroźna pogoda, ponieważ zabija bakterie oraz wirusy. Dodatkowo wilgotne, chłodne powietrze poprawia komfort oddychania. Warto pamiętać, że nawet pomieszczenia, w których przebywają dzieci z katarą i kaszlem, powinno się wietrzyć i utrzymywać w nich dość niską temperaturę (18-20°C). Najlepiej robić to kilka razy dziennie przez kilka minut, otwierając okna na przestrzał.
- **Czysta pościel i ręczniki** – podczas snu na pościeli osadzają się kropelki wydzieliny z nosa i śliny oraz pot. Świeża pościel pomaga utrzymać lepszą higienę i komfort. W pościeli gromadzą się także kurz, roztocza i złuszczone naskórek, które mogą podrażniać drogi oddechowe i nasilać kaszel lub katar. Podczas gorączki często intensywnie się pocimy, wtedy zmiana pościeli może nam pomóc w dalszym nocnym wypoczynku. Podczas przeziębienia warto zmieniać poszewkę na poduszkę nawet co 2-3 dni.

- **Odpowiednie nawilżenie** – płukanie nosa pomaga usuwać wydzielinę i nawilżać błony śluzowe, które stanowią naturalną barierę ochronną. Warto też dbać o prawidłowe nawodnienie, które może być konieczne przy chorobie przebiegającej z gorączką.
- **Ograniczenie kontaktu** – pozostanie w domu podczas infekcji pozwala organizmowi szybciej się zregenerować i zmniejsza ryzyko zakażenia innych osób.

Co można zrobić w domu, żeby szybciej uporać się z infekcją? Istnieje wiele naturalnych metod, które pomagają łagodzić objawy przeziębienia, takie jak katar czy kaszel. Jeśli dolegliwościom nie towarzyszy wysoka temperatura, domowe sposoby w połączeniu z odpoczynkiem mogą okazać się wystarczające, by wrócić do zdrowia.

Aromaterapia

Olejki eteryczne od lat są tradycyjnie stosowane przy infekcjach dróg oddechowych, przede wszystkim po to, by ułatwić oddychanie. W tym celu wykorzystuje się m.in. olejki: eukaliptusowy, miętowy i tymiankowy. Najsilniejsze działanie spośród nich wykazuje olejek eukaliptusowy, któremu przypisuje się właściwości wykrztuśne, przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Olejek miętowy ułatwia oddychanie i pomaga łagodzić katar. Ze względu na zawartość mentolu poprawia ogólne samopoczucie oraz korzystnie wpływa na błony śluzowe nosa. Jeśli olejek ma działać na drogi oddechowe, najlepszym rozwiązaniem jest inhalacja. W tym celu wpuszczamy kilka do kilkunastu kropel olejku do naczynia z gorącą wodą i wdychamy unoszącą się parę. Można też użyć inhalatora parowego zasilanego elektrycznie albo dyfuzora. Warto zwrócić uwagę, że jest to inne urządzenie niż nebulizator przeznaczony do



podawania leków wziewnych. Stosowanie olejków eterycznych w nebulizatorach, zarówno tłokowych, jak i siateczkowych, nie jest zalecane.

Ciepłe napoje

Spożywanie ciepłych płynów w czasie infekcji przyspiesza metabolizm, pobudzając trawienie i poprawiając krążenie krwi. Dzięki temu możemy poczuć się bardziej komfortowo i lepiej nawodnić organizm, co jest szczególnie ważne podczas choroby. Japończycy sugerują, żeby rozpoczynać dzień od wypicia szklanki ciepłej wody. W wielu dietach poleca się ciepłą wodę z cytryną. Kiedy czujemy, że „coś nas bierze”, a nie chcemy od razu przyjmować tabletek czy saszetek z paracetamolem, warto sięgnąć po rozgrzewającą herbatkę, np. z **maliną i lipą** – działają napotnie i obniżają temperaturę ciała, a lipa dodatkowo wykazuje działanie powlekające błony śluzowe. **Szałwia** przyda się przy zapaleniu gardła ze względu na swoje działanie odkażające, a **mięta** ułatwi oddychanie przy zatkanym nosie. Do herbaty można dodać syrop z **czarnego bzu**, który ma udowodnione działanie przeciwwirusowe i może skracać czas infekcji.

Rosół

Od lat podczas choroby jednym z podstawowych posiłków jest pożywny, wzmacniający rosół. Czy jego działanie wykracza poza efekt placebo? Okazuje się, że tak.



Rosół może wspierać organizm podczas przeziębienia na kilka sposobów:

- **Nawadnia organizm** – gorący bulion pomaga uzupełniać płyny, co ma szczególne znaczenie przy gorączce, katarze i bólu gardła.
- **Ułatwia udrożnienie nosa** – para unosząca się z gorącego rosółu może chwilowo zmniejszać uczucie zatkanego nosa. Dodatkowo warto doprawić bulion pieprzem lub imbirem, które wzmacniają efekt rozgrzewający, a jednocześnie pomagają udrożnić drogi oddechowe.
- **Pomaga rozrzedzać wydzielinę** – ciepłe płyny wspierają usuwanie śluzu z dróg oddechowych.
- **Dostarcza składników odżywczych** – rosół zawiera białko, minerały i elektrolity, które wspomagają regenerację organizmu.

Równie ważne jest poczucie, że ktoś o nas dba, szczególnie dla nas przygotowując odżywczy posiłek – to z pewnością pomaga walczyć z chorobą. Ciekawostką jest fakt, że np. w Korei za szczególnie odżywcze danie uważa się nie bulion czy ramen na jego bazie (popularny w tamtych stronach), lecz zupę z glonów – jest ona podawana kobietom po porodzie w celu regeneracji.

Mleko z miodem

To jeden z tych napojów, które wielu z nas pamięta z dzieciństwa jako domowy sposób na niemal każdą dolegliwość, czasem także w wersji z czosnkiem. Tylko czy za tym popularnym połączeniem stoją naukowe argumenty?

Mleko z miodem może pomóc:

- rozgrzać organizm,
- złagodzić podrażnienie gardła,
- ułatwić zasypianie dzięki zawartości tryptofanu, będącego prekursorem melatoniny, czyli hormonu snu,
- dostarczyć niewielkiej ilości energii z miodu.



Warto jednak pamiętać, żeby nie dodawać miodu do wrzącego mleka – lepiej poczekać, aż mleko ostygnie do około 40-50°C, w takiej temperaturze miód zachowuje więcej swoich właściwości.

Dobrym pomysłem może być dodanie **imbiru lub kurkumy**. Imbir jest częstym składnikiem środków na ból gardła, świetnie sprawdza się w połączeniu z miodem i cytryną jako rozgrzewający i nawilżający słuzówkę napój. Gingerole zawarte w wyciągu z kłącza mają udowodnione działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne, co uzasadnia zastosowanie imbiru w zapaleniu zatok. Kurkumina zawarta w kurkumie działa przeciwzapalnie i przeciwutleniająco. Może więc zmniejszyć stan zapalny błon śluzowych gardła i nosa oraz wspierać naturalne mechanizmy obronne organizmu.

A wersja z czosnkiem? Ta roślina świetnie sprawdzi się na początkowym etapie choroby. Największą korzyść można uzyskać, **stosując świeże ząbki czosnku**, najlepiej mocno rozgniecione czy rozdrobnione. Dla niektórych smaczniejszy może okazać się syrop z rozgnieczonego czosnku wymieszanego z wyciśniętym sokiem z cytryny, miodem





i wodą. Warto wspomnieć też o **syropie z cebuli** – zawiera ona związki siarki i flawonoidy (m.in. kwercetynę), które wykazują właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające. Dodatek cukru lub miodu sprawia, że z cebuli uwalnia się sok, tworząc syrop. Badania nie potwierdzają jednak jednoznacznie, że syrop z cebuli skraca czas trwania przeziębienia lub leczy kaszel skuteczniej niż standardowe metody. Może natomiast łagodzić podrażnienie gardła i zmniejszać odruch kaszlu dzięki działaniu powlekającemu (zwłaszcza jeśli zawiera miód). Miodu nie należy jednak podawać dzieciom przed 2. rokiem życia ani osobom chorującym na cukrzycę.

Podsumowanie

Wspomniane przeze mnie naturalne metody walki z przeziębieniem pomagają łagodzić nieprzyjemne objawy i poprawić samopoczucie. Największy sens mają te, które **wspierają naturalne mechanizmy obronne organizmu**: odpoczynek, odpowiednie nawodnienie, miód, ciepłe napoje i nawilżanie dróg oddechowych. Syrop z cebuli, kurkuma czy czosnek mogą być dodatkiem, choć ich skuteczność jest znacznie słabiej potwierdzona. Warto jednak pamiętać, że domowe sposoby nie zastąpią leczenia, jeśli objawy się nasilą, pojawi się gorączka albo dojdzie do infekcji bakteryjnej. W takiej sytuacji najlepiej udać się do apteki po poradę lub skonsultować się z lekarzem. Życzę wszystkim dużo zdrowia w tym jesiennym czasie!



REKLAMA



Wsparcie górnych dróg oddechowych



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGĄ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **funkcjonowanie gardła, krtani i strun głosowych** (bez czarny, lipa)
- **prawidłową pracę układu oddechowego** (bez czarny)
- **prawidłowe funkcjonowanie górnych dróg oddechowych** (lipa)

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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



Kilka minut w aptece może zmienić życie

Najgroźniejsze choroby często nie dają o sobie znać. Nie bolą, nie ostrzegają, nie skłaniają do wizyty u lekarza. Rozwijają się po cichu przez miesiące, a nawet lata. Tak właśnie jest z nadciśnieniem tętniczym.



NASZ EKSPERT:

Bogusława
Colus-Jankowska,
prezes Fundacji
Świat Zdrowia

Światowa Organizacja Zdrowia i eksperci od lat alarmują, że to jeden z największych problemów zdrowotnych naszych czasów. Każdego roku odpowiada za blisko 11 mln przedwczesnych zgonów na świecie. Mimo to wiele osób nawet nie wie, że choruje.

Dlatego tegoroczna kampania May Measurement Month 2026 (MMM26) nie była jedynie akcją pomiarów ciśnienia. Stała się opowieścią o tym, jak **profilaktyka może zmieniać ludzkie historie, zanim napisze je choroba.**

Ponad 10 tys. spotkań ze zdrowiem

Od maja do końca sierpnia farmaceuci, lekarze i pielęgniarki zaprosili Polaków do

wykonania prostego badania. Bez skierowania. Bez opłat. Bez stresu.

Efekt?

Ponad 10 tys. przebadanych osób.

Ale jeszcze ważniejsza jest inna liczba.

50 proc. uczestników uzyskało wyniki wymagające dalszej diagnostyki i zostało skierowanych pod opiekę lekarzy.

To blisko 5 tys. osób, które dzięki **kilku minutom spędzonym w aptece lub przychodni** być może unikną w przyszłości udaru mózgu, zawału serca albo innych poważnych powikłań.

Tak właśnie wygląda nowoczesna profilaktyka – dostępna, szybka i przyjazna dla pacjenta.

Apteka przestała być tylko miejscem, do którego przychodzi się po leki

Jeszcze kilka lat temu większość z nas odwiedzała aptekę głównie po to, aby zrealizować receptę.

Dziś dzieje się tam znacznie więcej.

Farmaceuci prowadzą konsultacje farmaceutyczne, pomagają bezpiecznie stosować leki, wykonują szczepienia ochronne, edukują i **wspierają pacjentów w codziennym dbaniu o zdrowie**. Kampania MMM26 pokazała, że równie naturalnym elementem wizyty w aptece może być rozmowa o ciśnieniu tętniczym czy wykonanie profilaktycznego pomiaru.

To właśnie farmaceuta bardzo często jako pierwszy zauważa niepokojący wynik i zachęca pacjenta do dalszej diagnostyki. W świecie, w którym liczy się szybki dostęp do profesjonalnej pomocy, jego rola staje się coraz ważniejsza.

Profilaktyka ma dziś wiele adresów

Jednym z największych sukcesów tego- rocznej kampanii była **współpraca różnych środowisk medycznych**. Do akcji dołączyły nie tylko apteki, ale również przychodnie i centra medyczne. Lekarze, pielęgniarki i farmaceuci wspólnie stworzyli sieć miejsc, w których pacjenci mogli bezpłatnie sprawdzić stan swojego zdrowia.

To nowoczesny model opieki – oparty na współpracy, a nie podziale kompetencji. Pacjent nie zastanawia się, do kogo powinien trafić najpierw. Trafia tam, gdzie może szybko uzyskać pomoc, poradę i wskazówki dotyczące dalszego postępowania.

Tak właśnie wygląda medycyna przyszłości – skoncentrowana na pacjencie.

Polska częścią światowego ruchu

Organizatorem kampanii była Fundacja

Świat Zdrowia, która odpowiadała za działania edukacyjne i budowanie świadomości społecznej w zakresie zagrożeń związanych z nadciśnieniem.

Dołączenie do międzynarodowej kampanii zainicjowanej przez International Society of Hypertension to dowód, że profilaktyka chorób cywilizacyjnych stała się jednym z najważniejszych wyzwań współczesnej medycyny.

Nieprzypadkowo. Do 2025 roku w ponad 120 krajach przebadano już ponad 7,2 mln osób, a u 1,7 mln wykryto niekontrolowane lub niewłaściwie leczone nadciśnienie.

Polska stała się częścią tej światowej historii.

Zdrowie zaczyna się wcześniej, niż myślisz

Największą wartością kampanii MMM26 nie są jednak statystyki. Jest nią zmiana sposobu myślenia. Coraz więcej osób odwiedza aptekę lub przychodnię nie dlatego, że zachorowało, ale dlatego, że **chce zachować zdrowie**. To właśnie taka codzienna profilaktyka – pomiar ciśnienia, konsultacja z farmaceutą, rozmowa z pielęgniarką lub lekarzem – pozwala wykrywać zagrożenia na długo przed pojawieniem się pierwszych objawów.

Bo zdrowia nie buduje się raz w roku podczas badań kontrolnych. Buduje się je każdego dnia, dzięki małym decyzjom.

A czasem wszystko zaczyna się od jednego prostego pytania: „A ciśnienie dziś dobre?”.





Dieta portfolio – zadbaj o układ krążenia

Choroby sercowo-naczyniowe pozostają jedną z głównych przyczyn zgonów na świecie, jednak wiele czynników ryzyka można skutecznie ograniczać poprzez odpowiedni styl życia. Jednym z **modeli żywienia, który zyskał uznanie** naukowców i dietetyków, jest dieta portfolio. Jakie są jej założenia?

NATALIA DOLATA, DIETETYCZKA KLINICZNA I PSYCHODIETETYCZKA

29 września obchodzimy Światowy Dzień Serca. To doskonała okazja, by przyrzeć się codziennym nawykom, które mają wpływ na funkcjonowanie układu krążenia.

Czym jest dieta portfolio?

Dieta portfolio została opracowana na początku XXI wieku przez kanadyjskiego naukowca i lekarza, prof. Davida Jenkinsa z uniwersytetu w Toronto. Jej nazwa nawiązuje do pojęcia „portfela inwestycyjnego” – zamiast opierać się na jednym produkcie czy składniku, wykorzystuje zestaw różnych elementów żywieniowych, które razem **wspierają zdrowie serca i pomagają obniżyć stężenie cholesterolu LDL**, określanego często jako „zły cholesterol”.

Badania wskazują, że konsekwentne przestrzeganie zasad diety portfolio może przynosić efekty porównywalne z działaniem niektórych metod farmakologicznych stosowanych w profilaktyce zaburzeń lipidowych.

Na czym polega ten model żywienia?

Podstawą diety portfolio jest regularne spożywanie produktów bogatych w cztery grupy składników:

1. sterole i stanole roślinne,
2. błonnik rozpuszczalny,
3. białko roślinne,
4. zdrowe tłuszcze pochodzenia roślinnego.



Model ten bazuje głównie na produktach roślinnych, ograniczając jednocześnie żywność wysoko przetworzoną, tłuste mięsa oraz produkty bogate w tłuszcze nasycone.

Naturalni sprzymierzeńcy serca

W diecie portfolio duży nacisk kładzie się na obecność steroli roślinnych. Są to związki naturalnie występujące w roślinach. Ich budowa przypomina cholesterol, dzięki czemu „konkurują” z nim podczas wchłaniania w przewodzie pokarmowym. W efekcie do krwi trafia mniej cholesterolu pochodzącego z pożywienia.

Sterole roślinne znajdziemy m.in. w:

- olejach roślinnych,
- orzechach i nasionach,
- produktach pełnoziarnistych,
- roślinach strączkowych.



Dostępne są również produkty wzbogacane w sterole roślinne, takie jak margaryny, jogurty czy napoje mleczne.

Korzystny dla zdrowia efekt zostanie osiągnięty w przypadku dziennego spożycia 1,5-3 g steroli lub stanoli roślinnych.

Więcej niż wsparcie jelit

Kolejnym ważnym elementem diety portfolio jest **blonnik rozpuszczalny**. Pomaga obniżyć poziom cholesterolu, wiążąc część kwasów żółciowych i cholesterolu w przewodzie pokarmowym. Korzystnie wpływa także na kontrolę poziomu glukozy we krwi oraz daje uczucie sytości.

Dobrymi źródłami błonnika są:

- płatki owsiane i otręby owsiane,
- jęczmień,
- nasiona babki płesznik,
- siemię lniane,
- jabłka,
- cytrusy,
- rośliny strączkowe.



Nie tylko ryby

Mówiąc o profilaktyce chorób serca, często podkreśla się rolę ryb morskich. Są one cennym **źródłem kwasów omega-3**, chociaż zdrowe tłuszcze można znaleźć również w wielu produktach roślinnych.

Warto regularnie sięgać po:

- orzechy włoskie (do 30 g dziennie, czyli standardowa garść, godnie z rekomendacją towarzystw kardiologicznych i Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej),
- migdały,
- siemię lniane,
- nasiona chia,
- pestki dyni,
- awokado,
- oliwę z oliwek,
- olej rzepakowy.



Zastępowanie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi sprzyja utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu i wspiera zdrowie naczyń krwionośnych.

Unikaj w trosce o zdrowie serca

W trosce o zdrowie serca należy unikać takich produktów, jak: twarde margaryny, wyroby cukiernicze, chipsy czy fast foody z uwagi na zawartość tłuszczów trans, które podnoszą poziom „złego” cholesterolu (LDL) i obniżają poziom „dobrego” (HDL). Prowadzą do rozwoju miażdżycy, zawałów

REKLAMA

Wsparcie pracy serca

(EPA, DHA)



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **prawidłowe funkcjonowanie serca** (EPA i DHA – korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie)
- **prawidłowe funkcjonowanie mózgu** (DPA – korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie)

serca, udarów mózgu, a także wywołują stany zapalne, sprzyjają otyłości brzusznej i zwiększają ryzyko cukrzycy typu 2.

Zmiany bez żywieniowej rewolucji

Wiele osób rezygnuje ze zdrowszego odżywiania, obawiając się radykalnych ograniczeń. Tymczasem **dieta portfolio może być wdrażana stopniowo**.

Nawet niewielkie, ale regularnie utrzymywane zmiany mogą przynieść wymierne korzyści zdrowotne.

Warto zacząć od kilku prostych kroków:

1. urozmaicać śniadania w owsianki i owoce,
2. częściej wybierać rośliny strączkowe zamiast porcji mięsa,
3. zamienić masło na pasty warzywne lub oliwę,
4. codziennie spożywać garść niesolonych orzechów,
5. zwiększać ilość warzyw w każdym posiłku.



Profilaktyka to nie tylko cholesterol

Choć dieta odgrywa ogromną rolę, zdrowie serca zależy także od wielu innych czynników.

