

03/2023

magazyn o zdrowiu i medycynie

ISSN 2543-5841

porady z apteki

apteka

**Poznaj zawód Farmaceuty -
- eksperta na straży
Twojego zdrowia**

POKONAJ CIĘŻKOŚĆ NÓG I ŻYLAKI



NIE DAJ SIĘ POWSTRZYMAĆ

JOBST

- > Wyroby uciskowe polecane przy problemach z krążeniem w nogach
- > Miękkie materiały – delikatne dla skóry
- > Zapewniają stylowy wygląd

SPRAWDŹ NA JOBST.PL



Podmiot prowadzący reklamę: Essity Poland sp. z o.o.; Producent: BSN Jobst GmbH; Przewidziane zastosowanie: choroby układu żylnego.

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

Spis treści

Opieka farmaceutyczna w aptece • 4

Osteoporoza a sposób odżywiania i tryb życia • 11

Zapalenie zatok przynosowych • 14

Nakarm wolne rodniki • 17

Samokontrola cukru we krwi • 18

Grzybica chorobą cywilizacyjną • 20

Jak walczyć z nałogiem nikotynowym? • 26

Migrena – co powinniśmy wiedzieć? • 29

7 sposobów na jesienną chandrę • 32

Czy warto wzmacniać system odpornościowy przed sezonem przeziębieniowym? • 36

5 sposobów na bolące kolana • 43

Rola magnezu dla prawidłowego przebiegu ciąży i rozwoju płodu • 44

Co powinniśmy wiedzieć o antybiotykach • 46

Refluks, zgaga, nadkwasota – objawy, przyczyny i skuteczne samoleczenie • 52

Odpoczynek. Jak zwiększyć swoją efektywność? • 57

Ból i zapalenie gardła – domowe sposoby leczenia • 58

Wypadanie włosów i łysienie • 62

Uprawiasz sport? Zadbaj o witaminy i minerały • 65

Leki wykrztuśne poprawiają higienę dróg oddechowych • 66

Prawdy i mity o naszych stopach • 72

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

porady
z apteki

WYDAWCA WEGAFARM Pluciński sp. k.,
ul. Niekładzka 9, 72-300 Gryfice, NIP 8571927266,
REGON 383445159, KRS 0000787969
REDAKCJA WEGAFARM Pluciński sp. k., ul. Niekładzka 9,
Gryfice, e-mail: redakcja@poradyzapteki.pl
REKLAMA oraz **BIURO OBSŁUGI KLIENTA**
redakcja@poradyzapteki.pl **REDAKTOR NACZELNY**
Anna Boryka anna.boryka@poradyzapteki.pl
OPRACOWANIE GRAFICZNE Leszczyńscy s.c.,
www.leszczyncyscy.pl, **PARTNERZY** www.artelis.pl,



Szanowni Państwo,

Z prawdziwą przyjemnością oddaję w Państwa ręce ten szczególny numer naszego czasopisma.

Jest on dla nas niezwykle ważny, ponieważ poświęca dużo uwagi roli Farmaceuty w systemie opieki zdrowotnej. W ostatnim czasie, również dzięki zmianom w obowiązujących przepisach prawa, rola farmaceuty przechodzi ewolucję w kierunku, który przez wielu farmaceutów oczekiwany był od dłuższego czasu. Dlatego właśnie postanowiliśmy przybliżyć Państwu specyfikę tego zawodu oraz pokazać, jaką rolę w procesie opieki nad pacjentem może pełnić wykwalifikowany personel aptek.

Ponieważ aktualny numer ukazuje się w szczytowym okresie sezonu infekcyjnego, nie mogliśmy uniknąć omówienia zagadnień związanych z leczeniem popularnych objawów takich jak ból gardła czy problemy z zatokami.

Mam nadzieję, że lektura przygotowanych w tym wydaniu artykułów pomoże Państwu w dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie w tych wymagających miesiącach.

Anna Boryka

Opieka farmaceutyczna w aptece

Od kilkunastu lat środowisko aptekarskie zabiegało o uregulowanie spraw związanych z szeroko pojętą opieką farmaceutyczną. Marzenia te ziściły się dopiero pod koniec 2020 roku. Do ustawy o zawodzie farmaceuty i ustawy o prawie farmaceutycznym dodano katalog usług jakie farmaceuci mogą świadczyć w ramach opieki farmaceutycznej

Czym jest opieka farmaceutyczna?

Pojęcie nie jest niczym nowym. Farmaceuci sprawowali opiekę farmaceutyczną od zawsze. Rozmowa z pacjentem o jego problemach zdrowotnych, doradztwo w zakresie doboru leczenia, czy informowanie o sposobie dawkowania towarzyszyły i towarzyszą nam podczas każdej wizyty w aptece. Tylko czy te działania podjęte na rzecz Pacjenta są wystarczające?

Zdecydowanie nie. Dlatego katalog usług opieki farmaceutycznej został mocno rozszerzony.

Opieka farmaceutyczna (zgodnie z ustawą o zawodzie farmaceuty) to świadczenie zdrowotne udzielane przez farmaceutę i stanowiące dokumentowany proces, w którym farmaceuta, współpracując z pacjentem i lekarzem prowadzącym leczenie pacjenta, a w razie potrzeby z przedstawicielami

innych zawodów medycznych, czuwa nad prawidłowym przebiegiem indywidualnej farmakoterapii.

Ustawa przewiduje 5 obszarów działalności farmaceuty w ramach opieki farmaceutycznej, są to:

1. konsultacje farmaceutyczne
2. przeglądy lekowe
3. indywidualne plany opieki farmaceutycznej
4. badania diagnostyczne
5. recepty kontynuowane

Dodatkowo ustawa o prawie farmaceutycznym gwarantuje również możliwość wykonywania szczepień w aptekach.

Jak i gdzie świadczyć usługi opieki farmaceutycznej?

Okienko apteczne nie jest idealnym miejscem na przeprowadzanie rozmów z pacjentem. Tym bardziej jeżeli są one krępujące



i wiążą się z problemami, którymi pacjent nie chce się dzielić w obecności innych osób obecnych w aptece.

Dlatego od pewnego czasu aptekarze przygotowują się na świadczenie usług farmaceutycznych, tworząc pokoje opieki farmaceutycznej. Jako wydzielone pomieszczenia, zapewniają one pacjentom poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Umożliwiają przeprowadzenie rozmowy, wykonanie badań i szczepień w poszanowaniu intymności. Powyższe działania pomagają otworzyć się pacjentom i szczerze porozmawiać na temat trapiących ich problemów. Chętniej zadają pytania, a udzielone odpowiedzi pomagają zrozumieć im sens i cel prowadzonej terapii czy procedury medycznej. Pokoje opieki spełniają podobną rolę jak gabinety lekarskie, z tą różnicą że tu pacjenci spotykają się z farmaceutą.



Opieka farmaceutyczna (zgodnie z ustawą o zawodzie farmaceuty) to świadczenie zdrowotne udzielane przez farmaceutę

Konsultacje Farmaceutyczne

Rozmowy prowadzone w ramach konsultacji farmaceutycznych mają na celu zapewnienie bezpieczeństwa pacjenta w związku ze stosowaniem produktów leczniczych i wyrobów medycznych. Powinien on otrzymać zrozumiałe informacje na temat stosowanych leków, sposobie ich dawkowania, częstotliwości i pory ich przyjmowania. Zostanie też poinstruowany jak prawidłowo używać sprzętu medycznego takiego jak: glukometr, inhalator, ciśnieniomierz, aplikator leków, nebulizator, test diagnostyczny stosowany w warunkach domowych, oraz jak interpretować wyniki pomiarów.



Głównym celem konsultacji farmaceutycznych jest zwiększenie wiedzy oraz świadomości pacjenta na temat leków, co w konsekwencji przekłada się na wzrost skuteczności stosowanej terapii farmaceutycznej oraz widoczne, pozytywne efekty leczenia. Prawidłowe używanie wyrobów medycznych zwiększy poczucie kontroli i przeloży się na podniesienie komfortu psychicznego pacjenta.

Przeglądy lekowe

Najważniejszym zadaniem przeglądu lekowego jest zdobycie informacji na temat stosowanych leków u danego pacjenta. Należy potwierdzić czy pacjent rozumie ideę prawidłowego stosowania leków oraz jaki to ma wpływ na jakość życia. Przeprowadzenie wywiadu jest podstawą każdego przeglądu lekowego. Pozawala on na zebranie informacji niezbędnych farmaceucie do opracowania interakcji międzylekowych oraz poznanie pacjenta, z którym będzie prowadzona współpraca.

Przeгляд pozwala znaleźć problemy lekowe i wytłumaczyć pacjentowi interakcje zachodzące między lekami, czy między lekami a żywnością. Pozwala ocenić stopień przestrzegania zaleceń terapeutycznych przez pacjentów a także występowania działań niepożądanych. Umożliwia podjęcie decyzji o wyeliminowaniu zbędnego leku lub zwiększeniu/zmniejszeniu okresu podawania. Dodatkowym, wymiernym skutkiem przeglądu lekowego może być zmniejszenie kosztów prowadzonej farmakoterapii w wyniku rozwiązania wyżej wymienionych problemów.

Podczas przeglądu lekowego farmaceuta definiuje problemy lekowe i raportuje je lekarzowi prowadzącemu oraz objaśnia je w prostych słowach pacjentowi. Konieczna jest obustronna współpraca farmaceuty i lekarza oraz zaangażowanie pacjenta, by rezultaty prowadzonych działań były widoczne.

Indywidualne plany opieki farmaceutycznej

Opracowanie indywidualnego planu opieki farmaceutycznej jest podstawą do zrozumienia i wprowadzenia prawidłowej farmakoterapii przez pacjenta. Umożliwia on ustalenie celów terapeutycznych możliwych do osiągnięcia poprzez systematyczne ich wdrażanie. Indywidualny plan pozwala również zrozumieć pacjentowi w jaki sposób rozwiązywać wykryte w farmakoterapii problemy lekowe.

Drugą kluczową rolą jest opracowanie, wdrożenie i zmotywowanie pacjenta do zmian w stylu życia, jak np.: zwiększenie aktywności fizycznej, rzucenie palenia, ograniczenie spożywania alkoholu, zwiększenie ilości snu. Edukacja zdrowotna i promocja zdrowego trybu życia pozwoli zwiększyć witalność pacjenta i przyczyni się do poprawy nastroju i skuteczności terapii.

Badania diagnostyczne

W ramach sprawowania opieki farmaceutycznej, wykwalifikowani pracownicy aptek będą mogli przeprowadzać poniższe badania diagnostyczne:

- Test antygenowy w kierunku SARS-CoV-2;
- Badanie podstawowych parametrów życiowych: ciśnienie krwi, tętno, puls oraz saturacja krwi;
- Pomiar masy ciała, wzrostu i obwodu w pasie, a także obliczanie wskaźnika BMI, oraz stosunku obwodu talii do obwodu bioder WHR;
- Test stężenia glukozy we krwi;
- Kontrola panelu lipidowego (cholesterol, frakcja HDL i LDL oraz trójglicerydy);
- Szybki test do wykrywania grypy, stężenia ciała C-reaktywnego, antygeny Streptococcus z grupy A, Helicobacter – test z krwi.

R E K L A M A



Codzienna dawka ochrony przed zawałem serca i udarem*

NOWE
większe opakowanie



Twoje serce bije nie tylko dla Ciebie

PP-ASP-PL-0020-1

*niedokrwiennym mózgu, u pacjentów z grup ryzyka

Aspirin Cardio, Acidum acetylsalicylicum, 100 mg, tabletki powlekane Skład: 1 tabletkę powlekaną zawiera 100 mg kwasu acetylosalicylowego oraz substancje pomocnicze. Wskazania: u dorosłych: w niestabilnej chorobie wieńcowej; w świeżym zawałe serca lub podejrzeniu świeżego zawału serca; w zapobieganiu powtórному zawałowi serca; w zapobieganiu powikłaniom zatorowo-zakrzepowym po zabiegach chirurgicznych lub interwencyjnych na naczyniach (np. przeszkońska śródnaczyniowa angioplastyka wieńcowa (PTCA), pomostowanie aortalno-wieńcowe (CABG), endarterektomia tętnicy szyjnej, zespolenie („shunt”) tętniczko-żylny); w zapobieganiu napadom przejściowego niedokrwienia (TIA) i niedokrwiennego udaru mózgu u pacjentów z TIA; w zapobieganiu pierwszemu zawałowi serca u pacjentów z wieloma czynnikami ryzyka; w zapobieganiu zakrzepicy żył głębokich i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych metod profilaktyki. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na kwas acetylosalicylowy, inne salicylany lub którąkolwiek substancję pomocniczą; skaza krwotoczna; ostra choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy; ciężka niewydolność nerek, wątroby, serca; napady astmy oskrzelowej w wywiadzie, wywołane podaniem salicylanów lub substancji o podobnym działaniu, szczególnie niesteroidowych leków przeciwzapalnych; stosowanie jednocześnie z metotreksatem w dawkach 15 mg na tydzień lub większych; ostatni trymestr ciąży; dzieci w wieku do 12 lat w przebiegu infekcji wirusowych ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye’a. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158,02-326 Warszawa, tel./fax (22)5723500, www.bayer.com.pl V7/072017/MT, MA-M_ASA_C-PL-0002-1

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

Łatwy dostęp pacjentów do ww. testów umożliwi szybkie wykrywanie chorób tj. nadciśnienie, cukrzyca, otyłość, miażdżyca, zakażenia bakteryjne czy wirusowe. Umożliwi to farmaceutom skierowanie pacjenta do lekarza w celu dalszej diagnostyki i leczenia. Przyczyni się to również do odciążenia systemu podstawowej opieki zdrowotnej.

Szybkie diagnozowanie chorób cywilizacyjnych pozwoli poprawić jakości życia wielu pacjentów i wpłynie pozytywnie na aspekty farmakoekonomiczne.

Recepty kontynuowane

Recepty kontynuowane, wystawiane przez farmaceutów, są elementem systemu przepisywania i dystrybucji leków. Mają na celu zapewnienie ciągłości leczenia oraz racjonalizację stosowania leków. Recepty kontynuowane w aptekach dają pacjentom możliwość dalszego prowadzenia terapii bez potrzeby wizyty w POZ i otrzymania nowej recepty lekarskiej.

Ideą recepty kontynuowanej jest wydawanie leków według harmonogramu ustalonego przez lekarza i pod nadzorem klinicznym realizowanym przez farmaceutę.

Recepty kontynuowane będą mogły być wystawiane przez farmaceutów na produkty lecznicze, środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego lub wyroby medyczne na podstawie zlecenia lekarskiego. Zlecenie będzie ważne przez 12 miesięcy od wystawienia recepty. Farmaceuta będzie mógł wystawić receptę i wydać produkty niezbędne do 360-dniowego okresu stosowania wyliczonego na podstawie sposobu dawkowania. Ponadto lekarz będzie mógł ustalić jaką maksymalną ilość produktu wydać jednorazowo.



Szczepienia

Szczepienia przeciw grypie i COVID zostały szczególnie docenione przez społeczeństwo w okresie pandemii Sars-Cov-2. Łatwy dostęp do punktów szczepień w aptekach oraz elastyczne podejście farmaceutów gwarantowały możliwość zaszczepienia każdego w dowolnym momencie.

Idąc za ciosem ustawodawca proponuje kontynuowanie szczepień w aptekach. Naturalnym rozwojem szczepień w aptekach jest poszerzanie katalogu dostępnych szczepionek. Możliwości jest wiele, np. pneumokoki,

RSV, szczepienia przypominające dorosłych: błonica, tężec, krztusiec, poliomielitis; HPV, meningokoki, wzw A, szczepionki dla podróżujących itp. Obecnie czekamy na obwieszczenie Ministra Zdrowia i ogłoszenie katalogu szczepień ochronnych, które będą finansowane w całości lub w części ze środków publicznych. Do tego czasu istnieje tylko opcja przeprowadzania w aptekach szczepień komercyjnych.

Opieka farmaceutyczna czy tylko same zalety?

