magazyn o zdrowiu i medycynie

07/2017

ISSN 2543-5841

Porady z apteki

W przewlekłej obturacyjnej chorobie nie tylko płuca chorują

Letni zielnik domowy

Wakacyjny czas - jak dobrze go wykorzystać?

Nudności

Choroba Alzheimera w ujęciu medycznym

Temat Numeru

Nie bój się potu

poradyzapteki.pl

Lioton® 1000 (Heparinum natricum)

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO:
Lioton 1000, 8,5 mg (1000 IU)/g, żel

SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY: 1 g żelu zawiera 8,5 mg (1000 IU) heparyny sodowej *(Heparinum natricum)*. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: metylu parahydroksybenzoesan i propylu parahydroksybenzoesan.
POSTAĆ FARMACEUTYCZNA: żel

WSKAZANIA DO STOSOWANIA: leczenie wspomagające w: chorobach żył powierzchownych takich, jak: zapalenia żył, zakrzepowym zapaleniu żył, żylakach kończyn dolnych; krwiakach podskórnych, stłuczeniach, obrzękach.

PRZECIWWSKAZANIA: produktu leczniczego Lioton 1000 nie należy stosować w przypadku znanej nadwrażliwości na heparynę lub którąkolwiek z substancji pomocniczych produktu leczniczego. Ze względu na obecność parahydroksybenzoesanu metylu i parahydroksybenzoesanu propylu jako substancji pomocniczych, nie należy stosować produktu leczniczego u osób z alergią na parabeny.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:
A. MENARINI Industrie Farmaceutiche Riunite s.r.l., 3 Via Sette Santi, 50131 Florencja, Włochy. Na podstawie ChPL z dn. 04.09.2013
INFORMACJA NAUKOWA: BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Cybernetyki 7B, 02-677 Warszawa, tel. 22 566 21 00

LIO/2014/C3/4

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu

BENGAY® MAŚĆ PRZECIWBÓLOWA. 1 gram maści zawiera 150 mg salicylanu metylu i 100 mg mentolu. Wskazania: Maść przeznaczona jest dla dorosłych i dzieci powyżej 12 lat i wskazana w celu łagodzenia bólów i sztywności mięśni oraz stawów spowodowanych przeciążeniem, urazem lub stanem zapalnym oraz bólów odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na salicylan metylu, mentol lub którąkolwiek substancję pomocniczą; nie stosować na uszkodzoną skórę i otwarte rany; nie stosować u dzieci poniżej 12 lat. Podmiot odpowiedzialny: McNeil Products Limited. **DAKTARIN®.** 1 g pudru leczniczego do rozpylania na skórę zawiera 20 mg mikonazolu azotanu. Wskazania: Stosowany, zwykle w połączeniu z produktem Daktarin krem, w leczeniu grzybicy międzypalcowej stóp („stopa sportowca") oraz grzybicy obrębnej pachwin. Może być również stosowany zapobiegawczo do środka butów i skarpetek. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na mikonazol, pochodne imidazolu lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie należy stosować produktu w leczeniu grzybicznych zakażeń owłosionej skóry głowy, paznokci, błon śluzowych oraz na zranioną skórę. Podmiot odpowiedzialny: McNeil Products Limited. **IMODIUM® INSTANT.** Jedna tabletka ulegająca rozpadowi w jamie ustnej zawiera 2 mg loperamidu chlorowodorku. Wskazania: Objawowe leczenie ostrej i przewlekłej biegunki. U pacjentów z wytworzoną przetoką jelita krętego lek może być stosowany w celu zmniejszenia liczby i objętości stolców oraz zwiększenia ich konsystencji. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Wiek poniżej 6 lat. Nie stosować jako leczenia zasadniczego u pacjentów: z ostrą czerwonką, z ostrym rzutem wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, z bakteryjnym zapaleniem jelita cienkiego i okrężnicy spowodowanym chorobotwórczymi bakteriami z rodzaju Salmonella, Shigella i Campylobacter, z rzekomobłoniastym zapaleniem jelit, związanym z podawaniem antybiotyków o szerokim zakresie działania. Nie stosować w przypadkach, w których należy unikać zwolnienia perystaltyki jelit. Leczenie przerwać w przypadku wystąpienia zaparcia, wzdęcia brzucha lub niedrożności jelit. Leczenie biegunki lekiem Imodium Instant jest wyłącznie objawowe. Gdy możliwe jest ustalenie etiologii, należy zastosować leczenie przyczynowe. Podmiot odpowiedzialny: McNeil Products Limited. **VISINE® CLASSIC.** 1 ml kropli do oczu, roztworu zawiera 0,5 mg chlorowodorku tetryzoliny. Wskazania: Leczenie objawowe stanów, którym towarzyszy obrzęk i przekrwienie spojówek, będących skutkiem podrażnienia oka, np. przez dym, kurz, wiatr, chlorowaną wodę, kosmetyki, soczewki kontaktowe, a także w alergicznych stanach zapalnych, takich jak katar sienny lub uczulenie na pyłki traw. Łagodzenie towarzyszących objawów, takich jak pieczenie, świąd, bolesność, nadmierne łzawienie i podrażnienie. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na tetryzolinę lub na którykolwiek ze składników leku. Jaskra z wąskim kątem przesączania. Wiek poniżej 2 lat. Podmiot odpowiedzialny: McNeil Products Limited. **COMPEED® PLASTRY NA PĘCHERZE-MIX** – wyrób medyczny. Wytwórca: Johnson&Johnson SBF.
MAT/3852/04/2017

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Labofarm®

Tabletki uspokajajace Labofarm®

Substancja czynna: produkt złożony. **Skład w 1 tabletce:** korzeń kozłka - 170 mg, szyszka chmielu - 50 mg, liść melisy - 50 mg, ziele serdecznika - 50 mg. Jedna tabletka zawiera nie mniej niż 0,15 mg kwasów walerenowych. **Postać farmaceutyczna:** tabletka. **Wskazania:** tradycyjnie w przejściowych, łagodnych stanach napięcia nerwowego oraz okresowych trudnościach w zasypianiu. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na którykolwiek ze składników.

Podmiot odpowiedzialny: LF Labofarm Sp. z o.o. Sp. k.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

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

JAK DZIAŁA MELATONINA LEK-AM?

MELATONINA LEK-AM wykazuje dwa główne kierunki działania w leczeniu zaburzeń snu:

PO PIERWSZE powoduje bezpośredni efekt nasenny, który jest wynikiem interakcji z ośrodkowym układem GABA-ergicznym.
Melatonina LEK-AM zaczyna działać od pierwszego dnia terapii. Z dnia na dzień **Melatonina LEK-AM** naturalnie przywraca fizjologiczny sen, osiągając maksimum działania czasami po około 2 tygodniach. **Melatoninę LEK-AM** należy stosować regularnie aby uzyskać pożądany efekt.

PO DRUGIE wykazuje działanie chronobiologiczne, czyli jest tzw. CHRONOBIOTYKIEM, czyli dostosowuje zmiany w zakresie rytmu snu i czuwania do zmian oświetlenia i długości trwania dnia i nocy. Działanie to odbywa się przede wszystkim poprzez **specyficzne ośrodkowe receptory melatoninowe MT1 i MT2.**
Oprócz pozytywnego wpływu na proces zasypiania, regulację faz snu i jego długości, melatonina wykazuje także aktywność przeciwzapalną i antyoksydacyjną, działanie immunostymulujące, przeciwnowotworowe, hipotensyjne i termoregulacyjne oraz posiada właściwości cytoprotekcyjne.[8]

Melatonina jest bardzo ważną substancją, która komunikuje zegar biologiczny z resztą organizmu tj. tkankami i organami.[10]

CZYM WYRÓŻNIA SIĘ ORYGINALNA MELATONINA LEK-AM? DLACZEGO WARTO JĄ STOSOWAĆ?

- **Lecznicze dawki melatoniny**
- **Leczy nawet uporczywe zaburzenia snu** [2,9]
- **Poprawia jakość snu aż o 60%:** [9]
  - szybsze zasypianie, - zdrowy, długi i głęboki sen
  - zmniejsza liczbę przebudzeń w nocy
  - pomaga w ponownym zasypianiu
- **Przywraca fizjologiczny sen w najbardziej naturalny sposób** [9]
  - regulując cykl dobowy
- **Bezpieczny, polski lek** o potwierdzonej skuteczności
- **Maksymalna ilość 5mg melatoniny** w jednej tabletce [8]
- **Tylko raz na dobę** - najbardziej ekonomiczna terapia leczenia zaburzeń snu dawką 5 mg.[8]

NR 1 W POLSCE NA SEN[1]

MELATONINA LEK-AM TABLETKI. Skład: 1 tabletka zawiera 1 mg, 3 mg lub 5 mg melatoniny (Melatoninum). **Wskazania:** Melatonina jest wskazana jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń rytmu snu i czuwania np. związanych ze zmianą stref czasowych, lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania u pacjentów niewidomych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na melatoninę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Melatoniny nie należy stosować po spożyciu alkoholu oraz w okresie ciąży lub laktacji. **Podmiot odpowiedzialny:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o., ul. Ostrzykowizna 14A, 05-170 Zakroczym. **LITERATURA:** 1. Dane IMS Data View YTD11.2015 sprzedaż w opakowaniach wśród preparatów z melatoniną. 2. Boguszewska A, Pasternak. Melatonina i jej biologiczne znaczenie. Pol. Merk. Lek. 2004 XVII, 100, 523. 3. Pawlikowski M. Karasek M.; Poprawa jakości snu po sześciu miesiącach leczenia 3 mg melatoniny. ZHDANOVA V., I et al. Melatonin Treatment for Age-Related Insomnia. J Clin Endocrinol Metab, October 2001, 86(10):4727–4730. 4. Pawlikowski M.; Effects of six months melatonin treatment on sleep quality and serum concentrations of estradiol, cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate, and somatomedin C in elderly women. Neuro Endocrinol Lett. 2002 Apr;23 Suppl 1:17-9. 5. Charakterystyka Produktu Leczniczego Melatonina LEK-AM. 6. Złoty Otis 2009 w kategorii preparaty na zaburzenia snu. Plebiscyt przeprowadzono wśród czytelników magazynu „Na zdrowie. Dostępne bez recepty" numer 2/2009 (lato 2009) z dnia 04.06.09 oraz za pomoc portalu www.nazdrowie.pl. Certyfikat Consumers Quality Certificate przyznany został Przedsiębiorstwu Farmaceutycznemu Lekam Sp. z o.o. z siedzibą w Zakroczymiu przez Fundacją Centrum Badań i Monitorowania Jakości w Poznaniu w dniu 08 marca 2012 r. za strategię zorientowaną na umacnianie pozycji rynkowej oraz budowanie wartości marki Melatonina Lek-AM. Dobra Marka 2014/2015 - wyróżnienie dla marki MELATONINA LEK-AM przyznane przez Redakcję Biznes Trendy w dzienniku Rzeczpospolita oraz Redakcję Forum Biznesu w Dzienniku Gazecie Prawnej na podstawie badań przeprowadzonych w IV kwartale 2014 r. na grupie 1013 pełnoletnich respondentów z całej Polski. Opublikowane w dzienniku Rzeczpospolita, styczeń 2015 r. 7. Karasek M., Lewinski; Clinical significance of melatonin; Zakład Neuroendokrynologii, Katedra Endokrynologii, Uniwersytet Medyczny w Łodzi. 8. Charakterystyka Produktu Leczniczego Melatonina LEK-AM. 9. Siegrist C, Benedetti C, Orlando A, i wsp.Lack of changes in serum prolactin, FSH, TSH, and estradiol after melatonin treatment in doses that improve sleep and reduce benzodiaze pine consumption in sleep-disturbed, middle-aged, and elderly patients. J Pineal Res. 2001 Jan;30(1):34-42. 10.Wichniak A., Jankowski K.; Zaburzenia rytmu okołodobowego – poradnik dla pacjentów; Poradnia Zaburzeń Snu, Ośrodek Medycyny Snu Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. 11. Pawlikowski M. Karasek M.; Poprawa jakości snu po sześciu miesiącach leczenia 3 mg melatoniny. ZHDANOVA V., I et al. Melatonin Treatment for Age-Related Insomnia. J Clin Endocrinol Metab, October 2001, 86(10):4727–4730. Effects of six months melatonin treatment on sleep quality and serum concentrations of estradiol, cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate, and somatomedin C in elderly women. Neuro Endocrinol Lett. 2002 Apr;23 Suppl 1:17-9.

MEL/16/10/01

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

ANGIO PREVENTI

Ratuj swoją cerę!

ULTRAKOJĄCY KREM ŁAGODZĄCY ZACZERWIENIENIE

Pojemność: 40 g

Zalecany do pielęgnacji skóry naczyniowej i z trądzikiem różowatym. Wzmacnia ściany naczyń włosowatych – Troxerutyna 0,5%. Zapobiega pojawieniu się zaczerwienienia. Zmniejsza rozszerzone naczynia krwionośne i obrzęk – Neutrazen 2,5%. Niweluje podrażnienia i widoczność zaczerwienienia. Wykazuje efekt chłodzenia – Questice 1,2%. **Sposób użycia:** nanieść na twarz równomierną warstwę preparatu i pozostawić do wchłonięcia. **Składniki aktywne:** Neutrazen TM , Ennacomplex – 4%, Troxerutyna – 0,5%, Questice 1,2%, Alantoina, Olej z oliwek, Masło Shea, Phytoskwalan, Dubdiol + Gliceryna, Witamina E. Produkt hypoalergiczny.

AKTYWNY KREM PRZECIW-ZMARSZCZKOWY NA NOC

Pojemność: 55 g

Wspiera prawidłowe funkcjonowanie naczyń włosowatych i wzmacnia ich ściany. Regeneruje skórę i opóźnia jej procesy starzenia się, przeciwdziała powstawaniu wolnych rodników. Pielęgnuje skórę z rumieniem, zmniejsza obrzęk i zaczerwienienia, redukuje rumień. Zapobiega pojawieniu się zaczerwienienia. Odbudowuje strukturę lipidową skóry i poprawia stan nawilżenia skóry. **Składniki aktywne:** Nanosomowa postać witaminy C, Troxerutyna, Ekstrakt z arniki, Olej z oliwek, Phytosqualan – Skwalan, Olej z Avocado, Witamina E.

Ciśnieniomierz BP A2

Ciśnieniomierz BP A2 firmy Microlife + ZASILACZ jest automatycznym ciśnieniomierzem naramiennym.

Dzięki prostej obsłudze i dokładności doskonale nadaje się do regularnej kontroli ciśnienia krwi w warunkach domowych. Ciśnieniomierz posiada pamięć 30 ostatnich pomiarów wraz z datą i godziną. Przyrząd pozwala na wykrywanie arytmii serca. Posiada mankiet M-L (22-42 cm) oraz etui. Objęty 5 letnią gwarancją DOOR.

{ Co w magazynie? }

7/2017

lipiec

OD REDAKCJI 6

CHOROBA ALZHEIMERA W UJĘCIU MEDYCZNYM 8

NIE BÓJMY SIĘ POTU 18

NUDNOŚCI 24

W PRZEWLEKŁEJ OBTURACYJNEJ CHOROBIE PŁUC NIE TYLKO PŁUCA CHORUJĄ... 30

WAKACYJNY CZAS. JAK DOBRZE GO WYKORZYSTAĆ? 36

LETNI ZIELNIK OGRODOWY 41

OCZYSZCZAJĄCY OLEJEK Z OLEJEM ARGANOWYM 50

MENU RESTAURACJI ZDROWIA 51

porady z apteki MAGAZYN

WYDAWCA WEGAFARM sp. z o.o.
REDAKCJA ul. Młyńska 15, 89 - 600 Chojnice, redakcja@poradyzapteki.pl
REKLAMA Marcin Sochan, marcin.sochan@poradyzapteki.pl, tel. +48 797 721 466,
BIURO OBSŁUGI KLIENTA tel. +48 91 395 14 80, bok@poradyzapteki.pl,
REDAKTOR NACZELNY Zbigniew Szczepankowski, zbigniew.szczepankowski@poradyzapteki.pl,
REDAKCJA BARBARAS, Marcin Sochan, mgr farm. Joanna Czerniel, mgr farm. Aleksandra Drozd
OPRACOWANIE GRAFICZNE Wydawnictwo Leszczyńscy s.c., www.leszczynscy.pl,
PARTNERZY www.artelis.pl, www.mozaikaresko.pl

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku.
Wszystkie prawa zastrzeżone ©

Szanowni Państwo!