W profilaktyce chorób układu krążenia istotne znaczenie mają:

- prawidłowe ciśnienie tętnicze,
- utrzymanie zdrowej masy ciała,
- kontrola poziomu glukozy we krwi,
- regularna aktywność fizyczna,
- niepalenie tytoniu i rezygnacja z alkoholu,
- odpowiednia ilość snu i redukcja stresu.



Specjaliści zalecają co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo. Może to być szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie czy nordic walking.

Regularne badania – inwestycja w zdrowie

Wiele chorób serca rozwija się przez lata bez wyraźnych objawów. Dlatego tak ważne są regularne badania profilaktyczne.

Wczesne wykrycie nieprawidłowości zwiększa szanse na skuteczną profilaktykę i leczenie.

Warto okresowo kontrolować:

- ciśnienie tętnicze,
- profil lipidowy,
- stężenie glukozy we krwi,
- masę ciała i obwód talii.

Dbać o serce każdego dnia

Światowy Dzień Serca przypomina, że zdrowie układu krążenia wspieramy za pomocą codziennych wyborów. Dieta portfolio pokazuje, że odpowiednio skomponowany jadłospis może skutecznie wspierać serce i naczynia krwionośne. W połączeniu z aktywnością fizyczną, regularnymi badaniami oraz kontrolą najważniejszych parametrów zdrowotnych stanowi ważny element profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych.

Dbanie o serce nie wymaga rewolucji – wystarczy **konsekwentnie podejmować małe kroki, które z czasem przynoszą duże korzyści**.

Zdrowe przepisy dla serca

Zupa z fasolką szparagową i czerwoną soczewicą

Składniki (6 porcji): 400 g fasolki szparagowej żółtej, 1 szklanka czerwonej soczewicy (masa suchych nasion), 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 mała biała cebulka, 2 ząbki czosnku, 250 ml mleka kokosowego z kartonika, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, 1 łyżeczka masła klarowanego, 6 łyżek płatków migdałowych, 6 łyżeczek posiekanej natki pietruszki, kostka 100% suszonych warzyw lub łyżka suszonych warzyw, lub przyprawy według uznania

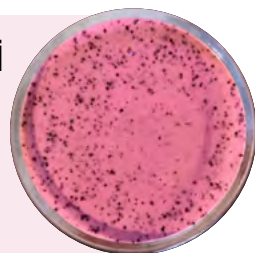
Przygotowanie: W garnku rozgrzej oliwę i masło klarowane. Zeszklij posiekaną cebulkę i czosnek. Następnie dorzuć przepłukaną soczewicę oraz fasolkę pokrojoną w mniejsze kawałki. Całość zalej wodą do poziomu całkowitego pokrycia składników. Dodaj mleko kokosowe i koncentrat pomidorowy. Dorzuć kostkę suszonych warzyw. Całość zagotuj, a następnie zmniejsz moc i gotuj pod przykryciem około 20 minut. Gotową zupę podawaj z uprażonymi na suchej patelni płatkami migdałowymi i posiekaną natką.



Smoothie malinowe z otrębami

Składniki: garść malin, szklanka napoju migdałowego niesłodzonego, ½ banana, 2 łyżki otrębów owsianych

Przygotowanie: Zblenduj składniki na gładkie smoothie.



Fot. daří: Natalia Dolata



RSV – czy warto szczepić seniorów?

Infekcje układu oddechowego są jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych, z powodu których pacjenci odwiedzają gabinety lekarskie¹. Nie zawsze mają one łagodny przebieg. W przypadku części patogenów, np. infekcji RSV czy wirusa grypy, przebieg może być ciężki, wymagający hospitalizacji, tlenoterapii, a nawet może doprowadzić do zgonu^{1,2}.

MATEUSZ BABICKI – KATEDRA I ZAKŁAD MEDYCYNY RODZINNEJ,
UNIwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

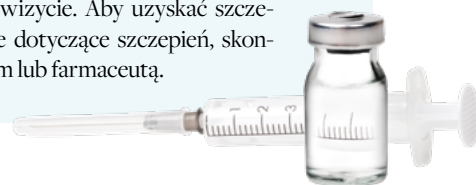
Ryzyko to wzrasta w tzw. grupach ryzyka, czyli wśród pacjentów o wyższym prawdopodobieństwie zachorowania, których stan zdrowia zwiększa możliwość ciężkości przebiegu lub rozwinięcia powikłań. Predysponują do tego choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, przewlekłe choroby serca, wątroby oraz płuc^{3,4,5}. Dodatkowo grupę wysokiego ryzyka stanowią pacjenci ze słabiej działającym układem odpornościowym, np. w przebiegu choroby nowotworowej, leczenia immunosupresyjnego oraz chorób wrodzonych^{5,6}.

Szczególną grupą pacjentów są osoby starsze po 60. roku życia, u których z jednej strony dochodzi do starzenia się układu odpornościowego, a z drugiej strony bardzo często występuje dodatkowo co najmniej jedna choroba przewlekła, która również zwiększa ryzyko. W związku z powyższym bardzo ważne jest w tej populacji osób **dbanie o poprawę odporności**, które obejmuje regularną aktywność fizyczną, zdrowe nawyki żywieniowe, zdrowy sen, suplementację witaminy D3 oraz szczepienia ochronne^{1,5,6}. Rolą szczepień ochronnych nie jest tylko zmniejszenie ryzyka infekcji, ale mają one również zmniejszyć ryzyko ciężkiego przebiegu infekcji oraz powikłań zdrowotnych¹.

Szczepienie przeciwko RSV, w przeciwieństwie do szczepienia przeciwko grypie, nie wymaga kolejnych dawek w następnym sezonie, w związku z czym można je wykonać w dowolnym okresie roku^{5,6}, **bez konieczności czekania do sezonu infekcyjnego**.

Możliwość wykonania szczepień

oraz ich zasadność powinny być każdorazowo omówione z lekarzem lub farmaceutą, z uwzględnieniem indywidualnego stanu zdrowia danej osoby. Niektóre z nich można wykonać jednocześnie na jednej wizycie. Aby uzyskać szczegółowe informacje dotyczące szczepień, skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Źródła:

1. Portal E-zdrowie, Raport o chorobach zakaźnych, <https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/badania-i-dane/raport-o-chorobach-zakaznych>, dostęp online: 26.06.2026.
2. Havers F. P. et al., JAMA Netw Open 2024, 7:e2444756 i elable3 (Supplement).
3. Portal Gov.pl, Szczepienia chronią – zaufaj nauce. Informacja opracowana przez Główny Inspektorat Sanitarny, dostęp online: 26.06.2026.
4. WHO Respiratory syncytial virus, https://www.who.int/health-topics/respiratory-syncytial-virus#tab=tab_1, dostęp online: 26.06.2026.
5. Program Szczepień Ochronnych na 2026 rok – Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdyni, portal Gov.pl, <https://www.gov.pl/web/psse-gdynia/program-szczepien-ochronnych-na-2026-rok>, dostęp online: 26.06.2026.
6. Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej, Kalendarz szczepień dorosłych. Szczepienia zalecane, <https://ptmr.info.pl/wp-content/uploads/2025/03/Kalendarz-szczepien-doroslych-2025.pdf>, dostęp online: 26.06.2026.

Artykuł sponsorowany

Pfizer Polska Sp. z o.o., ul. Żwirki i Wigury 16 B, 02-092 Warszawa. Kapitał zakładowy 33 860 000 zł, KRS 000022310, Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, NIP 5213115586, BDO 000189470.

PP-UNP-POL-0579



Zespół kruchości

– co warto wiedzieć?

Zespół kruchości to coraz częściej zauważany problem zdrowotny pacjentów w różnym wieku, który może prowadzić do osłabienia organizmu, utraty sprawności i większego ryzyka powikłań. Warto wiedzieć, jak rozpoznać jego objawy, kto jest najbardziej narażony oraz jakie działania mogą pomóc zachować siłę, samodzielność i lepszą jakość życia na dłużej.

Co to jest zespół kruchości i kogo dotyczy?

Zespół kruchości dotyka głównie osoby starsze i wiąże się ze zwiększoną podatnością organizmu na choroby, urazy oraz utratę samodzielności. Najczęściej pojawia się po 65. roku życia, a jego ryzyko rośnie szczególnie po 75. roku życia. Zespół kruchości jest diagnozowany na podstawie określonych kryteriów, np. według skali Frieda są to: utrata masy ciała, spowolnienie chodu, osłabienie mięśni, męczliwość, niska aktywność fizyczna. W grupie najbardziej narażonej znajdują się osoby przewlekle chore, cierpiące na cukrzycę, niewydolność serca czy choroby płuc, a także seniorzy z niedożywieniem, niską masą mięśniową lub prowadzący siedzący tryb życia.

Najczęstsze objawy zespołu kruchości

Do rozwoju zespołu kruchości przyczyniają się naturalne procesy starzenia, przewlekle stany zapalne, utrata masy mięśniowej, a także niedostateczne odżywienie i brak aktywności fizycznej.

Objawy to przede wszystkim:

- osłabienie i spadek siły mięśni,
- wolniejsze tempo chodu,
- szybkie męczenie się,
- niezamierzona utrata masy ciała,
- częstsze infekcje wynikające z obniżonej odporności.

Konsekwencje mogą być poważne – od utraty samodzielności, przez większe ryzyko upadków i hospitalizacji, po trudności w gojeniu ran i powikłania po zabiegach operacyjnych.

Jak zapobiegać zespołowi kruchości?

W profilaktyce zespołu kruchości **kluczową rolę odgrywają codzienne nawyki**. Podstawą jest regularna aktywność fizyczna. Odpowiednio dobrane ćwiczenia (najlepiej dostosowane do wieku i możliwości – nawet codzienny spacer czy lekkie ćwiczenia równoważne) mogą przynieść korzyści. Niezwykle istotne jest także dbanie o właściwą dietę, bogatą w witaminy i składniki mineralne. W praktyce oznacza to urozmaiconą dietę, obejmującą nabiał, ryby, mięso, rośliny strączkowe oraz świeże warzywa i owoce. W domu warto stosować prostą zasadę: połowę talerza powinny zajmować warzywa lub owoce, jedną czwartą – białko, a pozostałą ćwiartkę – produkty zbożowe lub skrobia. Gdy potrzeby żywieniowe są zwiększone, pomocne może być wsparcie w postaci preparatów żywieniowych dostarczających energii, białka i niezbędnych witamin w skoncentrowanej formie.

Żywność medyczna w zespole kruchości

W sytuacji, gdy dostarczanie odpowiedniej ilości składników odżywczych w codziennej diecie staje się trudne, lekarz lub dietetyk

może zalecić żywność medyczną. Są to preparaty o **wysokiej zawartości białka i energii**, dostępne w małych objętościach 125 lub 200 ml, co ułatwia ich przyjmowanie nawet pacjentom z obniżonym apetytem. Najlepiej pić je po schłodzeniu – niższa temperatura poprawia smak i odczucie świeżości. Warto pić je powoli, małymi łykami, najlepiej między posiłkami, tak **aby nie zastępowały codziennej diety, lecz ją uzupełniały**.

W przypadku obniżonego apetytu można włączyć żywienie medyczne do codziennej diety, np. przyjmować je o stałej porze – drugiego śniadania lub podwieczorku, dzięki czemu łatwiej o systematyczność.

Podsumowując, zespół kruchości to poważny problem zdrowotny, ale dzięki aktywności fizycznej, właściwej diecie oraz wsparciu specjalistycznych preparatów żywieniowych **można spowolnić lub nawet odwrócić jego rozwój** i poprawić komfort życia pacjentów. Odpowiednie żywienie, w tym żywność medyczna, wspiera siłę mięśni, odporność oraz pozwala dłużej zachować samodzielność i lepsze samopoczucie.

REKLAMA

Fresubin® PRO COMPACT Drink

POTWIERDZONY
DOBRY SMAK*



125 ml



WYSOKA
ZAWARTOŚĆ
BIAŁKA**



KLINICZNIE WOLNY
OD LAKTOZY



BEZ GLUTENU



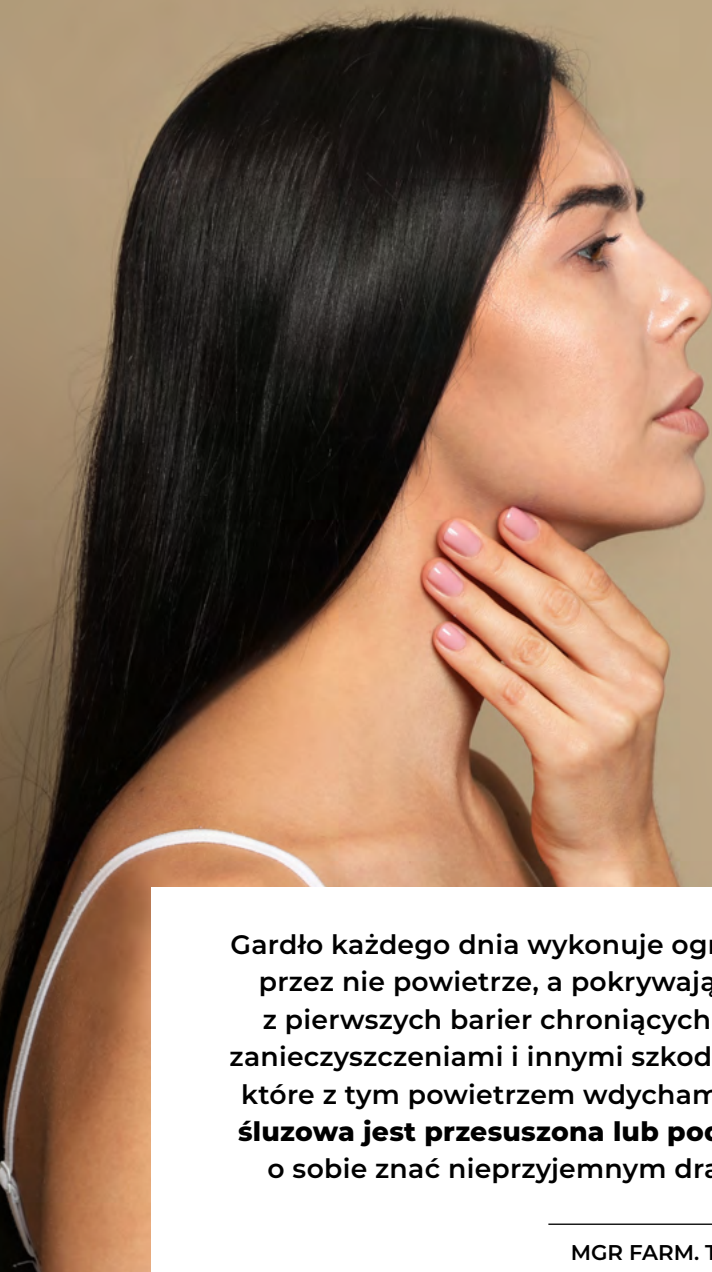
NALEŻY STOSOWAĆ
POD NADZOREM
LEKARZA

Ważne informacje:

Nieodpowiedni jako jedyne źródło pożywienia. Nie podawać dzieciom poniżej 7 lat. Należy zachować ostrożność podczas podawania dzieciom poniżej 10 lat. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania u chorych na galaktozemię.

* Wyniki testów sensorycznych SAM dla Fresubin PRO COMPACT Drink Vanilla (kraj: Wielka Brytania i Holandia, N=162).

** Fresubin PRO COMPACT Drink zawiera 18 g białka w butelce 125 ml.



Głos pod presją. Jak chronić gardło na co dzień?

Gardło każdego dnia wykonuje ogromną pracę. Nieustannie przepływa przez nie powietrze, a pokrywająca je błona śluzowa stanowi jedną z pierwszych barier chroniących organizm przed drobnoustrojami, zanieczyszczeniami i innymi szkodliwymi czynnikami środowiskowymi, które z tym powietrzem wdychamy. Nic więc dziwnego, że **gdy błona śluzowa jest przesuszona lub podrażniona**, nasze gardło szybko daje o sobie znać nieprzyjemnym drapaniem, pieczeniem czy chrypką.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Choć problemy z gardłem kojarzymy przede wszystkim z infekcjami, to jednak nie zawsze głównymi winowajcami są wirusy i bakterie. Coraz częściej za podrażnienie gardła odpowiadają warunki, w jakich żyjemy i pracujemy. **Klimatyzacja latem, ogrzewanie zimą, smog, a także wielogodzinne używanie głosu w pracy** mogą osłabiać naturalną ochronę błon śluzowych. Ból, drapanie, pieczenie i chryпка nie są już kojarzone jedynie z okresem jesienno-zimowym, ale coraz częściej dokuczają nam także w czasie letnich upałów.

Jak dbać o gardło i wspierać prawidłowe funkcjonowanie ochronnej błony śluzowej na co dzień? Kto powinien zwrócić szczególną uwagę na profilaktykę?

Dlaczego gardło się przesusza?

Błona śluzowa jamy ustnej i gardła stanowi barierę ochronną zarówno przed podrażnieniami mechanicznymi, jak i czynnikami infekcyjnymi. Jej prawidłowe funkcjonowanie w dużej mierze zależy od odpowiedniej ilości śliny, produkowanej przez trzy pary gruczołów zwanych śliniankami oraz liczne mniejsze gruczoły ślinowe rozmieszczone w całej jamie ustnej. Ślina oprócz pełnienia funkcji trawiennych zawiera substancje o działaniu przeciwdrobnoustrojowym oraz



zapewnia odpowiedni poziom nawilżenia jamy ustnej i gardła.

Prawidłowo nawilżona błona śluzowa gardła działa jak naturalny filtr. Zatrzymuje część drobnoustrojów i zanieczyszczeń, jednocześnie chroniąc głębiej położone tkanki przed podrażnieniem. **Problem pojawia się wtedy, gdy śluzówka traci wilgoć.** Powoduje to nie tylko ból i dyskomfort, ale także zwiększa ryzyko infekcji.

Do przesuszenia śluzówki najczęściej dochodzi podczas przebywania w pomieszczeniach o niskiej wilgotności powietrza. Zimą odpowiada za to intensywne ogrzewanie, natomiast latem coraz bardziej popularna klimatyzacja. Wysuszeniu gardła sprzyja również zbyt mała ilość wypijanych płynów, dym tytoniowy, częste przebywanie w zapyłonym środowisku oraz oddychanie przez usta.

Pierwsze objawy przesuszenia gardła to zwykle:

- uczucie drapania lub pieczenia,
- konieczność częstego odchrząkiwania,
- chrypka pojawiająca się pod koniec dnia,
- skłonność do napadowego, suchego kaszlu,
- w miarę narastania problemu może wystąpić osłabienie głosu ustępujące zwykle po kilku łykach wody.

Warto wiedzieć, że długotrwała chrypka i przewlekłe drapanie w gardle mogą być także objawami refluksu krztanowo-gardłowego, dlatego dolegliwości utrzymujące się przez kilka tygodni wymagają konsultacji lekarskiej.



REKLAMA



Kto jest szczególnie narażony

Choć problem może dotyczyć każdego, istnieją grupy zawodowe, dla których zdrowe gardło i sprawny głos są podstawowym narzędziem pracy. Należą do nich nauczyciele, wykładowcy, lektorzy, konsultanci telefoniczni, aktorzy, przewodnicy, trenerzy oraz muzycy. W ich przypadku

Sezonowe wsparcie



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Wyrób medyczny
Spray do gardła z porostem islandzkim może być stosowany wspomagająco w leczeniu:

- infekcji bakteryjnych jamy ustnej i gardła
- suchości gardła
- drapania w gardle

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

Producent: 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., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

040/REM/SZ/2026

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

wielogodzinne mówienie prowadzi do **przeciążenia aparatu głosowego**. Początkowo objawia się ono zmęczeniem głosu, koniecznością częstszego odchrząkiwania czy trudnością w osiągnięciu wyższych tonów. Z czasem może pojawić się utrzymująca się chrypka, uczucie suchości gardła lub ból podczas mówienia. Jeżeli takie objawy utrzymują się przez kilka tygodni, warto skonsultować się z lekarzem laryngologiem lub foniatrą.