W mojej ocenie mnogość aptek w Polsce przyczyni się do propagowania i rozwoju opieki farmaceutycznej. Rzutować to będzie na zdecydowaną poprawę zdrowia ogółu społeczeństwa. Łatwy dostęp do aptek, ogromna wiedza i umiejętności farmaceutów pomogą pacjentom w szybkim diagnozowaniu chorób – zwłaszcza cywilizacyjnych. Farmaceuci ułatwią zrozumienie procesu leczenia i prawidłowego korzystania ze sprzętów medycznych. Przyczynią się również do propagowania zdrowego trybu życia i edukacji zdrowotnej wśród pacjentów.

Aktywność farmaceutów w zakresie opieki nad pacjentem pozwoli mocno odciążyć podstawową opiekę zdrowotną. Lekarze będą mieli więcej czasu na diagnozowanie i leczenie trudniejszych przypadków. W razie stwierdzenia nieprawidłowości w badaniach diagnostycznych prowadzonych w aptece, pacjenci zostaną pokierowani do lekarza na szerszą diagnostykę w celu szybkiego wdrożenia farmakoterapii. Wcześniejsze leczenie oznacza mniej powikłań powodowanych przez daną jednostkę chorobową. To z kolei niewątpliwie przyczyni się do oszczędności w służbie zdrowia, a zaoszczędzone w ten sposób pieniądze można będzie przeznaczyć na inne obszary opieki zdrowotnej.

Łyżka dziegciu w beczce miodu

Aby powyższe argumenty mogły się ziścić, aptekarze oczekują zrozumienia ze strony ministerstwa zdrowia i środowiska lekarskiego, oraz szybkiego wdrożenia kursów umożliwiających świadczenie wszystkich usług opieki farmaceutycznej.

Niezbędne jest również aby powyższe usługi zostały uwzględnione w budżecie opieki zdrowotnej i były finansowane ze środków publicznych, tak aby przysługiwały pacjentom bezpłatnie.

Środowisko aptekarskie już teraz jest gotowe na podjęcie tak ważnej misji jaką jest kompleksowa ochrona zdrowia, profilaktyka i edukacja pacjentów w ramach opieki farmaceutycznej.

R E K L A M A

LIPS

maść 5 ml



Lips - maść na problemy skóry ust przeciw zajadom, 5ml.

Aktywny dermokosmetyk przeznaczony do ochrony i pielęgnacji skóry ust u osób narażonych na występowanie pękających kącików ust, otarć, łuszczenia.

Zawarte składniki aktywne wpływają regenerująco, łagodząco oraz pomagają zachować zdrową skórę.

ASPICAM BIO

PRODUKT LECZNICZY



Skład: 1 tabletkę zawiera 7,5 mg meloksykamu (Meloxicamum). **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe leczenie zaostrzeń objawów chorób reumatoidalnych, takich jak: reumatoidalne zapalenie stawów, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów oraz zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa. Jako lek przeciwzapalny i przeciwbólowy stosowany w bólach kostno-stawowych i mięśniowych w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

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

NOCTIS NOC

PRODUKT LECZNICZY



Skład: Każda tabletkę powlekana zawiera 12,5 mg doksyłaminy wodorobursztynianu (Doxylamini hydrozenosuccinas). **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie sporadycznej bezsenności u osób dorosłych, zwłaszcza w przypadku występowania trudności z zasypianiem, częstych przebudzeń nocnych lub wczesnego budzenia w godzinach porannych. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań,

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



Osteoporoza

A SPOSÓB ODŻYWIANIA I TRYB ŻYCIA

Osteoporoza, czyli inaczej porowatość lub zrzesztnienie kości to choroba, której skutki ujawniają się po 60 roku życia i zdecydowanie częściej dotyka kobiet. Zależność płci i wieku wskazuje, że nasilenie objawów osteoporozy związane jest z okresem menopauzy i spadku aktywności estrogenów, czyli żeńskich hormonów płciowych. Jest to ważna rola estrogenów w zapewnieniu odpowiedniego poziomu uwapnienia kości, ale nie jest to jedyny mechanizm budowania i ochrony kości. W organizmie człowieka występuje tarczyca - gruczoł, który wytwarza między innymi hormon kalcytoninę. Najkrócej mówiąc kalcytonina uaktywnia się wówczas, gdy we krwi

pojawia się duża ilość „wolnego” wapnia i jej rola polega na upakowaniu go w kościach. Kalcytonina współpracuje w tej jakże ważnej „działalności” z cholecalcyferolem, popularnie zwanym witaminą D3. Opisane zjawisko nie zachodzi w sposób równomierny przez całe życie. Zdecydowanie dominuje w okresie rozwoju i wzrostu, wieńcząc swoje dzieło około 30. roku życia. Osiągamy wówczas maksymalną masę kostną. Niestety od tego czasu rozpoczyna się proces odwrotny. Jony wapnia zaczynają być odbierane kościom i uruchomiony zostaje powolny proces spadku masy kostnej. Jest to w pewnym sensie naturalna kolej rzeczy, natomiast kłopoty zaczynają się wówczas, gdy kości są na tyle słabe, że stają

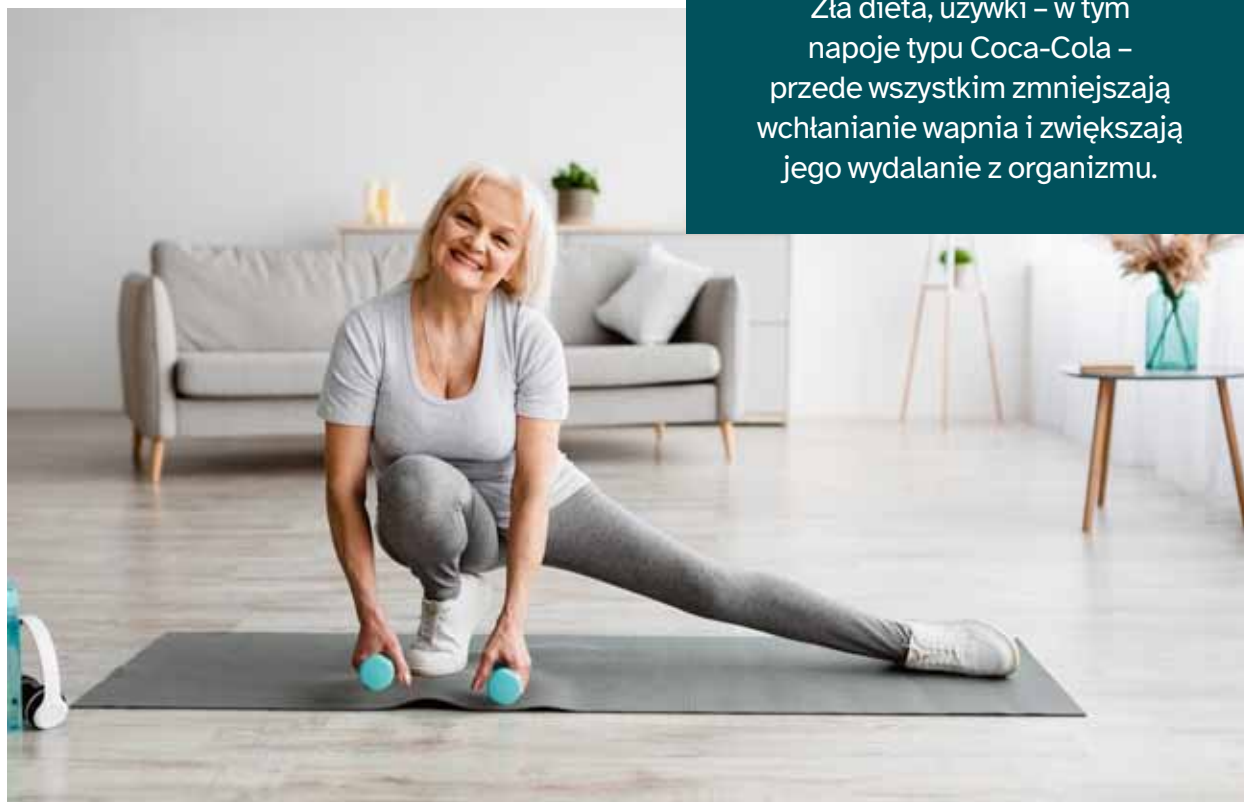
się podatne na złamania i urazy, nawet przy niegroźnych upadkach i kontuzjach. Urazy to bardzo bolesne przeżycie dla każdego człowieka, oprócz bólu i unieruchomienia poważnym obciążeniem jest wpływ na psychikę pacjenta.

Musimy sobie zdawać sprawę z tego, że na stan zdrowia i kondycji pracujemy całe swoje życie. Dotyczy to w dużej mierze układu kostnego, w którym niczym w pamiętniku zapisujemy swoje nawyki żywieniowe, nadużywanie różnego rodzaju używek, obciążenie organizmu ciężką pracą fizyczną. Aby jakiś konkretny składnik naszego życia w sposób istotny przełożył się na stan kości musi się wielokrotnie powtarzać. Jakie błędy popełniamy najczęściej przygotowując i spożywając posiłki? Otóż jemy posiłki nieurozmaicone, z dużym udziałem mięs, tłuszczów zwierzęcych, cukrów prostych, popijając je gazowanymi napojami od ponad 100 lat niszczącymi nasze zdrowie. Zła dieta, używki – w tym napoje typu Coca-Cola – przede wszystkim

zmniejszają wchłanianie wapnia i zwiększają jego wydalanie z organizmu. Dzieje się tak dlatego, że zawierają duże ilości fosforanów w sposób trwały wiążących jony wapnia. Zatem możemy sobie postawić fundamentalne pytanie: jak żyć, aby ograniczyć negatywne skutki osteoporozy? Popatrzmy na ten problem w kilku płaszczyznach:

- 1. Nawyki żywieniowe** – stosujemy urozmaiconą dietę, bogatą w mikroelementy takie jak wapń, magnez, krzem, mangan, miedź, a także witaminy D, E, C; w pokarmach nie może brakować warzyw i owoców; nie należy diety upraszczać wyłącznie do pokarmów obfitujących w wapń, czyli głównie produktów nabiałowych; ostatnie badania wpływu żywienia na problem osteoporozy dobitnie wskazują na konieczność jedzenia większej ilości produktów roślinnych kosztem pokarmów z dużą zawartością białka zwierzęcego, które zakwaszając orga-

Zła dieta, używki – w tym napoje typu Coca-Cola – przede wszystkim zmniejszają wchłanianie wapnia i zwiększają jego wydalanie z organizmu.



nizm prowadzą do utraty wapnia z organizmu. Produkty zalecane to mleko i jego przetwory, w szczególności biały ser, kefiry, jogurty, ryby, np. sardynki, rośliny strączkowe, rośliny oleiste; niezalecane to szpinak, szczaw, nadmiar błonnika.

2. **Aktywność fizyczna** - dbajmy o regularną aktywność fizyczną, dostosowaną do możliwości organizmu. Dla jednych będzie to spacer po parku, dla innych bieganie, czy jazda na rowerze; istotą jest regularne obciążenie układu kostnego, spowalnia to proces utraty kości; niewskazane jest wyczynowe uprawianie sportu mocno obciążające układ kostny i narażające na liczne urazy i kontuzje.
3. **Używki** - picie dużych ilości napojów gazowanych, alkoholowych, kawy, a także palenie papierosów zdecydowanie przyspiesza rozwój osteoporozy, wypłukuje organizm z zawartości ważnych składników mineralnych; pogarsza ogólną wydolność i negatywnie wpływa na jakość życia
4. **Suplementy diety i leki OTC** - dostarczanie wapnia i witaminy D3 powinno się rozważyć już w czasie ciąży, ponieważ w trakcie rozwoju płodowego decyduje się wielkość puli kostnej przyszłego organizmu, zapotrzebowanie na wapń w tym okresie sięga 1500 mg/dobę; w okresie dorosłym potrzebujemy około 1000 mg wapnia na dobę, jeżeli nie jesteśmy w stanie regularnie spożywać odpowiedniej ilości pokarmów bogatych w wapń (biały ser, jogurt, mleko, ryby), to konieczne jest wprowadzenie suplementacji wapnia; aby zapewnić skuteczność uzupełniania wapnia niezbędne jest jednocześnie stosowanie preparatów witaminy D3. Teoretycznie witaminę D3 organizm sam sobie wytwarza, wykorzystując do tego cholesterol i promienie słoneczne. Obserwacje specjalistów z zakresu leczenia osteoporozy jednoznacznie wskazują na duże niedobory aktywnej witaminy

D3 wśród populacji europejskiej, nawet w krajach śródziemnomorskich, gdzie na brak słońca raczej nie można narzekać. Konkluzja jest zatem taka, stosując preparaty wapnia wybierajmy preparaty z dodatkiem witaminy D3. Przykłady preparatów o złożonym składzie kompleksowo uzupełniającym zapotrzebowanie na wapń i witaminę D3 oraz inne mikroelementy to: Osteodiag, Vitrum Calcium, Calcenato, Ostowap D3.

Kończąc, chciałbym podkreślić rolę opieki nad osobami starszymi wśród naszych bliskich, sąsiadów, czy znajomych. Obecna pora roku, duże ilości śniegu, śliskie ulice i chodniki dodatkowo narażają osoby z osteoporozą na urazy. Pomoc okazana osobom starszym może uchronić naszych bliskich od ciężkich złamań i niepotrzebnego cierpienia.

R E K L A M A

Zdrowy Lizak
suplement diety
MNIAM-MNIAM

Wszędzie tam gdzie nie można umyć zębów

- Bez cukrów
- Zawiera fiński ksylitol, który pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów¹
- Posiada znak akceptacji Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego
- Zawiera witaminy

¹Spożywanie żywności zawierającej ksylitol zamiast cukru pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów

Poxy Calm
Pianka na ospę i swędzenie

pianka łagodząca przebieg ospy wietrznej, półpaśca i swędzenie

- chłodzi w miejscu użycia
- zmniejsza dolegliwości związane z wykwitami ospowymi
- działa nawilżająco i przeciwsłabowo

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.
Producent i podmiot prowadzący reklamę: Starpharma Sp. z o.o.

Zapalenie zatok przynosowych

Zatoki przynosowe są to przestrzenie powietrzne występujące w czaszce. Rozmieszczone są w okolicach czoła, szczęki i nosa, mają ujście do jamy nosowej przez niewielkie otwory. Zatoki pełnią funkcje nie do końca sprecyzowane. Uczestniczą w procesie oczyszczania i ogrzewania wdychanego powietrza

Jako komory powietrzne zapewniają pewną lekkość głowie oraz pełnią funkcje tuby rezonansowej w procesie powstawania głosu. Zatoki, podobnie jak jama nosowa, wyścielone są obficie urzęsioną błoną śluzową, która wydziela duże ilości płynu po to, aby oczyszczać i nawilżać powietrze, które się do nich dostaje. Ich prawidłowa funkcja zależy od drożności ujść zatok do jamy nosowej.

Jama nosowa i zatoki, ze względu na ciągły kontakt ze środowiskiem zewnętrznym są narażone na kontakt z wieloma czynnikami chorobotwórczymi czy alergenami. To właśnie infekcje wirusowe, bakteryjne oraz alergie są najczęstszą przyczyną zapalenia błony śluzowej zatok, które to schorzenie jest bardzo często występującą dolegliwością górnych dróg oddechowych. Czasami problemów nastręcza wada anatomiczna, która może się przyczyniać do niedrożności ujść zatok przynosowych i nawracających stanów zapalnych. Bywa także, że pacjenci nie utożsamiają objawów choroby z problemem zatok. Pojęcie kataru najczęściej przypisywane zapaleniu błony śluzowej nosa może sięgać głębiej i dotyczyć

zapalenia zatok, szczególnie gdy pojawia się ból głowy. Jeśli obrzęk śluzówki doprowadzi do zatkania otworów łączących nos z zatokami, to stopniowo we krwi płynącej w naczyniach błony śluzowej zatok będą się rozpuszczały cząsteczki powietrza wypełniającego zatoki - będzie spadało ciśnienie powietrza w zatokach. Silny ból głowy przy zapalnych zatokach powstaje właśnie na skutek powstającego podciśnienia, przypominającego odciąganie tłoka strzykawki przy zatkanym wylocie.