Sezon wakacyjny wchodzi w swoją zasadniczą część. Zdecydowana większość z nas oczekuje od lata samych słonecznych i upalnych dni, czego w klimacie umiarkowanym tak bardzo brakuje - w szczególności paniom. Miejmy nadzieję, że aura stanie na wysokości zadania i zapewni nam piękne lato. W takich „okolicznościach przyrody" zdecydowanie łatwiej zaplanować swój dzień, niezależnie od tego czy na urlopie, czy po pracy, planując aktywne spędzanie czasu nad wodą, w lesie lub spacerując po parku.

Warto w każdych warunkach zwrócić uwagę na zagrożenia i korzyści, jakie płyną z obcowania z przyrodą, a szczególnie w sytuacji podwyższonej termiki. Gdy żar wprost leje się z nieba, to każdy odczuwa to, przede wszystkim, poprzez zwiększoną potliwość organizmu. Wydzielanie potu to proces fizjologiczny, którego nie możemy wyłączyć, bo gdyby tak było, to wielu ludzi zdecydowałoby się na taki radykalny krok.

Świat, w którym przyszło nam żyć, jest często bardzo bezwzględny w wyznaczaniu norm estetycznych wartościujących ludzi. Niekiedy dochodzi do łamania praw czy wręcz instynktów, które stanowią podstawę bytu człowieka. Widok kobiety karmiącej piersią w miejscu publicznym jest dzisiaj postrzegany jako „coś obrzydliwego", a to przecież najpiękniejszy akt natury, jaki możemy sobie wyobrazić. To samo dotyczy problemu pocenia się, które jest zjawiskiem prozdrowotnym, w ten sposób organizm „oddaje" nadmiar ciepła, a przy okazji także wydziela pewną część toksyn i produktów przemiany materii. Ze wszech miar jest to proces niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Pot jest czymś tak bardzo naturalnym, że może stanowić ważny

czynnik identyfikacyjny. Ludzie, którzy są sobie bardzo bliscy, uwielbiają swój zapach, w zasadzie nie potrzebują innych bodźców aby odnaleźć się, nawet w tłumie.

Oczywiście w okresie nadmiernej potliwości kluczowa staje się troska o higienę osobistą, ponieważ pot, który na początku jest bardzo subtelny i delikatny w zapachu, pod wpływem bakterii staje się „gryzący", czy wręcz odrażający. Nadmierna potliwość w okresie letnim może wywołać zaburzenia równowagi wodno-elektrolitowej. Muszą o tym pamiętać wszyscy, ale w szczególności ludzie starsi, którzy niejako zgodnie z fizjologią piją mniej płynów - w okresie letnim picie powinno być u nich „aktem wymuszonym". Pić powinno się wodę mineralną, lekko schłodzoną, koniecznie z dodatkiem elektrolitów.

Drodzy Czytelnicy! Oby lato w tym roku przebiegało Państwu w dobrej pogodzie, aby zachęcało do korzystania z uroków spędzania czasu na powietrzu, a w wolnej chwili do sięgnięcia po miesięcznik Porady z Apteki.
Z poważaniem,

Zbigniew Szczepankowski
REDAKTOR NACZELNY

Permen King

SUPLEMENT DIETY

CHARAKTERYSTYKA:

Skuteczny i bezpieczny produkt do regularnego stosowania. Permen King to kompozycja wysokiej jakości składników roślinnych, wspomagających naturalny proces wywołania erekcji i podwójnej ilości L-argininy*. Jest szczególnie polecany dla osób odczuwających przedłużające się osłabienie sprawności seksualnej. W celu osiągnięcia pozytywnych efektów stosować produkt regularnie przez przynajmniej 6 – 8 tygodni, aby zwiększyć szansę na długotrwały efekt także po zakończeniu suplementacji.

SKŁAD:

L-arginina, Żeń-szeń właściwy (Panax ginseng), Buzdyganek naziemny (Tribulus terrestris)

Opakowanie, postać: 30 tabletek

Dystrybutor: Walmark Sp. z o.o., ul. Teatralna 9, 41-200 Sosnowiec, Polska.
Sposób użycia: tabletkę należy połknąć podczas lub po posiłku, popić wodą.

Zalecana dzienna porcja do spożycia: 1-2 tabletki.
***w stosunku do produktu Permen**

CHOROBA ALZHEIMERA
w ujęciu medycznym

Choroba Alzheimera jest chorobą zwyrodnieniową układu nerwowego o nieznanej przyczynie i nie do końca poznanych mechanizmach powstawania. Przebieg choroby uszkadza głównie korę mózgową, prowadząc do zaburzeń tzw. wyższych funkcji umysłowych, takich jak pamięć, mowa, myślenie abstrakcyjne.

CHOROBA ROZWIJA SIĘ POWOLI, STOPNIOWO PROWADZĄC DO UPOŚLEDZENIA WSPOMNIANYCH FUNKCJI MÓZGU. W początkowym okresie choroby zaburzenia te można wykryć jedynie w specjalistycznym badaniu neuropsychologicznym, a z biegiem czasu obecność nasilonych zaburzeń poznawczych powoduje problemy z wykonywaniem codziennych czynności życiowych lub w pracy. Choroba prowadzi do zaniku mózgu, który można uwidocznić w badaniu za pomocą tomografii komputerowej lub rezonansu magnetycznego.

PRZYCZYNY POWSTAWANIA

Choroba nie ma uchwytnej przyczyny, jednak niekiedy pierwsze objawy zauważane są przez rodzinę lub samego chorego po wydarzeniach życiowych, które powodują stres, takich jak ciężka choroba, pobyt w szpitalu, inne choroby ośrodkowego układu nerwowego (udar mózgu, poważny uraz głowy), mimo że choroba Alzheimera nie jest skutkiem miejscowego uszkodzenia mózgu. Znane są czynniki ryzyka rozwoju choroby Alzheimera, czyli cechy, których

obecność u osoby zdrowiej zwiększa statystyczne prawdopodobieństwo wystąpienia tej choroby w przyszłości. Do takich czynników należą: starszy wiek, płeć żeńska, niski poziom wykształcenia, cukrzyca i posiadanie spokrewnionego członka rodziny, u którego zdiagnozowano chorobę Alzheimera. Znanych jest kilka mutacji genów, które powodują tzw. rodzinną postać choroby Alzheimera. Są to jednak bardzo rzadkie odmiany choroby o nieco innym przebiegu niż postać choroby nieuwarunkowana genetycznie (postać sporadyczna). Częstość występowania łącznie wszystkich postaci rodzinnych jest niemal 100 razy mniejsza niż postaci sporadycznej.

OBJAWY CHOROBY ALZHEIMERA

Objawy rozwijają się w sposób stopniowy, a zarazem postępujący. Możemy je usystematyzować w trzy okresy:

1. OTĘPIENIE ŁAGODNE

OBJAWY CHOROBY W TYM STADIUM WYNIKAJĄ Z ZABURZEŃ ZAPAMIĘTYWANIA NOWYCH INFORMACJI ORAZ ZABURZEŃ UWAGI. Zaburzenia pamięci dotyczą głównie tzw. pamięci operacyjnej, czyli pamięci dotyczącej aktualnie wykonywanych czynności. Zaburzenia koncentracji uwagi jeszcze bardziej upośledzają nadwyrężoną już trwałość śladu pamięciowego w mózgu, co powoduje, że osoba chora nie pamięta, gdzie odłożyła klucze lub okulary i wciąż zadaje te same pytania, nie pamiętając również, że przed chwilą uzyskała na nie odpowiedź. Na tym etapie obserwuje się niekiedy zaburzenia nastroju i zaburzenia osobowości. U niektórych chorych rozwija się pełnoobjawowy

R E K L A M A

zespół depresyjny, u innych występują jedynie niektóre objawy depresji. Depresja niekiedy poprzedza wystąpienie choroby Alzheimera. Zaburzenia osobowości objawiają się wycofaniem z życia towarzyskiego, ograniczeniem kontaktów międzyludzkich lub zachowaniami nietaktownymi, nieadekwatną wesołkowatością lub drażliwością. Na tym etapie osoba cierpiąca na chorobę Alzheimera jest jeszcze samodzielna w większości codziennych aktywności życiowych i wymaga tylko okresowej pomocy (rodziny lub opiekuna).

2. OTĘPIENIE ŚREDNIO ZAAWANSOWANE

NA TYM ETAPIE, OPRÓCZ NARASTAJĄCYCH PROBLEMÓW Z PAMIĘCIĄ, WYSTĘPUJĄ TAKŻE ZABURZENIA INNYCH FUNKCJI POZNAWCZYCH, NP. ORIENTACJI LUB MOWY. Mogą się także pojawić zaburzenia zachowania i objawy psychotyczne. Chorzy gubią się początkowo w miejscach dla nich obcych, a w miarę postępu choroby także w miejscach, które są im dobrze znane. Mają trudność z trafieniem do własnego domu, mylą piętra lub klatki schodowe i wchodzą do mieszkania sąsiadów. Postępujące zaburzenia pamięci i orientacji prowadzą do trudności z rozpoznawaniem twarzy członków rodziny. Mowa staje się zubożała w słowa, chorzy mylą wyrazy lub mają trudność ze znalezieniem właściwego słowa w zdaniu. Zaburzenia zachowania występujące często w tym stadium choroby to zachowania agresywne, drażliwość, apatia, zaburzenia rytmu snu i czuwania (bezsenność w nocy, drzemki w dzień).

NIERZADKO OBSERWUJE SIĘ OBJAWY PSYCHOTYCZNE, TAKIE JAK OMAMY (HALUCYNACJE) POLEGAJĄCE NA TYM, ŻE CHORZY SĄ PRZEKONANI, IŻ WIDZĄ LUB SŁYSZĄ OSOBY, KTÓRYCH NIE MA W ICH OTOCZENIU. INNYM OBJAWEM SĄ UROJENIA, NAJCZĘŚCIEJ O TREŚCI PRZEŚLADOWCZEJ LUB NIEWIERNOŚCI MAŁŻEŃSKIEJ. CHORY WYMAGA STAŁEJ OPIEKI DRUGIEJ OSOBY.

> (...) osoba chora nie pamięta, gdzie odłożyła klucze lub okulary i wciąż zadaje te same pytania, nie pamiętając również, że przed chwilą uzyskała na nie odpowiedź

3. OTĘPIENIE BARDZO ZAAWANSOWANE

CHOROBA OSTATECZNIE UNIEMOŻLIWIA WYKONYWANIE WSZYSTKICH CZYNNOŚCI CODZIENNYCH, takich jak ubieranie się, przygotowywanie posiłków, posługiwanie się sztućcami przy jedzeniu, komunikowanie się z innymi osobami. Zaburzenia orientacji powodują, że chory nie odróżnia otaczających go osób, nie rozróżnia pór dnia i nocy. Na tym etapie choroby pojawiają się także zaburzenia ruchowe, takie jak pochylenie sylwetki do przodu i trudności z chodzeniem, powodujące niekiedy upadki. Zaburzenia chodu doprowadzają ostatecznie do tego, że chory nie wstaje z łóżka i spędza w nim całą dobę. Pojawiają się problemy z utrzymaniem moczu i stolca oraz zaburzenia połykania, skutkujące wyniszczeniem organizmu (z powodu niewystarczającej ilości przyjmowanych pokarmów).

CO ROBIĆ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA OBJAWÓW?

Opieka nad osobą cierpiącą na chorobę Alzheimera powinna być prowadzona przez zespół specjalistów składający się z lekarza rodzinnego, neurologa, psychiatry oraz specjalisty chorób wewnętrznych, najlepiej geriatry. Zwykle pacjenci (i ich rodziny) kierują pierwsze kroki do neurologa lub psychiatry. Z uwagi na to, że dominującym problemem są zaburzenia pamięci, naturalne jest, że osoba, u której podejrzewa się chorobę Alzheimera, powinna się udać do lekarza w towarzystwie drugiej osoby, najlepiej domownika, który będzie w stanie zweryfikować niektóre ze zgłaszanych przez pacjenta

ciąg dalszy na str. 14

R E K L A M A

AKTIVITAL
CIESZ SIĘ AKTYWNYM ŻYCIEM

CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA

15-21 MLN

Liczbę osób cierpiących na chorobę Alzheimera na świecie ocenia się na 15–21 mln.

250 TYS.

Szacuje się, że w naszym kraju otępienie typu Alzheimera dotyka około 250 tys. osób, a drugie tyle stanowią chorzy z różnymi innymi postaciami otępienia razem wzięci.

Ogólna zasada mówi, że wraz z wiekiem liczba nowych zachorowań na chorobę Alzheimera w danym roku w przeliczeniu na 100 000 ludności podwaja się mniej więcej w okresach co 5 lat u osób pomiędzy 65. a 85. rokiem życia. Dla tych, którzy przekroczyli 85 rok życia, zasada ta już nie obowiązuje. W tym przedziale wiekowym odsetek przypadków choroby Alzheimera zmniejsza się, natomiast częstość otępienia naczyniopochodnego rośnie.

10 LAT

Średni czas utrzymywania się objawów kończących się zgonem wynosi 10 lat.

Czas trwania choroby wydaje się nieco dłuższy u kobiet niż u mężczyzn. Wśród osób chorujących na chorobę Alzheimera kobiety stanowią trochę większą grupę, częściowo dlatego, że kobiety dotknięte chorobą żyją dłużej od mężczyzn. Wskaźniki zachorowalności są także nieco wyższe u kobiet, zwłaszcza po 85. roku życia.

ciąg dalszy ze str. 12

problemów oraz dostarczyć informacji o sprawności pacjenta w radzeniu sobie z codzienną aktywnością.

> Pomimo dokonującego się nieustannie postępu w poznawaniu mechanizmów rozwoju choroby Alzheimera, **nie opracowano dotąd metod leczenia, które hamowałyby przebieg choroby**

METODY DIAGNOSTYCZNE

Aby uniknąć uznaniowości w rozpoznawaniu choroby Alzheimera, opracowano kryteria diagnostyczne, czyli zbiór cech, które należy stwierdzić u danego pacjenta, aby można było postawić diagnozę. Kryteria te uwzględniają odnotowanie obecności określonych objawów typowych dla otępienia alzheimerowskiego. Aby ustalić rozpoznanie, nasilenie tych objawów musi być wystarczająco duże, istotnie zaburzające normalne funkcjonowanie osoby chorej.

ROZPOZNANIE CHOROBY ALZHEIMERA NALEŻY BRAĆ POD UWAGĘ, KIEDY POJAWIAJĄ SIĘ PROBLEMY Z TZW. PAMIĘCIĄ ŚWIEŻĄ, czyli dotyczącą czynności wykonywanych aktualnie oraz na bieżąco nabywanych informacji. Wystąpienie tego rodzaju zaburzeń nie jest jednoznaczne z zachorowaniem, ale powinno skłonić osobę, której dotyczy, do udania się do specjalisty. Istnieje kilka testów, które wykonuje się jako tzw. badania przesiewowe w diagnostyce choroby Alzheimera. Są to np. krótka skala oceny stanu psychicznego lub test zegara. Te badania nie są wystarczające do tego, aby rozpoznać chorobę, ale pozwalają z dużym prawdopodobieństwem wybrać osoby wymagające dalszej, precyzyjnej diagnostyki. Badanie neuropsychologiczne jest specjalistycznym badaniem, którego celem jest ustalenie rodzaju i stopnia zaburzenia funkcji poznawczych. Wykonuje je specjalista neuropsycholog i powinno być przeprowadzone w każdym przypadku podejrzenia choroby Alzheimera. Służy ono także ocenie skuteczności leczenia.