Naturalne wsparcie podrażnionego gardła

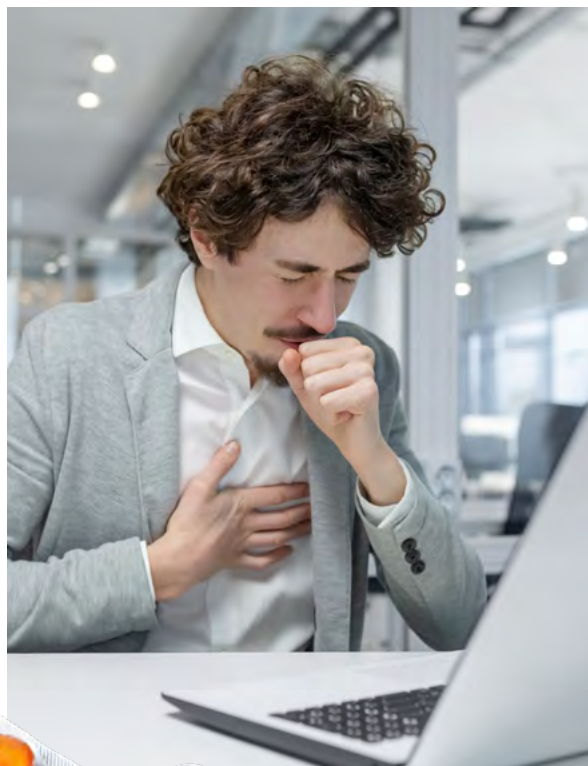
Szczególnie cenione są **surowce roślinne bogate w substancje śluzowe**, które tworzą na powierzchni gardła ochronny film zabezpieczający przed dalszym podrażnieniem.

Do najczęściej stosowanych roślin śluzowych należą:

- porost islandzki,
- ślaz,
- dziewanna.



Zawarte w nich polisacharydy pomagają utrzymać odpowiednie nawilżenie błony śluzowej, łagodzą uczucie drapania, a także wspierają regenerację podrażnionego gardła. Są dostępne w postaci syropów i pastylek do ssania. Wsparciem dla wysuszonej błony śluzowej gardła będą spraye zawierające substancje powlekające, np. glicerynę, kwas hialuronowy lub wybrane oleje roślinne. Po preparaty nawilżające warto sięgać nie tylko podczas infekcji, ale również profilaktycznie – szczególnie wtedy, gdy dużo mówimy, pracujemy w klimatyzowanych pomieszczeniach lub często podróżujemy środkami transportu z ogrzewaniem i klimatyzacją. Zdrowe gardło i silny głos to nie tylko kwestia komfortu, ale również codziennej sprawności zawodowej i społecznej. Warto więc dbać o nie każdego dnia, zanim pojawią się pierwsze objawy podrażnień i przeciążeń.





ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Rutyna naturalnego pochodzenia



SUPLEMENTY DIETY



Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENTY DIETY

1 Nawodnienie organizmu

Regularne picie wody pomaga utrzymać właściwe nawilżenie błon śluzowych, dzięki czemu skuteczniej pełnią one swoją funkcję ochronną.



5 pomysłów na wsparcie gardła



2 Odpowiednia wilgotność powietrza

Warto o nią zadbać w domu i miejscu pracy. Za optymalny zakres uznaje się 40-60 proc. W utrzymaniu takich warunków pomocne mogą być nawilżacze powietrza lub regularne wietrzenie pomieszczeń. Warto mieć na uwadze, że modne w ostatnich latach oczyszczacze powietrza jednocześnie silnie je wysuszają!



3 Unikanie czynników drażniących

Za takie uważa się np. dym tytoniowy, bardzo gorące napoje oraz częste odchrząkiwanie.

4 Nieforsowanie głosu

Osoby intensywnie pracujące głosem powinny pamiętać o krótkich przerwach w mówieniu. Paradoksalnie szept nie odciąża strun głosowych, a często obciąża je bardziej niż spokojna rozmowa. Dlatego gdy głos jest zmęczony, lepiej mówić ciszej i wolniej, niż przechodzić w szept.



5 Stosowanie preparatów o działaniu powlekającym i nawilżającym

Mogą one przynieść ulgę, gdy pojawia się uczucie suchości lub drapania w gardle.





Lepiej działać niedoskonale, niż nie działać wcale

Wiedzę z zakresu pierwszej pomocy warto sobie utrzymywać, bo nigdy nie wiadomo, kiedy może się przydać i uratować czyjeś życie. O tym, jak udzielać pierwszej pomocy, czy często pomagamy i jak może nas w tym wspomóc gra w Piotrusia, rozmawiamy z Karolem Ratownikiem.

Z RATOWNIKIEM MEDYCZNYM
KAROLEM BĄCZKOWSKIM
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Słyszałam, że piosenkę „Stayin’ Alive” zespołu Bee Gees warto nucić podczas resuscytacji. Dlaczego?

Utwór „Stayin’ Alive” ma tempo około 100-120 uderzeń na minutę, czyli bardzo zbliżone do zalecanej częstości ucisków klatki piersiowej podczas resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Ja jednak nie rekomendowałbym tej metody. W mojej ocenie nucenie rytmicznej piosenki tylko rozprasza, więc nie zalecam tego robić. AED (automatyczny defibrylator zewnętrzny, urządzenie medyczne ratujące życie w przypadku nagłego zatrzymania krążenia – przyp. red.) ma metronom, a dyspozytor medyczny może pomóc złapać rytm.

Wyobraźmy sobie, że jesteśmy świadkami wypadku drogowego. Udzielając pierwszej pomocy, powinniśmy zabezpieczyć miejsce zdarzenia. Co to dokładnie znaczy?



Fot. materiały prywatne

**Karol Bączkowski,
znany również jako
Karol Ratownik**

Jest magistrem ratownictwa medycznego, czynnym zawodowo ratownikiem medycznym oraz absolwentem Akademii Medycznej w Gdańsku na kierunku ratownictwo medyczne i Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego na kierunku zdrowie publiczne. Od 16 lat pracuje jako zawodowy ratownik medyczny. Ma za sobą ponad 40 tys. godzin pracy w karetce i ponad 20 tys. wyjazdów do różnych zdarzeń. Przez 14 lat pracował w wyjazdowych zespołach Państwowego Ratownictwa Medycznego. Tworzy kanał na LinkedIn poświęcony pierwszej pomocy i edukacji zdrowotnej. Opublikował ponad 1500 treści medycznych pod marką #KarolRatownik, które w latach 2020-2026 osiągnęły ponad 80 mln wyświetleń. Jego profil obsługuje ponad 70 tys. osób. Jest autorem i wydawcą książki dla dzieci pisanej wierszem „Bączek Ratownik”, „Książki o pierwszej pomocy napisanej przez życie” oraz gry karcianej o pierwszej pomocy Piotruś.



Zabezpieczenie miejsca zdarzenia oznacza przede wszystkim zadbanie o własne bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo poszkodowanego. W praktyce powinno wyglądać to tak: zakładamy kamizelkę odblaskową, ustawiamy trójkąt ostrzegawczy, włączamy światła awaryjne. Następnie oceniamy zagrożenia takie jak ruch uliczny, ogień, dym, gaz czy niestabilne konstrukcje. Powinniśmy też założyć rękawiczki ochronne, jeśli są dostępne. Pamiętajmy, że ratownik, który sam stanie się ofiarą, nie będzie mógł skutecznie pomóc. Dlatego zawsze obowiązuje zasada: najpierw bezpieczeństwo własne, potem pomoc poszkodowanemu.

Następny punkt to ocena stanu poszkodowanego. Na co zwracamy uwagę?

Najważniejsze są trzy elementy:

- 1 Przytomność** – sprawdzamy, czy poszkodowany reaguje na głos lub delikatne potrząśnięcie za ramiona.
- 2 Oddech** – jeśli osoba nie reaguje, udrażniamy drogi oddechowe i oceniamy oddech przez maksymalnie 10 sekund.
- 3 Widoczne obrażenia i krwotoki** – zwracamy uwagę na masywne krwawienie, które może stanowić bezpośrednie zagrożenie życia.

Jeżeli poszkodowany nie reaguje i nie oddycha prawidłowo, należy natychmiast wezwać pomoc pod numerem 999 i rozpocząć uciski klatki piersiowej.

Jeśli dostępny jest AED, użyj go zgodnie z poleceniami głosowymi urządzenia. Kontynuuj działania do przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego lub odzyskania oznak życia przez poszkodowanego.



Czy liczba uciśnień musi się zgadzać co do jednego? Gdy zrobimy za mało lub za dużo uciśnień, zaszkodzimy poszkodowanemu?

Nie trzeba liczyć każdego uciśnięcia z aptekarską dokładnością. Obowiązek to uciski, a nie oddechy. Najważniejsze jest utrzymanie zalecanego zakresu 100-120 uciśnień na minutę oraz odpowiedniej głębokości ucisków, czyli około 5-6 cm u osoby dorosłej. Pamiętajmy, że znacznie większym problemem jest całkowity brak działania niż niewielkie odchylenia od idealnego tempa. W pierwszej pomocy obowiązuje zasada – lepiej działać niedoskonale niż nie działać wcale.

Wiele osób obawia się jednak, że zrobi coś złe i zaszkodzi poszkodowanemu. Jak sobie poradzić z tymi emocjami?

To naturalna reakcja. Strach, stres i poczucie odpowiedzialności pojawiają się nawet u osób zawodowo zajmujących się ratownictwem. Warto pamiętać, że osoba nieoddychająca już znajduje się w stanie bezpośredniego zagrożenia życia. Brak działania daje jej bardzo małe szanse na przeżycie, tak więc każda podjęta próba pomocy zwiększa szansę na uratowanie tego człowieka. W sytuacji stresowej pomaga skupienie się na prostym schemacie: zabezpiecz miejsce, sprawdź oddech, wezwij pomoc, rozpocznij działanie. Naprawdę nie trzeba być ratownikiem medycznym, aby skutecznie pomóc.

Jeśli udzielamy pierwszej pomocy w domu, to co warto przygotować przed przyjazdem karetki?

Jeżeli sytuacja na to pozwala, warto przygotować dokumentację medyczną chorego, spisać przyjmowane leki, przygotować dowód osobisty lub inny dokument tożsamości. Otworzyć

drzwi wejściowe lub wysłać kogoś po ratowników, a jeśli to możliwe, zapewnić dostęp do windy lub wskazać najlepszą drogę dojścia oraz przygotować miejsce umożliwiające swobodny dostęp do pacjenta. Takie działania mogą skrócić czas potrzebny ratownikom na rozpoczęcie specjalistycznej pomocy.

Jak to wygląda z pana doświadczenia – ludzie często pomagają? Coś się zmienia na przestrzeni lat?

Z mojego doświadczenia wynika, że coraz więcej osób chce pomagać, ale nadal wiele z nich obawia się podjęcia działania. Najczęściej nie wynika to z braku empatii, lecz z lęku przed popełnieniem błędu. Na przestrzeni ostatnich lat widać jednak małą pozytywną zmianę. Coraz więcej osób uczestniczy w szkoleniach, a obecność AED w przestrzeni publicznej sprawia, że temat pierwszej pomocy staje się bardziej powszechny.

Czy istnieją statystyki pokazujące skuteczność pierwszej pomocy?

Statystyki są bardzo wymowne. W przypadku nagłego zatrzymania krążenia szybkie rozpoczęcie resuscytacji przez świadków zdarzenia może wielokrotnie zwiększyć szanse przeżycia poszkodowanego. Każda minuta opóźnienia defibrylacji zmniejsza szanse przeżycia o około 10 proc. Dlatego pierwsza pomoc nie jest wyłącznie obowiązkiem społecznym, ale też oznaką człowieczeństwa. Twoja umiejętność udzielania pierwszej pomocy może zadecydować o życiu człowieka.

Nie wszyscy mamy czas na zrobienie kursu pierwszej pomocy, ale możemy poćwiczyć w domu. Warto mieć wtedy pod ręką pana poradnik – „Książkę o pierwszej pomocy napisaną przez życie”. Co w niej znajdziemy?

To edukacyjna publikacja, która łączy prawdziwe historie z praktycznym omówieniem zasad postępowania w wybranych sy-



Pierwsza pomoc nie jest wyłącznie obowiązkiem społecznym, ale też oznaką człowieczeństwa. Twoja umiejętność udzielania pierwszej pomocy może zadecydować o życiu człowieka.

tuacjach nagłych. To materiał dla osób, które chcą lepiej zrozumieć pierwszą pomoc, uporządkować wiedzę i mieć możliwość wyboru wygodnej formy nauki. Polecam ją rodzicom, opiekunom, nauczycielom, kierowcom, pracownikom firm i wszystkim chcącym poszerzyć swoją wiedzę w zakresie pierwszej pomocy.

Ma pan też propozycję dla najmłodszych.

Tak, to Piotruś – edukacyjna gra karciana dla dzieci od czterech lat, która łączy zabawę z rozmową o bezpieczeństwie i podstawach pierwszej pomocy. Gra została przygotowana tak, aby dziecko mogło poznawać ważne sytuacje przez obrazki, skojarzenia i wspólną rozmowę z dorosłym. Każda para kart może być pretekstem do spokojnej rozmowy o tym, co dzieje się na ilustracji, jak można zareagować i dlaczego warto znać

proste zasady bezpieczeństwa. Mam nadzieję, że gra pomoże Waszym pociechom w przyjazny sposób pogłębiać wiedzę, rozwijać uważność oraz poznawać podstawowe zasady bezpieczeństwa i pierwszej pomocy. Niech Piotruś stanie się początkiem ważnych rozmów, które zostaną z dzieckiem na długo.

Czy wiesz, że...

w Polsce Dzień Pierwszej Pomocy obchodzony jest zwykle w **drugą sobotę września**.



Fot. materiały wydawcy

Beta-glukany i odporność – co mówi aktualna wiedza medyczna?



W okresie zwiększonej zachorowalności wiele osób zastanawia się, jak wspierać prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Oprócz zdrowej diety, odpowiedniej ilości snu i regularnej aktywności fizycznej coraz częściej zwraca się uwagę na składniki bioaktywne obecne w żywności i suplementach diety. Jednym z nich są beta-glukany.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Badania naukowe wskazują, że niektóre rodzaje beta-glukanów mogą wpływać na funkcjonowanie układu odpornościowego. Czy oznacza to, że pomagają one chronić przed infekcjami? Co na ten temat mówią współczesne badania kliniczne?

Czym są beta-glukany?

To grupa naturalnych polisacharydów zbudowanych z cząsteczek glukozy, połączonych charakterystycznymi wiązaniami chemicznymi. Występują w ścianach komórkowych wielu organizmów, m.in. drożdży, grzybów, bakterii oraz zbóż. Choć wszystkie te związki określa się wspólną nazwą „beta-glukany”, nie są one identyczne. Różnią się budową chemiczną, rozpuszczalnością, masą cząsteczkową oraz stopniem rozgałęzienia. Te właściwości wpływają na ich aktywność biologiczną. Beta-glukany nie działają bezpośrednio przeciwwirusowo ani przeciwbakteryjnie. Uważa się, że oddziałują na komórki odporności wrodzonej, takie jak makrofagi czy neutrofile, wpływając na ich aktywność.

Z tego powodu wyników badań dotyczących jednego rodzaju beta-glukanów nie można automatycznie odnosić do

wszystkich preparatów dostępnych na rynku. Najwięcej danych dotyczących wpływu na układ odpornościowy dotyczy beta-(1,3)/(1,6)-glukanów pochodzących z drożdży *Saccharomyces cerevisiae*. Beta-glukany obecne w owsie i jęczmieniu są natomiast najlepiej poznane pod kątem wpływu na gospodarkę lipidową i zdrowie metaboliczne.



Gdzie naturalnie występują beta-glukany?

Beta-glukany występują w wielu produktach spożywczych, jednak ich ilość oraz właściwości zależą od źródła. Do produktów zawierających beta-glukany należą **płatki i otręby owsiane, jęczmień i produkty jęczmienne, drożdże piekarskie, niektóre grzyby jadalne, np. shiitake, maitake czy boczniaki**.

Warto jednak pamiętać, że spożywanie produktów zawierających beta-glukany nie jest tym samym co stosowanie standaryzowanych preparatów wykorzystywanych w badaniach klinicznych. Suplementy mogą zawierać oczyszczone beta-glukany o określonej strukturze i zawartości substancji aktywnej, co umożliwia dokładniejszą ocenę ich działania.

Beta-glukany a odporność – badania kliniczne

Wpływ beta-glukanów na układ odpornościowy jest badany od kilkudziesięciu lat. Najwięcej badań klinicznych przeprowadzono z wykorzystaniem beta-(1,3)/(1,6)-glukanów drożdżowych.

Wyniki niektórych badań sugerują, że regularne stosowanie określonych preparatów zawierających beta-glukany może przyczynić się do:

- zmniejszenia częstości występowania infekcji górnych dróg oddechowych u niektórych grup osób,
- łagodzenia nasilenia objawów przeziębienia,
- skracania czasu utrzymywania się wybranych objawów,
- zmniejszenia liczby dni obniżonej aktywności związanej z infekcją.



REKLAMA

wysilkowi fizycznemu lub często zapadających na infekcje dróg oddechowych.

Jednocześnie wyniki badań nie są całkowicie jednoznaczne. Różnice pomiędzy badaniami mogą wynikać z zastosowania różnych preparatów, odmiennych dawek, czasu suplementacji oraz charakterystyki uczestników. Dlatego współczesna medycyna traktuje beta-glukany jako składniki, które mogą wspierać prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, ale nie jako substancje gwarantujące ochronę przed infekcjami.



Wsparcie odporności



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego**
(witamina C, cynk, bez czarny)
- **prawidłową syntezę białka**
(cynk)
- **utrzymanie zdrowych kości**
(cynk)

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

041/REM/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

Co mówią najnowsze badania?

W ostatnich latach opublikowano kilka przeglądów systematycznych, podsumowujących dostępne dane dotyczące beta-glukanów. Metaanaliza randomizowanych badań klinicznych dotyczących drożdżowych beta-glukanów wskazała, że mogą one mieć korzystny wpływ na częstość i przebieg infekcji górnych dróg oddechowych u zdrowych osób. Autorzy zwracali jednak uwagę, że interpretację wyników ogranicza różnorodność stosowanych preparatów oraz umiarkowana jakość części dostępnych dowodów. Nowsze przeglądy potwierdzają, że beta-glukany **pozostają obiecującym obszarem badań**, jednak ich skuteczność zależy od wielu czynników, np. źródła beta-glukanu, jego struktury chemicznej, stopnia oczyszczenia, dawki. Oznacza to, że nie można zakładać, iż wszystkie produkty określane jako „beta-glukany” będą działały w taki sam sposób.

Przegląd systematyczny i metaanaliza z 2025 roku dotycząca wpływu beta-glukanów na zmęczenie wykazały, że ich stosowanie może zmniejszać odczuwane zmęczenie oraz poprawiać vitalność u osób zdrowych. Wyniki te dotyczą jednak przede wszystkim samopoczucia i funkcjonowania, a nie bezpośrednio odporności na infekcje.

Jak wybierać preparaty z beta-glukanami?

Przy wyborze suplementu warto zwrócić uwagę, czy producent podaje:

- źródło beta-glukanu (np. drożdże, grzyby, zboża),
- dokładny rodzaj beta-glukanu,
- zawartość substancji aktywnej w porcji,
- sposób standaryzacji preparatu.





Czy beta-glukany są bezpieczne?

Beta-glukany są na ogół dobrze tolerowane. W badaniach klinicznych działania niepożądane występowały rzadko i najczęściej miały łagodny charakter, np. przejściowy dyskomfort ze strony przewodu pokarmowego. Osoby przyjmujące leki immunosupresyjne, po przeszczepach lub z chorobami wymagającymi szczególnej kontroli aktywności układu odpornościowego powinny skonsultować suplementację z lekarzem.