Postępowanie lecznicze związane z leczeniem zatok uzależnione jest od przyczyn i stopnia zaawansowania choroby. Należy rozróżnić ostrą fazę choroby z silnymi objawami, która trwa do trzech tygodni z ewentualnymi nawrotami w okresie trzech miesięcy i fazę przewlekłą trwającą powyżej trzech miesięcy, która może mniej doskwiera, jednak leczenie jej jest procesem długotrwałym.

Typowe objawy ostrego zapalenia zatok to:

- charakterystyczny ból uciskowy w okolicach nosa, szczęki, oczu, czy czoła, który



może się nasilać przy poruszaniu głową, a w szczególności przy pochylaniu głowy do przodu,

- gorączka, wodnista wydzielina z nosa, która po pewnym czasie gęstnieje i może się przekształcić w wydzielinę ropną. Wydzielina w nosie upośledza węch, drażni drogi oddechowe spływając po tylnej ścianie gardła
- pacjent jest obolaty, rozdrażniony, nieszczęśliwy.

W większości przypadków ostre zapalenie zatok jest spowodowane infekcją wirusową, w takiej sytuacji leczenie jest jedynie objawowe. Powinniśmy więc brać leki, które łagodzą dolegliwości bólowe oraz obkurczą śluzówkę nosa i zatok zmniejszając ilość wydzieliny i udrożniając ujścia zatok do jamy nosowej. Wśród leków możemy wymienić leki przeciwzapalne (paracetamol, ibuprofen, kwas acetylosalicylowy - ASA) oraz leki zmniejszające wyśięk z błony śluzowej, działające poprzez obkurczenie naczyń krwionośnych: podawane

R E K L A M A

WYBIERZ LEK I PODZIAJ KAMPANIĘ EDUKACYJNĄ

Nazwa produktu leczniczego: (A) Gynoxin Optima, 200 mg, kapsułka dopochwowa, miękka. (B) Gynoxin Uno, 600 mg, kapsułka dopochwowa, miękka. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: (A, B) Azotan fentikonazolu (Fenticonazoli nitras). Dawka substancji czynnej: 1 kapsułka dopochwowa, miękka zawiera: (A) 200 mg azotanu fentikonazolu. (B) 600 mg azotanu fentikonazolu. Postać farmaceutyczna: (A, B). Kapsułka dopochwowa, miękka. Wskazania do stosowania: (A, B) Drożdżycza błon śluzowych narządów płciowych (zapalenie sromu i pochwy, zapalenie pochwy, upławy). Leczenie zakażeń mieszanych pochwy. (B) Gynoxin Uno przeznaczony jest do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 16 lat. U kobiet w wieku powyżej 60 lat, Gynoxin Uno można stosować po konsultacji z lekarzem. Przeciwwskazania: (A, B) Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. (B) Gynoxin Uno zawiera lecytynę sojową. Jeśli pacjentka jest uczulona na orzeszki ziemne lub soję nie powinna stosować tego produktu leczniczego. Podmiot odpowiedzialny: (A, B) Recordati Industria Chimica e Farmaceutica S.p.A., Via Civitali 1, 20148 Mediolan, Włochy.

1. Charakterystyka Produktu Leczniczego Gynoxin® Optima, 200 mg, kapsułka dopochwowa, miękka. Data zatwierdzenia: 09/2020. Odnosi się wyłącznie do czasu stosowania leku. 2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Gynoxin® Uno, 600 mg, kapsułka dopochwowa, miękka. Data zatwierdzenia: 09/2020. Odnosi się wyłącznie do czasu stosowania leku.

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.

GYN/2021-04/10

w postaci aerozoli i kropli do nosa (nafazolina, tetryzolina, ksylometazolina) lub stosowane doustnie, w preparatach złożonych (zawierające pseudoefedrynę). Należy jednak uważać, preparaty obkurczające naczynia krwionośne w błonie śluzowej nie mogą być stosowane dłużej niż siedem dni, kategorycznie nie mogą być łączone z alkoholem, nie powinny być również stosowane u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym. Ważną grupę leków stosowanych w zapaleniu zatok stanowią mukolityki - leki, których zadaniem jest rozrzedzenie wydzieliny i ułatwienie jej odpływania (bromheksyna, ambroksol, ACC, Mukolina). Wspomagająco stosujemy inhalacje i płukanie solą fizjologiczną, saunę i ciepłe okłady, wszystko w celu ułatwienia spływania wydzieliny z zatok. W ostateczności można wykonać płukanie zatok, zabieg ten jest jednak mało przyjemny i laryngolodzy decydują się na niego w ostateczności.

Jeśli jesteśmy osobą dorosłą, nieobciążoną żadnymi poważnymi schorzeniami przewlekłymi, możemy podjąć próbę leczenia preparatami dostępnymi w aptece bez recepty, jednak nie dłużej niż przez kilka dni. W razie braku poprawy po takim leczeniu zwykle konieczne jest włączenia antybiotyku zleconego przez lekarza.

Podobnie w sytuacji, kiedy ból głowy jest bardzo silny, gorączka wysoka, pojawią się wymioty lub sztywność karku (niemożność przygięcia głowy do przodu, broda do mostka), należy pilnie zgłosić się do lekarza. Wymienione objawy mogą bowiem świadczyć o rozwijającym się zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych - jednym z najpoważniejszych powikłań zapalenia zatok przynosowych.



W postaci przewlekłej bóle nasilają się okresowo, cały czas występuje gęsta śluzowa lub śluzowo-ropna wydzielina spływająca po tylnej ścianie gardła, działająca drażniąco, może upośledzać powstawanie głosu. Zatkany nos i zatoki są przyczyną zaburzeń oddechowych w czasie snu, co znacząco pogarsza stan ogólny pacjenta. Leczenie przewlekłego zapalenia zatok jest procesem długotrwałym i najczęściej sprowadza się do stosowania donosowych postaci glikokortykosteroidów - silnych substancji zmniejszających stan zapalny (budesonid, fluticason). Nieskuteczność opisanych działań może wymagać zabiegu chirurgicznego oczyszczenia i udrożnienia zatok.



Kiedy ból głowy jest bardzo silny, gorączka wysoka, pojawią się wymioty lub sztywność karku (niemożność przygięcia głowy do przodu, broda do mostka) należy pilnie zgłosić się do lekarza. Wymienione objawy mogą bowiem świadczyć o rozwijającym się zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych - jednym z najpoważniejszych powikłań zapalenia zatok przynosowych

NAKARM WOLNE RODNIKI

Bodaj każdy z nas zetknął się z hasłem „wolne rodniki”. Jest ono dość popularne i używane niemalże nagminnie. Jednakże czy tak naprawdę zdajemy sobie sprawę czym one tak naprawdę są i jakie funkcje pełnią dla naszego organizmu?

Wolne rodniki to atomy lub cząsteczki, którym brakuje jednego elektronu. Głównym źródłem ich obecności w naszym organizmie jest tlen. Naukowcy w swojej branży żartobliwie nazywają je zbuntowaną lub nawet agresywną odmianą cząsteczki tlenu. Tworzą się one nieustannie w wyniku różnych reakcji, które zachodzą w naszym organizmie z udziałem właśnie tlenu. Ze względu na to, że brakuje im jednego elektronu, a jak wiadomo natura nie lubi braków, będą nieustannie dążyć do tego, aby ten brak szybko uzupełnić. Podczas tej wojny o każdy brakujący elektron są dość bezwzględne. Atakują wszystko co tylko zdołają napotkać na swojej drodze. W efekcie zbierają elektrony z atomów budujących nasze organy. Fachowym językiem proces ten nazywa się utlenianiem. Skutek owego utleniania może być nawet

katastrofalny dla naszego organizmu. Uszkodzeniu może ulec układ krążenia, wątroba, układ trawienny, odpornościowy czy skóra. To właśnie dlatego szybciej się starzejemy i dopadają nas różne choroby, w tym rak.

Na szczęście wolne rodniki można przechytrzyć. Wystarczy, że taki szalejący wolny rodnik na swojej drodze napotka wolny elektron, a podsunąć może go każdy. Jest to prostsze niż się może wydawać. Należy dostarczyć organizmowi odpowiednią dawkę antyutleniających, czyli antyoksydantów. Najlepszymi powszechnie występującymi są witaminy A, E oraz C, a także karoten, luteina, czy flawonoidy. Wolny rodnik przechwytuje od nich wolny elektron, stając się nieszkodliwym, antyoksydant zaś zmienia się w neutralną cząsteczkę.

Profilaktyka

Aby nasz plan zaczął działać niczym mechanizm w zegarku, należy pamiętać, aby codziennie dostarczać organizmowi świeżą porcję antyoksydantów. Dlatego w codziennym jadłospisie powinny znaleźć się świeże owoce, warzywa i ryby. Herbaty nigdy dość, ale tylko tej zielonej. Alkohol? Tak, ale tylko w postaci czerwonego wina.



SAMOKONTROLA

CUKRU WE KRWI

Kontrola poziomu glukozy we krwi (glikemii) jest bardzo istotna dla ludzkiego zdrowia

U osób zdrowych stężenie tego cukru we krwi na czczo mieści się w granicach 70-110 miligramów na 100 mililitrów krwi (mg %), co odpowiada 3,9-6,1 milimola na litr krwi (mmol/l). Po posiłku poziom ten wzrasta, ale rzadko przekracza 200 mg % (11,1 mmol/l).

Pomiar

W warunkach domowych pacjent może monitorować poziom glukozy we krwi za pomocą metod paskowych, inaczej nazywanych suchymi testami. Do badania pobiera się z palca krew włośniczkową. Przed przystąpieniem do badania należy umyć ręce pod bieżącą wodą z dodatkiem mydła, delikatnie masując i uciskając miejsce nakłucia aż do jego zaróżowienia. Do przemywania opuszki palca nie należy stosować alkoholu etylowego lub innych środków dezynfekujących, które obniżają stężenie glukozy we krwi. Następnie należy nakłuć na głębokość do 3 mm boczną część opuszki palca (pobieranie krwi z czubka palca może być bolesne) za pomocą jałowej igły, nożyka bądź nakłuwacza – specjalnego urządzenia mechanicznego zaopatrzonego w bębenek z lancetami.

Po zakończonym pomiarze należy miejsce wkłucia przetrzeć wacikiem lub chusteczką ze środkiem odkażającym.

CIEKAWOSTKA

Naukowcy ciągle pracują nad urządzeniem, które pozwoliłoby na nieinwazyjny i bezbolesny pomiar cukru. Wynaleziony w 2007 roku w Hongkongu miernik poziomu glukozy emituje promieniowanie z zakresu bliskiej podczerwieni. Promieniowanie to, przenikając przez skórę palca, dociera do naczyń krwionośnych i oddziałuje z obecną we krwi glukozą. Przyrząd wielkości telefonu komórkowego w 10 sekund daje wyniki z dokładnością 85 proc.

Większość glukometrów posiada ponadto dodatkowe funkcje, jak przechowywanie i odtwarzanie wyników badań, obliczanie wyników średnich z wybranego okresu czasu czy możliwość ich przesyłania do osobistego komputera. W przypadku używania tego typu urządzeń należy korzystać ze specjalnie dostosowanych do nich pasków. Uzyskiwane wartości stężenia glukozy wraz z godzina-



mi pomiarów należy zapisywać z podaniem jednostek stężenia w zeszycie i okazywać diabetologowi podczas wizyt kontrolnych. Wyniki te mogą być fałszowane przez nie stosowanie się do instrukcji obsługi pasków lub glukometru, dotykanie reaktywnego pola pasków lub ich niewłaściwego przechowywania (wystawianie na światło, wilgoć i wysoką temperaturę, przechowywanie ich w otwartym opakowaniu lub w lodówce).

Samokontrola poziomu cukru nie zastępuje laboratoryjnego pomiaru glikemii.

U dzieci badania analityczne należy powtarzać 4-6 razy w roku, natomiast u młodzieży i dorosłych – 3-4 razy w roku. Diabetycy o ustabilizowanym przebiegu choroby powinni poddawać się laboratoryjnej kontroli

Do badania pobiera się z palca krew włośniczkową. Przed przystąpieniem do badania należy umyć ręce pod bieżącą wodą z dodatkiem mydła, delikatnie masując i uciskając miejsce nakłucia aż do jego zaróżowienia

przynajmniej 2 razy do roku. Wyniki badań laboratoryjnych służą także do porównania z wartościami otrzymanymi w warunkach domowych.

Grzybica

CHOROBA CYWILIZACYJNA

Tezę postawioną w tytule potwierdzają dane statystyczne, które informują nas, że w Polsce choruje na grzybicę 25 % populacji, a grzybica paznokci występuje u co piątego Polaka.

Bardziej pesymistyczne dane sugerują, że grzybica stóp może w niedługim czasie występować u połowy polskiego społeczeństwa. Uzupełniając te dane należy stwierdzić, że zakażeniom grzybiczym ulegają zarówno ludzie młodzi, jak i osoby starsze. Istnieją jednak grupy pacjentów szczególnie zagrożone zakażeniem grzybiczym. Większą ostrożność powinny zachować osoby z upośledzoną odpornością, np. u pacjentów chorych na AIDS występują rzadkie i ciężkie grzybice układowe i narządowe, które mogą być bezpośrednim zagrożeniem życia. Częściej na grzybice zapadają także chorzy na cukrzycę, cierpiący na niedokrwistość oraz pacjenci z zaburzeniami hormonalnymi lub przewlekle przyjmujący leki hormonalne (w takich przypadkach drożdżycę są częstym powikłaniem terapii). Okazuje się, że również ludzie młodzi, silni, aktywni bardzo często zakażają się grzybami chorobotwórczymi. Powodem tego jest niewystarczająca ostrożność w kontaktach z innymi ludźmi, którzy mogą być zakażeni. I nie chodzi nawet o bezpośrednie przenoszenie grzybów, lecz o miejsca, w których grzyby rozwijają się wręcz kwitnąco. Dotyczy to basenów, wspólnych pryszniców w akademikach, si-

łowni, sal gimnastycznych. Źródłem infekcji grzybiczych mogą być także kontakty ze zwierzętami, na co narażeni są głównie hodowcy i lekarze weterynarii.

Grzybica najczęściej atakuje skórę, włosy, paznokcie i błony śluzowe. Czasami może pojawić się znacznie poważniejsze zakażenie grzybicze narządów wewnętrznych, czy układowe obejmujące znaczną część ustroju. Grzybica jest chorobą zakaźną, a więc pacjent zaraża się od innego pacjenta lub zwierzęcia. Pośrednio w rozprzestrzenianiu grzybicy mogą uczestniczyć przedmioty osobiste należące do chorego, takie jak ręczniki, obuwie, bielizna, myjki. Często zakażeniom sprzyja obniżenie odporności czy to w wyniku procesu chorobowego, czy w trakcie terapii lekami obniżającymi odporność (np. długotrwałe stosowanie leków sterydowych). Ale najczęściej grzybice pojawiają się jako skutek nadmiernego wyjąłowienia organizmu, np. w trakcie intensywnej antybiotykoterapii.