Badania dodatkowe, które wykonuje się w trakcie diagnostyki pacjentów, u których podejrzewa się obecność choroby Alzheimera, to przede wszystkim badania obrazowe mózgu, takie jak rezonans magnetyczny albo tomografia komputerowa. Nie służą one jednak do potwierdzenia rozpoznania, ale raczej do wykluczenia innych przyczyn otępienia, jak np. guz mózgu, wodogłowie, zmiany pourazowe lub niedokrwienne. W sytuacjach szczególnych, gdy istnieje podejrzenie, że przyczyną zaburzeń poznawczych jest inna choroba, wykonuje się także dodatkowe badania mające na celu wykluczenie lub potwierdzenie, że przyczyną zaburzeń poznawczych jest inny stan niż choroba Alzheimera.

LECZENIE CHOROBY ALZHEIMERA

W leczeniu pacjentów cierpiących na chorobę Alzheimera stosuje się wiele różnych leków. Różne są też cele ich stosowania. Te można podzielić na 3 kategorie:

1. leczenie przyczynowe, służące modyfikacji przebiegu choroby,
2. leczenie objawowe zaburzeń funkcji poznawczych,
3. leczenie innych objawów występujących w zespole otępiennym.

Pomimo dokonującego się nieustannie postępu w poznawaniu mechanizmów rozwoju choroby Alzheimera, nie opracowano dotąd metod leczenia, które hamowałyby przebieg choroby. W dotychczasowych badaniach brano pod uwagę różne mechanizmy patologiczne prowadzące do powstania choroby. Stosowano m.in. leki o działaniu antyoksydacyjnym, przeciwzapalnym oraz terapie immunologiczne ukierunkowane na powstawanie złogów amyloidu. Niepowodzenia tych prób powodują, że wykorzystywane obecnie metody leczenia choroby Alzheimera mają charakter wyłącznie objawowy.

WYKAZANO, ŻE ZABURZENIA FUNKCJI POZNAWCZYCH W PRZEBIEGU CHOROBY ALZHEIMERA ZWIĄZANE SĄ Z NIEPRAWIDŁOWYM DZIAŁANIEM KOMÓREK NERWOWYCH, KTÓRE PRODUKUJĄ NEUROPRZEKAŹNIK – ACETYLOCHOLINĘ. Jedną z metod leczenia jest zatem podawanie leków, które zwiększają stężenie tej substancji w mózgu. Takimi lekami są leki hamujące działanie enzymu rozkładającego acetylocholinę (inhibitory esterazy acetylocholiny), czyli rywastygminę, donepezil i galantaminę. Drugim mechanizmem prowadzącym do powstawania otępienia jest nadmierne działanie innego neuroprzekaźnika – kwasu glutaminowego. Lekiem działającym przez hamowanie receptora, z którym łączy się kwas glutaminowy, jest memantyna. Pomimo braku jednoznacznych dowodów na skuteczność, w Polsce bardzo rozpowszechnione jest stosowanie leków nootropowych, takich jak piracetam, nicergolina czy winpocetyna.

Spośród wspomnianych leków jedynie w przypadku inhibitorów cholinesterazy oraz memantyny udowodniono ich skuteczność w zakresie poprawy funkcji poznawczych oraz istotny wpływ na zaburzenia zachowania. Autorzy badań oceniających skuteczność inhibitorów cholinesterazy wykazali, że znaczna część pacjentów przyjmujących ten lek odnotowywała poprawę, a u części nie obserwowano żadnych zmian w funkcjonowaniu poznawczym lub zauważano pogorszenie. To ostatnie nie było jednak tak duże, jak w przypadku osób stosujących placebo. Zatem przyjmowanie leków z tej grupy, nawet jeśli nie prowadzi do istotnej poprawy, opóźnia moment pojawienia się kolejnych objawów choroby.

Objawy neuropsychiatryczne i zaburzenia zachowania występujące u osób z otępieniem

alzheimerowskim leczone są w różny sposób. W pierwszej kolejności należy stosować metody niefarmakologiczne. Zaburzenia orientacji można łagodzić, wyraźnie oznaczając miejsca w domu czytelnymi symbolami umieszczonymi na przykład na drzwiach pomieszczeń. Wystarczające oświetlenie korytarzy lub pomieszczeń pozwala uniknąć problemów z orientacją w nocy.

Ostre stany zdenerwowania mogą być również prowokowane przez inne problemy medyczne. Nawet niewielka infekcja dróg moczowych może być przyczyną znacznych zaburzeń zachowania. Każdego pacjenta z nagłymi zaburzeniami funkcji poznawczych powinno się dokładnie zbadać i sprawdzić, czy nie cierpi na chorobę internistyczną lub chirurgiczną.

W LECZENIU OBJAWÓW DEPRESJI STOSUJE SIĘ LEKI PODOBNIE JAK U CHORYCH BEZ OTĘPIENIA. Niektóre z tych leków mają również wpływ na niepokój, rozdrażnienie i inne nieswoiste objawy, które mogą towarzyszyć depresji. Nie działają one zaraz po przyjęciu pierwszej tabletki, lecz potrzeba ok. 2–3 tygodni, aby zaobserwować efekt. Pobudzenie i zachowania agresywne mogą wymagać stosowania leków przeciwpsychotycznych. Z racji ryzyka działań niepożądanych zalecane są leki nowej generacji w małych dawkach. Leki starszej generacji zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia działań niepożądanych w postaci spowolnienia ruchowego, sztywności mięśni, problemów z chodzeniem oraz pogorszenia funkcji poznawczych.

CZY JEST MOŻLIWE CAŁKOWITE WYLECZENIE?

CHOROBA ALZHEIMERA JEST POSTĘPUJĄCYM PROCESEM ZWYRODNIENIOWYM O NIEKORZYSTNYM ROKOWANIU. Prowadzi stopniowo do niepełnosprawności i zależności od innych osób. Według aktualnego stanu

AGRESYWNE ZACHOWANIA MOGĄ STAĆ SIĘ PROBLEMEM W OPIECE NAD CHORYM I ZAWSZE POWINNY BYĆ POWODEM WNIKLIWEGO BADANIA OGÓLNEGO W CELU WYKRYCIA PRZYCZYNY. Można im przynajmniej okresowo zaradzić poprzez zapewnienie spokojnego, rodzinnego otoczenia. Postępowanie psychologiczne może też objąć osoby sprawujące opiekę nad chorym.

Polega ono wówczas na uczestnictwie w specjalistycznych zajęciach dla kadry medycznej i członków rodzin, obejmujących naukę radzenia sobie z agresją pacjenta, potrzebę zwracania bacznej uwagi na objawy mogące być zapowiedzią pogorszenia, naukę stosowania pozytywnego i jasnego przekazu słownego (komunikowania się z pacjentem).

wiedzy nie są znane metody leczenia, które umożliwiałyby wyleczenie choroby. Regularne stosowanie leków, takich jak rywastygmina, donepezil, galantamina przesuwa w czasie moment wystąpienia niektórych objawów choroby i spowalnia jej przebieg.

CO ROBIĆ, ABY UNIKNĄĆ ZACHOROWANIA?

BADANIA NAUKOWE POLEGAJĄCE NA WIELOLETNIEJ OBSERWACJI DUŻYCH GRUP PACJENTÓW DOSTARCZYŁY WIEDZY NA TEMAT MOŻLIWYCH DO UNIKNIĘCIA CZYNNIKÓW RYZYKA OTĘPIENIA. Takim czynnikiem jest nadciśnienie tętnicze. Okazuje się, że gdy występuje ono u osób w średnim wieku, zwiększa ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera wiele lat później, podczas gdy obniżanie tego ciśnienia redukuje również prawdopodobieństwo rozwoju otępienia w przyszłości. Innym czynnikiem działającym ochronnie jest wykształcenie oraz aktywność zawodowa lub społeczna, wymagająca wysiłku umysłowego. Zwiększają one potencjał mózgu do skompensowania zaburzeń poznawczych narastających z powodu toczącego się procesu zwyrodnieniowego, wskutek czego objawy choroby Alzheimera pojawiają się później.

Istnieje wiele informacji dotyczących innych potencjalnych czynników ryzyka, które mogą mieć wpływ na powstanie otępienia, jednak wiarygodność tych danych jest dyskusyjna, a ich potwierdzenie wymaga wieloletnich badań obserwacyjnych. Wśród tych czynników wymienia się między innymi: cukrzycę, dietę z przewagą tłuszczów nasyconych, spożywanie alkoholu. Prowadzono również badania oceniające ochronne działanie niektórych leków (obniżających stężenie cholesterolu – statyn, hormonalnej terapii zastępczej czy niesteroidowych leków przeciwzapalnych). Obecnie nie ma dowodów, aby którykolwiek z wymienionych leków odgrywał rolę w profilaktyce choroby Alzheimera.

Nie bójmy się potu

Współczesne normy estetyczne nie tolerują potu. Pot jest to płyn wydzielany przez gruczoły potowe, których na ciele ludzkim jest około 2 – 3 miliony

Dzielą się one na ekrynowe i apokrynowe. Gruczoły potowe ekrynowe odgrywają istotną rolę w procesach termoregulacji i gospodarki wodnoelektrolitowej. Są aktywne od pierwszych dni życia. Rozmieszczone są na całej powierzchni ciała, z wyjątkiem żołędzi, wewnętrznej powierzchni napletka, warg sromowych mniejszych i łożyska paznokciowego. Średnia gęstość gruczołów potowych ekrynowych wynosi 60/cm^2, a w obrębie dłoni i stóp aż 600/cm^2. Natomiast gruczoły apokrynowe występują głównie przy mieszkach włosowych. Duża ich ilość znajduje się w okolicach pach, pachwin, narządów płciowych, odbytu, pępka, warg sromowych mniejszych u kobiet, moszny u mężczyzn, brodawek sutkowych i powiek oraz w kanałach słuchowych zewnętrznych. Ich funkcja nie jest dobrze zbadana, najprawdopodobniej mają związek z produkcją feromonów. Gruczoły potowe apokrynowe zaczynają być aktywne w okresie dojrzewania. Są większe i bardziej aktywne u mężczyzn niż u kobiet. Gruczoły potowe apokrynowe produkują pot w sposób ciągły, a pewne czynniki, na przykład emocje, powodują pulsacyjne opróżnianie gruczołów. Czynność gruczołów potowych apokrynowych jest uzależniona od czynności androgenów i regulowana przez procesy hormonalne.

POT NIE WYWOŁUJE NIEMIŁYCH SKOJARZEŃ TYLKO W SAUNIE I SIŁOWNI, NATOMIAST NA SPOTKANIA TOWARZYSKIE CZY SŁUŻBOWE MA ZAKAZ WSTĘPU. Pot zawiera około 98 – 99% wody, w której rozpuszczonych jest wiele związków chemicznych, głównie mocznik, kwas mlekowy, węglowodany, tłuszcze, związki mineralne, na przykład: potas, wapń, magnez, żelazo. Skład chemiczny potu może się zmieniać, bo zależy on między innymi od diety, klimatu, czynników hormonalnych. Człowiek

wydziela średnio 700 – 900 ml potu na dobę. Nie lubimy potu, bo szybko zaczyna wydzielać ostry, nieprzyjemny zapach. Pot to bardzo daleki krewny moczu. Jest on bezbarwnym roztworem soli, dlatego ma swoisty, słonawy smak. Z poceniem walczymy wszelkimi środkami, ponieważ jego woń przenika ubrania, opiera się perfumom, a nawet dezodorantom.

ZAPACH ŚWIEŻEGO POTU JEST CHARAKTERYSTYCZNY, ALE RZADKO BYWA NIEPRZYJEMNY. WIĘKSZOŚĆ KOBIET I MĘŻCZYZN UWAŻA, ŻE JEGO WOŃ NA SKÓRZE UKOCHANEJ OSOBY DZIAŁA JAK JEDEN Z NAJSILNIEJSZYCH AFRODYZJAKÓW. Zapach potu staje się wstrętny dopiero wtedy, gdy częściowo rozłożą go bakterie bytujące na skórze na substancje aromatyczne, specyficzne dla każdego człowieka.

ZA WYTWARZANIE POTU ODPOWIEDZIALNE SĄ GRUCZOŁY POTOWE. WSZYSTKIE POŁĄCZONE SĄ CIENKIMI KANALIKAMI WYDZIELNICZYMI, MAJĄCYMI UJŚCIA W PORACH SKÓRY SŁUŻĄCYCH DO WYDALANIA POTU. Gruczoły te pełnią ważną rolę w regulacji temperatury ciała. Gdy się nagrzewa, neurony znajdujące się w części mózgu zwanej podwzgórzem wysyłają im sygnał, by zwiększyć produkcję potu. Badania wykazują, że drażnienie podwzgórza powoduje rozszerzenie naczyń skórnych i pocenie się, a uszkodzenie go prowadzi do silnego przegrzania organizmu. W naturalnych warunkach podwzgórze wysyła sygnały, by zwiększyć produkcję potu, gdy temperatura otoczenia wzrasta powyżej 30°C.

POCIMY SIĘ BARDZIEJ RÓWNIEŻ W CZASIE WYSIŁKU FIZYCZNEGO, PONIEWAŻ SPRAWIA ON, ŻE WZRASTA TEMPERATURA WEWNĘTRZNA CIAŁA. ZWIĘKSZONE WYDZIELANIE POTU ZWIĄZANE JEST TAKŻE Z PRACĄ OŚRODKOWEGO UKŁADU NERWOWEGO. DLATEGO WŁAŚNIE POD WPŁYWEM SILNYCH EMOCJI TAK WYRAŹNIE POCĄ SIĘ NAM DŁONIE, STOPY ORAZ TWARZ.

R E K L A M A

Nadmierne pocenie się może ograniczać normalne funkcjonowanie i bywa krępujące. Osoby, które nadmiernie się pocą czasami muszą kilka razy dziennie przebierać się. Jednak pocenie się nie wywołuje jedynie trudności natury estetycznej czy higienicznej. Osoby cierpiące na nadpotliwość, zwłaszcza młode, często stają się zamknięte w sobie, unikają ludzi i wszelkich kontaktów towarzyskich. Nadmierne pocenie się utrudnia im nawiązywanie nowych przyjaźni oraz

realizację na tle zawodowym. Niekiedy może nawet doprowadzić do depresji. Zwiększona potliwość powoduje czasami bakteryjne zakażenie gruczołów apokrynowych. Charakteryzuje się ropnymi, bolesnymi guzami, zwykle występującymi w okolicach pach. Choroba ma charakter przewlekły, często nawraca. W leczeniu stosuje się antybiotyki i preparaty przeciwbakteryjne.

PRZYCZYNAMI NADMIERNEGO POCENIA SIĘ BYWAJĄ ZABURZENIA OŚRODKA TERMOREGULACJI. Przypadłość ta może towarzyszyć niektórym chorobom ustrojowym, na przykład chorobom nerek, nadczynności tarczycy, gruźlicy, cukrzycy. Zwiększona potliwość może też być wynikiem zdenerwowania, stresu emocjonalnego, wzrostu temperatury ciała wywołanego przez infekcje (tak zwana gorączka). Nagłe uderzenia gorąca i zwiększone wydzielanie potu bywa też jednym z charakterystycznych objawów menopauzy. Zwiększone wydzielanie potu bywa też związane z nadużywaniem napojów zawierających kofeinę, z nadwagą i otyłością oraz paleniem papierosów.

Z nadmierną potliwością można walczyć stosując - oprócz antyperspirantów - specjalne żele czy zasypki blokujące kanaliki potowe. W szczególnie ciężkich przypadkach pomóc mogą zastrzyki z botoksu. Toksyna botulinowa blokuje uwalnianie acetylocholiny, która pobudza działanie gruczołów potowych. Blokada trwa od pięciu do dziewięciu miesięcy, po tym czasie zabieg należy powtórzyć.

BYWA I TAK, ŻE GRUCZOŁY NIE WYTWARZAJĄ DOSTATECZNEJ ILOŚCI POTU. TA PRZYPADŁOŚĆ, NAZYWANA ANHYDROZĄ, MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNA, A NAWET ZAGRAŻAĆ ŻYCIU, GDYŻ NIEDOSTATEK POTU MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ UDARU SŁONECZNEGO. Dolegliwość ta towarzyszy zwykle innym chorobom skóry lub chorobom ogólnoustrojowym, na przykład trądowi. Głów-

nym problemem jest wówczas nadmierne przesuszenie skóry. Przyczyną niedostatku potu może być uszkodzenie gruczołów potowych na skutek zażywania leków, oparzeń, uszkodzenia nerwów lub poważnego odwodnienia. Dopóki anhydroza atakuje tylko nieznaczną część ciała, dopóty nie powinna stanowić powodu do zmartwienia.