Beta-glukany nie zastąpią zdrowego stylu życia

Pomimo obiecujących wyników badań warto pamiętać, że beta-glukany **nie zastępują podstawowych metod wspierania zdrowia**. Na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego największy wpływ mają odpowiednio zbilansowana dieta, regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu, unikanie palenia tytoniu i ograniczanie przewlekłego stresu. Suplementacja może być jedynie elementem uzupełniającym zdrowy styl życia.

Źródła:

1. Santangelo C, i wsp., Impact of non-digestible carbohydrates and prebiotics on immunity, infections, inflammation and vaccine responses: a systematic review of evidence in healthy humans, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 2025.
2. Zhong X., Liu Z., Lu Y., Xu X., Effects of yeast B-glucans for the prevention and treatment of upper respiratory tract infection in healthy subjects: a systematic review and meta-analysis, *Eur J Nutr* 2021 Dec, 60 (8): 4175-4187.
3. Viassopoulou M., Yannakoulia M., Pletsas V., Zervakis G.I., Kyriacou A., Effects of fungal beta-glucans on health – a systematic review of randomized controlled trials, *Food Funct* 2021, 12 (8): 3366-3380.
4. Vetricka V., Vannucci L., Sima P., Richter J., Beta Glucan: Supplement or Drug? From Laboratory to Clinical Trials, *Molecules* 2019.
5. Muroya M., Nakada K., Maruo K., i wsp., Effects of B-glucans on fatigue: a systematic review and meta-analysis, *European Journal of Clinical Nutrition* 2025, 79: 705-714.
6. Cortijo-Alfonso M.E., Romero M.P., Macià A., i wsp., Effect of Barley and Oat Consumption on Immune System, Inflammation and Gut Microbiota: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials, *Current Nutrition Reports* 2024, 13 (3): 582-597.
7. Dharsono T., Rudnicka K., Wilhelm M., Schoen C., Effects of Yeast (1,3)-(1,6)-Beta-Glucan on Severity of Upper Respiratory Tract Infections: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study in Healthy Subjects, *J Am Coll Nutr* 2019 Jan, 38 (1): 40-50.

REKLAMA



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Wsparcie odporności



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego** (bez czarny, cynk, witamina D, witamina C)
- **funkcjonowanie gardła i strun głosowych** (bez czarny)

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENT DIETY



Opieka nad pacjentem bez barier i stresu

System ochrony zdrowia bywa skomplikowany. I choć chcemy zadbać o zdrowie, ogrom pytań potrafi zniechęcić do wykonania pierwszego kroku. Zastanawianie się, do jakiego lekarza pójść, gdzie i kiedy zrobić badania, jak się do nich przygotować czy jak interpretować wyniki – od tego odciążyć pacjentów ma **opieka koordynowana**.



NASZ EKSPERT:

Monika Szukalska,
dyrektorka
ds. standardów opieki
nad pacjentem
w sieci Operatora
Medycznego
Świat Zdrowia

Co zmienia opieka koordynowana

W tradycyjnym modelu pacjent często czuje się pozostawiony sam sobie. Samodzielnie krąży między gabinetami i próbuje łączyć zalecenia od kilku specjalistów. Opieka koordynowana w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) ma zapewnić sprawniejszą pomoc tym, którzy potrzebują badań i konsultacji lekarskich z różnych obszarów medycyny.

Z opieki koordynowanej mogą skorzystać dzieci i dorośli zmagający się z chorobami przewlekłymi z zakresu kardiologii, endokrynologii, diabetologii, pulmonologii i nefrologii. Dotyczy to takich schorzeń jak m.in. cukrzyca, niedoczynność lub nadczynność tarczycy, nadciśnienie

tętnicze, niewydolność serca, astma oskrzelowa, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) czy przewlekła choroba nerek. **O program wystarczy zapytać w swojej placówce podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).**

Opieka koordynowana opiera się na całościowym podejściu do zdrowia, dlatego w programie pacjent otrzymuje Indywidualny Plan Opieki Medycznej (IPOM). Pod okiem zespołu medycznego – lekarzy specjalistów, pielęgniarki, dietetyka, edukatorów i koordynatora – realizuje świadczenia w przyspieszonych terminach.

Twój osobisty przewodnik po zdrowiu

Kluczową osobą w opiece koordynowanej jest koordynator,

który wspiera pacjenta na każdym etapie dbania o zdrowie – od profilaktyki i diagnostyki po leczenie. Czuwa nad całym procesem i przepływem informacji. Umawia konsultacje i badania oraz przypomina o nadchodzących terminach wizyt. Dzięki temu pacjent może skupić się na swoim zdrowiu, zamiast na formalnościach i kwestiach organizacyjnych.

Koordinacja na NFZ i nie tylko

Choć nowy model wywodzi się z publicznej ochrony zdrowia, obowiązuje również w sieci centrów medycznych Świat Zdrowia. Tam koordynacja opieki to podstawa – niezależnie od tego, czy pacjenci korzystają z opieki zdrowotnej w ramach NFZ czy z abonamentu.

Lekarze, pielęgniarki i inni pracownicy medyczni współpracują ze sobą i na bieżąco konsultują stan zdrowia pacjenta i wyniki badań – tak, aby opieka była prowadzona w sposób ciągły, planowany i zintegrowany, a przede wszystkim skupiała się na **rzeczywistych potrzebach pacjenta**. Wszystko zaczyna się od stworzenia portretu zdrowotnego, który pozwala dobrać personalizowany plan leczenia oraz odpowiednie działania profilaktyczne.

Opieka medyczna bez wykluczenia

Pacjenci ze szczególnymi potrzebami – w tym osoby starsze (powyżej 60. roku życia), osoby z niepełnosprawnością czy pacjenci neuroatypowi – mogą docenić **ogólnopolski program inkluzywnej opieki medycznej „Świat Zdrowia dla Wszystkich”**. Jego celem jest eliminowanie barier architektonicznych, cyfrowych i komunikacyjnych w centrach medycznych Świat Zdrowia.

W wybranych placówkach znajdują się specjalne podjazdy i platformy dla osób poruszających się na wózkach. Osoby głuche i niedosłyszące mogą skorzystać ze wsparcia tłumacza polskiego języka migowego (PJM) oraz pętli indukcyjnych. Gabinety posiadają oznaczenia w alfabecie Braille’a, a przy

recepty udostępnione są lupy ułatwiające wypełnianie dokumentów. Dodatkowo podczas bilansu dwulatk lekarz wykonuje badania przesiewowe w kierunku spektrum autyzmu.



Kluczową osobą w opiece koordynowanej jest **koordynator, który wspiera pacjenta na każdym etapie dbania o zdrowie** – od profilaktyki i diagnostyki po leczenie.

Rzetelne odpowiedzi na pytania rodziców

Troska o zdrowie dzieci i chęć uzyskania szybkiej odpowiedzi często sprawiają, że rodzice szukają informacji w internecie i niestety trafiają na niesprawdzone porady. Z myślą o najmłodszych pacjentach i spokoju ich opiekunów Świat Zdrowia Operator Medyczny oraz Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” stworzyli bazę zweryfikowanej wiedzy. W ramach **akcji edukacyjnej ParentAski** eksperci z różnych obszarów medycyny odpowiadają na pytania o zdrowie dzieci, które rodzice najczęściej zadają lekarzom.

W filmach radzą między innymi, kiedy ból brzucha u dziecka powinien niepokoić i kiedy udać się do lekarza, kiedy zwrócić większą uwagę na zmiany nastroju i sposobu jedzenia czy jak chronić dziecko przed uzależnieniem cyfrowym.

Na stronie akcji rodzice mogą również przeczytać artykuły poradnikowe i znaleźć przydatne narzędzia, takie jak aplikacja Antek do monitorowania rozwoju dziecka i czat z farmaceutą na platformie Apteline Świat Zdrowia.



Sprawdź poziom witaminy D3



Zmęczenie, brak energii, osłabienie mięśni czy pogorszenie nastroju to częste dolegliwości, które wiele osób przypisuje stresowi, przemęczeniu lub niewystarczającej ilości snu. Czasami jednak **ich przyczyną może być niedobór witaminy D**. Jaką rolę pełni witamina D3, kiedy warto zbadać jej poziom i dlaczego w Polsce tak często zaleca się jej suplementację?

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Szacuje się, że niedobór witaminy D w okresie jesienno-zimowym dotyczy większości Polaków. Nie zawsze daje charakterystyczne objawy, dlatego wiele osób przez długi czas nie zdaje sobie sprawy z jego występowania.

Dlaczego witamina D3 jest potrzebna organizmowi?

Witamina D jest jednym z najważniejszych składników warunkujących prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Choć kojarzona jest przede wszystkim ze zdrowiem kości i zębów, jej działanie jest znacznie szersze.

Witamina D wpływa m.in. na:

- gospodarkę wapniowo-fosforanową i mineralizację kości,
- prawidłową pracę mięśni,
- funkcjonowanie układu odpornościowego,
- utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi,
- właściwe funkcjonowanie wielu komórek organizmu.

Aktywna postać witaminy D działa podobnie do hormonu. Jej receptory znajdują się w wielu narządach i tkankach, dlatego wpływa nie tylko na zdrowie kości, ale także na prawidłową pracę mięśni oraz układu odpornościowego.

Skąd organizm czerpie witaminę D3?

Witamina D może pochodzić z dwóch głównych źródeł.

1 Produkcja w skórze pod wpływem słońca

Największa część witaminy D w organizmie powstaje w skórze pod wpływem promieniowania UVB. Proces ten zależy jednak od wielu czynników, takich jak pora roku, szerokość geograficzna, długość i intensywność ekspozycji na słońce, wiek, kolor czy powierzchnia odsłoniętej skóry. W Polsce, szczególnie od jesieni do wiosny, synteza skórna witaminy D jest ograniczona ze względu na niewystarczającą ilość promieniowania UVB.

2 Dieta

Witamina D znajduje się także w niektórych produktach spożywczych, m.in. tłustych rybach morskich (np. łosoś, śledź, makrela), żółtkach jaj oraz produktach wzbogacanych w witaminę D. Jednak sama dieta nie jest zwykle wystarczającym źródłem witaminy D dla większości osób mieszkających w Polsce.

Dlaczego w Polsce często zaleca się suplementację?

Polska znajduje się w strefie klimatycznej, w której przez znaczną część roku naturalna produkcja witaminy D w skórze jest niewystarczająca. Zgodnie z aktualnymi polskimi zaleceniami suplementacja jest szczególnie ważna wtedy, gdy nie można zapewnić odpowiedniej ekspozycji na słońce.

W okresie od maja do września u części osób przebywających regularnie na słońcu synteza skórna może być wystarczająca. Warunkiem jest jednak m.in. ekspozycja na słońce w godzinach okołopołudniowych oraz odsłonięcie odpowiedniej powierzchni skóry. W praktyce wiele osób nie spełnia tych warunków i większość dnia spędza w pomieszczeniach lub po prostu unika słońca. Dlatego często zaleca się suplementację witaminy D₃ przez cały rok.

Objawy niedoboru witaminy D₃

Niedobór witaminy D może rozwijać się stopniowo i przez długi czas nie dawać charakterystycznych objawów. Dolegliwości, które mogą mu towarzyszyć, są często nieswoiste i mogą mieć również inne przyczyny.



REKLAMA

Możliwe objawy niedoboru witaminy D mogą obejmować:

- przewlekłe zmęczenie i spadek energii,
- osłabienie mięśni,
- bóle mięśni lub kości,
- większą podatność na złamanie u osób z grup ryzyka,
- obniżenie sprawności fizycznej i mniejszą tolerancję wysiłku.



U osób starszych niedobór witaminy D może wiązać się również z większym ryzykiem zaburzeń siły mięśniowej i upadków.

Warto jednak pamiętać, że samo występowanie zmęczenia lub gorszego nastroju nie oznacza automatycznie niedoboru witaminy D. Podobne objawy mogą być związane m.in. z niedoborem żelaza, chorobami tarczycy, przewlekłym stresem, zaburzeniami snu czy innymi problemami zdrowotnymi.

Kiedy warto oznaczyć poziom witaminy D₃

W badaniu poziomu witaminy D z krwi określa się **stężenie 25(OH)D, czyli kalcydoliu**. Jest to podstawowy wskaźnik wykorzystywany do oceny zaopatrzenia organizmu w witaminę D. Za optymalne stężenie uznaje się 30-50 ng/ml. Interpretację wyniku zawsze warto omówić z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ zależy ona nie tylko od uzyskanego stężenia, ale również od wieku, stanu zdrowia oraz stosowanej suplementacji.

Według aktualnych wytycznych nie zaleca się wykonywania tego badania u każdej zdrowej osoby.



Wysoka zawartość witaminy D w jednej kapsułce



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Witamina D wpływa korzystnie na:

- utrzymanie zdrowych kości i zębów
- prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENT DIETY

043/REK/SZ/2026

Oznaczenie poziomu witaminy D jest szczególnie uzasadnione u osób z czynnikami ryzyka niedoboru, np.:

- z otyłością,
- z osteoporozą lub zwiększonym ryzykiem złamań,
- z chorobami przewodu pokarmowego powodującymi zaburzenia wchłaniania,
- z przewlekłymi chorobami nerek lub wątroby,
- stosujących niektóre leki wpływające na metabolizm witaminy D,
- leczonych z powodu wcześniej rozpoznanego niedoboru.

Badanie warto również rozważyć, jeśli występują objawy sugerujące niedobór lub konieczne jest monitorowanie skuteczności suplementacji.

Witamina D3 a aktywność fizyczna

Witamina D odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Bierze udział w procesach związanych z ich pracą i regeneracją. Z tego powodu jej poziom jest szczególnie istotny dla osób aktywnych fizycznie – zarówno sportowców, jak i osób regularnie ćwiczących rekreacyjnie.

Niektóre badania wskazują, że niedobór witaminy D może wiązać się z pogorszeniem funkcji mięśni, większym ryzykiem osłabienia siły mięśniowej, prawdopodobnie wolniejszą regeneracją mięśni po wysiłku u osób z niedoborem.

Nie oznacza to jednak, że przyjmowanie dużych dawek witaminy D przez osoby z prawidłowym jej poziomem automatycznie poprawi wydolność. Należy zachować ostrożność w interpretacji dostępnych badań, ponieważ ich wyniki są niejednorodne, a poprawę parametrów wysiłkowych obserwuje się przede wszystkim u osób z niedoborem witaminy D.

Ile witaminy D3 potrzebujemy?

Zapotrzebowanie na witaminę D zależy m.in. od wieku, masy ciała, ekspozycji na słońce oraz indywidualnego ryzyka niedoboru.

Aktualne zalecenia

- Niemowlęta 0-6 miesięcy: 400 IU/dobę (10 µg) od 1. dnia życia.
- Niemowlęta 6-12 miesięcy: 400-600 IU/dobę (10-15 µg), z uwzględnieniem podaży z diety.
- Dzieci 1-3 lata: 600 IU/dobę przez cały rok.
- Dzieci 4-10 lat: 600-1000 IU/dobę przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona odpowiednia ekspozycja na słońce.
- Młodzież 11-18 lat: 1000-2000 IU/dobę przez cały rok, jeśli ekspozycja na słońce jest niewystarczająca.
- Dorośli 19-65 lat: 1000-2000 IU/dobę przez cały rok, zależnie od masy ciała, diety i ekspozycji na słońce.
- Osoby 65-75 lat: 1000-2000 IU/dobę przez cały rok.
- Osoby powyżej 75. roku życia: 2000-4000 IU/dobę przez cały rok.

Warto pamiętać, że u osób z nadwagą i otyłością suplementację należy dobrać indywidualnie, ponieważ zwykle wymagają one większych dawek niż osoby z prawidłową masą ciała. Dawkę należy dostosować do BMI, wyjściowego stężenia 25(OH)D, wieku oraz chorób współistniejących.

Czy można bezpłatnie zbadać poziom witaminy D?

Obecnie NFZ nie prowadzi ogólnopolskiego programu profilaktycznego obejmującego rutynowe oznaczanie poziomu witaminy D u całej populacji. Badanie może zostać zlecone przez lekarza, jeśli istnieją wskazania medyczne. Jest również dostępne odpłatnie w laboratoriach diagnostycznych.

Warto pamiętać, że niekażde zmęczenie wymaga wykonania oznaczenia poziomu witaminy D. Decyzję o badaniu najlepiej podejmować w konsultacji z lekarzem, uwzględniając stan zdrowia, styl życia i czynniki ryzyka.

Jak bezpiecznie suplementować witaminę D3

Przy wyborze preparatu warto zwrócić uwagę na:

- zawartość witaminy D3 (cholekalcyferolu) w jednej porcji preparatu,
- dostosowanie dawki do wieku i potrzeb,
- regularność stosowania.



Witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach, dlatego jej **wchłanianie może być lepsze, gdy preparat jest przyjmowany podczas posiłku zawierającego tłuszcz**. Warto pamiętać, że większa dawka nie oznacza większych korzyści zdrowotnych. Najważniejsze jest utrzymanie prawidłowego stężenia witaminy D zgodnie z aktualnymi zaleceniami.

Czy suplementacja witaminy D jest zawsze bezpieczna?

Bezpieczeństwo suplementacji witaminy D jest równie ważne jak wyrównanie niedoboru. Zgodnie z polskimi wytycznymi

z 2023 roku u zdrowych osób do 75. roku życia nie należy przekraczać 2000 IU na dobę, a u osób powyżej 75. roku życia 4000 IU na dobę. Większe dawki powinny być stosowane wyłącznie po uwzględnieniu indywidualnych czynników ryzyka i najlepiej pod kontrolą lekarza. **Przewlekłe stosowanie zbyt wysokich dawek może prowadzić do hiperkalcemii**, której objawy obejmują m.in. nudności, wymioty, zaparcia, osłabienie, zaburzenia pamięci oraz dolegliwości ze strony nerek. Długo utrzymujące się wysokie stężenie witaminy D (około 150 ng/ml, zwłaszcza jeśli współwystępuje przewlekła hiperkalcemia) może także sprzyjać powstawaniu kamicy nerkowej oraz zwapnieniom tkanek miękkich, w tym naczyń krwionośnych.

Dlatego dawkę należy dobierać do wieku, masy ciała, stanu zdrowia i wyjściowego stężenia 25(OH)D, a przy dłuższej suplementacji warto rozważyć kontrolę stężenia wapnia i 25(OH)D.

Źródła:

1. Prudowski P., Kos-Kudła B., Walczak M. i wsp., Guidelines for Preventing and Treating Vitamin D Deficiency: A 2023 Update in Poland, *Nutrients* 2023, 15 (3): 695.
2. Holick M.F., Vitamin D deficiency, *New England Journal of Medicine* 2007, 357: 266-281.
3. Manson J.E., Bassuk S.S., Vitamin D research and clinical practice: at a crossroads, *JAMA* 2015, 313 (13): 1311-1312.
4. National Institutes of Health (NIH), Vitamin D Fact Sheet for Health Professionals.
5. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Dietary Reference Values for Vitamin D, *EFSA Journal* 2016.
6. Książek A., Zagrodna A., Słowińska-Lisowska M., Vitamin D, Skeletal Muscle Function and Athletic Performance in Athletes-A Narrative Review, *Nutrients* 2019 Aug 4, 11 (8): 1800.
7. Iolascon G., Moretti A., Paoletta M., Liguori S., Di Munno O., Muscle Regeneration and Function in Sports: A Focus on Vitamin D, *Medicina* 2021, 57, 1015.
8. Agoncillo M., Yu J., Gunton J.E., The Role of Vitamin D in Skeletal Muscle Repair and Regeneration in Animal Models and Humans: A Systematic Review, *Nutrients* 2023 Oct 16, 15 (20): 4377.