Profilaktyka

Biorąc pod uwagę sposób rozprzestrzeniania się tej choroby, należy przede wszystkim

”

Grzybica najczęściej atakuje skórę, włosy, paznokcie i błony śluzowe. Czasami może pojawić się znacznie poważniejsze zakażenie grzybicze narządów wewnętrznych, czy układowe, obejmujące znaczną część ustroju.



chronić swój organizm przed możliwością zarażenia. Wskazane jest stosowanie profilaktyki zarówno w wymiarze zewnętrznym (to znaczy noszenie obowiązkowe obuwia ochronnego na basenach, siłowniach, wspólnych prysznicach, niekorzystanie z ręczników i innych osobistych rzeczy osób trzecich), jak i w wymiarze wewnętrznym (wzmacnianie sił obronnych organizmu, kontrolowanie przebiegu cukrzycy, stosowanie probiotyków w trakcie kuracji antybiotykowej oraz profilaktycznie). Ważne jest jakie obuwie nosimy na co dzień – mało przewiewne buty i skarpety ze sztucznych włókien sprzyjają powstaniu choroby. Również osoby przez wiele godzin noszące to samo obuwie, zwłaszcza gdy stopa w nim się poci, narażone są na rozwój grzybicy – np. sportowcy, żołnierze, policjanci, także górnicy, murarze (istnieje nawet specjalne określenie – „stopa atlety”). Także kobiety, którym biurowa etykieta

nawet w upalne lato zabrania pokazywania odkrytych nóg i palców swoich stóp w półodkrytych butach, narażone są na grzybicę. Podobnie panowie, nosząc zakryte obuwie (jak przystało na wymagany w biznesie formalny styl) spędzając w biurze nawet kilkanaście godzin dziennie, zapominają o swoich stopach. Nogi pocą się, powodując wilgotnienie skarpetek i w ten sposób powstaje doskonałe podłoże do rozwoju grzybów.

Wystarczy, że w domu jest jedna osoba, która cierpi na grzybicę, a ryzyko pojawienia się tej choroby u pozostałych domowników rośnie w postępie geometrycznym. Zarazić można się korzystając ze wspólnej wanny czy ręcznika. Wystarczy, że on pożyczycy sobie jej gąbkę do mycia lub nożyczki do paznokci, a ona po kąpieli wsunie stopy w jego klapki – grzybica przechodzi na następną osobę.

Rozpoznanie

Prawidłowe i skuteczne postępowanie lecznicze w chorobach wywołanych przez drobnoustroje chorobotwórcze, w tym także grzyby, zależy od ich dokładnego poznania, ponieważ może to ułatwić znalezienie skutecznego leku. W przypadku grzybów było sporo niejasności dotyczących ich przynależności w klasyfikacji wszystkich organizmów. Wyraźnie odstają one swoimi cechami życiowymi zarówno od Królestwa Zwierząt, jak i Królestwa Roślin, dlatego dzisiaj są one uważane jako odrębna grupa organizmów i skupiają się w Królestwo Grzybów. Posiadają one pewne stałe cechy, a mianowicie do życia potrzebują pożywki i wody. Mogą przybierać formy wielokomórkowe (owocniki niektórych grzybów są rytasem w kuchni), lub żyć jako organizmy jednokomórkowe (wśród nich występują także te chorobotwórcze). Skórę, włosy i paznokcie najczęściej atakują dermatofity – *Microsporum*, *Trichophyton*, *Epidermophyton*. Z kolei błony śluzowe jamy ustnej, przewodu pokarmowego, układu rodowego są bardzo dobrym siedliskiem dla drożdżopodobnych grzybów z rodzaju *Candida*.



Rodzaje grzybicy

Przyjrzyjmy się jaki obraz mogą mieć choroby o podłożu grzybiczym. Najczęściej zmiany (nie da się ich nie zauważyć) pojawiają się na skórze stóp, głównie między palcami, począwszy od palca najmniejszego, mogą zajmować kolejne przestrzenie międzypal-

cowe. Objawy mogą także wystąpić na skórze dłoni, przedramion, lub w pachwinach. Grzybica objawia się okrągłą lub owalną plamą rumieniową i pęcherzami, które zamieniają się z czasem w strupy. Pojawiać się może nieprzyjemny zapach. Bardzo często zmianom takim towarzyszy świąd (swędzenie), zaczerwienienie, podrażnienie, czy łuszczenie się naskórka. W przypadku, gdy nie podejmujemy leczenia, zmiany skórne znacznie się powiększają, może dojść do zainfekowania płytki paznokcia, a wtedy kuracja przeciwgrzybicza wydłuży się znacznie, będzie bardziej kosztowna, uciążliwa i będzie konieczność prowadzenia jej pod kontrolą lekarza dermatologa. Każdy kto choć raz miał kontakt z grzybicą, bez wątpienia przyzna, że należy ona do jednej z bardziej uporczywych chorób.

Łupież

Inną równie przykrą odmianą grzybicy jest **łupież pstry**. Wbrew pozorom nie jest to biały proszek spadający z naszych włosów na czarną koszulę - ten przypadek nosi nazwę grzybicy skóry owłosionej głowy i leczy się go najczęściej za pomocą ketokonazolu, substancji obecnej w niektórych szamponach przeciw łupieżowych. Łupież pstry to zmiany na skórze gładkiej wymagające również interwencji farmakologicznej. Na ciele chorego pojawiają się różowe, lub ciemniejsze – brunatne plamy, które w procesie wzrostu mogą nawet zlewać się w jedność. Miejsca te nie opalają się na słońcu, a w świetle ultrafioletowym „świecą”, co jest często widoczne u osób bawiących się w dyskotekę. Do infekcji dochodzi bardzo często w solariach.

seni®

Twoje wsparcie w nietrzymaniu moczu



Wkładki
i bielizna
chłonna Seni
zapewniają
dyskrecję
i poczucie
suchości.

Zamów
próbkę
na
seni.pl



Dostępne w aptekach i sklepach medycznych oraz online.

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

Producent i podmiot prowadzący reklamę - Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych SA.

Niewątpliwie najtrudniejszą do leczenia odmianą grzybicy zewnętrznej jest mikoza paznokci. Zakażona płytka paznokcia traci różową barwę, paznokciec zmienia swój naturalny kolor, ulega pobruźdkowaniu, kruszy się, a naskórek wokół rogowacieje. Czasem wał paznokciowy (obszar wokół paznokcia) jest opuchnięty, bolący, zaczerwieniony. Leczenie jest długotrwałe, może wystąpić konieczność chirurgicznego zdjęcia paznokcia.

Leczenie

Leczenie grzybicy wymaga dużego samozaparcia, jest długotrwałe i często obserwujemy nawroty, które mogą zniechęcać do podejmowania dalszych prób zwalczania uciążliwych dolegliwości. Swoje podejrzenia co do występowania grzybicy powinniśmy potwierdzić u lekarza. Poradnie dermatologiczne należą jednak do bardziej „obleganych”, dlatego konsultacje należy przeprowadzić u lekarza rodzinnego, a w ostateczności można podjąć leczenie po konsultacji z far-

OBJAWY

Ogólnymi objawami, które obserwujemy przy wielu rodzajach grzybicy powierzchniowych, są:

- swędzenie miejsc chorobowo zmienionych
- łuszczenie się, pękanie skóry
- tworzenie się pęcherzyków lub wykwitów skórnych
- miejscowe zaczerwienienia (z pozoru niewinne)
- czasem bardzo nieprzyjemny zapach potu

maceutą, gdy objawy wydają się na tyle charakterystyczne, że nie budzą wątpliwości. Farmaceuci dysponują szeroką gamą preparatów przeciwgrzybiczych dostępnych bez recepty. Jedną z bardziej znanych i szeroko reklamowanych substancji leczniczych jest



ketokonazol skierowany głównie do leczenia klasycznego łupieżu głowy, gdzie stosowany jest w postaci szamponu. Ważne aby mycie głowy takim szamponem było dokładne i stosunkowo długie. Ketokonazol to lek, który może być także stosowany w innych postaciach zewnętrznych, takich jak kremy, płyny do stosowania na skórę, zasyпки. Kolejnym lekiem przeciw grzybiczym, zdobywającym coraz większe uznanie pacjentów, jest cyklopiroks, stosowany w leczeniu zarówno grzybic paznokci (Batrafen), jak i łupieżu (Pirolam szampon) oraz zmian skórnych w postaci żelu, kremu lub płynu na skórę. Ważnym lekiem jest także terbinafina (Terbiderm), którą stosujemy przede wszystkim na grzybicę stóp. Nie traci uznania wśród pacjentów także jeden ze starszych leków, a mianowicie clotrimazol, który także ze względu na przystępną cenę jest ciągle jednym z częściej stosowanych leków. Clotrimazol w postaci glo-

bulek dopochwowych jest podstawowym lekiem stosowanym w grzybicach pochwy. W ginekologii leczy się także mikonazolem. Kuracje przeciwgrzybicze wymagają często włączenia leków doustnych. Najczęściej stosuje się flukonazol, itrakonazol i terbinafinę. W trakcie kuracji doustnych należy pamiętać o ochronie wątroby, ponieważ leki te mocno obciążają ten ważny narząd. Należy stosować się do zaleceń lekarza oraz wyeliminować substancje dodatkowo mogące obciążać wątrobę, np. alkohol.

Podsumowując, należy stwierdzić, że leczenie grzybic jest kłopotliwe, a częste nawroty mogą działać deprymująco. Ujemną stroną terapii bywa także jej koszt, szczególnie w przypadku grzybicy paznokci jest on dość znaczny. Prowadząc terapię pod okiem lekarza i farmaceuty możemy jednak liczyć na sukces w walce z tymi niewidocznymi gołym okiem, małymi „grzybkami”.

R E K L A M A

DERMEDIC

Recommended by dermatologists



98%*
REDUKCJA
ŁUPIEŻU

Łupież to powszechny problem skórny, który może dotknąć każdego w różnym wieku. Choć nie jest groźny dla zdrowia, może znacząco wpłynąć na jakość życia, powodując swędzenie, zaczerwienienie i łuszczenie skóry głowy.

Dr hab. n. med. Ewa Trznadel-Grodzka
Specjalista dermatolog



*Na podstawie badania ankietowego przeprowadzonego w grupie 50 dorosłych i w grupie 10 dzieci od 6 do 12 r.ż.

Jak walczyć z nałogiem nikotynowym?

Szkodliwość dymu papierosowego dla organizmu ludzkiego to kwestia bezsporna. Walka z nałogiem nie jest jednak łatwa. Palacze zgodnie przyznają, że najtrudniej poradzić sobie ze skutkami głodu nikotynowego. Są na to jednak sposoby

Palimy coraz mniej. Obecnie statystyczny obywatel zużywa niecałe 16 sztuk papierosów dziennie, a palacze stanowią 27,2 % ogółu (o 11 p.p. mniej niż w roku 1995). Nic dziwnego – nikt nie chce stać się jedną z 5 milionów osób na świecie zmarłych wskutek chorób wywołanych dymem papierosowym.

Wyboista droga do zdrowia

„Rzucenie palenia przyszło mi bardzo łatwo (...). Na początku byłem z tego bardzo zadowolona i dumna, ale z czasem uśmiech znikł z mojej twarzy” - pisze JUSTYNASz na forum commed.pl. Skutki abstinencji – skoki ciśnienia, bóle głowy, klucie w klatce piersiowej, złe samopoczucie – to codzienność osób walczących z nałogiem. Dolegliwości

te, intensywnie odczuwalne na początku, zwykle utrzymują przez wiele miesięcy. Wraz ze stresem związanym z sytuacją, są one często powodem powrotu do nałogu.

Sprzymierzeńcy w walce z nałogiem

By poradzić sobie ze skutkami abstinencji, palacze często sięgają po leki wspomagające w walce z nałogiem. Podstawową różnicą między takimi preparatami są cena i skład.

Największą popularnością cieszą się środki zawierające nikotynę, która wypełnia lukę i łagodzi efekt odstawienia. Preparaty te uwalniają do organizmu nikotynę, która pokrywa całe zapotrzebo-



Badania dowodzą,
że stosowanie cytyzyny
zwiększa szansę na rzucenie
palenia aż trzykrotnie

wanie palacza. Dawki są coraz mniejsze, co prowadzi do stopniowego odzwyczajania organizmu od substancji toksycznej. Warto jednak zauważyć, że to niejako popadanie z jednego nałogu w drugi, a raczej pozostawanie w tym samym, tylko w innej formie.

Nie mniej skuteczne są preparaty zawierające inne substancje. Ostatnio, za sprawą badań klinicznych z 2011 roku przeprowadzonych przez zespół Roberta Westa, godna uwagi jest cytyzyna. Lek pozwala szybko i skutecznie wygrać z nałogiem. Badania dowodzą, że stosowanie cytyzyny zwiększa

szansę na rzucenie palenia aż trzykrotnie. Lek oddziałuje na te same receptory, co nikotyna. Jest jednak lepiej tolerowany przez organizm, dlatego wypiera toksyczną konkurentkę. Taki mechanizm działania powoduje, że skutki odstawienia są niemal nieodczuwalne. Pochodne cytyzyny (np. wareniklina) również wykazują dużą skuteczność we wspieraniu walki z nałogiem papierosowym.

Swoich zwolenników mają także preparaty bazujące na substancjach chemicznych. Leki zawierające bupropion za sprawą uwalnianych substancji pomagają niwelować skutki abstynencji i jednocześnie porzucić nałóg.

Wybór konkretnego preparatu to sprawa indywidualna – warto skonsultować go z lekarzem lub farmaceutą, by dopasować lek najbardziej odpowiadający naszym potrzebom.

R E K L A M A

**ZERWIJ Z PAPIEROSEM
NA DOBRE**

jedyny na rynku
blister organizujący dawkowanie

bezpłatna
aplikacja mobilna

ADAMED
Dla Rodziny

Informacja o produkcie leczniczym Recigar. Nazwa produktu leczniczego: Recigar, 1,5 mg, tabletki powlekane. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Cytyzyna (cytisinum). **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Każda tabletkę powlekana zawiera 1,5 mg cytyzyny. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: Produkt leczniczy zawiera 0,12 mg aspartamu (E951) w każdej tabletkę powlekanej Recigar 1,5 mg. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki powlekane. Okrągłe, obustronnie wypukłe tabletki powlekane koloru jasnozielonego lub zielonkawego. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Leczenie uzależnienia od nikotyiny. Stosowanie produktu Recigar pozwala na stopniowe zmniejszenie uzależnienia od nikotyiny bez objawów odstawienia. Końcowym celem stosowania produktu leczniczego Recigar jest trwałe zaprzestanie używania produktów, takich jak papierosy tradycyjne i elektroniczne, systemy podgrzewające tytoń, oraz innych produktów zawierających nikotynę. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pięńków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Recigar, 1,5 mg, tabletki powlekane, zatwierdzonej 04.2023, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Pięńków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, tel.: +48 22 732 77 00, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com. REC/12877/03/23

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. ZWRÓĆ UWAGĘ NA PRZECIWWSKAZANIA. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

Katar w prezencji?

Wybierz Sudafed®
Xylospray HA lub
Xylospray HA dla dzieci

- 🌬️ odblokowuje nos
- 💧 nawilża
- 🧴 bez konserwantów



Wybierz Sudafed®
Xylospray DEX lub
Xylospray DEX dla dzieci

- 🌬️ odblokowuje nos
- ⚡ przyspiesza gojenie²
- 🛡️ chroni²
- 🧴 bez konserwantów



Sudafed Mądry sposób na katar

1. Efekt zmniejszenia obrzęku błony śluzowej nosa zwykle utrzymuje się przez ok. 6-8h według ChPL Sudafed Xylospray HA dla dzieci. 2. Dotyczy błony śluzowej nosa.
SUDAFED® XYLOSPRAY HA: Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodoru. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej nosa w ostrym, w naczynioruchowym oraz w alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa. Ułatwienie odpływu wydzieliny w zapaleniu zatok przynosowych oraz w zapaleniu trąbki słuchowej ucha środkowego połączonego z przeziębieniem. Do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. **SUDAFED® XYLOSPRAY HA DLA DZIECI:** Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazoliny chlorowodoru. **Wskazania:** Krótkotrwałe leczenie objawowe przekrwienia błony śluzowej nosa w przebiegu zapalenia błony śluzowej nosa lub zapalenia zatok. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. **SUDAFED® XYLOSPRAY DEX:** Każdy ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodoru i 50 mg deksametenu. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej nosa w zapaleniu błony śluzowej nosa oraz w wspomagającym leczeniu uszkodzeń błony śluzowej nosa. Łagodzenie objawów naczynioruchowego zapalenia błony śluzowej nosa. Leczenie niedrożności przewodów nosowych po przebytej operacji nosa. **Wskazany do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku 6 lat i powyżej. Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. **SUDAFED® XYLOSPRAY DEX DLA DZIECI:** Każdy ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazoliny chlorowodoru i 50 mg deksametenu. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej w zapaleniu błony śluzowej nosa oraz w wspomagającym leczeniu uszkodzeń błony śluzowej nosa. Łagodzenie objawów naczynioruchowego zapalenia błony śluzowej nosa. Leczenie niedrożności przewodów nosowych po przebytej operacji nosa. **Wskazany do stosowania u dzieci w wieku od 2 do 6 lat. Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. PL-SU-2300028, PL-SU-2300032



Wybierz Terapię Łączoną nicorette®

2x większa szansa na rzucenie palenia z NTZ²

krok 1: przyklejasz rano

krok 2: sięgasz w razie chęci zapalenia



PLASTRY



SPRAYE

lub



GUMY

lub



TABLETKI DO SSANIA

1. Terapia łączona to połączenie plastrów NICORETTE® INVISIPATCH oraz drugiego produktu NICORETTE® w formie doustnej (Aerozoli, Tabletek do ssania 2 mg lub Lecznicych gum do żucia 2 mg). Terapia łączona przeznaczona jest dla osób silnie uzależnionych od palenia papierosów oraz mających trudność w opanowaniu chęci zapalenia papierosa lub które powróciły do nalogu pomimo stosowania monoterapii NTZ. Na podstawie ChPL Nicorette® Invisipatch. 2. 2 razy większa szansa na rzucenie palenia z Nikotywną Terapią Zastępczą vs placebo. A.h Maseeh, G. „A Review of Smoking Cessation Interventions” MedGenMed. 2005; 7(2):24.