Nasz pot wprawdzie nie zabezpiecza skóry przed słońcem, ale ma w sobie silny naturalny antybiotyk - dermicydynę niszczącą ściany komórkowe bakterii. Jest ona produkowana w gruczołach potowych w skórze, ale uaktywnia się dopiero w lekko kwaśnym i słonym środowisku jakim jest pot, chroniąc skórę przed infekcjami, zwłaszcza w miejscach ukąszeń przez owady czy zranień. Dermicydyna radzi sobie z pałeczkami E. coli, E. faecalis oraz gronkowcem złocistym. Niszczy też grzyby, na przykład drożdżaka białego. Innym ciekawym składnikiem ludzkiego potu jest kwas propionowy, substancja konserwująca znana też pod kryptonimem E280, dodawana do chleba, aby zapobiec jego pleśnieniu. Pot również wspólnie z wydzieliną gruczołów łojowych tworzy na powierzchni skóry naturalną ochronną powłokę. Powłoka ta jest nazywana płaszczem hydrolipidowym, który chroni skórę przed inwazją bakterii, grzybów, wirusów oraz przed niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych.

Warto wiedzieć

ZAZWYCZAJ WYDALAMY OKOŁO 40 G POTU NA GODZINĘ, ALE PODCZAS UPAŁÓW W CIĄGU DNIA MOŻEMY STRACIĆ NAWET 12 LITRÓW. JEŚLI NIE UZUPEŁNIMY NIEDOBORÓW WODY W ORGANIZMIE, SZYBKO ZABRAKNIE NAM SOLI MINERALNYCH - SODU, MAGNEZU, POTASU I CHLORU. WÓWCZAS POSTĘPUJĄCE ODWODNIENIE ORGANIZMU MOŻE W KRÓTKIM CZASIE (IM WIĘKSZY STOPIEŃ WILGOTNOŚCI POWIETRZA, TYM SZYBCIEJ) DOPROWADZIĆ DO UDARU CIEPLNEGO.

Generalnie pocenie się jest cechą indywidualną i nie można wskazać konkretnych przyczyn jej występowania. Często zdarza się, że problem nadmiernej potliwości pojawia się u osób spokrewnionych. Dlatego też podejrzewa się, że pocenie się uwarunkowane jest genetycznie. Pot bywa irytujący, jednak pełni w organizmie kilka niezwykle istotnych funkcji. Przede wszystkim, pocąc się ochładzamy ciało. Ponadto, niemal w tym samym stopniu, co mocz, pot uwalnia organizm od substancji toksycznych. Dba też o właściwą wilgotność skóry i dlatego wydzielamy go nawet zimą. Bez niego niemożliwy byłby jakikolwiek wysiłek, zaś szpecące zmarszczki pojawiałyby się niemal od razu po narodzinach.

R E K L A M A

UNDOFEN® NR 1
W LECZENIU GRZYBICY I KURZAJEK![1]
UNDOFEN MAX, KREM GRZYBICA STÓP
UNDOFEN MAX SPRAY GRZYBICA STÓP
UNDOFEN KRIOTERAPIA KURZAJKI / BRODAWKI
UNDOFEN TERAPIA KWASOWA TCA KURZAJKI / BRODAWKI
UNDOFEN LAKIER + AKCESORIA GRZYBICA PAZNOKCI
UNDOFEN AKTYWNY SPRAY DO STÓP I OBUWIA 4 w 1
Lek OTC
Lek OTC
Wyrób medyczny
Wyrób medyczny
Wyrób medyczny
Kosmetyk
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

* Źródło: IMS Pharmascope dane MAT 02 2014 wartościowo (suma brandów Undofen®, Wartner, Nailexpert). Od danych za kwiecień 2014 produkty Wartner są dostępne pod marką Undofen
UNDOFEN MAX, krem i UNDOFEN MAX SPRAY, aerozol na skórę; 1 g odpowiednio kremu lub roztworu zawiera 10 mg chlorowodorku terbinafiny (Terbinafini hydrochloridum). Wskazania do stosowania: zakażenia grzybicze skóry wywołane przez dermatofity: grzybica stóp, grzybica fałdów skórnych, grzybica skóry gładkiej, łupież pstry. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na terbinafinę lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: Omega Pharma Poland Sp. z o.o.

R E K L A M A

vivie
ROLL-ON
vivie WOMAN skóra delikatna i wrażliwa – anti-perspirant – ROLL-ON
vivie MAN skóra delikatna i wrażliwa – anti-perspirant – ROLL-ON
www.vivie.pl
Twój sposób na eliminację potu

NUDNOŚCI

W niektórych przypadkach jednak stanowią symptom poważniejszej dolegliwości, więc nie można ich całkowicie lekceważyć. Podobnie jak odczuwanie bólu, pojawienie się nudności świadczy o trwaniu w organizmie jakiegoś niekorzystnego procesu. Nudności to nie choroba, lecz objawy chorób. Jest to nieprzyjemne, niebolesne, subiektywne odczucie potrzeby zwymiotowania, któremu często towarzyszą objawy takie jak: blada skóra pokryta potem, przyspieszone bicie serca i ślinotok. Nudności bardzo często (choć nie zawsze) poprzedzają wymioty. Ośrodek nerwowy odpowiedzialny bezpośrednio za wykonanie odruchu wymiotnego mieści się w rdzeniu przedłużonym. Jest on na bieżąco informowany przez tak zwaną strefę chemoreceptorową w dnie IV komory mózgu.

DO OŚRODKA WYMIOTNEGO BODŹCE WZBUDZAJĄCE WYMIOTY DOCHODZĄ Z NASTĘPUJĄCYCH OKOLIC:

- z receptorów w śluzówce gardła (dlatego można wyzwolić wymioty, drażniąc tylną ścianę gardła)
- z receptorów różnych narządów jamy brzusznej i otrzewnej (w chorobach przewodu pokarmowego, w tym w zatruciach pokarmowych i w zapaleniu otrzewnej, a nawet dróg moczowych)
- z receptorów serca (wymioty mogą być wczesnym objawem zawału serca) oraz z receptorów opłucnej i płuc
- z ucha wewnętrznego (tzw. błędnika, od-

Nudności to dość typowy element złego samopoczucia. Często mylone są z wymiotami. Same w sobie nie są groźne, choć nie należą do najprzyjemniejszych odczuć

powiedzialnego za kontrolę równowagi), dlatego wymioty są typowym objawem choroby morskiej, lokomocyjnej albo mogą być np. konsekwencją jazdy na karuzeli

- z węchomózgowia (przykra woń może wyzwolić nudności lub wymioty)
- z ośrodków asocjacyjnych kory mózgowej (jak wiadomo, wymioty mogą być konsekwencją przykrych, budzących obrzydzenie obserwacji i doświadczeń)
- ze wspomnianej wyżej strefy chemoreceptorowej - dlatego wymiotują kobiety w ciąży, ale także ludzie w stanie ciężkiego zatrucia obejmującego cały organizm, spowodowanego np. toksynami bakteryjnymi, truciznami, lekami lub alkoholem, a także w chorobach wątroby czy nerek (ciężka niewydolność nerek, tzw. mocznica).

Przyczyną mdłości mogą być problemy układu trawiennego, choroby przewodu po-

karmowego czy zaburzenia ciśnienia tętniczego. Lista schorzeń, w których jedną z dolegliwości są właśnie mdłości, jest długa.

PRZYCZYNAMI NUDNOŚCI MOGĄ BYĆ:

- urazy głowy bez złamania kości czaszki
- krwotok śródczaszkowy powodujący ból o nagłym początku oraz zaburzenia świadomości
- przyczyną nudności może być praktycznie każdy stan ze wzrostem ciśnienia wewnątrz czaszki, w tym tak groźne choroby, jak guz mózgu, udar, krwotok podpajęczynówkowy i urazy głowy (często jako konsekwencja krwiaka wewnątrzczaszkowego lub wstrząśnienia mózgu)
- zapalenie błędnika objawiajace się zawrotami głowy, oczopląsem, nasileniem objawów podczas ruchu, zaburzeniem świadomości, szumem w uszach
- migreny
- choroba lokomocyjna
- zaburzenia psychogenne powodujące wymioty po spożyciu pokarmów, które mogą wywołać wstręt oraz w sytuacjach stresogennych oraz mające podłoże psychiczne (anoreksja, depresja)
- zakażenie żołądkowo-jelitowe
- zatrucie pokarmowe: występuje silny ból brzucha, nudności, wymioty oraz wzdęcia i rozwolnienie
- zapalenie wyrostka robaczkowego, trzustki czy pęcherzyka żółciowego: oprócz nudności możemy odczuwać silny ból brzucha, który powoduje, że chory musi leżeć z podkurczonymi nogami
- nudności występują również w niedrożności jelita cienkiego czy grubego

- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy: w tym przypadku nudności pojawiają się najczęściej na czczo i mijają po zjedzeniu jakiegoś pokarmu

- przejedzenie: nudności mogą również wynikać ze zjedzenia zbyt dużej ilości pokarmów

- choroby układu sercowo-naczyniowego:

  zawał: występujące nudności mogą sugerować zawał dolnej ściany serca

  udar mózgu: oprócz nudności, które w połączeniu z zawrotami głowy dają wrażenie, że wszystko wiruje, może pojawić się niedowład lub połowicze zaburzenie czucia, mowy czy widzenia

  choroba niedokrwienna serca: nudnościom (a czasem nawet wymiotom) towarzyszą bóle w klatce piersiowej, zawroty głowy i uczucie duszności

- choroby endokrynologiczne i metaboliczne, takie jak:

  mocznica, która jest ostrą i przewlekłą niewydolnością nerek (zespół objawów to nudności, wymioty, osłabienie oraz drgawki)

  kwasica ketonowa w przebiegu cukrzycy

  choroby tarczycy i przytarczyc

  choroba Addisona (pierwotna niedoczynność kory nadnerczy).

R E K L A M A

NUDNOŚCI TO CZĘSTA PRZYPADŁOŚĆ W CZASIE CIĄŻY. TAK ZWANE PORANNE MDŁOŚCI ZWYKLE POJAWIAJĄ SIĘ NA POCZĄTKU CIĄŻY, UTRZYMUJĄ SIĘ LUB NAWRACAJĄ PRZEZ KILKA DNI W TYGODNIU I SAMOISTNIE USTĘPUJĄ. Przyczyną mdłości w ciąży są najprawdopodobniej zmiany hormonalne zachodzące w organizmie przyszłej mamy. Wymioty przypadają na okres organogenezy płodu, czyli dokładnie ten okres jego rozwoju, gdy rozmaite substancje (leki, toksyny, niektóre pokarmy), dostawszy się do ustroju dziecka, mogłyby spowodować trwałe uszkodzenie tworzących się tkanek i narządów z powstaniem ciężkich wad rozwojowych. Układ chemoreceptorów podstawy komory IV jest wówczas wybitnie uwrażliwiony na bodźce docierające do niego ze strumieniem krążącej krwi. Nudności i wymioty występują wówczas jakby „na wszelki wypadek".

Nudności mogą się pojawić w czasie leczenia nowotworowego i być powikłaniem po radioterapii, chemioterapii czy po leczeniu opioidami. Mdłości mogą wystąpić także po podaniu leków psychotropowych, preparatów zwierających żelazo i antybiotyków. Nudności i wymioty po operacji są częstym powikłaniem okresu pooperacyjnego. Szacuje się, że występują u około 25 proc. operowanych w ciągu 24 godzin od zabiegu. Częstość występowania nudności jest większa u dzieci niż u dorosłych. Ponadto częściej pojawiają się po zabiegach, które trwały dłużej niż godzinę, a także po znieczuleniu ogólnym.

Nudności i wymioty budzą naturalny niepokój, ponieważ są nie tylko bardzo uciążliwe i nieprzyjemne, ale rodzą też lęk dotyczący ich możliwych przyczyn. Często, szczególnie w początkowej fazie diagnostyki, lekarz również nie potrafi określić przyczyny wymiotów, co pogłębia nasz lęk.

NUDNOŚCI, A POTEM WYMIOTY, NIEZALEŻNIE OD PRZYCZYNY ICH WYSTĄPIENIA, MOGĄ POWODOWAĆ SZKODLIWE NASTĘPSTWA, a mianowicie różnego stopnia odwodnienie, a utrata elektrolitów może prowadzić do licznych zaburzeń, w tym groźnych nieprawidłowości pracy serca i objawów neu-

rologicznych. Wymioty, szczególnie obfite i utrzymujące się dłużej, wymagają nie tylko diagnostyki w celu określenia ich przyczyny i wdrożenia odpowiedniego leczenia, ale także uzupełnienia strat wody i elektrolitów. Wyrównywanie strat wody i elektrolitów spowodowanych przez wymioty wymaga podawania odpowiednich płynów. Ponieważ wymioty mogą utrudniać lub uniemożliwiać podanie odpowiedniej ilości takich płynów drogą doustną, konieczne może być ich podawanie dożylnie w formie kroplówek.

ZAPOBIEGANIE NUDNOŚCIOM PRAKTYCZNIE NIE ISTNIEJE, gdyż jedyne, co możemy zrobić, to unikać nieświeżych czy niejadalnych produktów, zachowywać higienę, zdrowo się odżywiać i nie przesadzać z używkami. Gdy już wystąpią, warto ograniczyć przyjmowanie posiłków do czasu złagodzenia objawów, a jeśli nie są tak dotkliwe, postawić na niegazowaną wodę, łagodne pokarmy bez przypraw i dużej ilości cukru czy soli. Jeśli powodem pojawienia się nudności jest choroba lokomocyjna czy też silny stres, dobrze jest zapewnić sobie spokój, odpocząć w optymalnej temperaturze (gorąco nie jest wskazane). Czasami nudności prowadzą do wymiotów, czego nie warto powstrzymywać, ponieważ jest to naturalna reakcja organizmu, by pozbyć się niepotrzebnego balastu bądź trucizny na przykład po przedawkowaniu leków czy alkoholu.

JEST KILKA DOMOWYCH SPOSOBÓW ZWALCZANIA NUDNOŚCI bez potrzeby używania farmaceutycznych specyfików. Zasoby przyrody są bogate w różnego rodzaju zioła, dzięki którym można pozbyć się nudności, kiedy następnym razem się przytrafią. Przede wszystkim jednak musimy najpierw ocenić swoją sytuację i znaleźć źródło nudności.

R E K L A M A

Na ratunek Twojej protezie!

PROTEFIX

Zmniejsza bolesność i przyśpiesza gojenie w stanach zapalnych dziąseł i jamy ustnej, odleżynach poprotezowych, owrzodzeniach i aftach, obrzękach i krwawieniach dziąseł. Dodatkowo chroni błonę śluzową przed dalszymi urazami. Nie zaburza naturalnej flory bakteryjnej. (10 ml)

Specjalna pasta do codziennej higieny protez zębowych lub wyjmowanych aparatów ortodontycznych. Zapewnia higieniczną czystość i świeżość protezy, nie powodując porysowania jej powierzchni. Regularne stosowanie pozwala zapobiegać stanom zapalnym jamy ustnej i przykremu zapachowi z ust. (75 ml)

Redukują aż 99,99% bakterii. Przy pomocy aktywnego tlenu samoczynnie oczyszczają i dezynfekują protezy zębowe i aparaty ortodontyczne. Regularne stosowanie pozwala zapobiegać stanom zapalnym i przykremu zapachowi z ust. Skuteczność potwierdzona w badaniach niemieckich. (66 tabletek)

Specjalnie opracowana, dwustronna szczoteczka do dokładnego czyszczenia protez zębowych. Dzięki specjalnemu kształtowi włosia - precyzyjnie czyści nawet trudno dostępne wgłębienia powierzchni protezy i nie rysuje delikatnego materiału protezy. (1 szt.)