REKLAMA

Prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego u dzieci



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Preparat zawiera witaminę D, która:

- jest potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju układu kostnego u dzieci
- przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego u dzieci

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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.



Zalecenia przed USG jamy brzusznej

Większość z nas wie, że do badań takich jak gastroscopia czy kolonoskopia trzeba się odpowiednio przygotować. Nie wszyscy jednak pamiętają, że przygotowania wymaga także jedno z najczęściej wykonywanych badań obrazowych – USG jamy brzusznej. Co to oznacza w praktyce i dlaczego ma tak **duży wpływ na jakość oraz wiarygodność badania?**

LEK. JULIA MICHALSKA-KOPKA

USG jamy brzusznej należy do najczęściej wykonywanych badań obrazowych. Jest całkowicie nieinwazyjne i bezpieczne. Pozwala **ocenić narządy wewnętrzne** bez ingerencji w organizm pacjenta.

Na czym polega USG jamy brzusznej

Aparat do badania wykorzystuje fale ultradźwiękowe, czyli dźwięki o bardzo wysokiej częstotliwości, niesłyszalne dla człowieka. Specjalna głowica wysyła fale, które przenikają przez tkanki, odbijają się od struktur o różnej budowie i wracają do urządzenia. System komputerowy analizuje je, tworząc na ekranie obraz narządów widoczny w czasie rzeczywistym.

Badanie USG jamy brzusznej umożliwia ocenę wielu narządów znajdujących się w obrębie brzucha i miednicy.



Lekarz może uwidocznić m.in.:

- wątrobę, pęcherzyk żółciowy i drogi żółciowe,
- nerki,
- trzustkę,
- śledzionę,
- duże naczynia krwionośne, takie jak aorta i żyła główna dolna,
- pęcherz moczowy,
- gruczoł krokowy u mężczyzn,
- narządy układu rozrodczego u kobiet, przede wszystkim macicę i jajniki.



Podczas badania **specjalista ocenia wielkość narządów, ich kształt, budowę oraz strukturę. USG pozwala także wykryć nieprawidłowości**, takie jak zmiany guzowate, torbiele, złośliwości czy inne zmiany patologiczne.

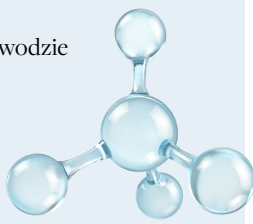
Warto pamiętać, że ultrasonografia nie pozwala dokładnie ocenić wszystkich struktur jamy brzusznej – ograniczeniem jest szczególnie słaba widoczność żołądka i jelit – dlatego może nie wykryć zmian zlokalizowanych wewnątrz przewodu pokarmowego, takich jak wrzody, polipy czy zmiany błony śluzowej. W takich przypadkach większe zastosowanie mają badania endoskopowe.

Czy do badania USG jamy brzusznej trzeba tylko być na czczo

W stanach nagłych badanie USG wykonuje się natychmiast, bez przygotowania. W przypadku badań planowych odpowiednie przygotowanie ma jednak kluczowe znaczenie dla jakości obrazu i wartości diagnostycznej badania.

Standardowe zalecenia opierają się na trzech filarach:

1. ograniczeniu gazów w przewodzie pokarmowym,
2. pozostaniu na czczo,
3. odpowiednim wypełnieniu pęcherza moczowego.



Podstawowym warunkiem jest pozostanie na czczo przez minimum sześć godzin przed badaniem. Jest to szczególnie ważne przy ocenie wątroby, trzustki i pęcherzyka żółciowego, który po posiłku naturalnie się obkurcza, co utrudnia ocenę jego ścian i wnętrza. Warto pamiętać, że jeśli badanie odbywa się w godzinach popołudniowych, pacjent może zjeść lekkostrawne śniadanie – zgodnie z zaleceniami danego gabinetu i pod warunkiem zachowania wspomnianego

odstępu czasu. W przypadku pacjentów z cukrzycą sposób przygotowania należy indywidualnie skonsultować z lekarzem kierującym lub pracownią USG, aby uniknąć zbyt długiego pozostawania bez posiłku.

W dniu badania pacjent powinien przyjąć swoje stałe leki o zwykłej porze. Można pić niewielkie ilości niegazowanej wody, natomiast należy unikać palenia tytoniu.

Problem gazów jelitowych a jakość badania

Nadmierna ilość gazu w jelitach stanowi jedną z największych przeszkód dla fal ultradźwiękowych. Gaz niemal całkowicie odbija fale wysyłane przez głowicę aparatu, powodując powstawanie artefaktów, które przesłaniają głębiej położone narządy, takie jak trzustka czy aorta brzuszna. W efekcie wynik badania może mieć ograniczoną wartość diagnostyczną.

Aby temu zapobiec, na 2-3 dni przed badaniem warto wyeliminować z diety produkty ciężkostrawne i wzdymające, takie jak warzywa strączkowe, warzywa kapustne, surowe owoce oraz napoje gazowane.

Szczegółowe wykorzystanie symetykonu w przygotowaniu do USG

Ponieważ sama dieta często okazuje się niewystarczająca, ważnym elementem przygotowania jest zastosowanie symetykonu.

Symetykon jest substancją działającą wyłącznie miejscowo w przewodzie pokarmowym. Nie wchłania się do organizmu, a **jego zadaniem jest zmniejszanie napięcia powierzchniowego pęcherzyków gazu**. Dzięki temu małe pęcherzyki łączą się w większe skupiska, które łatwiej zostają usunięte z przewodu pokarmowego lub naturalnie wchłonięte.

Skuteczność symetykonu zależy od regularności stosowania. Jednorazowe przyjęcie tuż przed badaniem zwykle nie przynosi oczekiwanego efektu. Standardowy schemat obejmuje:

1 Faza wstępna (1 dzień przed badaniem)

Przyjmowanie preparatu przed posiłkiem lub po nim w dawce podanej w ulotce, popijając szklanką niegazowanej wody.

2 Faza bezpośrednia (w dniu badania)

Przyjęcie porannej dawki według ulotki – rano, na czczo, popijając niegazowaną wodą.

Dzięki ograniczeniu ilości gazu lekarz uzyskuje lepszą widoczność narządów, co pozwala na dokładniejsze pomiary i wykrycie nawet niewielkich zmian.



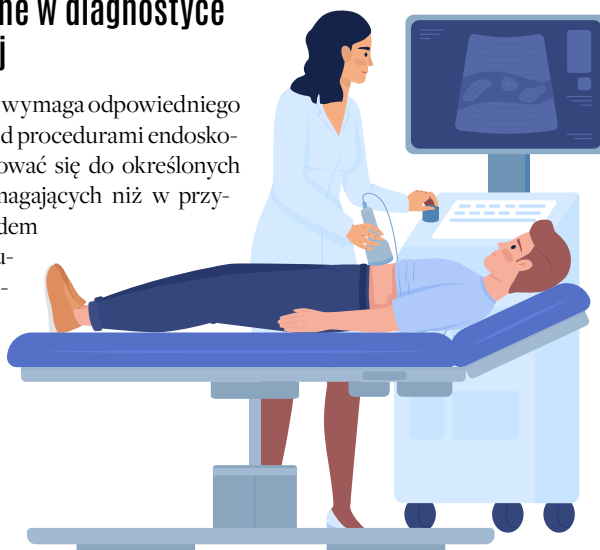
Wypełnienie pęcherza moczowego jako okno akustyczne

Jeżeli badanie obejmuje także ocenę narządów miednicy mniejszej, konieczne jest zgłoszenie się z odpowiednio wypełnionym pęcherzem moczowym.

Pacjent powinien **wypić około 0,5-1 l niegazowanej wody na 1-2 godziny przed badaniem** i nie oddawać moczu do czasu wykonania procedury. Wypełniony pęcherz działa jak tzw. okno akustyczne – poprawia przewodzenie fal ultradźwiękowych i umożliwia dokładniejszą ocenę struktur położonych głębiej. Jednocześnie odsuwa pętle jelitowe zawierające gaz poza badany obszar.

Inne badania stosowane w diagnostyce chorób jamy brzusznej

Nie tylko USG jamy brzusznej wymaga odpowiedniego przygotowania. Również przed procedurami endoskopowymi pacjent musi zastosować się do określonych zaleceń, często bardziej wymagających niż w przypadku badania USG. Przykładem jest kolonoskopia, gdzie kluczową rolę odgrywa odpowiednia dieta, dokładne oczyszczenie jelita oraz – w niektórych schematach przygotowania – zastosowanie symetykonu i dokładne oczyszczenie jelit preparatami zaleconymi przez lekarza.



Badania pokazują, że dodanie symetykonu do preparatu przeczyszczającego **przed kolonoskopią** przynosi podwójną korzyść – zmniejsza wzdęcia oraz poprawia widoczność ścian jelita, co może ułatwić wykrycie polipów.

Symetykon okazuje się również pomocny **przed gastroskopią**. Przyjęty przed badaniem skutecznie usuwa nadmiar śluzu i piany z żołądka, zapewniając lekarzowi lepszą widoczność błony śluzowej i dokładniejszą ocenę diagnostyczną.

Badania profilaktyczne – dlaczego to takie ważne?

Regularne badania profilaktyczne pozwalają wykryć nieprawidłowości na wczesnym etapie – najczęściej zanim jeszcze pojawią się objawy choroby. Dzięki temu, w momencie wykrycia zmian, można wdrożyć leczenie, które zwykle jest mniej inwazyjne, prostsze i zapobiega rozwojowi poważnych schorzeń oraz ich powikłaniom. Nawet jeśli czujesz się dobrze, pamiętaj, że **warto okresowo kontrolować stan swojego zdrowia** – zgodnie z zaleceniami lekarza oraz programami profilaktycznymi dostępnymi dla twojej grupy

wiekowej. Więcej informacji na temat dostępnych programów znajdziesz na stronie pacjent.gov.pl: <https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne>.

Podsumowanie

Badanie USG jamy brzusznej jest jedną z podstawowych i najczęściej wykorzystywanych metod diagnostycznych, pozwalających szybko i bezpiecznie ocenić stan wielu narządów wewnętrznych. Warto jednak pamiętać, że jakość uzyskanego obrazu w dużej mierze zależy od odpowiedniego przygotowania pacjenta.

Pozostanie na czczo, ograniczenie produktów wzdymających, zastosowanie preparatu z symetykonem oraz – w razie potrzeby – odpowiednie wypełnienie pęcherza moczowego mogą znacząco poprawić widoczność badanych struktur i zwiększyć wartość diagnostyczną badania.

Źródła:

1. Grzanka P., Ultrasonografia, Medycyna Praktyczna, https://www.mp.pl/pacjent/badania_zabiegi/174821,ultrasonografia.
2. Linares-Ramírez J.D., Córdoba A.C., Calderón-Franco C.H., Aponte-Martín D.M., Dávila F., Sabagh L.C., Premedication in upper gastrointestinal endoscopy to improve mucosal visualization. A systematic review, Rev Gastroenterol Peru 2024 Oct-Dec, 44 (4): 346-353, PMID: 39825811.
3. Moolla M., Dang J.T., Shaw A., Dang T.N.T., Tian C., Karmali S., Sultanian R., Simethicone decreases bloating and improves bowel preparation effectiveness: a systematic review and meta-analysis, Surg Endosc 2019 Dec, 33 (12): 3899-3909, doi: 10.1007/s00464-019-07066-5, Epub 2019 Aug 26, PMID: 31451919.
4. Świat Zdrowia, Przygotowanie do badań wykonywanych w sieci centrów medycznych Świat Zdrowia, <https://swiatzdrowia.pl/wp-content/uploads/2024/04/przygotowanie-do-badan.pdf>.
5. Wiercińska M., USG jamy brzusznej: co wykrywa i jak się do niego przygotować?, Medycyna Praktyczna, https://www.mp.pl/pacjent/badania_zabiegi/301933,usg-jamy-brzuszej.



REKLAMA



Wzdęcia i uczucie pełności



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Simeticon 80 mg Świat Zdrowia przeznaczony jest do stosowania w celu łagodzenia:

- uczucia pełności
- uczucia wzdęcia
- odbijania



Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

Producent: Curtis Health Caps S.A., Wysogotowo, ul. Batorowska 52, 62-081 Przeźmierowo. **Dystrybutor:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. **Podmiot prowadzący reklamę:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

039/REM/SZ/2026

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



Twoje dziecko właśnie rozpoczyna szkolną przygodę? Ta droga nie zawsze jest prosta – również dla rodzica. Jakie trudności mogą się pojawić, jak je rozpoznać i w jaki sposób **wspierać dziecko w obliczu nowych wyzwań**, pytamy ekspertki.

Z PSYCHOLOŻKAMI
EWĄ MYŚŁOWSKĄ-MARCZUK I KATARZYNĄ KAZIMIERCZAK
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Z jakimi wyzwaniami mierzą się dziś dzieci w wieku wczesnoszkolnym?

Ewa Mysłowska-Marczuk (E.M.-M.): Jako psycholog szkolny obserwuję, że dzieci w wieku wczesnoszkolnym każdego dnia mierzą się z licznymi wyzwaniami rozwojowymi i edukacyjnymi. Ze względu na swój wiek oraz ograniczone doświadczenie życiowe często mają trudności z rozpoznawaniem i regulowaniem emocji, radzeniem sobie ze stresem oraz budowaniem pozytywnych relacji z rówieśnikami. Istotnym wyzwaniem jest również konieczność sprostania nowym obowiązkom szkolnym. Regularne przygotowywanie się do zajęć, przyswajanie wiedzy oraz zdobywanie nowych umiejętności wymagają od dzieci znacznego wysiłku i zaangażowania. Dodatkowo wiele godzin spędzanych w szkolnej ławce, hałas panujący na korytarzach oraz nadmiar bodźców sprawiają, że dzieci często odczuwają zmęczenie i mają ograniczone możliwości regeneracji w ciągu dnia. W swojej pracy dostrzegam również, jak duże znaczenie ma sytuacja rodzinna i poczucie bezpieczeństwa dziecka. Gdy dziecko doświadcza wsparcia zarówno w domu, jak i w szkole, łatwiej radzi sobie z codziennymi trudnościami i rozwija swoje kompetencje społeczne oraz emocjonalne.

W przedszkolu dziecko miało większą swobodę, adaptacja do nowych warunków na pewno jest trudna. Jak przygotować dziecko do tej zmiany?

Katarzyna Kazimierczak (K.K.): Najlepszym sposobem przygotowania dziecka do tej zmiany jest stopniowe osvajanie go z nową sytuacją. Warto rozmawiać o tym, jak wygląda szkoła, odpowiadać na pytania dziecka, wspólnie odwiedzić budynek szkoły czy plac zabaw, a przede wszystkim wzmacniać jego poczucie sprawczości i wiary we własne możliwości. Równie ważne jest rozwijanie samodzielności w codziennych czynnościach oraz budowanie pozytywnego nastawienia do nauki, jednak bez wywierania nadmiernej presji.

Wsparcia mogą potrzebować również rodzice. Zmyślą o nich przygotowały panie poradnik „Zanim dziecko pójdzie do szkoły”. Jakie wskazówki znalazły się w książce?

E.M.-M.: Nasz poradnik to kompendium wiedzy dla rodziców dzieci rozpoczynających edukację. Zależało nam, aby poruszyć najistotniejsze zagadnienia związane z tym okresem życia dziecka, odpowiedzieć na pytania i wątpliwości, które najczęściej pojawiają się na początku nowej drogi. Poruszamy także tematy, z którymi wiele rodzin spotyka się na co dzień – trudności w nauce, dysleksję, zaburzenia integracji sensorycznej, ADHD czy spektrum autyzmu. Dużo miejsca poświęcamy relacjom rówieśniczym, konfliktom, odrzuceniu i sposobom wspierania dziecka w budowaniu zdrowych relacji. Nie zabrakło również zagadnień, które we współczesnym świecie są szczególnie ważne, takich jak bezpieczeństwo w cyberprzestrzeni, zagrożenia związane z uzależnieniami czy wpływ sytuacji rodzinnej, w tym rozvodu rodziców, na funkcjonowanie dziecka. Zwracamy także uwagę na to, jak znaleźć równowagę między wspieraniem rozwoju dziecka a oczekiwaniem wobec jego osiągnięć, ponieważ edukacja i wychowanie powinny zawsze iść w parze. Mamy nadzieję, że poradnik będzie dla rodziców praktycznym wsparciem i pomoże im z większym spokojem towarzyszyć dziecku w pierwszych szkolnych doświadczeniach.



Ewa Mysłowska-Marczuk

Psycholog dziecięcy i nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej z ponad 30-letnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą na wszystkich etapach edukacji. Od kilku lat specjalizuje się w diagnozie zaburzeń neurorozwojowych oraz prowadzi konsultacje psychologiczne dla rodziców. Empatyczna i zaangażowana, łączy wiedzę z bogatą praktyką, wspierając dzieci i ich rodziny w codziennych wyzwaniach.

Fot. materiały prywatne



**Katarzyna
Kazimierczak**

Psycholog i pedagog specjalny z 20-letnim doświadczeniem w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, szczególnie tymi ze spektrum autyzmu. Na co dzień obserwuje rozwój dzieci, wspiera nauczycieli i udziela konsultacji rodzicom, a także prowadzi indywidualne i grupowe zajęcia terapeutyczne. Autorka programu „Misio-bajka” – innowacyjnych zajęć rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne dzieci w wieku od trzech do pięciu lat.

Fot. materiały prywatne

Jak powinien zareagować rodzic, jeśli dziecko mówi wprost, że nie chce iść do szkoły, bo np. czegoś nie potrafi lub ktoś zrobił mu przykrość?

K.K.: Przyczyny niechęci do chodzenia do szkoły mogą być różne. Przede wszystkim warto potraktować takie słowa poważnie i nie bagatelizować uczuć dziecka. Komunikat „nie chcę iść do szkoły” często nie oznacza niechęci do samej szkoły, ale jest sygnałem, że dziecko mierzy się z jakąś trudnością – może obawiać się niepowodzenia, doświadczać konfliktów z rówieśnikami, czuć się przeciążone nowymi obowiązkami. W przypadku konfliktów z rówieśnikami warto pokazać dziecku, w jaki sposób powinno rozwiązywać swoje problemy: np. pójść na kompromis, przeprosić, pogodzić się z kolegą. Wspólne odegranie scenki lub wyobrażenie sobie danej sytuacji pomoże mu poczuć się pewniej. Dobrym krokiem jest kontakt z wychowawcą lub psychologiem szkolnym, aby zobaczyć sytuację z innej perspektywy i wspólnie zadbać o dobrostan dziecka.

Co, jeśli problem dotyczy nauki?

E.M.-M.: Wówczas warto skupić się na wzmacnianiu mocnych stron dziecka oraz pokazać mu różne sposoby uczenia się i utrwalania wiadomości. Warto również wyjaśnić, że popelnianie błędów jest etapem procesu uczenia się, a nie

końcem świata. Najważniejszą rolą rodzica jest zachowanie spokoju i rozmowa. Warto zadawać otwarte pytania, uważnie słuchać i pokazać dziecku, że jego emocje są ważne. Zamiast od razu szukać rozwiązań czy przekonywać, że „wszystko będzie dobrze”, lepiej wspólnie zastanowić się, co można zrobić, aby poradzić sobie z problemem. Zachęcajmy dziecko do szukania prostych, możliwych do zastosowania rozwiązań.

K.K.: Najważniejsze, aby dziecko miało poczucie, że nie jest samo i że może liczyć na wsparcie dorosłych. Buduje to jego poczucie bezpieczeństwa i uczy, że o problemach należy rozmawiać i szukać dobrych rozwiązań.

Co, jeśli dziecko otwarcie nie sygnalizuje, że ma jakieś trudności? Co powinno zaniepokoić rodzica?