NICORETTE INVISIPATCH 25 mg: Jeden system transdermalny, plaster 25 mg/ 16 h zawiera jako substancję czynną 39,37 mg nikotyny. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób zdecydowanych na rzucenie nalogu poprzez zmniejszenie głodu nikotynowego i objawów odstawiennych występujących po zaprzestaniu palenia. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE SPRAY:** Jedna dawka aerozolu do stosowania w jamie ustnej, roztworu dostarcza 1 mg nikotyny w 0,07 ml roztworu. 1 ml roztworu zawiera 13,6 mg nikotyny. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób dorosłych poprzez łagodzenie objawów odstawiennych, w tym głodu nikotynowego, podczas próby rzucenia palenia bądź ograniczenia palenia przed całkowitym zaprzestaniem. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE COOL BERRY:** Jedna dawka aerozolu do stosowania w jamie ustnej, roztworu dostarcza 1 mg nikotyny w 0,07 ml roztworu. 1 ml roztworu zawiera 13,6 mg nikotyny. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób dorosłych poprzez łagodzenie objawów odstawiennych, w tym głodu nikotynowego, podczas próby rzucenia palenia bądź ograniczenia palenia przed całkowitym zaprzestaniem. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE CLASSIC GUM:** Jedna guma do żucia, lecznicza zawiera jako substancję czynną 10 mg kompleksu 20% żywicy nikotynowej, co odpowiada 2 mg nikotyny. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób zdecydowanych na rzucenie nalogu poprzez zmniejszenie głodu nikotynowego i objawów odstawiennych występujących po zaprzestaniu palenia. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE FRESHMINT GUM:** Jedna guma do żucia, lecznicza zawiera jako substancję czynną 2 mg nikotyny, w postaci nikotyny z kationitem. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych poprzez zmniejszenie głodu nikotynowego i objawów odstawiennych występujących po zaprzestaniu palenia. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE COOLMINT:** Każda tabletkę do ssania zawiera 2 mg nikotyny (w postaci nikotyny z kationitem). **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych poprzez łagodzenie objawów odstawiennych występujących po zaprzestaniu palenia. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE COOLMINT:** Każda tabletkę do ssania zawiera 2 mg nikotyny (w postaci nikotyny z kationitem). **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych poprzez łagodzenie objawów odstawiennych występujących po zaprzestaniu palenia. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. **Podmiot odpowiedzialny:** Nicorette Coolmint należy stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. PL-NI-2300119

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



Migrena

- CO POWINNIŚMY
WIEDZIEĆ?

Kobiety bardziej narażone

Migrena występuje dwukrotnie częściej u kobiet niż u mężczyzn, w sumie dotyczy kilkunastu procent ludzi. Najczęściej pojawia się w młodym wieku, bywa także spotykana u dzieci, i trwa przeważnie całe życie.

Jest to choroba, prawdopodobnie uwarunkowana genetycznie, którą kojarzymy z silnym bólem głowy. Rzeczywiście, jest to jej główny objaw, z tym, że ból występuje z różnym nasileniem, często jest jednostronny, może być pulsujący. Czynnikiem nasilającym bóle migrenowe są silne emocje, wysiłek fizyczny, zbyt krótki lub zbyt ługi sen i niektóre pokarmy (czekolada, czerwone wino, sery pleśniowe). Migrena ma charakter napadowy, a czas trwania bólu waha się od kilku godzin do kilku dni. Bólom towarzyszyć mogą inne, różnorodne objawy takie jak: silny światłowstręt, nadwrażliwość na dźwięk, nudności i wymioty. Bywa tak, że atak migreny poprzedza swego rodzaju zapowiedź, tak zwana „aura”. Obserwujemy wtedy parestezje, czyli dziwne wrażenia czuciowo-dotykowe, zawężenie pola widzenia, migoczące mroczki przed oczyma, a nawet niedowład.

Przyczyny

Przyczyny tych dokuczliwych dolegliwości tkwią w głowie, a dokładnie mówiąc dotyczą nieprawidłowości w stanie napięcia naczyń krwionośnych występujących w mózgu, odpowiadających za ukrwienie tkanki nerwowej. Zaburzenia rozpoczynają się od skurczu w naczyniach głowy (wówczas występuje aura migrenowa), po czym następuje faza rozszerzenia naczyń i zwiększenia ich przepuszczalności, wtedy pojawia się ból głowy, światłowstręt, jadłowstręt, nudności i wymioty.

Przebieg choroby

Migreny mogą przebiegać z różnym nasileniem i stopniem zróżnicowania objawów, co pozwoliło wyodrębnić jej kilka rodzajów:

- klasyczna, w której ból zlokalizowany

jest w okolicy czoła i skroni, pacjent odczuwa „wypychanie gałki ocznej”, atak poprzedzony jest aurą z zaburzeniami widzenia, a nawet może dojść do krótkotrwałej ślepoty,

- zwykła, bez aury, pozostałe dolegliwości jak w migrenie klasycznej,
- okoporażna, występują klasyczna migrenowe bóle głowy przebiegające z porażeniem mięśni okoruchowych, co prowadzi do opadnięcia powieki, utrudnionego poruszania gałką oczną, a w efekcie podwójnego widzenia,
- połowiczoporażna, występują pulsacyjne bóle głowy, którym towarzyszą zaburzenia neurologiczne typu niedowładów,
- stan migrenowy, to sytuacja kiedy napad migreny trwa dłużej niż 72 godziny, a ból jest znacznie nasilony, często wymaga hospitalizacji.

Rozpoznanie

Rozpoznanie migreny powinno opierać się na stwierdzeniu charakterystycznych objawów. W przypadkach budzących wątpliwości wykonuje się badania szczegółowe np. tomografię komputerową głowy, czy rezonans magnetyczny głowy, ale nie tyle w celu potwierdzenia rozpoznania migreny, ile raczej wykluczenia innych poważnych schorzeń neurologicznych.

Leczenie

Leczenie migreny powinno obejmować:

- unikanie czynników wywołujących, jeśli takie występują u chorego,
- szybkie zwalczanie objawów w razie wystąpienia napadu migreny,
- leczenie profilaktyczne, którego celem jest zmniejszenie częstości występowania napadów migreny i ich nasilenia

(stosuje się je jedynie u pacjentów, u których ból głowy występuje często i napady trwają długo).

W napadzie migreny najczęściej stosuje się leki przeciwbólowe (paracetamol, ibuprofen, kwas acetylosalicylowy), jeśli napadowi towarzyszą wymioty można dołączyć metoklopramid. Coraz rzadziej w napadach migreny stosuje się dihydroergotaminę, głównie ze względu na fakt, że wywołuje sporo objawów ubocznych. W napadach średnio ciężkich i ciężkich najbardziej skuteczne są leki z grupy tryptanów, ich stosowanie jest jednak ograniczone przez wysoką cenę.

Leczenie profilaktyczne powinno trwać minimum kilka miesięcy, stosuje się między innymi beta-blokery, leki przeciwpadaczkowe, antydepresyjne.



Przy długotrwałej dolegliwości (trwającej ponad 72 godziny) koniecznie skontaktuj się ze swoim lekarzem

Suplement diety

OYONO[®]

NOC

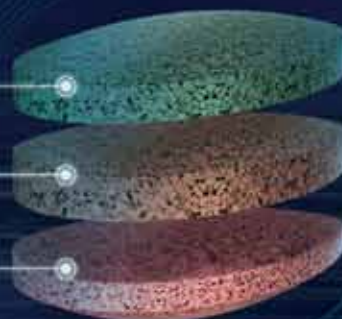
Zgłębia naturę snu.

PRODUKT
BEZGLUTENOWYPRODUKT
BEZ LAKTOZYPRODUKT
WEGAŃSKIBEZ EFEKTU
PRZYZWYCZAJENIA*Uwalnia się już po
10 minutach*Uwalnia składniki
nawet przez 8 H*

Faza natychmiastowa

Faza przedłużonego
uwalniania

Faza ciągła



* dane laboratoryjne, dostępne w siedzibie firmy M.C.M Klosterfrau Healthcare Sp. z o.o. Hrubieszowska 2 01-209 Warszawa, lub pod adresem mailowym biuro@klosterfrau.pl
 1. Melatonina przyczynia się do skrócenia czasu zasypiania. Witamina B6 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej. Kozłek lekarski (waleriana) i melisa lekarska wspomagają zasypianie. 2. Melisa lekarska i kozłek lekarski (waleriana) wspomagają stan relaksacji oraz zdrowy sen. Głóg przyczynia się do zmniejszenia niepokoju oraz wspiera lepszy sen. Męczennica cielistka pomaga w odprężeniu i wspiera spokojny sen. 3. Kozłek lekarski (waleriana) i melisa lekarska wspomagają nieprzerwany sen. 4. Opublikowane analizy bezpieczeństwa wymienionych składników (dostępne publicznie) nie wykazały ich działania uzależniającego. Xie Z i wsp. Neuro Res. 2017 Jun;39(6):559-565. (melatonina), Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) EMA/HMPC/159076/2014 (Głóg), Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) EMA/HMPC/196746/2012 (melisa lekarska), Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) EMA/HMPC/669738/2013 (Męczennica cielistka), Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) EMA/HMPC/150846/2015 (Kozłek Lekarski).

Producent M.C.M Klosterfrau Healthcare Sp. z o.o. Hrubieszowska 2, 01-209 Warszawa

7 sposobów na jesienną chandrę

Jesień zbliża się wielkimi krokami. Niektórzy z nas, już na samą myśl o tej porze roku czują się ospali i zmęczeni. Nie musi tak być. Istnieje wiele możliwości, aby zmienić złe samopoczucie. Oto kilka z nich.

Kto z nas nie zna uczucia zmęczenia, zniechęcenia zwanego potocznie chandrą? Szczególnie w te szare, jesienne dni jesteśmy na nią podatni. O ile potrafimy zadbać o nasze zdrowie (fizyczne), zażywając szereg tabletek, tudzież pijąc ciepłe, wzmacniające herbatki (napary), o tyle nie zawsze wiemy, jak zmienić złe samopoczucie. Istnieją jednak sposoby, aby zminimalizować, a może nawet zapomnieć zupełnie o działaniu brzydkiej aury.

1. Nigdy nie przestawaj się uśmiechać

To wbrew pozorom bardzo trudne zadanie. Kiedy pogoda nas nie rozpieszcza śmiejemy się znacznie mniej. Dzień staje się krótszy, brakuje nam słońca, a co za tym idzie hormonów odpowiedzialnych za dobre samopoczucie, czyli endorfin.

Można temu zapobiec, szukając zabawnych sytuacji. Być może przypadkiem usłyszysz coś zabawnego. A może na Twoich oczach rozegra się jakaś zabawna sytuacja. Porozmawiasz z kimś, kto Cię rozbawi. Miej oczy i uszy otwarte. Niemniej to Ty masz największy wpływ na to, co zdarzy się w Twoim życiu. Bierz sprawy w swoje ręce.

Uśmiechaj się do nieznajomych. Pamiętaj: „Nigdy nie przestawaj się uśmiechać, nawet jeśli jesteś smutny, ponieważ nigdy nie wiesz, kto może się zakochać w Twoim uśmiechu” G.G. Marquez. Jeśli już musisz relaksować się przed telewizorem, oglądaj komedie. W ten sposób zapomnisz o problemach i spędzisz miło czas. Ponadto starannie wybieraj znajomych. Zastługujesz na to, co najlepsze, szukaj więc optymistów, którzy pomogą Ci przetrwać te trudne chwile. Nie zapominaj też śmiać się z siebie. Aby



zachować zdrowie psychiczne trzeba mieć dystans do własnej osoby.

2. Nie stój z boku – działaj

Są rzeczy, na które nie mamy wpływu m.in. warunki atmosferyczne. Powinniśmy jednak być świadomi tego, że możemy im przeciwdziałać. Już samo zrobienie listy rzeczy, które udało się w danym dniu zrobić wpływa na poprawę nastroju. Nie trzeba długo czekać na rezultaty. Bądź aktywny! Nie czekaj, aż ktoś zrobi coś za Ciebie. Staraj się być kreatywny i przedsiębiorczy. Ludzie, którzy mają dużo zajęć i realizują swoje pasje nie mają czasu na chandrę. Jeżeli podejmujesz się nowych wyzwań bądź konsekwentny. Jeśli uda Ci się zrealizować kolejny cel poczujesz dodatkową satysfakcję. Nic tak nie cieszy jak dobrze wykonana, rzetelna praca. Precz ze „słomianym zapalem”.

3. Pielęgnuj przyjaźnie i miłość

Nie jesteś sam. Jeśli jest Ci smutno, na pewno jest ktoś, kto Cię pocieszy, wysłucha. Nic jednak nie dzieje się przypadkowo. O związki należy dbać. Traktuj je jak coś wyjątkowego, drogiego. Nie zapominaj zadzwonić, napisać, odwiedzić. Pytaj o samopoczucie bliskiej osoby, spraw jej jakąś niespodziankę. Pamiętaj „To, co dajemy wraca do nas”. Jeden prawdziwy przyjaciel jest wart majątek. Inwestuj dobrze, a zostaniesz wynagrodzony.

4. Nie dopuść, aby dusza, umysł i ciało zarosły w chwastach

Po pierwsze, zrób listę rzeczy, które sprawią Ci przyjemność. Nie zważając na to, co dzieje się za oknem zacznij rozpieszczać ciało i ducha. Dla jednych może to być ciepła, optymistyczna muzyka, dla innych dobry

film, wyjście do teatru, a może po prostu na zakupy. Jeszcze inni wybiorą ciepłą kąpiel, wieczór z książką, smaczny, wykwintny obiad. Możliwości jest wiele. Poczuj, że żyjesz!

5. Oddychaj

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, jak ważny jest w życiu oddech. Zazwyczaj jest to tak naturalna czynność, że nie delectujemy się nią, jest samoistna. Warto jednak pamiętać, że oddech to symbol naszego istnienia. Docermy go. Zatrzymaj się i pomyśl o czymś przyjemnym. Oddychaj głęboko i świadomie, poczujesz się znacznie lepiej. Spróbuj się wyciszyć i cieszyć chwilą.