Samoczynnie czyści i dezynfekuje protezy zębowe. Działa w 3 minuty. Usuwa oporne osady, przebarwienia i i przykrego zapachu z protezy, nie uszkadzając wrażliwego materiału protezy. Na 40 zastosowań! (80 g)

ŻEL kojąco-regenerujący

PASTA CZYSZCZĄCA do protez

AKTYWNE TABLETKI czyszczące i dezynfekujące

SZCZOTECZKA do czyszczenia

PROSZEK szybkoczyszczący

W PRZEWLEKŁEJ OBTURACYJNEJ CHOROBIE PŁUC NIE TYLKO PŁUCA CHORUJĄ...

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) jest obok astmy jednym z najczęściej rozpoznawanych schorzeń układu oddechowego, polegającym na utrwalonym zwężeniu światła oskrzeli.

Przyczyną trwałego zmniejszenia przepływu powietrza przez oskrzela jest przewlekłe zapalenie oskrzeli wywołane reakcją obronną ustroju, np. na długotrwałe wdychanie pyłów. Prowadzi to do zmniejszenia przepływu powietrza przez drogi oddechowe, co powoduje uczucie duszności i inne problemy związane z oddychaniem, a te z kolei wpływają negatywnie na cały organizm.

PODSTAWOWĄ PRZYCZYNĄ ZACHOROWANIA NA POCHP JEST NARAŻENIE NA DYM TYTONIOWY. Każda forma palenia jest szkodliwa. Nie ma znaczenia, czy pali się papierosy, czy fajkę wodną – wszystkie używki wprowadzają do dróg oddechowych szkodliwe dla zdrowia związki chemiczne. Równie szkodliwą formą palenia jest tzw. palenie bierne, czyli przebywanie w pomieszczeniach, w których palą inni. Nie ma także znaczenia, jak d u ż o i przez ile lat (tzw. paczkolata) palono tytoń. Każdy organizm ma genetycznie uwarunkowany indywidualny próg wrażliwości, dlatego u jednego pacjenta do wygenerowania objawów wystarczy 10 lat aktywnego palenia, a dla innego pierwsze symptomy choroby pojawiają się po wieloletnim uzależnieniu. Także dzieci palących rodziców, mimo że początkowo nie chorują na POChP, częściej niż ich rówieśnicy zapadają na choroby infekcyjne dróg oddechowych, te częstsze zapalenia oskrzeli również zwiększają ryzyko zachorowania na choroby płuc w wieku starszym. Wiadomo również, że palenie papierosów przez ciężarną kobietę zwiększa ryzyko rozwoju POChP u jej dziecka. Poza dymem tytoniowym również długotrwałe wdychanie oparów chemicznych w miejscu zatrudnienia czy przebywanie w zawilgoconych czy słabo wentylowanych mieszkaniach, ogrzewanych źle funkcjonującymi piecami, może zwiększyć ryzyko zachorowania na POChP. Jako chorobę zawodową, POChP rozpoznaje się najczęściej u górników i pracowników narażonych na wdychanie np. pyłów zbożowych.

Choroba ta rozwija się na podłożu dwóch głównych zaburzeń: rozedmy (balonowatego rozdęcia płuc) i przewlekłego zapalenia oskrzeli. Przewaga któregoś z tych zaburzeń dzieli pacjentów na dwie grupy.

Pierwszą stanowią tzw. „różowi sapacze - pink puffer", drugą „sini nadymacze - blue bloater". „Różowy sapacz" to chory, u którego dominuje rozedma. Będzie on miał duszność i kaszel, niedowagę, będzie skrajnie wyniszczony, ale nie będzie miał sinicy czyli cech niewydolności krążenia. Niestety, jest to okupione olbrzymim wysiłkiem związanym z utrudnionym oddychaniem i stałym uczuciem duszności.

Z kolei u pacjenta należącego do grupy „siny nadymacz", u którego przeważa zapalenie oskrzeli, mamy do czynienia z sinicą, otyłością i znaczną niewydolnością oddechową. Taki chory będzie miał niewielką duszność, jednak często objawy niewydolności krążenia.

POCHP WYMAGA SYSTEMATYCZNEGO LECZENIA FARMAKOLOGICZNEGO, CZASEM INTENSYFIKOWANEGO W STANACH ZAOSTRZEŃ. Chorym z objawami duszności nie powinno się odradzać aktywności fizycznej, przeciwnie - powinni w miarę możliwości rehabilitować się ogólnoustrojowo (dłuższe spacery, gimnastyka), aktywność fizyczna musi być jednak połączona z treningiem oddechowym. Kontrola oddechu czy kontrolowany kaszel to wyzwania, jakie stoją przed każdym chorującym na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc. Jak zatem radzić sobie w sytuacjach, gdy chory zaczyna odczuwać duszność? Przede wszystkim nawykiem powinny stać się codzienne, trwające 10-15 minut ćwiczenia oddechowe. Taka systematyczność pozwoli efektywnie radzić sobie w sytuacji pojawienia się silniejszej niż zwykle duszności i ograniczyć stres wynikający z wrażenia braku tchu. Ćwiczenia oddechowe warto zacząć przy lekkim nasileniu objawów, mając na uwadze, że POChP jest chorobą postępującą.

PACZKOLATA - UMOWNE OKREŚLENIE ZAGROŻENIA ROZWOJU CHORÓB ZALEŻNYCH OD DYMU TYTONIOWEGO PACZKOLATA = LICZBA PACZEK PAPIEROSÓW DZIENNIE X LATA PALENIA

ODDYCHANIE PRZEZ ZAMKNIĘTE USTA

Postaraj się rozluźnić, usiądź wygodnie. Powoli wykonaj głęboki wdech przez nos, a następnie, równie powoli, wydmuchaj powietrze przez usta złożone jak do gwizdania. Wydech

powinien być około dwukrotnie dłuższy od wdechu. Cykl ten powtórz kilka razy, przerwij, gdy poczujesz zawroty głowy. Ćwiczenie to można wykonać posługując się szklanką wody i słomką do picia. Intensywność bąbelków powstających podczas wydychania powietrza przez rurkę zanurzoną w szklance wody pozwoli Ci samodzielnie określić zmiany w efektywności oddychania. Jest także stosowaną w szpitalach gimnastyką oddechową, mającą znaczenie w profilaktyce infekcji górnych dróg oddechowych.

ODDYCHANIE PRZEPONĄ

To ćwiczenie najlepiej wykonać leżąc na plecach z ugiętymi nogami. Jeśli wygodniej jest Ci w innej pozycji, pamiętaj o podparciu głowy i pleców. Połóż dłonie na brzuchu powyżej pępka i delikatnie uciśnij brzuch. Weź głęboki wdech przez nos, tak by wraz z wdychanym powietrzem ręka wyraźnie poczuła przemieszczanie się w dół przepony. Następnie wykonaj powolny, głęboki wydech przez usta. Przepona podczas wydechu unosi się do góry.

KONTROLOWANY KASZEL

Jest to inaczej oczyszczanie dróg oddechowych, które wygodnie przeprowadzić w pozycji siedzącej. Usiądź zatem tak, by głowa lekko opadała do przodu. Weź głęboki wdech jak przy oddychaniu przeponowym. Następnie postaraj się zatrzymać powietrze na 3-4 sekundy. Lekko otwórz usta i zakaszl, uciskając brzuch w kierunku do góry. Ta czynność może zostać powtórzona kilka razy, jej efektem ma być usunięcie zalegającej w oskrzelach wydzieliny. Jeśli odpluwana wydzielina niepokojąco zmieniła zabarwienie, np. na różową lub zielonkawą, udaj się do lekarza - być może jest to skutkiem infekcji lub innej choroby płuc.

NAGŁA DUSZNOŚĆ

Przerwij czynność, podczas wykonywania której odczuwasz nagłą duszność. Jeśli Ci wygodnie, usiądź z głową i ramionami lekko pochylonymi do przodu lub stań w lekkim rozkroku i oprzyj się o ścianę. Możesz także, siedząc, położyć głowę na leżącej przed tobą poduszce. Oddychaj przez otwarte usta tak często jak potrzebujesz, staraj się jednak spokojnie wydłużać wydechy. Jeśli poczujesz poprawę, staraj się spowolnić oddech, a następnie wdychaj powietrze przez nos. Pozwól sobie pozostać w wygodnej pozycji przez 15 minut lub do powrotu spokojnego oddechu.

POCHP TO NIE TYLKO DUSZNOŚĆ

POChP rzadko występuje samodzielnie. Ponieważ prawidłowa wymiana gazów warunkuje dobre utlenowanie krwi, a to z kolei stanowi warunek właściwego zaopatrzenia wszystkich tkanek w tlen, zachorowanie na

R E K L A M A

POChP pociąga za sobą niekorzystne skutki dla całego organizmu. Ponieważ praca serca i płuc są ze sobą ściśle powiązane, toczące się w ich obrębie choroby odbijają się na nich wzajemnie. Dlatego też najczęstszymi powikłaniami POChP są choroby układu krążenia.

Jedną z chorób współistniejących z POChP jest osteoporoza, czyli zmniejszenie twardości i wytrzymałości kości, mogące prowadzić do złamań. Stwierdzamy je, gdy w badaniu densytometrycznym (badaniu gęstości kości) uzyskujemy wynik T-score ≤ -2,5. Wśród czynników ryzyka rozwoju osteoporozy wymienia się m.in. brak ruchu, palenie papierosów, zaburzenia hormonalne, stosowanie leków wpływających na metabolizm kośćca (np. steroidów doustnych i wziewnych), zmniejszenie ilości tlenu we krwi i zwiększenie ilości dwutlenku węgla.

Wszystkie z wymienionych czynników występują u chorujących na POChP, powoduje to częstsze występowanie osteoporozy u chorych tej grupy.

OSTEOPOROZA MA ZNACZNY WPŁYW NA JAKOŚĆ ŻYCIA, LICZBĘ ZAOSTRZEŃ POCHP. Jeszcze bardziej zmniejsza i tak już niską aktywność fizyczną pacjentów. Jeśli w jej przebiegu wystąpi złamanie w obrębie kręgów piersiowych lub żeber istotnie upośledza to mechanikę oddychania, prowadząc np. do infekcyjnych zaostrzeń POChP.

WSKAZANIAMI DO WDROŻENIA DIAGNOSTYKI OSTEOPOROZY U PACJENTÓW Z POCHP SĄ:

- Obecność co najmniej jednego kryterium „dużego"
- Stosowanie doustnych GKS przez co najmniej 3 miesiące w roku
- Złamanie obręczy barkowej lub kręgów

lub co najmniej 3 czynników mniejszych:

- Wiek co najmniej 65 lat
- Menopauza
- Palenie tytoniu
- Spożycie alkoholu
- Brak aktywności fizycznej
- Złamania kości żeber lub obręczy biodrowej u rodziców

Badanie weryfikujące stan kośćca jest krótkie i niebolesne. Nie należy bać się jego wykonania, gdyż wczesne wdrożenie leczenia pozwala efektywnie poprawić jakość kośćca. Ponieważ większość czynników ryzyka rozwoju osteoporozy pokrywa się z czynnikami ryzyka rozwoju POChP, zmiana stylu życia (rzucenie palenia, zwiększenie aktywności fizycznej) znacząco wpływa na poprawę ogólnej kondycji pacjenta. Leczenie farmakologiczne polega zwłaszcza na stosowaniu diety bogatej w wapń, witaminę D, magnez oraz białko oraz dodatkową su-

ROZPOZNANIE POCHP:

- **DODATNI WYWIAD, CZYLI NARAŻENIE NA WDYCHANIE NP. DYMU TYTONIOWEGO**
- **MALEJĄCA TOLERANCJA WYSIŁKU WYNIKAJĄCA Z POCZUCIA BRAKU TCHU**
- **PRZEWLEKŁY KASZEL, ZWŁASZCZA PORANNY Z ODKRZTUSZANIEM GĘSTEJ WYDZIELINY**
- **POTWIERDZAJĄCY WYNIK BADANIA CZYNNOŚCIOWEGO PŁUC, TZW. SPIROMETRII**

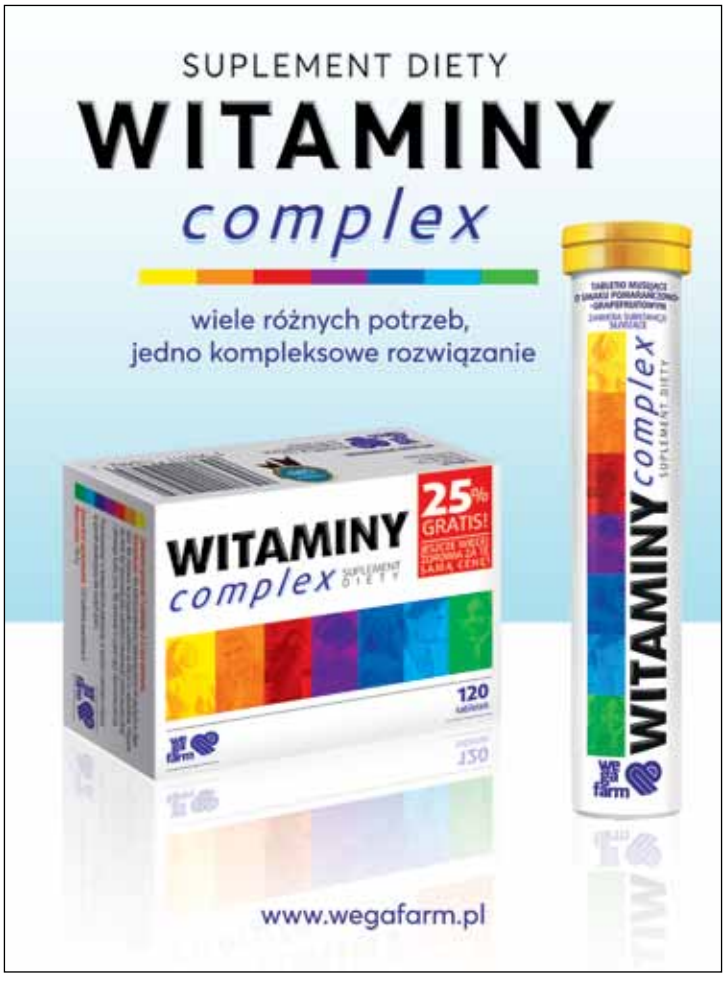
plementację. Mogą także zostać włączone leki zmniejszające utratę masy kostnej wydawane na receptę. W aspekcie leczenia POChP należy dążyć do skracania czasu leczenia zaostrzeń POChP doustnymi sterydami.

PODSUMOWUJĄC, OSTEOPOROZA TOWARZYSZY WIELU PACJENTOM CHORUJĄCYM NA POCHP. U WIĘKSZOŚCI JEST NIEROZPOZNAWALNA I NIELECZONA. U PACJENTÓW CHORUJĄCYCH NA POCHP CELOWE JEST STOSOWANIE PROFILAKTYKI NIEDOBORU WITAMINY D ORAZ WAPNIA, A TAKŻE OGRANICZANIE POZOSTAŁYCH CZYNNIKÓW RYZYKA WSPÓLNYCH DLA OBU CHORÓB (PALENIE TYTONIU, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA). DO ROZWAŻENIA JEST TAKŻE OKRESOWE BADANIE DENSYTOMETRYCZNE.

JEDNĄ Z CHORÓB WSPÓŁISTNIEJĄCYCH Z POCHP JEST OSTEOPOROZA, CZYLI ZMNIEJSZENIE TWARDOŚCI I WYTRZYMAŁOŚCI KOŚCI, MOGĄCE PROWADZIĆ DO ZŁAMAŃ

PONIEWAŻ OSTEOPOROZA NIE BOLI, DOPÓKI NIE DOJDZIE DO ZŁAMANIA KOŚCI, A OBJAWY NIEWYDOLNOŚCI ODDECHOWEJ SĄ ZNACZNIE DOTKLIWSZE, U PONAD 80% CHORYCH JEST SCHORZENIEM NIEDIAGNOZOWANYM I NIELECZONYM.

R E K L A M A



Wakacyjny czas

JAK DOBRZE GO WYKORZYSTAĆ?