K.K.: Nie wszystkie dzieci potrafią lub chcą powiedzieć wprost, że coś je martwi. Często pojawienie się trudnego zachowania może być sygnałem przeżywanych przez dziecko emocji. Rodzice najlepiej znają swoje dzieci i z pewnością zauważą zmiany w funkcjonowaniu dziecka – niechęć do chodzenia do szkoły, częste skargi na ból brzucha lub głowy przed wyjściem z domu, problemy ze snem, rozdrażnienie, wycofanie z kontaktów z rówieśnikami czy utrata zainteresowania aktywnościami, które wcześniej sprawiały dziecku radość. Niepokojącym sygnałem może być także wyraźny spadek motywacji do nauki, pogorszenie wyników w szkole lub nasilony lęk przed sprawdzianami i ocenianiem. Takie zachowania nie zawsze oznaczają poważne problemy, ale są sygnałem, że dziecko doświadcza trudności, z którymi samo nie potrafi się uporać i potrzebuje szczerzej rozmowy z rodzicem.

A gdyby okazało się, że nasze dziecko padło ofiarą przemocy rówieśniczej, np. jest wyśmiewane. Co ma zrobić rodzic? Od razu zgłaszać to wychowawcy lub pedagogowi?

E.M.-M.: Jeśli dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej w szkole, najważniejsze, żeby umiało bez poczucia wstydu i lęku powiedzieć komuś o takiej sytuacji. Może to być koleżanka, kolega, babcia, dziadek, rodzic lub nauczyciel. Dziecko nie powinno tego problemu ukrywać i pozostawać z nim samo. W pierwszej kolejności warto uważnie wysłuchać



Gdy dziecko doświadcza wsparcia zarówno w domu, jak i w szkole, łatwiej radzi sobie z codziennymi trudnościami i rozwija swoje kompetencje społeczne oraz emocjonalne.

dziecka. Powiedzenie o zaistniałej sytuacji stanowi ważne źródło informacji i nie powinno być bagatelizowane ani podważane. Dziecko powinno usłyszeć, że dobrze zrobiło, mówiąc o tym, co je spotkało. Kolejnym krokiem powinien być kontakt z wychowawcą, a w razie potrzeby także z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.

Szkola powinna pomóc wyjaśnić sytuację, zadbać o bezpieczeństwo uczniów i podjąć odpowiednie działania. Dzięki temu możliwe jest spojrzenie na problem z perspektywy

wszystkich stron i zastosowanie rozwiązań, które będą chronić dziecko oraz sprzyjać poprawie relacji.

A może najpierw spróbować porozmawiać z rodzicami dzieci, które dokuczają?

K.K.: Bywa, że rodzice pod wpływem emocji postanawiają „wziąć sprawę w swoje ręce”, np. zastraszać „sprawcę” lub telefonując do jego rodziców z pogrózkami. Nie zalecałbym rozpoczynania od bezpośredniej rozmowy z rodzicami dziecka, które dokucza. Choć taka reakcja wynika z troski i chęci szybkiego rozwiązania problemu, często odbywa się pod wpływem silnych emocji i może prowadzić do nieporozumień, wzajemnych oskarżeń, a nawet eskalacji konfliktu. Znacznie skuteczniejsze jest umożliwienie szkole przeprowadzenia rozmów z uczniami i rodzicami w sposób spokojny, obiektywny i zgodny z obowiązującymi procedurami.

E.M.-M.: Najważniejsze jest, aby dziecko miało poczucie, że dorośli współpracują ze sobą i podejmują działania, które mają na celu zapewnienie mu bezpieczeństwa. Szybka reakcja, dobra komunikacja między rodzicami a szkołą oraz



konsekwentne wsparcie dziecka to najlepszy sposób na ograniczenie skutków przemocy rówieśniczej i zapobieganie podobnym sytuacjom w przyszłości.

W jaki sposób wspierać dziecko, które ma problemy z nawiązywaniem relacji?

E.M.-M.: Każde dziecko rozwija kompetencje społeczne we własnym tempie. Jedne z łatwością nawiązują nowe znajomości, inne potrzebują więcej czasu, aby poczuć się bezpiecznie w grupie. Rolą dorosłych nie jest zmuszanie dziecka do bycia bardziej otwartym, ale stworzenie mu warunków do stopniowego budowania pewności siebie w kontaktach z rówieśnikami. Rodzice mogą wspierać dziecko przede wszystkim poprzez rozmowę o emocjach i codziennych sytuacjach społecznych, zachęcanie do wspólnych zabaw z rówieśnikami w szkole i poza nią oraz wzmacnianie jego mocnych stron. Ważne jest również dawanie dobrego przykładu – dzieci uczą się budowania relacji, obserwując dorosłych i sposób, w jaki komunikują się z innymi.

K.K.: Jeśli trudności utrzymują się przez dłuższy czas lub dziecko wyraźnie unika kontaktów z rówieśnikami, warto porozmawiać z wychowawcą lub psychologiem szkolnym. Czasami wystarczy niewielkie wsparcie i stworzenie dziecku okazji do odniesienia sukcesu w grupie, aby poczuło się pewniej. Kluczowe jest, aby nie porównywać dziecka z innymi i nie wywierać na nie presji. Poczucie akceptacji oraz wsparcie ze strony dorosłych są najlepszym fundamentem do rozwijania kompetencji społecznych i budowania trwałych relacji.

Rozpoczęcie nauki szkolnej może być wyzwaniem dla dzieci z ADHD. Ich rodzice mogą się obawiać, jak ich dziecko „usiedzi w ławce” albo czy skupi się na nauce. Jak mogą pomóc dziecku?

E.M.-M.: To naturalne, że rodzice d z i e c i



Komunikat „nie chcę iść do szkoły” często nie oznacza niechęci do samej szkoły, ale jest sygnałem, że dziecko mierzy się z jakąś trudnością.

polecenia. Ważne jest także dostrzeganie ich mocnych stron i docenianie wysiłku, a nie wyłącznie efektów pracy. Rodzice mogą wspierać dziecko, ucząc je stopniowo samodzielności, organizacji oraz sposobów radzenia sobie z emocjami i rozładowywania napięcia.



Warto pamiętać, że...

ADHD nie oznacza braku chęci do nauki czy celowego nieprzestrzegania zasad. Dzieci z ADHD często wkładają bardzo dużo wysiłku w wykonywanie codziennych obowiązków, dlatego potrzebują przede wszystkim zrozumienia, cierpliwości i konsekwentnego wsparcia ze strony dorosłych.



Wypalenie zawodowe – jak nie zgasnąć?



Wypalenie zawodowe rzadko pojawia się nagle, zwykle rozwija się stopniowo. Na początku odbiera nam energię, potem zaangażowanie, a na końcu poczucie sensu. I wcale nie musi oznaczać, że źle wybraliśmy zawód, bo – jak twierdzi nasza ekspertka – **można kochać swoją pracę i jednocześnie nie mieć już siły wykonywać jej tak, jak do tej pory**. Czym jest wypalenie zawodowe, jak je rozpoznać i jak zadbać o siebie, gdy dostrzeżemy pierwsze objawy?

Z PSYCHOLOŻKĄ **MARTĄ MŁYŃSKĄ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Marta Młyńska

Psycholożka, coachka, autorka książki „Wypalona. Jak poradzić sobie z wypaleniem zawodowym i całkiem nie zgasnąć”, edukatorka, trenerka, autorka kursów, warsztatów i szkoleń, finalistka konkursu Nauczyciel Pomorza 2018, propagatorka programu „Dove Self-Esteem – Budowanie pozytywnej samooceny”, ambasadorka Fundacji Kosmos dla Dziewczynek, programów Fundacji Digital University: Be.Eco i Be.Net.

Fot. Agnieszka Majewska

Gdybyśmy chcieli sobie zrobić test sprawdzający, czy jesteśmy wypaleni zawodowo, to jakie objawy na to wskazują?

Do najczęstszych objawów wypalenia należą przewlekłe zmęczenie, które nie mija mimo odpoczynku, rozdrażnienie, problemy ze snem, trudności z koncentracją, spadek motywacji, poczucie przytłoczenia, niechęć do pracy, coraz większa frustracja, bezsilność, a także coraz większy dystans do pracy i ludzi. Charakterystyczne jest też poczucie, że dajemy z siebie bardzo dużo, a efekty są coraz mniejsze, niewspółmierne do naszych starań i wysiłków. Wiele osób mówi mi podczas warsztatów i szkoleń: „Jeszcze niedawno robiłam to z pasją, a dziś wszystko kosztuje mnie dwa razy więcej wysiłku”, „Ta praca już mnie w ogóle nie cieszy”, „Straciłam serce do tej pracy”.



Jeżeli coraz częściej łapiemy się na myśli:

- „Nie mam już siły”,
- „Mam wszystkiego dość”,
- „Nie obchodzi mnie to tak jak kiedyś”,

warto potraktować to jako ważny sygnał ostrzegawczy i sprawę, którą warto się zająć.

Zapytałam o objawy, jak w przypadku choroby. Czy wypalenie zawodowe to choroba?

Zostało ono uwzględnione w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-11, opracowanej przez Światową Organizację Zdrowia, ale nie jako choroba, lecz zjawisko, które ma wpływ na nasze zdrowie i życie. WHO klasyfikuje je jako syndrom wynikający z przewlekłego stresu zawodowego, z którym nie udało się skutecznie sobie poradzić.

Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje na trzy główne komponenty wypalenia zawodowego:

1. wyczerpanie energii,
2. zwiększony dystans psychiczny do pracy lub cynizm,
3. obniżoną skuteczność zawodową.

Wypalenie najczęściej dotyka osoby bardzo zaangażowane, ambitne, odpowiedzialne i oddane swojej pracy, a nie oznacza, że ktoś jest słaby, niekompetentny czy „nie daje rady”. Paradoksalnie często są to właśnie te osoby, które przez lata dawały z siebie więcej, niż wymagała tego sytuacja.

Napisała pani książkę „Wypalona. Jak poradzić sobie z wypaleniem zawodowym i całkiem nie zgasnąć”. Tytuł wskazuje, jakby kierowała ją pani do kobiet. Czy jesteśmy bardziej narażone na wypalenie?

Choć wypalenie może dotknąć każdego, wiele badań wskazuje, że kobiety częściej doświadczają przewlekłego przeciążenia, wyczerpania emocjonalnego i wypalenia. Również tego macierzyńskiego czy życiowego. Wynika to m.in. z tego, że oprócz pracy zawodowej wykonują ogromną ilość niewidzialnej pracy związanej z organizowaniem życia rodzinnego, dbaniem o relacje czy opieką nad innymi, tzw. pracy mentalnej, czy – jak trafnie określa to Natalia de Barbaro – „emocjonalnej harówki”.

Wiele kobiet funkcjonuje w przekonaniu, że powinny być świetnymi pracownicami, czułymi partnerkami, zaangażowanymi matkami, troskliwymi córkami i jeszcze znaleźć czas na rozwój osobisty. To bardzo wymagający pakiet i oczekiwania świata, które hołdują kulturze „zapieprzu”, nawołującej nas do „bycia lepszą wersją siebie” i nieustannego „sięgania po wyżej, bardziej i więcej”.

Brzmi znajomo dla wielu kobiet.



Wypalenie nie zawsze oznacza utratę pasji, bardzo często za to oznacza utratę energii, chroniczne wyczerpanie i ogromny stres, z którym nie jesteśmy w stanie sobie poradzić.

A jeśli dodamy do tego, że wiele z nas, szczególnie millenialsek, zostało wychowanych i socjalizowanych do uległości, ugodowości i ponoszenia odpowiedzialności za stan emocjonalny bliskich osób oraz nieustannego troszczenia się o nie, to mamy gotowy przepis na „samozajeżdżanie” i przekraczanie własnych granic.

Moja książka jest skierowana przede wszystkim do kobiet, ponieważ sama jestem kobietą i znam ten świat od środka – nasze bóle, trudności, problemy, specyfikę kryzysów, wymagania świata wobec nas. Znam cienie i blaski bycia kobietą. I właśnie kobiety są mi najbliższe i z nimi najbardziej empatyzuję, co jest oczywiście naturalne. Opowiadałam w niej nie tylko o mechanizmach czy objawach wypalenia, ale też o perfekcjonizmie, nadmiernej odpowiedzialności, poczuciu winy podczas odpoczynku i o tym, dlaczego tak trudno nam powiedzieć: „To już za dużo”, „Nie dam rady więcej”, „Nie poradzę sobie sama”.

Czy wypalenie jest jednoznaczne z niechęcią do wykonywanej pracy? Czy może być tak, że ogólnie lubimy swój zawód i nie wyobrażamy sobie robić czegoś innego, ale jednocześnie czujemy ścisk w żołądku i przytłoczenie, gdy do tej pracy idziemy?

To jeden z największych mitów dotyczących wypalenia zawodowego. Podczas warsztatów bardzo często słyszę od uczestników: „Ja nadal Kocham swoją pracę”, „To jest zawód, który wybrałam z serca”, „Nie chcę robić niczego innego”. Jednocześnie te same osoby opowiadają o nieudzielnym lęku

przed poniedziałkiem, ścisku w żołądku przed wyjściem do pracy, problemach ze snem czy poczuciu przytłoczenia już na samą myśl o kolejnym dniu.

I to bywa najbardziej mylące?

Można kochać swoją pracę i jednocześnie nie mieć już siły wykonywać jej w warunkach, które od lat przekraczają nasze zasoby. Wypalenie nie zawsze oznacza utratę pasji, bardzo często za to oznacza utratę energii, chroniczne wyczerpanie i ogromny stres, z którym nie jesteśmy w stanie sobie poradzić.

Szpecially wyrażnie widzę to wśród nauczycielek, psychologów, lekarek, pielęgniarek czy innych osób wykonujących zawody pomocowe. To ludzie, którzy przyszli do swojej pracy z poczuciem misji, zaangażowaniem i chęcią niesienia pomocy i wsparcia innym. Problem pojawia się wtedy, gdy przez długi czas dają więcej, niż są w stanie bezpiecznie odzyskać.

Czasami mówię, że wypalenie nie zawsze zaczyna się od zdania: „Nie lubię swojej pracy”, ale często zaczyna się od zdania: „Bardzo ją lubię, ale już nie mam siły wykonywać jej w dotychczasowy sposób”.

Dlatego, gdy ktoś odczuwa narastające napięcie, przeciążenie czy lęk, frustrację związaną z pracą, nie warto od razu zakładać, że wybrał zły zawód czy powinien odejść z tego miejsca pracy. Być może problemem nie jest sama praca, lecz warunki, w jakich od lat próbuję ją wykonywać. Ale oczywiście bardzo często jest też tak, że ludzie przestają lubić, to co robili, tracą poczucie sensu, satysfakcję z pracy, która wcześniej ich karmiła, a już tego nie robi. Powiem jak rasowa psycholożka – to zależy.

Jak wypalenie zawodowe może wpływać na nasze codzienne życie, nie tylko to związane z pracą?

Bardzo często powtarzam, że wypalenie zawodowe ma wyjątkowo myłą nazwę. Sugeruje bowiem, że problem dotyczy wyłącznie pracy. Tymczasem gdy przez miesiąc lub lata funkcjonujemy w stanie przeciążenia, jego konsekwencje zaczynają obejmować właściwie każdy obszar życia. Współcześnie trudno zakładać, że można odciąć się całkowicie od życia zawodowego i w zrównoważony sposób

funkcjonować w sferze osobistej i relacyjnej. Nasza frustracja, złość i lęki związane z pracą przenikają do innych obszarów życia, co nie zmienia faktu, że nadal możemy czerpać z nich radość, mieć poczucie sensu i satysfakcji. Osoby doświadczające

wypalenia zauważają, że coraz trudniej cieszyć się tym, co kiedyś sprawiało im radość, nie mają siły na spotkania z przyjaciółmi, odkładają swoje pasje, rezygnują z aktywności fizycznej, coraz częściej wybierają przetrwanie zamiast życia. Wiele z nich mówi: „Wracam z pracy i nie

mam już nic do dania ani sobie, ani innym”.

Osoby doświadczające wypalenia zauważają, że coraz trudniej cieszyć się tym, co kiedyś sprawiało im radość, nie mają siły na spotkania z przyjaciółmi, odkładają swoje pasje, rezygnują z aktywności fizycznej, coraz częściej wybierają przetrwanie zamiast życia.

Pojawia się:

- rozdrażnienie,
- problemy ze snem,
- trudności z koncentracją,
- większa podatność na infekcje.



Czasem organizm zaczyna mówić za nas, wysyłając wyraźne sygnały w postaci bólów głowy, problemów żołądkowych, napięcia mięśniowego czy przewlekłego zmęczenia.

Podczas warsztatów często słyszę zdania, które brzmią niemal identycznie: „Kiedyś miałam energię dla dzieci, partnera, przyjaciół. Dziś mam poczucie, że wszystko oddaję w pracy, a bliscy dostają już tylko to, co zostało”. I właśnie dlatego wypalenie jest tak podstępne. Nie odbiera nam wy-

łącznie satysfakcji zawodowej. Potrafi zabrać ciekawość świata, spontaniczność, bliskość z ludźmi, poczucie wpływu i radość z codzienności. Nadal jakoś sobie radzimy, wykonujemy obowiązki, odhaczamy kolejne zadania, ale coraz częściej mamy wrażenie, że funkcjonujemy w trybie przetrwania.



Wypalenie zawodowe odbija się nie tylko na osobie, która go doświadcza, ale też na ludziach, z którymi ma kontakt. Jak osoby wypalone traktują innych?

Jednym z aspektów wypalenia zawodowego jest tzw. depersonalizacja, czyli narastający dystans emocjonalny wobec ludzi, z którymi pracujemy, cynizm i sarkazm. Nie wynika on ze złej woli czy braku empatii, lecz jest próbą ochrony przeciążonego organizmu przed kolejnym obciążeniem i chęcią odizolowania się w jakiś sposób od osób związanych z miejscem, które generuje tyle trudnych emocji i stresu. Znam ten stan bardzo dobrze. Gdy kilka lat temu sama mierzyłam się z wypaleniem zawodowym, miałam ogromną potrzebę odcięcia się od ludzi, z którymi pracowałam. Izolowałam się, dystansowałam, a jako nauczycielka stawiałam się coraz bardziej zgryźliwa, cyniczna i sarkastyczna. Było mi z tym szczególnie trudno, bo z natury jestem osobą relacyjną i zawsze bardzo kochałam pracę z ludźmi.

Osoba doświadczająca wypalenia może również reagować bardziej mechanicznie, z mniejszą cierpliwością i zaangażowaniem. Klienci, pacjenci czy uczniowie przestają być wówczas postrzegani jako konkretni ludzie z własnymi potrzebami, a zaczynają przypominać kolejne zadania do wykonania.

Podczas warsztatów często słyszę od uczestniczek: „Kiedyś miałam dla ludzi więcej cierpliwości i serca”. To jeden z sygnałów, że zasoby psychiczne są już na wyczerpaniu, że „jedziemy na rezerwie” i niedługo możemy poczuć się jak wydmuszki samych siebie.

Czy może pani zaproponować jakieś konkretne rozwiązania, które pomogą osobom wypalonym powstać jak feniks z popiołów? Jak zadbać o siebie? Bardzo lubimy historie o spektakularnych przemianach i niesamowitych transformacjach w kilka dni, ale wypalenie nie znika dzięki jednemu olśnieniu czy poradzie typu: „Powiedz sobie coś miłego i wszystko będzie dobrze” albo „Po prostu bądź lepszą wersją siebie”. Powrót do siebie przypomina raczej odbudowywanie domu cegła po cegle. Najpierw warto zatrzymać się i uczciwie odpowiedzieć sobie na pytanie, co tak naprawdę doprowadziło mnie do tego miejsca. Co jest moją trudnością, co generuje największy stres, ból i przeciążenia. Dla niektórych będzie to nadmiar obowiązków, dla innych brak umiejętności stawiania granic, perfekcjonizm czy życie w przekonaniu, że zawsze trzeba być silną i funkcjonować w trybie Spidermana z nadmocami.