6. Zrób coś dobrego

Nic jednak bardziej nie cieszy niż dawanie. Kierując się powiedzeniem „radość dzielo-



R E K L A M A

Nazwa produktu leczniczego: Tabex, cytizyna (*Cytisinum*), 1,5 mg, tabletki powlekane. **Wskazania do stosowania:** Leczenie uzależnienia od nikotyny. Stosowanie produktu leczniczego Tabex pozwala na uzyskanie stopniowego zmniejszenia zależności organizmu od nikotyny i odzwyczajenie od palenia tytoniu bez objawów odstawienia nikotyny. Kończącym celem stosowania leku Tabex jest trwale zaprzestanie używania produktów zawierających nikotynę. **Przeciwwskazania:** Tabex jest przeciwwskazany w przypadku nadwrażliwości na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, jak również w przypadku niestabilnej dławicy piersiowej, przebytego niedawno zawału serca, klinicznie istotnych zaburzeń rytmu serca, niedawno przebytego udaru mózgu, w okresie ciąży i karmienia piersią. **Podmiot odpowiedzialny:** Sopharma Warszawa sp. z o.o.

1 OPAKOWANIE
25 DNI

TABEX!
Droga do wolności od nikotyny!

tabex[®] Cytisinum
1,5 mg tabletki powlekane
25 dni
PELNA TERAPIA
100 tabletek powlekanych

LECZY UZALEŻNIENIE OD NIKOTYNY

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

na podwójną radością” dodajmy do naszej listy to, co możemy zrobić dla innych. I znów mamy do dyspozycji szeroki wachlarz możliwości. Możemy wysłać komuś wesołą, zabawną kartkę bądź e-mail, przygotować romantyczną kolację, odwiedzić dawno nie widzianych przyjaciół, wybrać się ze znajomymi do dyskoteki. Warto też pomyśleć o zakupieniu nieoczekiwanego prezentu, szczególnie dla naszych maluchów. Nic bardziej nie poprawia humoru niż radość i uśmiech bliskiej osoby.



7. Nagradzaj siebie

Nagradzanie jest prostym sposobem na zapewnienie sobie pogody ducha. Już od dzieciństwa przyzwyczajamy się do motywacyjnej roli nagród. Mogą to być pochwa-

ły słowne, wsparcie finansowe, dyplomy za osiągnięcia.

Warto wspomnieć, że zawsze znajdzie się pretekst do nagrody, należy tylko zastanowić się, co sprawiłoby nam przyjemność. Pracowity tydzień możemy wynagrodzić sobie wyjazdem w góry. Osiągnięty cel – zakupieniem wymarzonej książki, nowej kreacji, wyjściem do kina, teatru. Szczególnie powinniśmy nagradzać się za sukcesy, nawet te najmniejsze.

Co pewien czas spraw sobie drobny upominek, delektuj się radością bycia kimś wyjątkowym.

Źródło: Martin E. P. Seligman

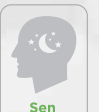
„Optymizmu można się nauczyć” Dominika Palka

R E K L A M A



SZCZEGÓLNIENIE POLECANA OSOBOM:

- NARAŻONYM NA STRES ŻYCIA CODZIENNEGO
- ŻYJĄCYM W CIĄGŁYM POŚPIECHE
- ŻYJĄCYM W NAPIĘCIU
- DLA OGÓLNEGO WZMOCNIENIA ORGANIZMU
- W OKRESIE OBNIŻONEJ ODPORNOŚCI
- PROWADZĄCYM INTENSYWNY TRYB ŻYCIA, AKTYWNYM FIZYCZNIE



WSPARCIE

DLA TWOJEGO ORGANIZMU!



Producent: Olimp Laboratories Sp. z o.o.

SUPLEMENT DIETY



CZY WARTO
WZMACNIĄĆ
SYSTEM
ODPORNOŚCIOWY
PRZED SEZONEM
PRZEZIĘBIENIOWYM?

Na tak postawione pytanie, odpowiedź wydaje się oczywista: warto, a nawet należy zadbać o to, aby organizm miał wszelkie atuty w walce z drobnoustrojami chorobotwórczymi po swojej stronie

W środowisku otaczającym człowieka obserwujemy nieustanną rywalizację, która zdecydowanie częściej odbywa się poza naszą uwagę, ponieważ nie zawsze jesteśmy w stanie ją zaobserwować. Należy pamiętać o tym, że otaczają nas mniej lub bardziej prymitywne organizmy, którym przyświeca

jeden cel, przetrwanie, a co za tym idzie, walka o byt. Człowiek w tej walce, biorąc pod uwagę prawa natury, nie otrzymał żadnych specjalnych przywilejów. Organizm sam musi zadbać o to, aby móc odpierać ciągłe ataki ze strony niewidzialnych gołym okiem intruzów, dla których ludzkie ciało jest doskonałym miejscem, aby się w nim zdomowić. Nie da się niestety, całkowicie odizolować człowieka od żywych zagrożeń występujących w naszym otoczeniu, a nawet jest coraz więcej niepodważalnych dowodów na to, że tak robić nie należy z dwóch podstawowych powodów. Po pierwsze, w świecie mikroorganizmów przewagę liczebną mają takie, które potrafią współżyć z organizmem człowieka na zasadzie obopólnych korzyści i nie wyrządzają komórkom ludzkim szkody, inaczej mówiąc

żyją z nimi w symbiozie. Często bywa tak, że są one wręcz sojusznikami w walce z tymi groźnymi chorobotwórczymi mikroorganizmami, ponieważ niszcząc je chronią swój byt, a przy okazji działają na naszą korzyść. Po drugie, izolowanie się od świata zewnętrznego naraża nas na utratę lub przynajmniej osłabienie zdolności obronnych organizmu.

Obroną organizmu przed biologicznymi zagrożeniami z zewnątrz zajmuje się system immunologiczny, prościej zwany odpornościowym.

Funkcjonowanie tego systemu to jedno z ciekawszych zjawisk występujących w organizmie ludzkim. Immunologia została w chwili obecnej dosyć dobrze poznana. Wiemy jak bardzo skomplikowany to układ zabezpieczeń chroniący przed złośliwymi mikroorganizmami. Obronność naszego organizmu możemy porównać do twierdzy, w której rolę fosy, mostu zwodzonego, czy powbijanych pali spełniają naturalne bariery, takie jak: kwas solny w żołądku, specjalne właściwości błon śluzowych w przewodzie pokarmowym, układzie moczowo-płciowym, a także przeciwbakteryjne składniki (lizozym, defensyny) występujące we krwi, łzach, ślinie. Silną barierą ochronną organizmu przed drobnoustrojami jest skóra, która, gdy jest zdrowa stanowi bardzo trudną do pokonania przeszkodę, ale po zranieniu, czy w przypadku choroby, bakterie, wirusy i grzyby chorobotwórcze łatwo ją pokonują i dochodzi do zakażenia. Najciekawszą stroną układu odpornościowego jest tak zwana odporność czynna, która polega na rozpoznawaniu konkretnego zagrożenia, np. grypy, odry, gruźlicy i wielu innych chorób oraz wytwarzaniu przeciwko tym określonym drobnoustrojom przeciwciał, które niczym

sieci krępują poczynania, a w ostateczności prowadzą do niszczenia drobnoustrojów chorobotwórczych. W taki sposób „wymarło” wiele groźnych chorób, dziesiątkujących całe populacje, np. czarna ospa. Oczywiście nie zawsze walka z chorobotwórczymi zarazkami jest tak prosta i niestety nie zawsze zwycięska. Co zatem wpływa na fakt niejed-

nakowej odpowiedzi immunologicznej

organizmu? I dlaczego niektóre osoby przechodzą pewne choroby łagodniej i szybciej, a inni chorują ciężko, w dodatku infekcje ciągle nawracają? Najbardziej ogólna i prosta odpowiedź na tak postawione pytania brzmi: w zdrowym ciele zdrowy... układ odpornościowy. Inaczej mówiąc, silny, zdrowy, dobrze odżywiony organizm, lepiej radzi sobie w walce z chorobotwórczymi zarazkami, a także szybciej odbudowuje pełną obronność bierną.

Przyjrzyjmy się jakie czynniki najbardziej wpływają na stan odporności ustroju:

- witalność i kondycja komórek układu odpornościowego, ponieważ muszą one stale stawiać czoła nowym wyzwaniom, wirusy i bakterie, a także komórki nowotworowe ciągle się zmieniają, poprzez mutacje same się chronią, utrudniając zadanie komórkom odpornościowym
- immunosupresja, czyli postępowanie lecznicze mające na celu obniżenie potencjału odpornościowego, wykorzystywane w leczeniu niektórych nowotworów, astmy, reumatoidalnego zapalenia stawów, łuszczycy oraz po przeszczepach narządów, pacjenci w tej grupie szczególnie narażeni są na nawracające infekcje
- chorzy na AIDS mają obniżony próg odporności, ponieważ wirus HIV osła-

Silną barierą ochronną organizmu przed drobnoustrojami jest skóra, która, gdy jest zdrowa, stanowi bardzo trudną do pokonania przeszkodę

bia i niszczy limfocyty, ważne elementy w układzie odpornościowym, pacjenci zapadają na rzadkie i ciężkie infekcje, często będące bezpośrednią przyczyną zgonu

- wyniszczenie, wygłodzenie, wyziębienie w sposób bardzo istotny obniżają naturalną obronność organizmu co wpływa na zwiększoną zachorowalność pacjentów
- złe nawyki, przede wszystkim żywieniowe, nadużywanie alkoholu i nikotyny może istotnie obniżyć próg odporności jelitowej i w ten sposób narażać cały organizm na zatrucie i obciążenie układu immunologicznego
- nadmierne wyjałowienie organizmu, szczególnie u najmłodszych dzieci, może istotnie osłabiać zdolności obronne organizmu na skutek braku kontaktu z drobnoustrojami, co sprawia, że układ immunologiczny nie jest przygotowany na prawidłową i szybką reakcję w momencie zagrożenia mikrobiologicznego
- poważnym osłabieniem odporności może być przedłużająca się reakcja stresowa, stres może negatywnie wpływać na wytwarzanie wielu ważnych czynników biorących udział w reakcji obronnej organizmu.

Metody pobudzania odporności, czyli immunostymulacja

Częste zachorowania, szczególnie małych dzieci, to bardzo ważny problem, szczególnie w sytuacji kiedy troskliwi rodzice zaniepokojeni są nawracającymi chorobami swoich dzieci. Aby w tej kwestii postępować prawidłowo, należy przede wszystkim znać i obserwować kolejne fazy rozwoju swojego maleństwa. Musimy pamiętać, że układ immunologiczny dziecka kształtuje się niemal od zera. Sporą pomoc noworodkom i niemowlętom niosą, oczywiście, ich mamy, które przekazują poprzez pępowinę, a także



wraz z mlekiem (szczególnie w pierwszych dniach) zestaw przeciwciał. Dziecko zostaje także objęte programem obowiązkowych i dobrowolnych szczepień, których zadaniem jest wytworzenie odporności przeciwko tym najgroźniejszym chorobom. Matczyna pomoc immunologiczna, a także szczepienia sprawiają, że niemowlęta w okresie pierwszego roku rzadko zapadają na groźne choroby zakaźne. Z drugiej strony musimy także pamiętać o naturalnym rozwoju systemu obronnego dziecka, który kształtuje się właśnie dzięki kontaktom z drobnoustrojami. W ten sposób uczy się rozpoznawać bakterie przyjazne, nieszkodliwe, oraz te, które mu zagrażają i przeciwko nim musi wytworzyć skuteczną obronę. Wielką próbą dla układu odpornościowego małych dzieci jest okres żłobkowo-przedszkolny, a ostatnio także ro-



SUPLEMENT DIETY
MÖLLER'S
NORWESKI SPOŚÓB NA WSPARCIE
ODPORNOŚCI CODZIENNE



MÓZG¹



ODPORNOŚĆ²



SERCE³



- 1 Kwas omega-3 wspomaga prawidłową pracę serca (DHA i EPA)¹ i mózgu (DHA)², przy dziennym spożyciu 1250 mg DHA i EPA, 250 mg DHA.
2 Witamina D pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji układu odpornościowego oraz zdrowych kości i zębów. Witamina A przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia i wspiera układ odpornościowy.

SUPLEMENT DIETY



SUPLEMENT DIETY
MÖLLER'S

NORWESKI SPOŚÓB NA WSPARCIE
ROZWOJU DZIECKA



Möller's Omega-3 Rybki
to pyszne żelki, których składniki
wspierają pracę mózgu¹ i odporność.²

¹ Kwas omega-3 DHA przyczynia się do prawidłowego widzenia i pracy mózgu. Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg DHA.

² Witamina D jest potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci oraz wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego.

SUPLEMENT DIETY

Suplement diety
bodymax

Moje maksymalne
wsparcie każdego dnia!

Nr 1 wśród
multiwitamin
z żeń-szeniem!



¹ Na podstawie wewnętrznej analizy przeprowadzonej przez Orkla Care S.A. z wykorzystaniem danych z następującego źródła: IQVIA Poland Pharmascope za okres 12/2022, OTC2: 04B & 04A, Molecule: Panax Ginseng, wartość, MAT 12/2022 oszacowujących wielkość rzeczywistej sprzedaży. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Dystrybutor: Orkla Care S.A., ul. Fabryczna 5a, 00-446 Warszawa.

SUPLEMENT DIETY

dzinne wyprawy do supermarketu. W takich warunkach następuje gwałtowna wymiana zarazków, co można wielokrotnie zaobserwować – katar u jednego dziecka w przedszkolu następnego dnia pociąga za sobą całą grupę „pociągających” nosem nieboraków. Nie jest to większym problemem do czasu, gdy lekkiego przeziębienia, czy kataru nie powikła nadkażenie bakteryjne o znacznie poważniejszym przebiegu i konieczności stosowania antybiotyków.

Szczepienia

Najbardziej skuteczną metodą pobudzenia układu immunologicznego są szczepienia. Organizm zostaje „zainfekowany” niezwyml drobnoustrojami, bądź ich fragmentami, które pozwalają je rozpoznać i zapamiętać, a w ostateczności wytworzyć przeciwciała. Szczepionki mogą wytwarzać oporność na konkretne choroby, czasami mogą to być zestawy patogenów nawet sześciu chorób.

Do metod aktywnego stymulowania odporności należą także szczepionki nieswoiste. Są to preparaty zawierające fragmenty najczęściej występujących zarazków, które podaje się drogą pokarmową. Jest to bardzo wygodna forma szczepienia, a jej niewielka inwazyjność nie naraża dziecka na stres związany z zastrzykiem, a przede wszystkim nie występuje ryzyko wystąpienia powikłań po szczepieniu w iniekcji. Doustne preparaty stosujemy w pewnych cyklach, aby ich skuteczność była maksymalna. Ważną zasadą stosowania szczepionek wzmacniających oporność jest stosowanie ich na zdrowy organizm. Dlatego okres wakacji to najlepszy moment na przeprowadzenie kuracji wzmacniającej, która nawet jeżeli całkowicie nie uchroni od zachorowań, to złagodzi ich przebieg i skróci czas choroby. Należy pamiętać, że każda infekcja osłabia organizm, także system immunologiczny musi się zre-



generować, a często spotykanym błędem jest wysyłanie dziecka do przedszkola, które jest niedoleczone lub rekonwalescencja jest niepełna. Tak osłabiony organizm często nie jest w stanie odeprzeć ataku kolejnych drobnoustrojów chorobotwórczych. Jeżeli takie sytuacje powtarzają się zbyt często, to jest to na pewno sygnał niepokojący dla lekarza prowadzącego.

Zdrowy styl życia

Odporność możemy pobudzać także poprzez zdrowy styl życia i właściwe odżywianie. Prawidłowy rozwój całego ustroju zapewni dziecku, a także osobie dorosłej odpowiednią siłę obronną przed drobnoustrojami. Dieta powinna być urozmaicona. Układ immunologiczny potrzebuje wielu składników pokarmowych, z których najważniejsze są wysoko wartościowe białko, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy C, A, E, D, K. Wydają się, że to prosta i skuteczna metoda walki z ubytkami



mi odporności. Żyjemy w czasach, w których głód czy niedożywienie nie stanowią problemu społecznego. W sklepach spożywczych półki uginają się od różnorodnych specjałów, warto szukać jedynie świeżych, nisko przetworzonych produktów, ponieważ są one o wiele bardziej wartościowe. Niestety częstym problemem staje się niechęć dzieci do jedzenia urozmaiconych posiłków. Jedzenie ryb, surówek, mięsa, nabiału często bywa karą lub przynajmniej „łapówką” w zamian za dłuższy pobyt przed komputerem. Chętnie zjadane są za to frytki, hamburgery, popijane iced tea lub coca-cola.