Większość z nas z niecierpliwością czeka na rozpoczęcie urlopu. Tęsknimy za słodkim lenistwem, jednak urlop może również oznaczać stres związany ze zmianą trybu życia. Jeśli nasza praca jest stresująca na co dzień (a która nie jest?), może się zdarzyć, że odchorujemy to w czasie wolnym. Mobilizując się każdego dnia, gdy tylko nasz osłabiony organizm poczuje, że już może pozwolić sobie na chwilę słabości - reaguje chorobą. Najlepszy sposób na wypoczynek to zmiana stylu życia o 180 stopni, czyli: jeśli mamy w pracy ciągły kontakt z ludźmi, wówczas ograniczmy go maksymalnie podczas urlopu, natomiast kiedy mamy pracę siedzącą, to spróbujmy spędzić urlop aktywnie, a jedynym nakazem, jakiego bezwzględnie należy przestrzegać, to robienie tego, co sprawia nam przyjemność.

KIEDY MYŚLIMY O WAKACJACH IDEALNIE BYŁOBY SPĘDZIĆ CAŁE LATO Z DALA OD MIEJSKIEGO ZGIEŁKU, żeby dzieci mogły się swobodnie wyhasać, albo na odwrót, właśnie w letnie dni zabrać pociechy do wielkiego miasta i korzystać z jego atrakcji. Zwykle chcemy zapewnić im to, czego nie mają na co dzień w czasie roku szkolnego: maluchom z małych miejscowości – szaleństwo w parkach rozrywki czy seanse w kinach, zaś dzieciom z dużych miast – spokój na łonie natury. Ale komu to się udaje? Urlop bierzemy tylko na dwa lub trzy tygodnie, a wielu z nas wcale nigdzie nie wyjeżdża, co najwyżej na krótkie weekendowe wycieczki.

URLOP CZĘSTO SPĘDZAMY Z RODZINĄ, znajomymi albo z partnerem, dlatego możemy zmierzyć się z nagromadzonymi problemami i uczuciami, które odsuwaliśmy od siebie na co dzień. Możemy także poświecić więcej czasu dzieciom czy partnerowi, wyjść naprzeciw ich potrzebom. Urlop z rodziną jest okazją do pogłębienia więzi, pod warunkiem, że umiemy rozmawiać także o trudnych sprawach. Czasami warto w czasie urlopu świadomie unikać zapalnych punktów. Pozwólmy sobie na zabawę i spontaniczność. Spróbujmy popatrzeć na świat oczami drugiej osoby. Pozwólmy dzieciom, sobie, żonie, mężowi na przyjemności. Wakacje to nowe wrażenia, emocje i mnóstwo tematów do rozmów. Wieczorem warto pogadać o tym, co było fajne, odkrywcze, co nam się podobało, a co nie.

W czasie urlopu zapomnijmy o pracy zawodowej, maksymalnie ograniczmy narzekanie i martwienie się na zapas, starajmy się naładować pozytywnie, aby, kiedy przyjdzie czas pracy, być gotowym na nowe wyzwania.

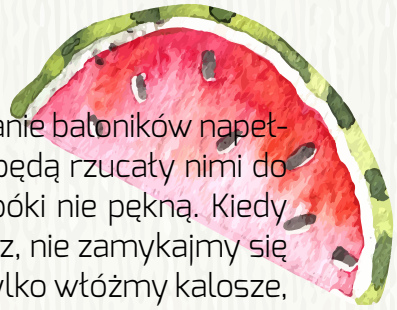
NIE WSZYSCY POTRAFIMY WYPOCZĄĆ W DOMU, bo od razu znajdujemy sobie jakieś zajęcie, jak na przykład mycie okien, wymianę paneli, zasłon, obejrzenie wszystkich powtórek seriali w telewizji. Warto zatem na wprowadzenie żelaznych zasad urlopowych w domu. W czasie wolnym postarajmy się o maksymalne ograniczenie korzystania z telefonów, telewizora, internetu, gier komputerowych. W czasie urlopu zapomnijmy o pracy zawodowej, maksymalnie ograniczmy narzekanie i martwienie się na zapas, starajmy się naładować pozytywnie, aby, kiedy przyjdzie czas pracy, być gotowym na nowe wyzwania. W czasie urlopu spędzane-

go w domu ponadto ograniczmy wszelkie prace, które w ciągu roku robimy zazwyczaj każdego dnia, ponadto starajmy się naszym pociechom jak najlepiej zorganizować czas wolny podczas całych wakacji.

WBREW POZOROM DZIECI NIE POTRZEBUJĄ DALEKICH PODRÓŻY, ŻEBY ŚWIETNIE SIĘ BAWIĆ I PRZY OKAZJI ROZWIJAĆ. Wiele z nich marzy po prostu o beztroskich dniach, kiedy nie muszą rano wstawać do przedszkola i szkoły, lecz mogą wysypiać się do woli, a potem bawić we własnym pokoju, na podwórku czy w parku bez limitu czasowego. Kiedy rodzice tak zorganizują sobie czas, że codziennie po południu któreś potowarzyszy im w zabawie, wakacje w domu mogą okazać się naprawdę bardzo udane.

Pogoda w czasie wakacji czasami bywa kapryśna, ale to nie powinno być przeszkodą, aby być z dzieckiem na świeżym powietrzu każdego dnia. Nie zawsze my, dorośli, mamy pomysły na zabawy na świeżym powietrzu, dlatego powinniśmy odbyć podróż do naszego dzieciństwa i sobie przypomnieć, w co się bawiliśmy, kiedy byliśmy dziećmi, kiedy nie było komputerów czy telefonów komórkowych.

DO WIELU GIER NIE POTRZEBOWALIŚMY NAWET ZABAWEK CZY SKOMPLIKOWANYCH SPRZĘTÓW SPORTOWYCH. WYSTARCZYŁA CZASAMI KREDA DO PISANIA PO CHODNIKACH I MOŻNA BYŁO GRAĆ W KLASY ALBO OZDOBIĆ CHODNIKI ORYGINALNYMI RYSUNKAMI. MOŻNA TEŻ ZABRAĆ ZE SOBĄ PIŁKĘ NA PODWÓRKO I POGRAĆ W ZBIJANEGO, PIŁKĘ - PARZY ALBO TEŻ ODBIJAĆ JĄ OD ŚCIANY I ŁAPAĆ BĄDŹ PRZESKAKIWAĆ PRZEZ NIĄ, WYKONUJĄC RÓŻNE AKROBACJE.



Przydatna też bywa skakanka, która może służyć nie tylko do skakania, ale też – położona na ziemi - może być wąską drogą, po której trzeba chodzić tak, by z niej nie spaść. Można również pobawić się w podchody czy chowanego. Do wielu z tych zabaw wystarczy pomysłowość i chęć do zabawy rodzica i dzieci. Do tych podwórkowych gier warto zaprosić inne dzieci bawiące się obok, nawet jeśli ich nie znacie, a zdziwicie się, jak kilkulatki szybko nawiązują nowe znajomości. Można też zorganizować kalambury, karaoke i inne zabawy ruchowe.

W DNI KIEDY JEST GORĄCO MOŻNA SCHOWAĆ SIĘ POD DRZEWEM I W CIENIU ZROBIĆ PIKNIK. Przyda się wówczas dużo picia i owoców lub warzyw, które silnie nawadniają, np. arbuz, melon, ogórki. Dobrym pomysłem w upalne dni jest zabranie balonników napełnionych wodą. Dzieci będą rzucały nimi do celu, np. do drzewa, póki nie pękną. Kiedy natomiast pada deszcz, nie zamykajmy się w pomieszczeniach, tylko włóżmy kalosze, płaszcze przeciwdeszczowe, weźmy parasole i ruszajmy na wycieczkę. Raczej nie ma takiego dziecka, które odmówiłoby skakania po kałużach. Po deszczu zaś pozwólmy maluchowi pobawić się w produkcję babeczek z błota. Oczywiście, ta zabawa wiąże się z wielkim praniem i szorowaniem, ale wszyscy wiemy, że brudne dzieci to szczęśliwe dzieci.

DOŚWIADCZENI RODZICE PRZYZNAJĄ, ŻE PODCZAS WAKACJI DZIECI ROZWIJAJĄ SIĘ W SPEKTAKULARNYM TEMPIE. To doskonały czas na zdobywanie nowych umiejętności

R E K L A M A R E K L A M A

ruchowych. Już nawet trzylatek może jeździć na rowerze biegowym, a nawet próbować swych sił na dwukołowym rowerze bez dodatkowych kółek. Wielu dzieciom spodoba się jazda na hulajnodze, wrotkach lub rolkach. Starsze dzieci mogą złapać bakcyla jazdy na deskorolce. Kiedy natomiast za oknem szaleje burza, zorganizujmy zabawę w domu. Najlepiej sprawdzi się gra tematyczna czy planszowa. W tym dniu w domu powinny rozbrzmiewać wakacyjne rytmy, roztaczać się wspaniałe zapachy. Jeśli brakuje nam pomysłu na całodniową zabawę, zapytajmy dzieci o ich propozycje. Może okazać się, że na jeden dzień kuchnia zmieni się w stację benzynową, łazienka w myjnię samochodową, a wszyscy członkowie rodziny będą autami. Dziewczynki z chęcią zamienią stół przykryty kocem w namiot lub pałac księżniczki, bo kiedy, jak nie w wakacje, puścić wodze fantazji i przypomnieć sobie własne wakacyjne szaleństwa z dzieciństwa.

Czas wakacji to ulubiona pora prawie wszystkich ludzi, starajmy się więc wykorzystać każdą wolną chwilę i nie spędzajmy jej bezczynnie. Gdy tylko nie pracujemy, oddawajmy się ulubionym czynnościom i wynajdujmy sobie różne aktywności i ciekawe zajęcia, które nas relaksują i umacniają więzi rodzinne. **ODREAGOWYWANIE STRESUJĄCEGO TRYBU ŻYCIA JEST NIEZBĘDNE DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO. POWINNIŚMY ODPOCZYWAĆ CODZIENNIE, A NIE TYLKO OD ŚWIĘTA CZY W CZASIE WAKACJI.**

R E K L A M A

Letni zielnik ogrodowy

Wszyscy szczęśliwie posiadający własny ogródek powinni wykorzystać go w celu stworzenia swojego poletka z ziołami.

Zioła roztoczą w ogrodzie piękny aromat, a przy tym wykorzystamy je w kuchni. Ogródek ziołowy to znakomity pomysł. Uprawiane w ogrodzie zioła będą go pięknie zdobić i posłużą jako przyprawy. Roślin nadających się do ogrodu ziołowego jest bardzo dużo. Poza typowymi ziołami do tej grupy należy wiele gatunków roślin ozdobnych, na przykład: barwinek, lilia, miłek, miodunka, nagietek, naparstnica, nasturcja, orlik, pierwiosnek, przywrotnik, rojnik i zimowit. Można nimi obsadzić cały ogród albo tylko jedną rabatę.

PRZYJEMNIE PACHNĄCE ZIOŁA NAJLEPIEJ SADZIĆ W MIEJSCACH, W KTÓRYCH MOŻNA DOCENIĆ ICH AROMAT: wokół kącika wypoczynkowego, tarasu albo pod oknami sypialni, tym bardziej że przebywanie w ich pobliżu wpływa korzystnie na samopoczucie. Niektóre zioła wydzielają silny aromat już po ich muśnięciu (na przykład lawenda). Większość ziół najlepiej rośnie w słonecznych i zacisznych, osłoniętych od wiatru miejscach – przy południowych ścianach budynków lub przy ogrodzeniu. Takie wygrzane w słońcu rośliny wydzielają więcej olejków eterycznych i innych związków chemicznych, decydujących o aromacie. Najwięcej słońca potrzebują zioła pochodzące z cieplejszych rejonów świata: bazylia, biedrzeniec anyż,

estragon, czarnuszka, hyzop, lawenda, majeranek, szałwia i tymianek. Istnieją jednak i takie zioła, które doskonale czują się w półcieniu, a nawet między drzewami, na przykład barwinek, konwalia, lubczyk, mięta, miodunka i przywrotnik. Niektóre zioła są bardzo żywotne i szybko się rozrastają, zabierając miejsce posadzonym obok roślinom. Bardzo ekspansywna jest mięta, która tworzy silne i długie rozłogi, a także lebiodka, rumianek i szałwia. Na te rośliny należy przeznaczyć sporo miejsca na rabacie, a gdy się nadmiernie rozrosną – część z nich usunąć.

ZIOŁA MOGĄ ROSNĄĆ W KAŻDEJ PRZECIĘTNEJ ZIEMI OGRODOWEJ, choć najbardziej odpowiadają im łatwo nagrzewające się próchniczne i przepuszczalne. Większość ziół lubi gleby zawierające wapń. Przed posadzeniem roślin warto użyźnić podłoże, dodając do niego dobrze rozłożony kompost (5-6 kg/m^2). Jeśli gleba jest za kwaśna (pH poniżej 6), należy ją zwapnować, najlepiej dolomitem albo kredą (w dawkach zalecanych przez producenta). Niektóre zioła dobrze znoszą suszę i mogą rosnąć nawet w piaszczystej glebie (chaber, dziewanna, dziurawiec, fiołek trójbarwny, hyzop, kocanka piaskowa, krwawnik pospolity, lawenda, lebiodka, macierzanka, tymianek, wiesiołek dwuletni). Do uprawy ziół nie nadają się natomiast ciężkie i podmokłe gleby gliniaste. Jeżeli w ogrodzie jest właśnie taka ziemia, najlepiej zrobić podwyższone rabaty, które zapobiegną gromadzeniu się wody. Można je umocnić niskimi murkami oporowymi albo drewnianymi palisadami, a następnie wypełnić urodzajną ziemią.

ZIOŁA SĄ ŁATWE W UPRAWIE. W SEZONIE OGRÓDEK ZIOŁOWY NALEŻY JEDYNIE PODLEWAĆ I USUWAĆ Z NIEGO CHWASTY. Co roku wiosną wokół roślin można rozłożyć cienką warstwę kompostu (około 2 cm). Nie jest natomiast konieczne nawożenie mineralne, jeśli zioła dobrze rosną i mają zdrowe, intensywnie zielone ulistnienie. Przenawożone rośliny są mniej aromatyczne i tracą swoje właściwości. Nawożenie mineralne warto zastosować dopiero wtedy, gdy zioła zaczynają słabiej rosnąć.

WIELE GATUNKÓW ZIÓŁ POCHODZI Z CIEPLEJSZYCH REJONÓW ŚWIATA. Niektóre z nich w naszym klimacie mogą przemarzać, dlatego jesienią, po pierwszych przymrozkach, należy je okryć świerkowymi gałęziami albo liśćmi. Okrywane powinny być lawenda, melisa i szałwia. Zioła, które są krzewinkami (między innymi lawenda i hyzop), dobrze jest przycinać co roku wczesną wiosną, ucinając około dwóch trzecich ich pędów. Przycinane rośliny mają kształtniejszą i gęstszą koronę. Większość ziół sama się rozsiewa, nietrudno więc o nowe rośliny.

Niektóre gatunki rozsiewają się tak łatwo, że po kilku latach mogą się „rozejść" po całym ogrodzie. Szczególnie należy uważać na zioła rodzime, przystosowane do naszego klimatu (na przykład: kozieradka, mak, ogórecznik, krwawnik, wiesiołek). Najlepiej ścinać pędy, na których były kwiaty, nie czekając, aż dojrzeją nasiona. Na ziołach jednorocznych i dwuletnich (kozieradka, ogórecznik, mak, wiesiołek) warto jednak pozostawić część nasion, żeby w następnym roku mieć nowe rośliny.