Na początek często potrzebujemy odciąć się od miejsca pracy i odzyskać choć odrobinę przestrzeni do myślenia. Czasem będzie to urlop, czasem zwolnienie lekarskie, a w przypadku części osób urlop dla podratowania zdrowia. Trudno odbudowywać zasoby, kiedy każdego dnia wracamy do środowiska, które

je nieustannie uszczupla, gdy jesteśmy nieprzytomni z niewyspania lub cierpiemy na nieustanne migreny. Potrzebujemy zaopiekować się sobą na wielu płaszczyznach, o czym piszę w swojej książce – obszarem fizycznym, emocjonalnym, poznawczym, relacyjnym itp. Krok po kroku, wprowadzając służące nam nawyki i formy mikroregeneracji, budować plan samoopieki.

Czyli to raczej proces niż szybka zmiana.

Dopiero wtedy warto przyrzeć się temu, co naprawdę nas wypala. Czy są to cechy osobowościowe, takie jak nadodpowiedzialność, trudność w proszeniu o pomoc czy perfekcjonizm? A może większą rolę odgrywają czynniki zewnętrzne, takie jak mobbing, przeciążenie obowiązkami, brak wsparcia ze strony

przełożonych czy funkcjonowanie w zespole, w którym trudno poczuć się bezpiecznie? Niektórym osobom pomaga odpoczynek, odzyskanie równowagi, mądra praca nad sobą, literatura psychologiczna czy coaching. Inne potrzebują głębszego wsparcia. Jeśli cierpienia, lęku, bezradności czy bólu jest dużo, bardzo zachęcam do skorzystania z psychoterapii. Osobiście się przekonałam, jak wielką może mieć moc. Gdybym w obliczu własnego kryzysu psychicznego nie trafiła na psychoterapię i nie miała wokół siebie życzliwych ludzi, moje życie mogłoby dziś wyglądać zupełnie inaczej.

Najważniejsze jednak, by przestać traktować własne zmęczenie jak przeciwnika i zacząć stawać po swojej stronie. Wypalenie nie jest oznaką słabości, lecz sygnałem, że zbyt długo żyliśmy ponad swoje możliwości. Im wcześniej ten sygnał dostrzeżemy i odpowiemy na niego mądrą troską o siebie, tym większa szansa, że odzyskamy nie tylko siły do pracy, ale przede wszystkim radość z życia.





Piękna skóra przez cały rok

Codzienne wybory żywieniowe i pielęgnacyjne realnie wpływają na kondycję skóry. **Jak skóra reaguje** na to, co jesz i jak o siebie dbasz, oraz jak ją mądrze wspierać każdego dnia, pytamy ekspertki.

Z DERMATOLOGIĄ **MONIKĄ WASILEWSKĄ**
I PSYCHODIETETYCZKĄ **ANETĄ ŁAŃCUCHOWSKĄ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Według pań piękna skóra to efekt naszych codziennych wyborów. Czy za kondycję skóry odpowiadamy wyłącznie my? Co z genami, starzeniem, zanieczyszczonym środowiskiem i stresem? Nie możemy na nie rzucić części odpowiedzialności?

Monika Wasilewska (M.W.): Oczywiście, że możemy. Ale też możemy prowadzić taki tryb życia, który ograniczy szkodliwy wpływ tych czynników na stan naszej skóry. Choć nie mamy wpływu na starzenie się organizmu, jesteśmy w stanie oddziaływać na tempo, w jakim ten proces postępuje. Przykładem jest ekspozycja na promieniowanie UV, które stanowi jeden z głównych czynników przyspieszających starzenie skóry. Ograniczanie ekspozycji na słońce, regularne stosowanie fotoprotekcji oraz odpowiednio dobrana pielęgnacja, w tym preparaty z retinoidami, pozwalają dłużej cieszyć się młodzieńczą gładkością skóry.

Co prawda nie mamy wpływu na to, jakie geny odziedziczymy po naszych rodzicach, obecnie prowadzone są jednak badania nad substancjami, które mogą aktywować tzw. geny młodości, czyli sprzyjające długowieczności. W przyszłości mogą one znacząco zwiększyć nasze możliwości w zakresie spowalniania procesów starzenia.

Aneta Łańcuchowska (A.Ł.): Istotną rolę odgrywają też sposób odżywiania oraz odpowiednia ilość snu, aktywność fizyczna, przewlekły stres oraz ekspozycja na zanieczyszczenia środowiska. Smog czy spaliny zwiększają stres oksydacyjny, który uszkadza komórki skóry i przyspiesza degradację kolagenu oraz elastyny. Z kolei przewlekły stres podnosi poziom kortyzolu, co może nasilać stany zapalne i zaostrzać problemy skórne. Nie jesteśmy w stanie wyeliminować wszystkich tych czynników, ale zdrowy styl życia pozwala skutecznie ograniczyć ich negatywny wpływ i wspiera naturalne procesy regeneracyjne skóry.

Potrzeby skóry zmieniają się wraz z wiekiem, ale też sezonowo. Uwzględniły to panie w swojej książce. Co w niej znajdziemy?

M.W.: Wiele wartościowych treści – od wyjaśnienia procesów fizjologicznych zachodzących w skórze, przez omówienie najważniejszych substancji aktywnych stosowanych w pielęgnacji wraz ze wskazaniem, w jakich porach roku ich zastosowanie jest szczególnie korzystne, aż po podstawowe zasady codziennej pielęgnacji, takie jak mycie twarzy czy skóry głowy. Nie zabrakło również omówienia najczęstszych dla danej pory roku problemów dermatologicznych oraz sposobów zapobiegania im.

Rozdziały książki odpowiadają porom roku, ponieważ w naszym klimacie są one wyraźnie zaznaczone i znacząco wpływają na funkcjonowanie skóry i jej potrzeby. Zmieniające się warunki atmosferyczne, takie jak temperatura, wilgotność powietrza czy nasłonecznienie, wymagają odpowiedniego dostosowania pielęgnacji, aby skutecznie wspierać funkcje ochronne skóry i utrzymać jej dobrą kondycję przez cały rok.

Przed nami jesień. Na czym powinniśmy się skupić w pielęgnacji? I czy jest jakiś „superbohater”, który zregeneruje naszą skórę po lecie?



Monika Wasilewska

Lekarka dermatolog-wenerolog. Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Członkini Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging oraz EADV (European Academy of Dermatology and Venerology). Pracuje naukowo w Klinice Dermatologii Dziecięcej Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza w Warszawie oraz prowadzi działalność leczniczą w Centrum Medycyny Estetycznej CM Damiana.

Fot. materiały prywatne

Aneta Łańcuchowska

Specjalistka ds. żywienia, dyplomowana dietetyczka i psychodietetyczka. Absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW oraz Wydziału Nauk o Żywności i Biotechnologii Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie. Właścicielka poradni dietetycznej „hålsa”, blogerka kulinarna oraz propagatorka zdrowego i smacznego jedzenia. Prowadząca w programach telewizyjnych, m.in. „Pożegnanie z wagą”. Autorka książek „Zdrowe wody” oraz „Zdrowe napoje” (Wydawnictwo Zwierciadło).

Fot. materiały prywatne

M.W.: Dla mnie jako dermatologa prawdziwymi „superbohaterami” w pielęgnacji i terapii przeciwstarzeniowej są retinoidy, czyli grupa pochodnych witaminy A wykorzystywana w medycynie od ponad 50 lat. Nie bez powodu określane są one mianem złotego standardu w dermatologii. Ich działanie jest wielokierunkowe – stymulują odnowę komórkową, pobudzają syntezę kolagenu, regulują proces rogowacenia naskórka oraz wpływają na redukcję przebarwień i zmarszczek. Co ważniejsze, ich efekty są długofalowe i potwierdzone licznymi badaniami naukowymi.

Retinoidy są jednak składnikami wymagającymi. Aby przyniosły oczekiwane korzyści, powinny być stosowane świadomie i stopniowo, z uwzględnieniem odpowiedniej pielęgnacji wspierającej oraz codziennej fotoprotekcji. Nieprawidłowo wprowadzone lub stosowane w zbyt wysokich stężeniach mogą prowadzić do podrażnienia, zaburzenia bariery naskórkowej i nasilenia dolegliwości skórnych. Dlatego ich stosowanie warto dopasować do indywidualnych potrzeb skóry, a w przypadku silniejszych preparatów – prowadzić pod kontrolą lekarza dermatologa.

Co jeść jesienią dla pięknej skóry, włosów i paznokci?

A.L.: Jesień to dobry moment, aby skupić się na regeneracji organizmu po lecie. Podstawą powinien być różnorodny i dobrze zbilansowany jadłospis, dostarczający wszystkich składników niezbędnych do odbudowy tkanek. Szczególnie ważne jest pełnowartościowe białko, które stanowi materiał do produkcji kolagenu, a także tłuste ryby morskie będące źródłem kwasów omega-3 wspierających elastyczność skóry i działających przeciwzapalnie. A jeśli ktoś nie przepada za rybami, to polecam suplementację kwasów omega-3.

W codziennej diecie nie powinno zabraknąć warzyw i owoców bogatych w witaminę C oraz antyoksydanty, które chronią komórki przed stresem oksydacyjnym i wspomagają naturalną syntezę kolagenu. Warto również sięgać po orzechy, pestki oraz produkty pełnoziarniste dostarczające witaminy E, cynku i miedzi. Nie można zapominać o produktach fermentowanych i błonniku, które wspierają mikrobiotę jelitową, a tym samym również kondycję skóry. U kobiet w okresie menopauzy szczególnie znaczenie ma odpowiednia podaż białka, wapnia, witaminy D, fitoestrogenów oraz kwasów omega-3.

Przyznaję, że mam słabość do wszelkich kosmetyków mających zapewnić skórze rozświetlenie, czyli efekt „glow” lub „glass”. Od zewnątrz jestem więc „zabezpieczona”, ale zastanawiam się, czy naturalny blask skóry można też uzyskać dzięki odpowiedniej diecie?

A.L.: Zdecydowanie tak, choć warto pamiętać, że dieta nie daje natychmiastowego efektu. Naturalny blask skóry jest przede wszystkim oznaką jej dobrej kondycji. Odpowiednio zbilansowana dieta, bogata w warzywa i owoce, pełnowartościowe białko, zdrowe tłuszcze oraz produkty o niskim stopniu przetworzenia, wspiera regenerację skóry i pomaga utrzymać jej zdrowy wygląd. Z kolei nadmiar wysoko przetworzonej żywności, cukru, soli i alkoholu sprzyja stanom zapalnym, nasila stres oksydacyjny i przyspiesza proces glikacji, który osłabia włókna kolagenu i elastyny.

Warto jednak pamiętać, że piękna cera nie zależy wyłącznie od diety czy pielęgnacji. Jest ona odzwierciedleniem stanu całego organizmu.

Jeśli występują

zaburzenia hormonalne, niedobory składników odżywczych lub inne problemy zdrowotne, nawet najlepiej skomponowany jadłospis i idealnie dobrane kosmetyki mogą nie przynieść oczekiwanych efektów. Dlatego tak ważna jest regularna profilaktyka, wykonywanie badań i reagowanie na sygnały, które wysyła organizm. Dopiero połączenie

zdrowej diety, odpowiedniej pielęgnacji i zadbania o ogólny stan zdrowia pozwala cieszyć się naturalnie promienną cerą. Kosmetyki mogą podkreślić efekt „glow”, ale jego prawdziwym źródłem jest zdrowy organizm.

W książce obalają panie mity związane z pielęgnacją skóry. Jakie są najpopularniejsze?

M.W.: Jednym z częściej powtarzanych mitów jest przekonanie, że w przypadku przebarwień wystarczy sięgnąć po witaminę C. Tymczasem pod pojęciem „witamina C” kryje się cała grupa form tej substancji, które różnią się stabilnością, skutecznością i sposobem działania. Nie każda będzie odpowiednia dla każdego rodzaju skóry. Co więcej, źle dobrana lub

wprowadzona zbyt szybko, zwłaszcza w wysokim stężeniu, może prowadzić do podrażnienia skóry, a taki stan z kolei zwiększa ryzyko powstawania przebarwień pozapalnych.

Kolejnym popularnym mitem jest przekonanie, że latem nie wolno stosować retinoidów. Nie jest to prawda. Retinoidy mogą być bezpiecznie stosowane również w okresie letnim, pod warunkiem konsekwentnego przestrzegania zasad fotoprotekcji. Codzienne stosowanie kremu z wysokim filtrem SPF oraz unikanie nadmiernej ekspozycji na słońce są w tym przypadku kluczowe. Jeśli jednak wiemy, że nie będziemy regularnie chronić skóry przed promieniowaniem UV, rozsądniej jest czasowo zrezygnować z retinoidów i wrócić do nich w okresie jesienno-zimowym.

Na koniec warto odnieść się do coraz popularniejszego przekonania, że pasożyty są jedną z najczęstszych przyczyn wypadania włosów związanego z niskim poziomem żelaza czy trądziku u osób dorosłych. W zdecydowanej większości przypadków nie znajduje to potwierdzenia w badaniach naukowych. Znacznie częściej przyczyny są bardziej prozaiczne i wynikają z codziennych nawyków. Takie wypadanie włosów może być związane z nieodpowiednio zbilansowaną dietą czy np. regularnym popijaniem posiłków czarną herbatą, ograniczającą wchłanianie żelaza. Z kolei pojawienie się trądziku w wieku dorosłym nierzadko wynika z nieodpowiednio dobranej, zbyt rozbudowanej pielęgnacji lub stosowania kosmetyków opartych na surowcach naturalnych, takich jak oleje czy masła roślinne, zwłaszcza przy skórze łojotokowej.



Choć nie mamy wpływu na starzenie się organizmu, jesteśmy w stanie oddziaływać na tempo, w jakim ten proces postępuje.



Czasem ulegamy zrywom, np. przed wakacjami lub dużą imprezą. Przechodzimy na dietę albo kupujemy suplementy, licząc na szybki efekt, a potem z tego rezygnujemy. Jak budować trwale nawyki?

A.L.: Niestety, największym błędem jest szukanie szybkich rozwiązań. Kondycja skóry zmienia się stopniowo i odzwierciedla nasze codzienne wybory, dlatego zdecydowanie lepiej sprawdzają się niewielkie, ale konsekwentnie wprowadzane zmiany niż krótkotrwale, restrykcyjne diety. Warto skupić się na regularnych posiłkach, odpowiedniej podaży białka, warzyw i owoców, zdrowych tłuszczów oraz właściwym nawodnieniu organizmu.

Równie ważne są odpowiednia ilość snu, aktywność fizyczna i umiejętność radzenia sobie ze stresem, ponieważ wszystkie te elementy wpływają na procesy regeneracyjne zachodzące w skórze. Suplementy mogą być uzupełnieniem diety w określonych

sytuacjach, np. przy potwierdzonych niedoborach lub zwiększonym zapotrzebowaniu, jednak nie zastąpią zdrowych nawyków. Zdecydowanie lepiej traktować je jako wsparcie niż sposób na szybkie osiągnięcie efektu. Zdrowa i promienna skóra nie jest rezultatem kilkutygodniowej kuracji przed ważnym wydarzeniem, ale efektem konsekwentnie budowanego stylu życia każdego dnia.



REKLAMA



Zdrowa i promienna skóra nie jest rezultatem kilkutygodniowej kuracji przed ważnym wydarzeniem, ale efektem konsekwentnie budowanego stylu życia każdego dnia.

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nr 1 W REKOMENDACJACH
DERMATOLOGÓW
W POLSCE*

* Badanie rynku dermokosmetyków z udziałem dermatologów w Polsce, AplusA, IV 2025.

NOWOŚĆ! NEUROBIOMA

BALSAM DO CIAŁA DLA SKÓRY SUCHEJ I SKŁONNEJ DO ATOPII

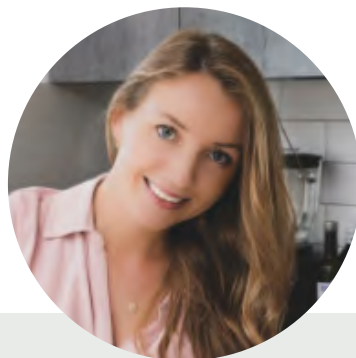
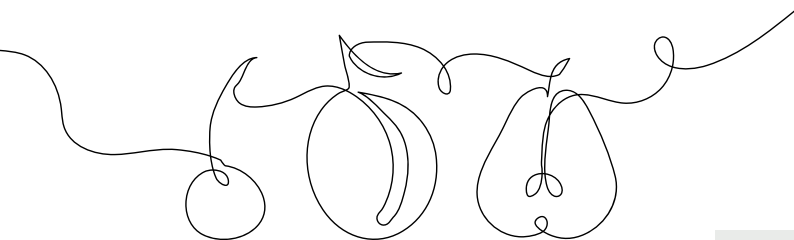
LIPIKAR AP+MAX
ZAHAMUJ SWĘDZENIE.
ZAPOMNIJ O DRAPANIU.



72H
ULGI DLA
SUCHEJ SKÓRY**

** Badanie kliniczne, 75 osób, 72h po stosowaniu raz dziennie przez 28 dni.





SMAKI PÓŹNEGO LATA

NATALIA DOLATA POLECA

Natalia Dolata

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

Późne lato to czas soczystych pomidorów, aromatycznych ziół, dojrzałych owoców i warzyw, które osiągają pełnię smaku pod koniec sezonu. W kuchni królują proste dania pełne kolorów i naturalnych aromatów, pozwalające CIESZYĆ SIĘ BOGACTWEM LETNICH PLONÓW. Odkryj smaki późnego lata i korzystaj z tego, co najlepsze, w ostatnich słonecznych dniach.

OMLET CAPRESE

Składniki: 2 jajka, 60 g mozzarelli light (1/2 kulki), 1/2 pomidora malinowego, łyżeczka oliwy z oliwek, 1/2 łyżeczki suszonej bazylii, szczypta soli, szczypta czarnego pieprzu, kilka listków świeżej bazylii

Przygotowanie: Jajka wbij do miski i rozbełtaj je z suszoną bazylią, solą i pieprzem. Na patelni (o średnicy 24 cm) rozgrzej i rozprowadź łyżeczką oliwę z oliwek. Następnie rozłóż na powierzchni patelni plastry pomidorów. Smaż je przez około 3 minuty, a następnie zalej masą jajeczną. Gdy masa zacznie się nieco ścinać, rozłóż plastry sera. Omlet smaż na małym ogniu pod przykryciem. Gdy będzie dobrze ścięty, przełóż go na talerz i złóż w połowie. Na koniec udekoruj świeżą bazylią.



WEGETARIAŃSKIE LECZO Z CZERWONĄ FASOLĄ

Składniki (4 porcje): 1 puszka czerwonej fasoli (255 g, masa netto po odsączeniu), żółta papryka, czerwona papryka, 400 g krojonych pomidorów, 1 średnia cukinia, 1 czerwona cebula, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, szczypta soli, czarnego pieprzu i ziół prowansalskich, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżka masła klarowanego, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 4 łyżki tartego parmezanu

Przygotowanie: Drobno posiekaj cebulę, czosnek obierz i również posiekaj na mniejsze kawałki. Na głębokiej patelni rozgrzej masło i oliwę i wrzuć cebulę wraz z czosnkiem. Podsmażaj, aż cebula się zeszkli. W tym czasie umyj pozostałe warzywa. Cukinię pokrój w kostkę, a papryki w podłużne paski. Cukinię i papryki dodaj do podsmażonej cebulki, dopraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Wymieszaj i smaż przez około 5 minut. Fasolę dokładnie przepłucz na sitku i dodaj do pozostałych warzyw. Zalej wszystko pomidorami, dodaj koncentrat, wymieszaj i duś pod przykryciem przez około 10-15 minut. Gotowe danie możesz przed podaniem posypać startym parmezanem oraz natką pietruszki. Leczo można podawać z ryżem, kaszą, komosą ryżową albo kromką żytniego chleba, chociaż solo również smakuje wyśmienicie!