W przypadku braku prawidłowego, urozmaiconego odżywiania lub przy obniżeniu odporności spowodowanym innymi powodami możemy posiłkować się licznymi preparatami aptecznymi. Najczęściej pełnią one funkcje uzupełniające dietę lub są środkami typowo pobudzającymi układ odpornościowy. Należą do tej grupy preparaty multi witaminowe

wzbogacone o tran lub wyizolowane nienasycone kwasy tłuszczowe, tzw. kwasy omega 3, omega 6. Szczególnie wartościowy wydaje się być tran, a jego liczne postaci, smaki w płynie, owocowych żelkach, nie są obecnie dla dzieci źródłem koszmarów. Od dawna jako środki immunostymulujące stosowane są preparaty oparte na jeżówce purpurowej, preparaty takie jak Echinacea, Esberitox, czy Echinasal są znane większości rodziców. Innym preparatem stosowanym doustnie, zawierającym wyciąg z aloesu, jest Biostymina. Bardzo istotną rolę immunologiczną pełnią bakterie symbiotyczne. Rywalizują one z drobnoustrojami chorobotwórczymi i w ten sposób należą do naszych sojuszników w walce z patogenami. Powinniśmy zatem umieć stwarzać jak najlepsze warunki dla ich rozwoju. W aptekach występuje cała gama preparatów zawierających szczepy pożytecznych bakterii, jak i substancje sprzyjające ich namnażaniu. Warto sięgnąć po probiotyki szczególnie w trakcie i po kuracji antybiotykowej. □

Ułatwia oddychanie i chroni nos.

Fitonasal

Preparat udrażniający o działaniu ochronnym dla dorosłych i dla dzieci.



Z **Tannisal-FL**
Kompleks molekularny tanin, flavonoidów i halitu.

OD 6. ROKU ŻYCIA



Z **Tannisal**
Kompleks molekularny tanin i halitu.

OD 6. MIESIĄCA ŻYCIA

W 100%
NATURALNA
BIODEGRADOWALNA
FORMUŁA

bez glutenu

W APTEKACH
WYROBY MEDYCZNE C € 0477

Aboca posiada certyfikat B Corp
dobrowolne.aboca.com

Producent: **Aboca S.p.A. Società Agricola** - Sansepolcro (AR) - Italia
Dystrybutor i podmiot prowadzący reklamę: Aboca Polska Sp. z o.o.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Ochrona i ulga przy bólu gardła.



Naturalny kompleks molekularny.



TABLETKI
Od 6. roku życia.

SPRAY
Od 6. roku życia.

SPRAY BEZALKOHOLOWY
Od 1. roku życia.

W 100%
NATURALNA
BIODEGRADOWALNA
FORMUŁA

bez glutenu

W APTEKACH
WYROBY MEDYCZNE C € 0477

Aboca posiada certyfikat B Corp
dobrowolne.aboca.com

Producent: **Aboca S.p.A. Società Agricola** - Sansepolcro (AR) - Italia
Dystrybutor i podmiot prowadzący reklamę: Aboca Polska Sp. z o.o.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Czasem wystarczy niefortunnie postawiony krok, aby nabawić się kontuzji kolana, które, nieleczone mogą skończyć się poważnymi powikłaniami zdrowotnymi. Bolące kolana to najczęściej konsekwencja przeciążenia stawów i chrząstki stawowej, co ma miejsce podczas intensywnego wysiłku fizycznego, np. biegania, wspinaczki, jazdy na rowerze. Aby uniknąć bólu kolan warto odpowiednio dbać o stawy każdego dnia, dzięki czemu nasze stawy kolanowe będą nam służyć przez wiele lat.

Jak zatem dbać o zdrowie naszych kolan i stawów?

1. Regularna gimnastyka

Należy systematycznie ćwiczyć, a trening powinien być skoncentrowany na ćwiczeniu mięśnia czworogłowego i dwugłowego uda, które stabilizują i chronią kolano. Nie należy jednak forsować swoich stawów, wystarczy bowiem wykonywać ćwiczenia 10 minut dziennie, aby wzmocnić staw i zapobiec ewentualnym urazom.

2. Napoje

Woda wpływa korzystnie na funkcjonowanie stawów i chrząstki stawowej, dlatego powinniśmy wypijać jej co najmniej 1,5 l na dzień. Warto również sięgać po zieloną herbatę zawierającą korzystne dla stawów bioflawonoidy. Natomiast dobrze jest ograniczyć spożycie alkoholu i kawy, które wypłukują cenne witaminy i minerały, jak np. wapń i magnez.

3. Dieta

W profilaktyce stawów ważna jest również zbilansowana dieta, bogata w produkty zawierające wapń oraz witaminę C niezbędną

5 sposobów na bolące kolana

Ból kolan to jedna z najczęściej przytrafiających się dolegliwości, bez względu na wiek oraz tryb życia. Nawet najmniejszy uraz powinien być skonsultowany z lekarzem, który oceni stan zdrowia naszych stawów i zaleci odpowiednie leczenie oraz profilaktykę

do produkcji kolagenu. Sięgajmy po ryby, zwłaszcza te tłuste, zawierające kwasy omega-3, drób, warzywa, a także przygotowujmy posiłki zawierające żelatynę.

4. Odpowiednia waga ciała

Przeciążenie stawów, a co za tym idzie, wszelkie urazy kolan, są konsekwencją zbyt dużej wagi ciała. Wskutek tego nacisk na stawy jest zdecydowanie za duży, co może doprowadzić do powstania zwyrodnień stawowych. Równie ważna jest odpowiednia postawa ciała podczas stania, chodzenia i siedzenia.

5. Witaminy w tabletkach

Jeśli często skarżymy się na bolące kolana, warto sięgać po odpowiednie suplementy diety i preparaty witaminowe, które chronią i regenerują stawy, dzięki którym uzupełnimy niedobory niezbędnych witamin i zmniejszymy ryzyko wystąpienia chorób reumatycznych i zwyrodnieniowych. □



Rola magnezu

DLA PRAWIDŁOWEGO PRZEBIEGU CIĄŻY I ROZWOJU PŁODU

Ciąża to 9 miesięcy radości i troski. Radości z oczekiwania na narodziny dziecka, ale też i troski o jego zdrowie. Laktacja to kolejne wyzwanie dla organizmu kobiety. Przez okres wielu miesięcy u ciężarnych znacznie wzrasta zapotrzebowanie na składniki odżywcze, witaminy i minerały. Odpowiednio dobrana w tym okresie dieta, a także przyjmowanie preparatów witaminowych o składzie stworzonym z myślą o potrzebach zarówno kobiety ciężarnej jak i jej jeszcze nie narodzonego dziecka, sprzyjają prawidłowemu przebiegowi ciąży.

W okresie ciąży i karmienia piersią zapotrzebowanie na magnez wzrasta o około 20% - z 375 do 450 mg dziennego zapotrzebowania*.

Magnez jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tkanki mięśniowej i układu nerwowego. Niedobór w ciąży może powodować zmęczenie, osłabienie, bolesne

Przyjmowanie wszystkich preparatów w okresie ciąży i karmienia powinno być skonsultowane z lekarzem prowadzącym

skurcze mięśni (zwłaszcza podudzi), zaburzenia rytmu serca (kołatanie, arytmia), wzmożoną pobudliwość nerwową z towarzyszącą bezsennością, a także bóle i zawroty głowy. Groźnym powikłaniem niedoboru magnezu w ciąży jest pojawienie się nieprawidłowej czynności skurczowej mięśnia macicy z możliwością wystąpienia porodu przedwczesnego. Magnez wykazuje działanie uspokajające. W licznych badaniach naukowych stwierdza się korzystny wpływ magnezu na rozwój układu nerwowego (kora mózgowa), kostnego, odpornościowego u płodu.

Vitamina B6

Pamiętajmy, że poziom witaminy B6 obniża się szczególnie podczas ciąży.

Ta witamina z grupy B ma kluczowe znaczenie w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i skóry. Uczestniczy w podziałach ko-



mórkowych i przemianach hormonalnych. Pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek oraz funkcjonowaniu układu nerwowego. Niedobór wywiera niekorzystny wpływ na układ krążenia i układ nerwowy - utrata koncentracji, apatia, bezsenność, sprzyja pojawianiu się depresji. Niedobór witaminy B6 w mleku u kobiet karmiących może powodować u niemowląt drażliwość i płaczliwość**.

Olej z wiesiołka - źródło cennych kwasów tłuszczowych

Pamiętajmy, że płód samodzielnie nie wytwarza nienasyconych kwasów tłuszczowych,

dlatego tak ważna w okresie ciąży jest ich suplementacja.

Olej z wiesiołka to źródło cennych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega (gamma linolenowego GLA). Badania wykazują, że może on zmniejszając bolesność piersi w czasie ciąży***. Jest również od wieków znany z korzystnego wpływu na skórę. □



* Koziolec T, Lapis A, Szczepaniec H.: Poziomy magnezu, miedzi, cynku i żelaza we krwi i moczu rodzących i noworodków w przebiegu ciąży prawidłowej.

** Ooylan LM, Hart S, Porter KB, Driskell JA.: Vitamin B-6 content of Breast milk and neonatal behavioral functioning.

*** Pashby NL, Mansel RE, Hughes LE, et al. A clinical trial of evening primrose oil In mastalgia.

VIGALEX FORTE

PRODUKT LECZNICZY



Skład: Vigalex Forte (2000 IU): Jedna tabletkę zawiera 20 mg cholekalcyferolu, proszku, co odpowiada 0,05 mg (2000 IU) cholekalcyferolu (witaminy D3). **Wskazania do stosowania:** Zapobieganie krzywicy i osteomalacji u dzieci i dorosłych, profilaktyka niedoboru witaminy D u kobiet planujących ciążę, w ciąży i karmiących piersią w porozumieniu z lekarzem, zapobieganie niedoborowi witaminy D u dzieci i dorosłych, leczenie wspomagające osteoporozy u dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

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

Co powinniśmy wiedzieć o antybiotykach

Historia odkrycia antybiotyków

Przez setki lat drobnoustroje, a w szczególności bakterie chorobotwórcze, dziesiątkowały populację ludzką na wszystkich kontynentach. Przyczyniało się do tego wiele czynników, począwszy od licznych wojen, a na braku profilaktyki i higieny kończąc. Z historii znamy wiele epidemii dżumy, tyfusu, gruźlicy, kiły, na które medycyna bezradnie rozkładała ręce, a ludzie umierali masowo. Taki stan rzeczy istniał praktycznie do początków XX wieku, kiedy to wieloletnie badania szkockiego mikrobiologa Aleksandra Fleminga zakończyły się okryciem sposobu na zabicie bardzo szkodliwych dla ludzkiego zdrowia bakterii gronkowca złocistego. Biorąc pod uwagę fakt, iż w pracy naukowca często przypadek decyduje o rezultacie końcowym prac badawczych, to w przypadku wynalazku Fleminga urósł on do rozmiarów anegdoty. Otóż Aleksander Fleming należał do ludzi dosyć swobodnie podchodzących do kwestii porządku i czystości w swoim miejscu pracy, przy tym musiał być też człowiekiem dosyć roztargnionym (w końcu to cechy dobrego

naukowca). Udając się na urlop pozostawił w swoim laboratorium odkryte hodowle bakterii nad którymi pracował. Siłą rzeczy tak pozostawione próbki musiały się zanieczyścić kurzem i pleśnią. Po powrocie Aleksandrowi Flemingowi pozostało zakrzyknąć „eureka” i stwierdzić, że w najbliższym sąsiedztwie pleśni groźne bakterie gronkowca wyginęły. Oznaczało to, że pleśnie z rodzaju *Penicillium* wytwarzają coś, co skutecznie zwalcza chorobotwórcze szczepy bakterii. Przed drugą wojną światową udało się wyizolować z pleśni substancję, którą nazwano penicyliną i od tego czasu można stwierdzić, że w medycynie rozpoczęła się era antybiotyków.

Jak działają antybiotyki?

Antybiotyki można śmiało zaliczyć do leków wyjątkowych. Uzasadnieniem dla takiego stwierdzenia jest fakt wytwarzania ich przez naturę, ponieważ służą jednemu organizmowi do walki z innymi o swoje przetrwanie. Wszelkie zdobycze, które czerpiemy ze środowiska naturalnego, cechuje w pewnym sensie doskonałość. Penicyliny, jako najważniejsza grupa antybiotyków naturalnych, uszkadza-



Stopień bezpieczeństwa kuracji antybiotykowej w bardzo dużej mierze zależy od właściwego wyboru antybiotyku i przestrzegania zaleceń dotyczących jego stosowania



ją zewnętrzną warstwę ochronną bakterii – ścianę komórkową. Bakteria traci w ten sposób swoją obronność oraz zostaje narażona na różne uszkodzenia zewnętrzne. Jest to bardzo skuteczny sposób na unicestwienie bakterii, a o penicylinach mówimy, że wykazują działanie bakteriobójcze. W ten sam sposób na bakterie działa wiele nowszych antybiotyków, zarówno tych stosowanych jako leki pierwszego rzutu w typowych infekcjach dróg oddechowych, moczowych, pokarmowych, czy skórnych, jak i tych leków, które zarezerwowane są dla najbardziej niebezpiecznych bakterii. Z kolei inne grupy antybiotyków wpływają na zahamowanie wytwarzania białek przez bakterie. Wiemy jak ważną rolę pełnią białka w każdym żywym organizmie, a więc także u bakterii. Bez nich drobnoustroje przestają się rozwijać, namnażać i stają się łatwym kąskiem dla układu odpornościowego.

Czy antybiotyki są toksyczne?

Ogólnie mówiąc antybiotyki należą do leków stosunkowo bezpiecznych, co potwierdza możliwość stosowania ich w okresie ciąży i karmienia, oczywiście tylko po decyzji lekarza. Musimy jednak pamiętać, że są to leki o bardzo dużej sile działania biologicznego, co stwarza pewne ryzyko. Stopień bezpieczeństwa kuracji antybiotykowej w bardzo dużej mierze zależy od właściwego wyboru antybiotyku i przestrzegania zaleceń dotyczących jego stosowania. Najpoważniejszym zagrożeniem wynikającym ze stosowania tych leków, jest możliwość wywołania alergii, a szczególnie właściwości uczulające przypisuje się substancjom pochodzenia naturalnego. Siła odpowiedzi organizmu na kontakt z substancjami obcego pochodzenia, a do takich trzeba zaliczyć antybiotyki, zależy od reakcji osobniczych oraz od sposobu



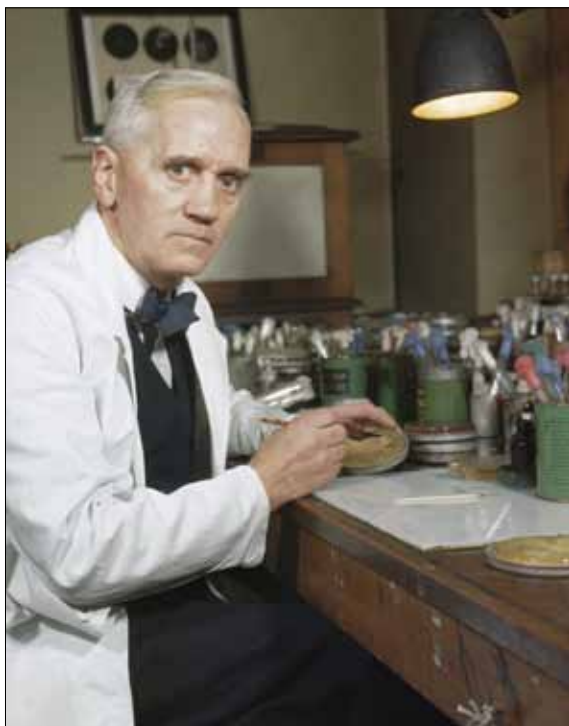
wprowadzenia leku do organizmu. Rozmiar objawów uczulenia może być zróżnicowany, począwszy od wysypek skórnych, pokrzywek, zaczerwienień, świądu, po zaburzenia pokarmowe w postaci bólów brzucha, zaburzeń pracy jelit objawiających się biegunką i wymiotami, brakiem apetytu, zaburzeniami trawienia. Podanie antybiotyku drogą dożylną bądź domięśniową może spowodować ogólnoustrojową reakcję alergiczną, która może prowadzić do wstrząsu i zagrożenia życia. Szkodliwość antybiotyków w dużej mierze wynika z zaburzeń naturalnej flory bakteryjnej występującej w organizmie ludzkim, w szczególności w przewodzie pokarmowym, począwszy od jamy ustnej, po jelita. Ważną funkcję fizjologiczną pełnią także bakterie występujące w żeńskim układzie rodym. Antybiotyki niejako „przy okazji” niszczą także bakterie, które sprzyjają człowiekowi, a walcząc o swój byt chronią organizm przed inwazją drożdżaków i bakterii chorobotwórczych. Z tego właśnie wynikają zaburzenia pokarmowe i grzybiczne zapalenia pochwy, będące następstwem kuracji antybiotykowej. Niektóre antybiotyki mogą działać toksycznie na poszczególne narządy, przede wszystkim

narazone są nerki, wątroba, szpik kostny czy układ nerwowy, szczególnie nerw słuchowy jest narażony na uszkodzenie. Leki bardziej toksyczne nie są stosowane powszechnie, jako tak zwane leki pierwszego rzutu, lecz wykorzystuje się je do zwalczania ciężkich infekcji opornych na bezpieczniejsze antybiotyki, np. w gruźlicy. Lekarze, sięgając po leki, muszą każdorazowo dokonać bilansu zysków i strat, związanych ze stosowaniem bardziej toksycznych leków, musimy też pamiętać, że większość zakażeń postępuje bardzo szybko, bakterie chorobotwórcze namnażają się błyskawicznie.