OSTROPEST PLAMISTY

PRZEGLĄD ZIÓŁ LECZNICZYCH Z DOMOWEGO OGRÓDKA:

OSTROPEST PLAMISTY to roślina, której właściwości lecznicze wykorzystywano już w starożytności. Wówczas odkryto, że jest skutecznym środkiem wspierającym pracę wątroby. Potwierdzają to współczesne badania naukowe, z których wynika również, że ostropest plamisty może znaleźć także inne zastosowanie w medycynie. Ostropest plamisty (łac. Silybum marianum) to roślina, która występuje w stanie naturalnym w całym basenie Morza Śródziemnego aż po Iran. W Polsce jest rośliną uprawną. Ostropest plamisty zawiera kwasy organiczne, witaminy C i K, fitosterole, garbniki, białka i cukry. Jednak za najważniejszą substancję czynną ostropestu uważa się mieszaninę flawonolignanów, zwanych sylimaryną, która wspomaga odtruwanie wątroby i chroni jej miąższ (a po części także nerki) przed działaniem toksycznych substancji (np. po zatruciu grzybami czy alkoholem). W związku z tym współczesna fitoterapia poleca ostropest zwłaszcza w schorzeniach wątroby. Ponadto ostropest można stosować pomocniczo w leczeniu kamicy żółciowej, a także przy przedłużonym miesiączkowaniu. Ostropest znajduje zastosowanie również przy niedokwaśności soku żołądkowego, braku łaknienia, wzdęciach i odbijaniu, gdyż reguluje trawienie i poprawia apetyt. Poza tym pomoże osobom zmagającym się z bólami migrenowymi głowy i tym o skłonnościach do choroby lokomocyjnej, jak również zmagającym się z niedociśnieniem. Naukowcy odkryli, że sylimaryna zawarta w ostropeście skutecznie zabezpiecza skórę przed promieniowaniem słonecznym. Natomiast olej ostropestowy, pozyskiwany z nasion rośliny, spowalnia proces starzenia i leczy stany zapalne skóry.

MAJERANEK OGRODOWY to roślina lecz-

MAJERANEK

nicza o szerokim zastosowaniu. Majeranek jest stosowany między innymi na poprawę trawienia czy trądzik. Ale majeranek ogrodowy to również bardzo popularna aromatyczna przyprawa. Poznaj właściwości lecznicze majeranku ogrodowego i jego zastosowanie w ziołolecznictwie i kuchni. Majeranek ogrodowy (łac. Origanum Majorana), inaczej lebiodka majeranek, majoran czy mariolka, rośnie dziko na wybrzeżach Morza Śródziemnego, w północnej Afryce i w Azji, aż do zachodnich Indii. W Polsce majeranek jest uprawiany.

W MEDYCYNIE NATURALNEJ WYKORZYSTUJE SIĘ CAŁE PĘDY MAJERANKU ORAZ OLEJEK MAJERANKOWY. DAWNIEJ UWAŻANO, ŻE MAJERANEK WZMACNIA SERCE, WZMAGA POPĘD PŁCIOWY, POMAGA PRZY DOLEGLIWOŚCIACH ŻOŁĄDKOWYCH, KAMIENIACH NERKOWYCH, A NAWET POMAGA NA BÓLACH ZĘBA I POPRAWIA JASNOŚĆ UMYSŁU.

Obecnie stosowany jest w dolegliwościach trawiennych, poprawia wydzielanie soków trawiennych, działa wiatropędnie oraz reguluje procesy fermentacyjne w jelitach. Z kolei olejek majerankowy ma szerokie zastosowanie w aromatoterapii, jest stosowany w kąpielach, inhalacjach i masażach. Wykazuje właściwości antyseptyczne i przeciwzapalne. Działa także przeciwtrądzikowo. Majeranek ogrodowy ma charakterystyczny aromat oraz słabo palący smak, dzięki czemu znalazł zastosowanie w kuchni jako przyprawa, którą zaleca się dodawać zwłaszcza do potraw ciężkostrawnych. Można nim zastąpić sól, a także dodać do smalcu, aby ten nie zjełczał.

CZYSTEK

CZYSTEK to zioło, które podobno ma liczne właściwości lecznicze – opóźnia starzenie, chroni przed rakiem i zawałem serca, podnosi odporność, zabija wszystkie wirusy, a nawet leczy boreliozę. Czystek (łac. Cistus) to rodzaj krzewów z rodziny czystkowatych, który liczy ponad 50 gatunków. Powszechnie rośnie w basenie Morza Śródziemnego i w Azji Zachodniej. W Polsce jest uprawiany – najczęściej w przydomowym ogródku ziołowym lub w doniczce. Czystek można kupić w sklepach zielarskich w postaci suszu ziołowego, zmielonej, kapsułek, tabletek, pastylek do ssania, herbat, a nawet kremów i maści do pielęgnacji skóry. Właściwości czystka wynikają głównie z zawartości polifenoli. To grupa przeciwutleniaczy, które bardzo pozytywnie działają na organizm. Związki te słyną przede wszystkim z właściwości antynowotworowych, gdyż „wymiatają" z organizmu wolne rodniki, które są odpowiedzialnie za rozwój raka. Wolne rodniki są także odpowiedzialne za proces starzenia się m.in. skóry, dlatego współczesna fitoterapia poleca czystek na przedłużenie młodości. Ponadto zawarte w czystku polifenole wykazują działanie antymiażdżycowe i antyhistaminowe, a więc łagodzą alergie. Niektóre rodzaje polifenoli wykazują działanie wiruso-, bakterio- i grzybobójcze, w związku z tym w ziołolecznictwie wykorzystuje się czystek, by wspomóc terapię niektórych chorób, np. boreliozy.

Warto wiedzieć

W celach leczniczych wykorzystuje się kwiatostany lawendy, które zbiera się w lipcu lub w sierpniu, a następnie suszy w cieniu w temp. max. 35 st. C. Następnie od kwiatostanów odrzuca się szypułki, by otrzymać kwiaty lawendy (Flos Lavandulae).

LAWENDA

LAWENDA to roślina o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, która znalazła zastosowanie nie tylko w ziołolecznictwie, lecz także – ze względu na swój piękny zapach – w kosmetyce.
Lawendę wykorzystuje się także w gospodarstwie domowym. Lawenda lekarska (łac. Lavandula officinalis) jest półkrzewem, który pochodzi prawdopodobnie z Persji lub z Wysp Kanaryjskich.

Obecnie lawenda jest uprawiana w wielu krajach na całym świecie, także w Polsce. Lawendę chętnie sadzimy w naszych ogrodach, ale także w pojemnikach ustawianych na balkonach czy tarasach. Zastosowanie w lecznictwie ma także olejek lawendowy (Oleum Lavandulae), który powstaje przez destylację kwiatów lawendy parą wodną. Kwiaty lawendy zawierają garbniki, triterpeny, kumaryny, fitosterole, antocyjany, kwasy organiczne i sole mineralne. Jednak najcenniejszym składnikiem kwiatów lawendy jest olejek eteryczny. Substancje zawarte w kwiatach lawendy są pomocne przy problemach z układem trawiennym. Poleca się je stosować na przykład w postaci naparów w przypadku bólów brzucha, przy dolegliwościach trawiennych, wzdęciach i kolce jelitowej. Olejek lawendowy stosuje się w stanach napięcia nerwowego i uczucia niepokoju, gdyż wykazuje działanie uspokajające. Osobom chcącym się pozbyć napięciowego lub migrenowego bólu głowy radzi się posmarować skronie kropelką olejku lawendowego. Z kolei osoby mające problemy z zasypianiem, powinny włożyć suszone kwiaty lawendy do płóciennego woreczka i trzymać go przy poduszce. Warto wiedzieć, że taki woreczek włożony do szafy to sprawdzony sposób na mole.

POKRZYWA ZWYCZAJNA

POKRZYWA ZWYCZAJNA (łac. Urtica dioica) nie jest zwykłym chwastem. To wyjątkowa roślina, która dzięki swoim właściwościom leczniczym od wieków znajduje zastosowanie w medycynie naturalnej. Pokrzywa zwyczajna rośnie dziko praktycznie wszędzie – w lasach, ogrodach, zaroślach, na polanach, przydrożach i pastwiskach. Z tego powodu przez niektórych jest uważana za chwast, jednak w rzeczywistości pokrzywa to roślina o wyjątkowych właściwościach leczniczych. Surowcem leczniczym pokrzywy są liście pokrzywy (Folium Urticae), które zbiera się od czerwca do września. W lecznictwie wykorzystuje się także korzenie pokrzywy (Radix Urticae), które wykopuje się jesienią lub wczesną wiosną i suszy w temperaturze do 40 st. C. Surowcem leczniczym pokrzywy są liście pokrzywy (Folium Urticae), które zbiera się od czerwca do września. W lecznictwie wykorzystuje się także korzenie pokrzywy (Radix Urticae), które wykopuje się jesienią lub wczesną wiosną i suszy w temperaturze do 40 st. C. Aby wykorzystać właściwości lecznicze pokrzywy można zrobić z liści napar. Napary z liści pokrzywy (łyżkę ususzonych ziół zaparza się jak herbatę) zaleca się stosować przy nadciśnieniu, anemii, łagodnych biegunkach, stanach zapalnych przewodu pokarmowego i na poprawę trawienia. Współczesna fitoterapia poleca stosowanie pokrzywy także w początkowym okresie cukrzycy (oczywiście pod nadzorem lekarza), gdyż obniża nieznacznie poziom cukru we krwi. W medycynie naturalnej właściwo-

ści lecznicze pokrzywy są wykorzystywane pomocniczo w kamicy moczowej, skazie moczanowej i chorobie reumatycznej.

MYSZOPŁOCH KOLCZASTY (ruszczyk kolczasty) to nie tylko piękny krzew o przyciągających spojrzenie żywoczerwonych owocach. Myszopłoch kolczasty od tysiącleci jest wykorzystywany w ziołolecznictwie jako środek wspomagający leczenie wielu chorób. Myszopłoch kolczasty największy wpływ wywiera na układ krążenia, ponieważ podnosi ciśnienie żylne, wpływa na elastyczność żył i poprawia przepływ żylny. Wyciągi z kłączy ruszczyka są stosowane w medycynie w leczeniu hemoroidów i stanach zapalnych naczyń krwionośnych. Ruszczyk znalazł zastosowanie także w przypadku miażdżycy. Należy jednak pamiętać, że przeciwwskazaniem do jego stosowania są nadciśnienie tętnicze oraz przerost prostaty.

R E K L A M A

MACIERZANKA TYMIANEK

MACIERZANKA TYMIANEK lub tymianek pospolity (łac. Thymus vulgaris) jest rośliną leczniczą, znaną i stosowaną już od czasów starożytnych. Rzymscy żołnierze kąpali się w naparach z ziela dla nabrania tężyzny. Grecy stosowali je jako środek moczopędny. W średniowiecznych klasztorach tymianek uprawiano dla uniwersalnego zastosowania. Ziele tymianku zawiera m.in. olejek eteryczny (z głównym składnikiem: tymolem), flawonoidy, fenolokwasy, garbniki, saponiny, witaminę B i C oraz sole mineralne (znaczne ilości litu i glinu). Bogaty skład chemiczny sprawia, że tymianek działa wykrztuśnie, przeciwbakteryjnie, rozkurczowo, napotnie, przeciwzapalnie, wzmacniająco i uspokajająco. To uniwersalny środek, który można stosować pomocniczo przy leczeniu wielu chorób. Jest szczególnie przydatny dla osób borykających się z uporczywym kaszlem, bólem gardła, dolegliwościami układu pokarmowego, brakiem apetytu i infekcjami.

Przemywanie twarzy naparem z tymianku może pomóc przy leczeniu trądziku.

FIOŁEK TRÓJBARWNY

FIOŁEK TRÓJBARWNY, zwany potocznie bratkiem, to jedno z popularniejszych ziół. Najczęściej bratek stosuje się na problemy skórne. Fiołek trójbarwny, potocznie bratek, to roślina, której właściwości powinny docenić przede wszystkim osoby z problemami skórnymi – trądzikiem, egzemą czy liszajem, gdyż łagodzi objawy tych schorzeń. Poza tym bratek znalazł zastosowanie w leczeniu dolegliwości układu moczowego, reumatyzmu i dróg oddechowych. W ziołolecznictwie wykorzystuje się młode kwitnące pędy bratka (ale bez dolnych, pożółkłych pędów łodyg), które suszy się w cieniu i przewiewie. Wówczas otrzymuje się surowiec leczniczy – ziele fiołka trójbarwnego (Herba Violae tricoloris), które zawiera flawonoidy, antocyjany, karotenoidy (m.in. beta-karoten), garbniki i sole mineralne. Napary lub odwary z fiołka trójbarwnego stosuje się w schorzeniach dróg moczowych, ponieważ wykazują silne właściwości moczopędne, a także w leczeniu nieżytów górnych dróg oddechowych, spowodowanych przeziębieniem, czy np. paleniem papierosów, ponieważ mają właściwości wykrztuśne. Z kolei ciepły kompres z odwaru z tej rośliny stosuje się na obolałe mięśnie lub stawy, by złagodzić dolegliwości reumatyczne. Poza tym bratek obniża ciśnienie krwi, ułatwia odchudzanie (pobudza przemianę materii i daje uczucie sytości), łagodzi podrażnienia oczu i wzmacnia naczynia krwionośne.

DZIURAWIEC

DZIURAWIEC ZWYCZAJNY to jedno z najbardziej znanych ziół. Dawniej dziurawiec pozyskiwało się głównie ze stanowisk naturalnych, obecnie jest powszechnie uprawiany, także w ogrodach. Dziurawiec zwyczajny (łac. Hypericum perforatum) to roślina wieloletnia osiągająca do 100 cm wysokości. Dziurawiec zwyczajny popularnie zwany jest też zielem świętojańskim. Jego ozdobą są drobne, eliptyczne liście z widocznymi kropkami na blaszce oraz żółte, szypułkowe kwiaty zebrane w baldachogrona. Dziurawiec kwitnie od czerwca do sierpnia. Surowcem leczniczym jest ziele dziurawca zbierane w początkowym okresie kwitnienia. Dziurawiec to również roślina ozdobna, którą z powodzeniem można sadzić na ogrodowych rabatach. Dziurawiec uważany jest za lek uniwersalny. Największym „atutem" i właściwością dziurawca jest działanie antydepresyjne, przeciwnerwicowe i uspokajające (jest skuteczniejszy od popularniejszej melisy). Dodatkowo dziurawiec działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo, przeciwskurczowo i moczopędnie. To ceniony lek na bezsenność. Można podawać go w formie naparów (dziurawiec parzony jak herbata), odwarów (dziurawiec gotuje się w wodzie przez 15–20 min.) lub nalewek z dziurawca.

R E K L A M A

CENTURIA POSPOLITA

CENTURIA POSPOLITA to roślina, która pięknie kwitnie. Jest nie tylko rośliną ozdobną, ale także leczniczą. Współczesna fitoterapia poleca stosowanie jej przede wszystkim w dolegliwościach żołądkowych, bo poprawia trawienie. Centuria pospolita, inaczej tysiącznik pospolity (łac. Centaurium erythraea), rośnie w południowej i środkowej Europie, a także w Azji i Ameryce Południowej. W naszym kraju można ją spotkać na leśnych polanach, łąkach czy w zaroślach. Jednak w Polsce w stanie naturalnym jest pod częściową ochroną, w związku z tym w celach leczniczych wykorzystuje się centurię pochodzącą z upraw. Ziele centurii zawiera m.in. alkaloidy, flawonoidy, substancje żywicowe, olejek eteryczny (choć w śladowych ilościach), cukry i sole mineralne, wśród których najwięcej jest związków magnezu. Jednak za najważniejsze substancje zawarte w centurii uważa się substancje gorzkie - glikozydy. Dzięki nim tysiącznik pospolity znalazł zastosowanie w leczeniu schorzeń żołądkowych, takich jak bezkwaśność, nieżyt żołądka, niestrawność, brak łaknienia, wzdęcia, zgaga. Centuria pobudza wydzielanie śliny (przez podrażnienie nerwów smakowych, których zakończenia znajdują się w kubkach smakowych) oraz soku żołądkowego, ułatwiając w ten sposób trawienie.