OWSIANKA Z MORELĄ, MASŁEM ORZECHOWYM I SERKIEM WIEJSKIM

Składniki: 4 łyżki płatków owsianych górskich, ½ szklanki mleka 2%, szczypta cynamonu cejlońskiego, 200 g serka wiejskiego, 1 łyżeczka masła orzechowego, 2 małe morele

Przygotowanie: Do garnuszka wsyp płatki owsiane i zalej je mlekiem. Ugotuj do miękkości, w trakcie możesz dodać odrobinę wody. Owsiankę przelej do miseczki. Dodaj serek wiejski. Całość posyp cynamonem, udekoruj morelą i masłem orzechowym.

Więcej niż połoniny

W Bieszczady można jechać o każdej porze roku, ale szczególnie warto wybrać się w nie u schyłku lata i na początku jesieni. O tym, **czego możemy się tam spodziewać**, opowiada autor książki „Pokochaj Bieszczady. Przewodnik na tydzień”.

Z ADRIANEM MARKOWSKIM
ROZMAWIA MAREK ROKITA

Dla kogo są Bieszczady?

To góry absolutnie dla każdego! I nie jest to żaden slogan czy hasło reklamowe. O ile trudno mi sobie wyobrazić osobę zupełnie niedoświadczoną czy też wiekową, która wspina się po Orlej Perci, o tyle w Bieszczadach tego problemu nie ma. Nie są to góry wymagające technicznie ani kondycyjnie. Można tam spotkać zarówno rodziny z dziećmi, jak i osoby starsze, które dziarsko maszerują po połoninach. Bieszczady są zatem relatywnie przyjazne. Oczywiście również tam zdarzają się różne wypadki i nieprzewidziane sytuacje. Jak w każdych górach.

Na co w takim razie trzeba szczególnie uważać w Bieszczadach?

Jeśli chodzi o sezon wiosenno-letnio-jesienny, czyli miesiące z w miarę normalną pogodą, to właściwie jedyne, na co trzeba uważać, to jej kaprysy. Najgwałtowniejszym zjawiskiem, jakie może wówczas wystąpić w górach, jest burza. I wtedy rzeczywiście trzeba „zmiatać” na dół. Przy naprawdę potężnych ulewach szlaki potrafią się zamieniać w rwące strumienie. Zdarza się też grad wielkości czereśni. Należy więc na bieżąco sprawdzać prognozę pogody, rozglądać się dookoła i patrzeć, czy skądś nie nadciągają chmury. I to właściwie wszystko.



Fot. Anna Kubiak

Adrian Markowski

Miłośnik i znawca Bieszczadów, pisarz, poeta, autor książek o Bieszczadach, w tym przewodnika „Pokochaj Bieszczady. Przewodnik na tydzień”.

A co z zasięgiem telefonów komórkowych?

Faktycznie jeszcze do niedawna zasięg polskich sieci był ograniczony. Szczególnie słabo było w pasie między połoninami a Otrytem, a także w tzw. Worku Bieszczadzkim przy granicy z Ukrainą. Zdarzało się, że turyści mieli włączony roaming, robili zdjęcia, wysyłali je do znajomych, a po powrocie otrzymywali niebotyczne rachunki. Telefony automatycznie wybierały bowiem silniejszy sygnał ukraińskich operatorów.

Był to realny problem, ale dziś należy już do przeszłości. Od 1 stycznia 2026 roku Ukraina jest częścią europejskiego systemu roamingu (RLAH – Roam Like at Home – przyp. M.R.), więc nie musimy się już obawiać wysokich opłat po powrocie do domu, o ile oczywiście nie przekroczymy naszych własnych limitów.

A czy Bieszczady są odpowiednie dla osób, które nie mają własnego środka lokomocji?

I tu zaczynają się schody, choć naturalnie da się tutaj dojechać. Jest to jednak zdecydowanie trudniejsze niż dotarcie do Gdańska, Krakowa czy Poznania. Można wybrać pociąg, a potem przesiąść się do PKS-u, choć znacznie wygodniejszym rozwiązaniem są bezpośrednie autobusy. W sezonie kursują one również do Wetliny. Nie ma więc żadnego problemu, żeby dostać się tutaj z Warszawy czy Krakowa, bo

połączeń autobusowych jest całkiem sporo. Mimo to same Bieszczady pozostają regionem dość wymagającym pod względem komunikacyjnym.

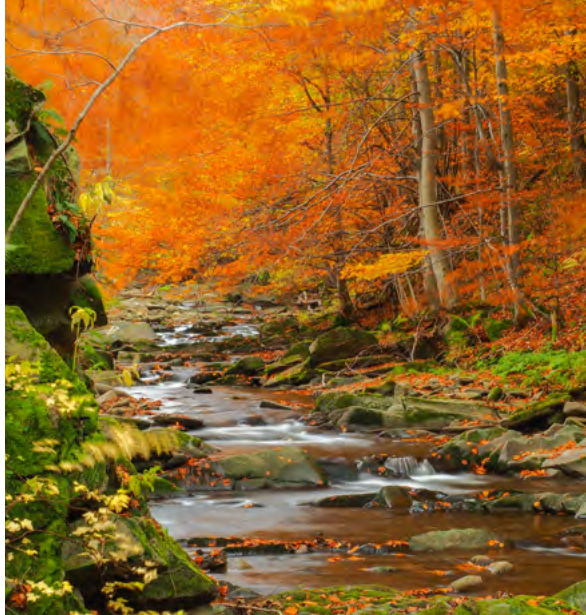
Dlaczego?

Dawniej jeździły PKS-y albo po prostu szło się skrajem drogi i łapało okazję. Dzisiaj zresztą też się to robi. Jeśli przyjeżdżamy na dość krótko i chcemy w tym czasie zobaczyć jak najwięcej, transport publiczny nie bardzo się sprawdzi. Jest mało wygodny i nie zaspokoi naszych potrzeb.

Ale Polak potrafi, więc z czasem powstała cała sieć prywatnych busów. To niewielkie pojazdy, mieszczące od kilku do kilkunastu osób, które często kursują bez sztywnego rozkładu jazdy. Obsługują przede wszystkim najpopularniejsze turystyczne trasy, a w sezonie docierają także w mniej uczęszczane miejsca.

One kursują pomiędzy Wetliną a Ustrzykami Górnymi. Czy poza tym można nimi jeszcze dokąś dojechać?

Jeżdżą też do Mucznego i Wołosatego, chociaż poza sezonem bywa z tym różnie. Trzeba się po prostu dogadać i ustalić, ile zapłacić kierowcy, żeby opłacało mu się pojechać z taką, a nie inną liczbą osób. W ostateczności zawsze można porozmawiać z gospodarzami, u których mieszkamy. Tam wszyscy się znają, więc z pewnością znajdą kogoś, kto pomoże nam rozwiązać ten problem. Czasem zresztą sami gospodarze



podwożą turystów. Bo mieszkają tam naprawdę fajni, życzliwi ludzie, chętni do pomocy.

Zupełnie innym problemem, o którym ostatnio wiele się słyszy, są niedźwiedzie. Czy faktycznie jest to coś wyjątkowego dla Bieszczadów?

Oczywiście, że nie. Z pewnością mówi się o tym zdecydowanie za dużo w stosunku do skali problemu. Po pierwsze, niedźwiedzie występują w Polsce właściwie w całym południowym pasie gór. Są także w Tatrach, gdzie również zdarzały

REKLAMA

NEB 210

Inhalator kompresorowy



Skuteczna nebulizacja

wysokie tempo i frakcja respirabilna



Ektoina i kwas hialuronowy

nadaje się do popularnych leków



Regulowane tempo nebulizacji

dla dostosowania do terapii

0,40
ml / min

95,8%
FPF

2,08
µm



Inhalator kompresorowy Microlife NEB 210, wyrób medyczny przeznaczony do nebulizacji. Producent: Shenzhen Bi-rich Medical Devices Co., Ltd. Upoważniony przedstawiciel: SUNGO Cert GmbH. Podmiot prowadzący reklamę: CHDE Polska S.A.

NC 200

Termometr bezkontaktowy

3
sek

Szybki i higieniczny

pomiar ciała, obiektów i otoczenia



Auto

Automatyczny pomiar

po wykryciu odległości do 5 cm



Możliwość wyłączenia sygnałów

dźwiękowych dla pomiaru podczas snu



Termometr bezkontaktowy Microlife NC 200. Wyrób medyczny przeznaczony do pomiaru temperatury. Producent: Microlife Corporation. Upoważniony przedstawiciel: Microlife UAB. Podmiot prowadzący reklamę: CHDE Polska S.A.

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

się różne sytuacje z ich udziałem, a jednak nie budziło to aż takich emocji. Tymczasem dziś, gdy mowa o niedźwiedziach, najczęściej pojawiają się Bieszczady, jakby tylko tam można było je spotkać.

Po drugie, oczywiście niedźwiedzia w Bieszczadach można zobaczyć. Tyle że na szlaku szanse na to są naprawdę niewielkie. Od wielu lat jeżdżę w Bieszczady i sam nigdy go nie spotkałem. Ale też nigdy nie chodziłem po lesie zupełnie po cichu.

Czy to znaczy, że wystarczy rozmawiać na szlaku, żeby odstrążyć niedźwiedzia?

Tak, niedźwiedź wcale nie szuka spotkania z człowiekiem i raczej unika naszego towarzystwa. Jeżeli wie, że gdzieś w pobliżu są ludzie, bo np. zachowują się dość głośno, nie będzie się do nich zbliżał. Podobnie jest z wilkami. One również z reguły trzymają się od ludzi z daleka.

Możemy natomiast natrafić na ślady niedźwiedzi, np. odciskiemy w zaschniętym błocie. To się zdarza, i to nawet dosyć często. Jest też kilka osobników, które nocami zaglądają do zagród w Cisnej i Wetlinie, szukając jedzenia.

Niedźwiedzia nie udało mi się spotkać w Bieszczadach, wilka również. Ale lisa na szlaku widziałem i ten lis trzymał się blisko ludzi.

Niestety ludzie często je dokarmiają, mówiąc: „Jaki ładny li-sek!”. W ten sposób niejako zapraszają zwierzęta do bliższego kontaktu. A to może być niebezpieczne, bo zwierzę może np. być chore na wściekliznę.

Wracając do tematu niedźwiedzi, nie przesadzałbym z oceną zagrożenia. Naprawdę nie jest tak, że siedzą gdzieś i tylko czekają, żeby upolować człowieka. To kompletna bzdura. Podobnie jak przekonanie, że żmije występują wyłącznie w Bieszczadach i tylko tam czują się na ludzi.

Porozmawialiśmy o niebezpieczeństwach.

Jednak Bieszczady to przede wszystkim przyjemności. Jakie są najciekawsze miejsca? Czy są perełki, o których rzadko się mówi?



Fot. Anna Kubiak

Bieszczady nie są po to, żeby zdobywać szczyty. To nie Himalaje i nie miejsce do budowania własnego ego. Tam chodzi się po to, żeby po prostu pochodzić, popatrzeć, podziwiać, ewentualnie pogadać z ludźmi.

Program obowiązkowy to oczywiście poloniny – Wetlińska i Caryńska – oraz Tarnica wraz z okolicą. Rawki są już odrobinę mniej znane, a to naprawdę bardzo zacne miejsce.

Z tych rzadziej odwiedzanych warto wymienić przede wszystkim Bukowe Berdo. Co ciekawe, nie jest aż tak znane, choć bardzo często można się spotkać z opinią, że to najpiękniejsza polonina. I coś w tym jest. Szlak jest dość długi, ale widoki po drodze są naprawdę wspaniałe.

Jest jeszcze pasmo graniczne, niemal w całości zalesione. Nie jest to polonina, więc niewiele stąd widać, z wyjątkiem kilku ładnych wzniesień, z których za to widać wszystko. Natomiast najmniej uczęszczane góry to chyba Jasło i Małe Jasło. Zwłaszcza z Jasła rozciągają się naprawdę piękne widoki, a ludzi prawie tam nie ma. Nigdy nie widziałem, żeby były tam więcej niż dwie, trzy osoby.

Oprócz tego jest jeszcze

Dwernik Kamień, cudowne miejsce, góra dla Bieszczadów dosyć nietypowa. Sam grzbiet jest dość krótki. Z jednej strony mamy las, z drugiej skalistą grzędę. Jest tam kilka ławeczek, a z Dwernika Kamienia rozciąga się widok na poloniny od innej strony niż ta, z której zazwyczaj je oglądamy z Wielkiej Obwodnicy. To chyba jedyne takie miejsce. Co prawda jest jeszcze Otryt, ale tam, o ile pamiętam, znajduje się chyba tylko jeden punkt widokowy. Dwernik Kamień daje więc wyjątkową perspektywę, bo pozwala zobaczyć poloniny od północy.

Mówimy o Bieszczadach Wysokich, ale jeśli pójdziemy dalej na zachód, trafimy oczywiście na wiele innych szczytów, np. Łopiennik, Chryschatą, przez które również można sobie wędrować. I które też są rzadko odwiedzane.

Jednak oprócz gór są jeszcze inne, mniej oczywiste miejsca.

To znaczy?

Mówię o miejscach związanych z historią Bieszczadów. Ludzie zwykle trafiają na nią, jeśli w ogóle, dopiero wtedy, gdy tam wracają. Nie za pierwszym, nie za drugim, nawet nie za trzecim razem. A to historia niezwykle ciekawa, która ma też swoje wyjątkowe miejsca. Od odbudowanej cerkwi w Łopience, przez wszystkie – jak je nazywam – szlaki nieistniejących wsi.

Jednym z nich jest szlak „Bieszczady Odnalezione” prowadzący od Jaworzca do Zawaju, czyli do krańca rezerwatu Sine Wiry, który zaczyna się przy Łopience.

Drugi to szlak „W dolinie Górnego Sanu”, biegnący wzdłuż ukraińskiej granicy i prowadzący do Sianek, a w zasadzie na łąkę, gdzie



kiedyś znajdowały się Sianki. Można tam zobaczyć odrestaurowane fundamenty dworu Stroińskich, grób hrabiny oraz punkt widokowy na ukraińskie Sianki i linię Kolei Zakarpackiej.

Są jeszcze inne opuszczone wsie. Dość często celem wypraw jest Krywe, ale także Studenne czy Tworylne. A poza nimi istnieją miejsca, do których dziś zagląda już naprawdę niewielu ludzi. Jednym z najłatwiej dostępnych jest Horodek nad Jeziorem Solińskim. Po dawnej wsi zostało zaledwie kilka nagrobków ukrytych w lesie, trochę blachy z kopuły cerkwi i właściwie nic więcej.

To dość nietypowe atrakcje jak na góry.

Bo Bieszczady nie są po to, żeby zdobywać szczyty. To nie Himalaje i nie miejsce do budowania własnego ego. Tam chodzi się po to, żeby po prostu pochodzić, popatrzeć, podziwiać, ewentualnie pogadać z ludźmi. Wchodzisz na Caryńską, kładziesz się na cztery godziny i patrzysz na wszystko dookoła. Najlepiej robić to poza sezonem, żeby mieć te góry dla siebie, a nie stać w kolejce na Tarnicę

Niestety nie wszyscy mają możliwość pojechania w Bieszczady we wrześniu czy w maju.

Zdaje sobie z tego sprawę, ale zostaje jeszcze czerwiec, początek lipca czy końcówka sierpnia, kiedy tłumy już się

przerzedzają, bo trzeba wysłać dzieci do szkoły. A poza tym zawsze można uciec na Jasło albo Dwernik Kamień, bo tam ludzi właściwie nie ma.

Zresztą nawet w największym tłumie nad Soliną wystarczy wziąć rower wodny i odpłynąć dosłownie kawałek, żeby nie zobaczyć żywej duszy. Nie wspominając już o terenach przy granicy ukraińskiej, gdzie praktycznie nikt nie zagląda.



REKLAMA

IBUM
400 mg, kapsułki miękkie ibuprofenu

EXPRESS FORTE

lek przeciwbólowy
przeciwgorączkowy
przeciwzapalny

36 kapsułek miękkich

**GDY BOLI, DZIAŁAJ
EXPRESSOWO**

IBUM EXPRESS FORTE, 400 mg, kapsułki miękkie. Skład: 1 kapsułka miękka zawiera 400 mg ibuprofenu (*ibuprofenum*). **Postać farmaceutyczna:** kapsułka miękka. **Wskazania do stosowania:** Bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego: bóle głowy (w tym także migreny), bóle zębów, bóle mięśniowe, stawowe i kostne, bóle po urazach, nerwobóle, bóle towarzyszące przeziębieniu i grypie. Bolesne miesiączkowanie. Stany gorączkowe różnego pochodzenia (między innymi w przebiegu grypy, przeziębienia lub innych chorób zakaźnych). **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Zmigrodzka 242E.

IBU/26/07/777/a 2026_0558

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

KRZYŻÓWKA

najmniejsza porcja światła	częstka materii	żyrafa-waty ssak	znak, piętno	deserowy napój	zmierzch	oblicze zwierza	zakres czegoś, rozpiętość	system ćwiczeń	małżeński duet
ostoją	2		patry u zająca			cukier prosty	12	japońska mata	pretensja
żywność, jedzenie				roraty lub suma		wadium	15	namiastka żelatyny z krasno-róstów	
złudzenie			cienkie płótno					poprzed-niczka pralki	6
tam tchórz ma duszę	mały flet		14			obszerny pokój			przed-porcje
		22	słowa piosenki				zły jest narowem	milczek	
				21	wojskowe buty	kwestio-nariusz w oknie celi			
				tego upał					
				gotująca się woda		10		krokodyl rzek Indii	3
						dezercja ucznia			
						marka soków			
			kole-zanka rdzy			1		futro z tchórza	
			znawca norm-moralnych				zapal twórczy		
							towar ze skazą	9	
					19		drobne w portfelu	16	
LCD w komputerze		karciana pani		cumber-land do dziczyzny		jednostka masy			odmiana szarady
persona	chart perski	podsu-mowanie	18	gatunek topoli		sobota dla żyda		7	
	5			war, wrzątek	20			stop dawniej ozdoba tałesu	
zapal, fantazja						17	ruina pojazdu		
bez, krzew							lut szczęścia		
włókno na worki				uczucie prze-starzałe				8	
			zagadka z rysun-kiem				na czele wojsk kozackich		
ROR w banku					Daniel Craig			coś pięknego	13
pomost w porcie	4								
			dobra to fart				tlenowy dla nurka		

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 dokończenie cytatu Henry'ego Davida Thoreau: „To, co nazywa się geniuszem,...”

HALEON

Otrivin
dla dzieci

Mgiełka puf, nosek uff

Działa już w 2 minuty!*



OD 2. ROKU ŻYCIA

*działanie produktu leczniczego rozpoczyna się w ciągu 2 minut po podaniu

0,5 mg/ml, aerosol do nosa, roztwór Jeden ml roztworu zawiera 0,5 mg xylometazolini chlorowodoru (Xylometazolini hydrochloridum). Wskazania do stosowania Nadmierne przekrwienie błony śluzowej nosa występujące w przebiegu przeziębienia, kataru siennego, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, zapalenia zatok. Produkt leczniczy ułatwia odpływ wydzieliny z zapalnie zmienionych zatok przynosowych. Dzięki zmniejszeniu przekrwienia błony śluzowej jamy nosowo-gardłowej może być stosowany wspomagająco w zapaleniu ucha środkowego. Otrivin dla dzieci ułatwia wzięcie nosa. Otrivin dla dzieci jest przeznaczony do stosowania u dzieci w wieku od 2 do 11 lat. Podmiot odpowiedzialny Haleon Poland Sp. z o.o. 08.12.2023 PM-PL-OTRI-26-00043

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.



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Sezonowe wsparcie

SUPLEMENTY DIETY



Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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.

SUPLEMENTY DIETY