CHMIEL ZWYCZAJNY

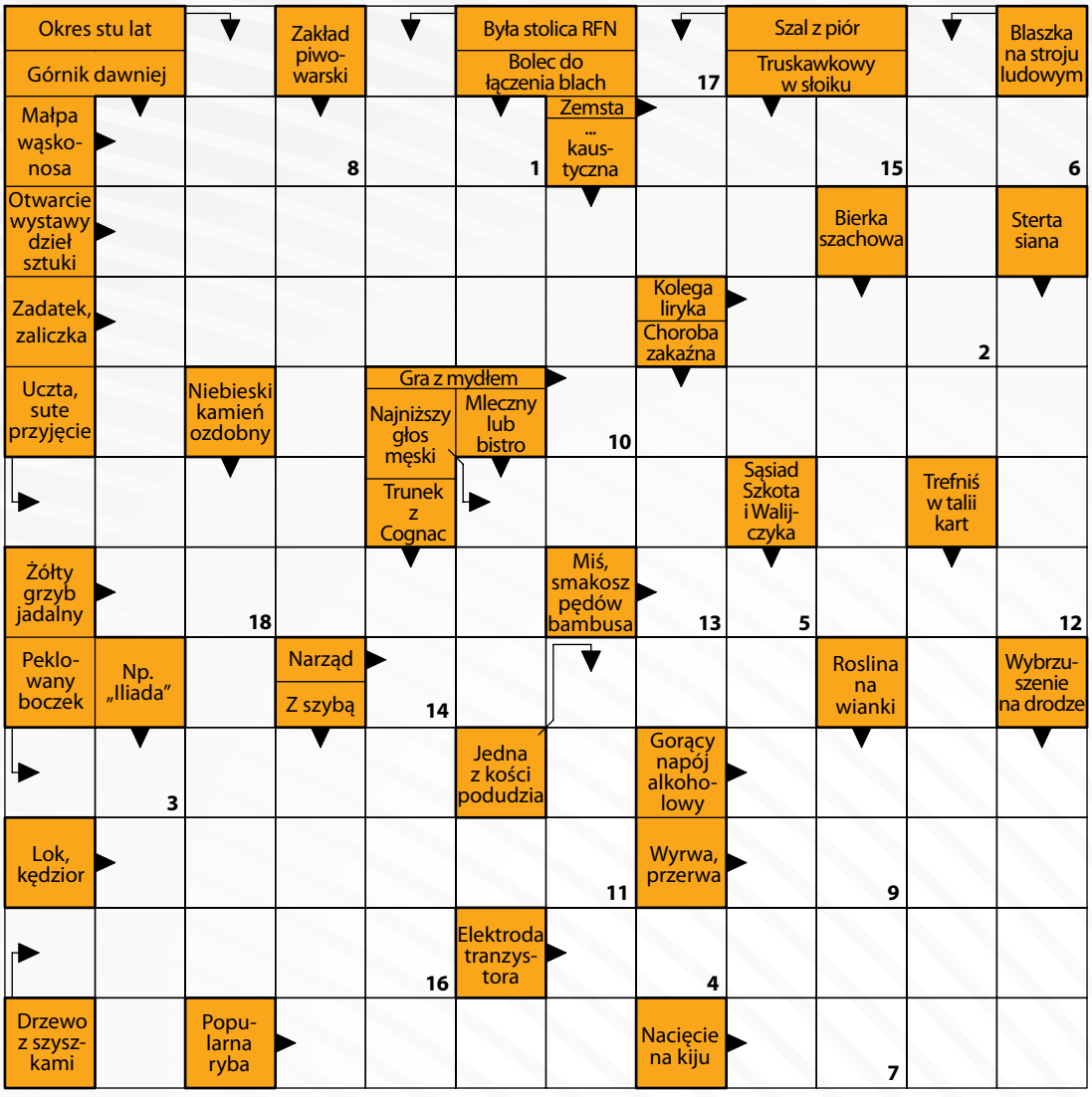
CHMIEL ZWYCZAJNY najbardziej znany jest jako środek na uspokojenie. Tymczasem chmiel ma także inne właściwości lecznicze. To także sprawdzony sposób m.in. na bóle reumatyczne i dolegliwości okresu menopauzy. Chmiel zwyczajny rośnie w Europie, w Ameryce Północnej i na Syberii. W Polsce można go spotkać w stanie dzikim w całym kraju, głównie w wilgotnych zaroślach. Często uprawia się go na plantacjach, zwykle na potrzeby przemysłu piwowarskiego. Zarówno szyszki chmielu, jak i lupulina mają działanie uspokajające, dlatego w medycynie naturalnej są polecane osobom żyjącym w ciągłym stresie, wyczerpanym nerwowo, mającym trudności z zasypaniem. Gorycze zawarte w chmielu pobudzają wydzielanie śliny i soku żołądkowego, ułatwiają trawienie i przyswajanie pokarmów. W związku z tym chmiel można stosować także przy problemach żołądkowych. Poza tym wykazano, że chmiel to sprawdzony sposób na dolegliwości układu moczowego, objawy menopauzy, bóle reumatyczne i zapalenie korzonków. Naukowcy przekonują również, że chmiel – ze względu na swoje właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i antygrzybicze - może zapobiegać zapaleniu płuc. Ma także potencjalne właściwości przeciwnowotworowe.

NAGIETEK

NAGIETEK LEKARSKI to bardzo popularna roślina zielarska, którą chętnie uprawiamy w naszych ogrodach dla jej pięknych, intensywnie pomarańczowych lub żółtych kwiatów. Nagietek lekarski (łac. Calendula officinalis) to nie tylko tradycyjna roślina rabatowa, ale także naturalny środek stosowany przy leczeniu wielu chorób. Dawniej nagietek był jedną z najważniejszych roślin leczniczych używanych w medycynie hinduskiej, arabskiej i greckiej. Dzisiaj jego wykorzystanie jest globalne.

Kwiaty nagietka lekarskiego zawierają m.in. saponiny, sterole, karetonoidy, związki śluzowe, kwasy organiczne, flawonoidy, witaminę C i sole mineralne (ze szczególnym uwzględnieniem magnezu). **PŁATKI NAGIETKA WYKAZUJĄ DZIAŁANIE PRZECIWZAPALNIE, BAKTERIOBÓJCZE I GRZYBOBÓJCZE. NAGIETEK PODAWANY ZEWNĘTRZNIE W FORMIE OKŁADÓW PRZYŚPIESZA GOJENIE RAN I DZIAŁA DOBROCZYNNIE NA NASKÓREK.** Spożywanie preparatów zawierających nagietek pobudza działanie wątroby, zwiększa ilość wydalanego moczu i poprawia odporność organizmu. Ważną właściwością jest działanie kojące na oczy – nagietek stosuje się przy zmęczeniu i zapaleniu spojówek.

KRZYŻÓWKA



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie aforyzm Włodzimierza Scisłowskiego.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

REKLAMA

mgr farm. Joanna Czerniel
www.herbariacosmetics.pl

herbaria

Oczyszczający olejek z olejem arganowym

Skóra dojrzała najczęściej jest jednocześnie sucha i cienka. Ma to szczególne znaczenie podczas oczyszczania, ponieważ bardzo istotne jest to, żeby cery dojrzałej dodatkowo nie przesuszyć. Olej arganowy jest przy tym niezastąpiony, ponieważ nie tylko nawilża i natłuszcza skórę, ale również bardzo dobrze napina i zwiększa jej elastyczność. Dodatek emulgatora SLP (Sorbitan Laurate, Polyglyceryl-4 Laurate, Dilauryl Citrate) skutecznie oczyści skórę przez stworzenie na niej natychmiastowej emulsji, która świetnie wiąże brud.

PRZEPIS

Ilość: 30 ml
Czas przygotowania: 5 minut
Trudność: Łatwe
Potrzebujesz: Wagi z dokładnością do 0,1 g, buteleczki z kroplomierzem 30 ml (opcjonalnie pipety)

- Olej arganowy 24,5 g
- Emulator SLP 3,0 g
- Olejek eteryczny ylang-ylang 10 kropli

Wytaruj pustą buteleczkę na wadze, bez nakrętki i kroplomierza. Odważ do niej olej arganowy oraz emulgator SLP. Zamknij buteleczkę i wstrząśnij tak, żeby emulgator dokładnie wymieszał się z olejem. Ponownie otwórz buteleczkę, dodaj olejek eteryczny, zamknij i znowu wymieszaj. Na dnie buteleczki może odkładać się osad. Jest to naturalny proces, dlatego każdorazowo przed użyciem należy wstrząsnąć buteleczką.

SPOSÓB UŻYCIA:

Na zwilżony wacik nałożyć 5 kropli olejku oczyszczającego i okrężnymi ruchami masować nim zwilżoną twarz oraz dekolt. Czynność tę powtarzaj aż na waciku nie będzie śladu brudu. Po tym zabiegu oczyszczającym skóra jest odpowiednio nawilżona i natłuszczona przez co nie wymaga dodatkowego nakładania kremu.

Jeśli chcesz się dowiedzieć czegoś więcej o mnie albo o naturalnej oraz bezpiecznej pielęgnacji ciała i szukasz gotowych przepisów na organiczne kosmetyki, zapraszam na stronę www.herbariacosmetics.pl albo poszukaj mnie na facebook'u pod tą samą nazwą Herbaria Cosmetics.

Menu Restauracja Zdrowia

Zupa serowa z warzywami (4 porcje)

- czosnek 1 ząbek
- cebula 1 średnia sztuka
- marchew 200 g
- młody por 1 sztuka
- ser żółty np. Edamski 200 g
- masło 50 g
- bulion drobiowy 1 l
- liść laurowy 1 sztuka
- natka pietruszki 1 pęczek
- pumpernikiel 2 kromki
- śmietanka 18% 125 ml
- żółtko jajka 2 sztuki
- sól i pieprz do smaku
- sok z cytryny do smaku

Obraną cebulę i czosnek posiekać drobno. Marchew i pora umyć, obrać i pokroić w cienkie paski. Ser żółty zetrzeć na drobnej tarce. Połowę masła rozgrzać w garnku i udusić cebulę z czosnkiem. Dodać marchew i por i jeszcze chwile dusić. Zalać bulionem, dodać liść laurowy i ser i gotować około 5 minut, a następnie doprawić solą i pieprzem oraz posypać posiekana natką pietruszki. Pumpernikiel pokroić w kostkę i podsmażyć na pozostałym maśle. Zupę odstawić z ognia. Śmietanę z żółtkiem połączyć trzepaczką i dodać do zupy, nie gotować. Pozostaje doprawić odrobiną soku z cytryny i przed podaniem posypać grzankami z pumpernikla.

Grillowane banany z dipem kokosowym (4 porcje)

- płatki kokosowe 1 łyżka
- mleczko kokosowe 2 łyżki
- jogurt naturalny 150 g
- miód 1,5 łyżki
- syrop ananasowy 40 ml
- cukier brązowy 1 łyżka
- skórka starta z 1 limonki
- sok z 1/2 limonki
- 4 banany
- kilka patyków do szaszłyków

DIP - Na suchej patelni teflonowej uprażyć płatki kokosowe na złoty kolor, przestudzić i dodać mleczko kokosowe, jogurt i miód. MARYNATA - Dodać syrop ananasowy, cukier brązowy i skórkę oraz sok z limonki. Dokładnie wymieszać. Banany obrać, posmarować marynatą, nadziać na patyki szaszłykowe i odstawić na pół godziny. Grillować i podawać z dipem kokosowym.

Polecam
- Michał Chudyk

Paella z krewetkami i kabanosem (4 porcje)

- krewetki tygrysie bez pancerza 400 g
- kabanos pikantny 200 g
- cebula 1 średnia sztuka
- czosnek 2 ząbki
- papryka czerwona 1 sztuka
- papryka zielona 1 sztuka
- olej 2 łyżki
- ryż arborio 250 g
- bulion warzywny 600 ml
- curry w proszku 1 łyżeczka
- sól i pieprz do smaku

Krewetki rozmrozić, opłukać i osuszyć. Kabanosy pokroić w plasterki. Obraną cebulę i czosnek posiekać. Umyte i oczyszczone z gniazd nasiennych papryki pokroić w paski. Na rozgrzanym oleju podsmażyć delikatnie paprykę z krewetkami, dodać szczyptę soli i zdjąć z patelni. Na tej samej patelni podsmażyć cebulę z czosnkiem i kabanosami. Dodać ryż i chwilę jeszcze smażyć aż się zeszkli. Dodać bulion i gotować około 20 minut. Dodać krewetki i paprykę, wymieszać i gotować jeszcze przez około 10 minut pod przykryciem. Doprawić solą, pieprzem i curry w proszku. Podawać udekorowane gałązką świeżego tymianku.

R E K L A M A

Fenistil

Szybka ulga na wszelkie podrażnienia skóry

na ukąszenia owadów

na pokrzywkę

na oparzenia słoneczne

FENISTIL Maleinian dimetyndenu 1 mg/g, żel. Wskazania do stosowania: Świąd towarzyszący dematozom, pokrzywka, ukąszenia owadów, oparzenia słoneczne, powierzchowne oparzenia skóry (pierwszego stopnia). Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Oparzenia drugiego i trzeciego stopnia. Podmiot odpowiedzialny: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o. v.V.2016 CHPL/CHFENI/0003/17

Otrivin

Zaczyna działać już w 2 minuty

Otrivin Allergy. 1 ml roztworu zawiera 2,5 mg fenylefryny oraz 0,25 mg dimetyndenu maleinianu. Aerozol do nosa, roztwór. Wskazania do stosowania: leczenie objawów przeziębienia, przekrwienia błony śluzowej nosa, ostrego i przewlekłego zapalenia błony śluzowej nosa, sezonowego (katar sienny) oraz niesezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, naczynioruchowego zapalenia błony śluzowej nosa. Wspomagająco w ostrym i przewlekłym zapaleniu zatok oraz w zapaleniu ucha środkowego. Pielęgnacja przed- i pooperacyjna w chirurgii nosa. Produkt jest wskazany do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na fenylefrynę, dimetyndenu maleinian lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowanie inhibitorów monoaminooksydazy (IMAO) obecnie lub w ciągu ostatnich 14 dni. Zanikowe zapalenie błony śluzowej nosa. Jaskra z wąskim kątem przesączania. Nie zaleca się stosowania u dzieci w wieku poniżej 6 lat. Podmiot odpowiedzialny: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o. v. XI 2015

Otrivin aerozol do nosa, roztwór. 1 ml roztworu zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodorku (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 zmniejszaniu przekrwienia błony śluzowej jamy nosowo-gardłowej może być stosowany wspomagająco w zapaleniu ucha środkowego. Otrivin ułatwia wziernikowanie nosa.

Otrivin jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na ksylometazolinę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podobnie jak w przypadku innych leków zwężających naczynia krwionośne, produktu Otrivin nie należy stosować u pacjentów po zabiegach chirurgicznych prowadzonych drogą przeznosową, np. przeklinowe usunięcie przysadki i po zabiegach chirurgicznych przebiegających z odsłonięciem opony twardej. Jaskra z wąskim kątem przesączania. Wysychające zapalenie błony.

Voltaren

usuwa przyczynę* bólu pleców

najszybsza kapsułka na rynku**

Voltaren Express Forte: Diklofenak potasu 25 mg. Kapsułki miękkie. Wskazania do stosowania: Voltaren Express Forte stosuje się w bólach mięśni, bólach reumatycznych, ostrym bólu okolicy lędźwiowo-krzyżowej (ból pleców), bólu głowy, bólu zębów, bolesnym miesiączkowaniu. Leczenie objawów grypy i przeziębienia (bóle uogólnione, gorączka), bólu gardła. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Czynna choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy, krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego. Występujące w przeszłości krwawienie z przewodu pokarmowego lub perforacja, związane z wcześniejszym leczeniem niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi (NLPZ). Czynna lub występująca w przeszłości nawracająca choroba wrzodowa i (lub) krwawienie (wystąpienie dwóch lub więcej odrębnych przypadków potwierdzonego owrzodzenia lub krwawienia). Trzeci trymestr ciąży. Ciężka niewydolność wątroby lub nerek. Stwierdzona zastoinowa niewydolność serca (klasa II–IV wg NYHA), choroba niedokrwienna serca, choroba naczyń obwodowych i (lub) choroba naczyń mózgowych. Podobnie jak w przypadku innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) lub pochodnych kwasu acetylosalicylowego, stosowanie diklofenaku jest przeciwwskazane u pacjentów, u których podanie kwasu acetylosalicylowego lub innych leków hamujących syntezę prostaglandyn może być przyczyną wystąpienia napadu astmy, pokrzywki lub ostrego nieżytu błony śluzowej nosa. Podmiot odpowiedzialny: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o. v.IX.2016 *Stan zapalny. Słowo „usuwa" oznacza zmniejsza/ogranicza proces. **Spośród produktów leczniczych OTC z diklofenakiem.

CHPL/CHVOLT/0063/17

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.