Zasady prawidłowego stosowania antybiotyków

Prawidłowe stosowanie antybiotyków wymaga przestrzegania kilku ważnych zasad:

1. Stosujemy je w uzasadnionych przypadkach, czyli takich, w których organizm zostaje zaatakowany przez bakterie chorobotwórcze. Większość typowych infekcji objawiających się katarą, kaszlem, bólem gardła, ma podłoże wirusowe, na



ALEKSANDER FLEMING (1881 - 1955)
SZKOŁKI BAKTERIOLOG I LEKARZ
FOT. ŹRÓDŁO WIKIPEDIA

te infekcje antybiotyki nie działają. Lecząc takie schorzenia musimy przede wszystkim wzmocnić organizm i ewentualnie zastosować leki łagodzące objawy oraz zastosować to, do czego nawołują lekarze i farmaceuci, czyli pozostać w domu, najlepiej w łóżku, co ułatwi układowi odpornościowemu walkę z wirusem. O konieczności zastosowania antybiotyku decyduje lekarz w oparciu o ocenę objawów, ewentualnie popartych badaniami mikrobiologicznymi.

2. Ścisłe stosujemy się do zaleceń lekarskich dotyczących sposobu stosowania leku, często wymaga to dokładnych objaśnień dotyczących przygotowania i dawkowania leku, o czym możemy doinformować się u farmaceuty w aptece. Odgrywa to kluczowe znaczenie w skuteczności terapii. Antybiotyk, aby mógł prawidłowo zadziałać, musi dotrzeć do

R E K L A M A

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

TWOJE POSIŁKI W WALCE Z CHOROBA

ZAPYTAJ
FARMACEUTĘ
o produkty z linii
NUTRIDRINK



NIEDOŻYWIENIE
I RYZYKO
NIEDOŻYWIENIA
ZWIĄZANE
Z CHOROBA



ZWIĘKSZONE
ZAPOTRZEBOWANIE
BIAŁKOWE



CHOROBA
NOWOTWOROWA



TRUDNO
GOJĄCE
RANY

Nutridrink, Nutridrink Protein, Nutridrink Protein Omega 3, Nutridrink Skin Repair, to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Nutridrink do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia związanym z chorobą. Nutridrink Protein do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia związanym z chorobą, szczególnie u pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem białkowym. Nutridrink Protein Omega 3 do postępowania dietetycznego u pacjentów z chorobą nowotworową z niedożywieniem lub ryzykiem niedożywienia z nią związanym. Nutridrink Skin Repair do postępowania dietetycznego w przypadku odleżyn i innych trudno gojących ran.

Stosować na zlecenie i pod nadzorem lekarza.

Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa

miejsca infekcji i osiągnąć w tym miejscu odpowiednie stężenie. Nie ma sensu stosowanie doustne leku, który nie wchłania się w przewodzie pokarmowym, a ma za zadanie zlikwidować np. bakteryjne zapalenie zatok. Jeszcze ważniejszą kwestią jest przestrzeganie sposobu dawkowania. Pomijanie dawek, nieprzestrzeganie godziny zażywania leku, zmniejszanie dawek lub skracanie kuracji, które jest bardzo częstym zjawiskiem, ponieważ po 2-3 dniach leczenia zazwyczaj następuje poprawa zachęcająca pacjenta do przerwania kuracji. Opisane błędy mogą skutkować powrotem infekcji, zaostrzeniem objawów, a przede wszystkim rozwojem oporności bakterii. Oporność drobnoustrojów jest problemem XXI wieku w medycynie, może doprowadzić do sytuacji, w której bakterie „nauczą” się bronić przed antybiotykami i dojdzie do sytuacji, w której nie będziemy dysponować żadnym skutecznym lekiem przeciwko groźnym zarazkom. Pamiętamy doskonale sytuację, jaka miała miejsce przed rokiem w Niemczech, gdzie doszło do powstania opornych bakterii, które występowały na produktach rolniczych i doprowadziły do śmierci kilkudziesięciu osób, a medycyna nie była w stanie stawić skutecznie czoła zmutowanym, popularnym bakteriom E.coli. Rolnictwo i przemysł środków czystości może być źródłem w niedługim czasie „wyhodowania” takich bakterii, wobec których będziemy bezradni. Bakterie także walczą o swoje przetrwanie i wytwarzają sposoby ochrony przed szkodliwymi dla nich substancjami, przekazując to następnym pokoleniom. Zatem hasło tak chętnie powtarzane w mediach, że środek „zabija 99,9% bakterii” jest tylko pozornym tryumfem.

3. Nie należy sięgać po antybiotyki samodzielnie. Posiadanie w domowych apteczkach leków tego typu często zachęca



do samoleczenia. Jest to bardzo wielki błąd, który może skutkować pogłębieniem choroby, utrudnieniem leczenia, a przede wszystkim zwiększeniem kosztów wydanych na leczenie.

4. Musimy zrozumieć na czym polega istota leczenia zakażenia. Często słyszymy od pacjentów: „na mnie ten antybiotyk nie działa” i tak jest w rzeczywistości, ponieważ antybiotyki mają działać, i to skutecznie, ale na drobnoustroje chorobotwórcze, a nie na organizm człowieka.
5. Chrońmy pożyteczne, naturalnie występujące w organizmie bakterie, stosując w tym celu probiotyki i prebiotyki. Zyskujemy w ten sposób cennych sojuszników w walce z groźnymi bakteriami i grzybami chorobotwórczymi. Łagodzimy, czy wręcz zapobiegamy niekorzystnym działaniom antybiotyków. Farmaceuta w aptece dysponuje szeroką gamą preparatów probiotycznych przeznaczonych dla pacjentów w każdym wieku, nawet w wieku niemowlęcym. □

NOWOŚĆ

KATAR WYSIADA, A TY JEDZIESZ DALEJ



**Xylorin
Protect**

Oxymetazolini hydrochloridum
0,5 mg/ml, aerozol do nosa,
roztwór



Udrożnia nos

- Zmniejsza ilość wydzieliny
- Dekspantenol zawarty w leku nawilża błonę śluzową nosa

7,5 ml



**SZYBKO
UDROŻNIA NOS**



**NAWILŻA JEGO ŚLUZÓWKĘ,
DZIĘKI ZAWARTOŚCI
DEKSPANTENOLU**

NIK-EST/2023/693

Xylorin Protect, 0,5 mg/ml, aerozol do nosa, roztwór. Skład: 1 ml roztworu zawiera 0,5 mg oxymetazolini chlorowodoru. Każda nasypana dawka ma objętość 50 mikrolitrów i zawiera 0,025 mg dekspantenolu chlorowodoru. Wskazania do stosowania: Zapalenie błony śluzowej nosa i jako lek stosujący się oraz zmniejszający przekrwienie błony śluzowej w przebiegu zapalenia zatok. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu Ferrigo Poland Sp. z o.o.

RZUĆ PALENIE z NiQuitin¹

NiQuitin[®]
PRZEZROCZY
7 mg/24 godz.
(Nicotinum)

STOPNIU 3 / 7 PLASTRÓW

PREPARAT FORMUŁY SYSTEM TRANSKIN

NiQuitin[®]
PRZEZROCZY
14 mg/24 godz.
(Nicotinum)

STOPNIU 2 / 7 PLASTRÓW

PREPARAT FORMUŁY SYSTEM TRANSKIN

NiQuitin[®]
PRZEZROCZY
21 mg/24 godz.
(Nicotinum)

STOPNIU 1 / 7 PLASTRÓW

PREPARAT FORMUŁY SYSTEM TRANSKIN

**STOSUJ
RAZEM**
W TERAPII ŁĄCZONEJ²

NiQuitin[®]
MINI
4 mg
TABLETKI DO SSANIA
Nicotinum

20 TABLETEK DO SSANIA

NiQuitin[®]
MINI
2 mg
TABLETKI DO SSANIA
Nicotinum

20 TABLETEK DO SSANIA

24h **24-GODZINNE**
UWALNIANIE NIKOTYNY

3 min. **REDUKUJE GŁÓD**
NIKOTYNOWY JUŻ
W 3 MINUTY²

1. Produkty NiQuitin mają na celu wspomaganie rzucania palenia. W rzucaniu palenia kluczową rolę pełni wola rzucającego. 2. Na podstawie oceny szybkości działania NiQuitin Mini 4 mg w porównaniu z placebem. Leczono Carving Release Study, (S7121359, 2012). 3. Terapia łączona polega na jednoczesnym stosowaniu plasterków transdermalnych NiQuitin Przezroczysty oraz doustnych postaci NiQuitin. **NiQuitin Przezroczysty**, 114 mg, 21 mg/24 godz., 78 mg, 14 mg/24 godz., 36 mg, 7 mg/24 godz., system transdermalny. **Skład:** Nicotinum. Jedem plasterkowi odpowiada: o powierzchni 7 cm² zawiera 36 mg nikotyny i dostarcza 7 mg nikotyny w ciągu 24 godzin; o powierzchni 15 cm² zawiera 78 mg nikotyny i dostarcza 14 mg nikotyny w ciągu 24 godzin; o powierzchni 22 cm² zawiera 114 mg nikotyny i dostarcza 21 mg nikotyny w ciągu 24 godzin. **Wskazania:** NiQuitin Przezroczysty jest wskazany do łagodzenia objawów wynikających z odstawienia nikotyny, takich jak: uczucie głodu nikotynowego, nerwowość, niepokój, drażliwość, zaburzenia snu, zaburzenia koncentracji, zwiększenie apetytu, łagodne zaburzenia somatyczne (ból głowy, ból mięśni, zaparcie, zmęczenie), związane z rzucaniem palenia tytoniu. Jest to modyfikowany preparat NiQuitin Przezroczysty należy stosować jednocześnie z programem wspierającym rzucenie palenia. **Podmiot odpowiedzialny:** Ferrigo Poland Sp. z o.o. **NiQuitin MINI**, 2 mg/ml, mg, tabletki do ssania. **Skład:** 1 tabletki do ssania zawiera odpowiednio 2 mg lub 4 mg nikotyny (w postaci nikotyny z kationem). Substancje pomocnicze o zmiennym działaniu: każda tabletki do ssania zawiera 4 mg sodu. **Wskazania do stosowania:** Tabletki do ssania NiQuitin MINI są wskazane do leczenia uzależnienia od tytoniu poprzez łagodzenie objawów wynikających z odstawienia nikotyny, w tym uczucie głodu nikotynowego, podczas próby rzucenia palenia. **Podmiot odpowiedzialny:** Ferrigo Poland Sp. z o.o. **Wskazania do stosowania:** Tabletki do ssania NiQuitin Mini należy stosować jednocześnie z psychologicznym programem wspierającym rzucenie palenia. **Podmiot odpowiedzialny:** Ferrigo Poland Sp. z o.o.

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

Refluks, zgaga, nadkwasota

OBJAWY, PRZYCZYNY I SKUTECZNE SAMOLECZENIE

Refluks (zgaga, odptyw żołądkowo-przetykowy, nadkwasota) to wyjątkowo uciążliwa i dość powszechna dolegliwość wywołana cofaniem się kwasów żołądkowych do przetyku. Dzieje się tak, gdy mięsień zwieracza pomiędzy przetykiem a żołądkiem jest zbyt słaby lub rozkurcza się w niewłaściwym czasie.

Jednym ze składników soku żołądkowego jest kwas solny - substancja żrąca stosowana np. w przemyśle do czyszczenia metalu. Żołądek jest pokryty błoną śluzową odporną na działanie tego kwasu, ale przetyk już nie. Dlatego zgaga objawia się piekącym bólem odczuwanym w środkowej części klatki piersiowej, często promieniującym do gardła. Ból ten bywa mylony z bólem zawałowym.

Zgaga pojawia się codziennie u co czwartej kobiety w ciąży, a u połowy ciężarnych okazjonalnie.

Oto sprawdzone sposoby na zgagę - leczenie i zapobieganie

Bez przejadania się

Przemieszczanie kwasu do przetyku może być spowodowane nadmiernym wypełnieniem przewodu pokarmowego. Ucisk rozepchanych jedzeniem jelit na żołądek powoduje przesuwanie się kwasów ku górze. U osób ze sporadyczną zgagą przyczyną jest za szybkie i zbyt obfite jedzenie. Wskazane jest częste jedzenie małych porcji.

Sok z pomarańczy lub z kapusty kiszonej

Zalecane jest wypicie szklanki jednego z tych płynów przed jedzeniem.

Ocet z jabłek

Łyżkę stołową octu winnego z jabłek rozcieńcza się w pół szklanki wody. Przygotowany napój trzeba popijać małymi łykami w trakcie posiłku. To może wydawać się dziwne, że w schorzeniu polegającym na nadmiarze kwasów zaleca się specyfik oparty na occie. Jednak należy pamiętać, że również kwasy są dobre i złe.



Zgaga potrafi być dość palącym problemem, skutecznie utrudniającym codzienność



Sok z ziemniaków

Zalecane jest picie pół szklanki soku z surowych ziemniaków 2-3 razy dziennie.

Późna kolacja jest niewskazana

Wypełniony żołądek i pozycja leżąca to najlepsza recepta na przemieszczanie się kwasów żołądkowych do przełyku.

Sen z głową do góry

Przed snem należy unieść część łóżka z poduszkami o 10-15cm. Można podstawić pod nogi łóżka podpórki lub pod górną część materaca klin z twardego materiału. Dodatkowe poduszki niewiele pomogą.

Nie wolno się kłaść

Mimo bólu trzeba zachować pozycję pionową, co powinno złagodzić zgagę - woda też nigdy nie płynie pod górę!

Środek zobojętniający

Dostępne bez recepty środki przynoszą szybką ulgę w rzadkich przypadkach pieczenia. Najskuteczniejsze leki zawierają wodorotlenek magnezu (właściwości zapierające) lub wodorotlenek glinu (rozwalniające). Nie należy stosować tych specyfików dłużej niż 3 tygodnie, gdyż mogą maskować poważne schorzenia. Postać płynu jest skuteczniejsza niż tabletki.

Nie każda rada jest dobra!

Dlatego należy się upewnić, czy pomocna osoba wie o czym mówi - przykładowe mity:

- miętowe cukierki - powodują relaksację dolnego zwieracza przełyku (okrężnego mięśnia), który jak wentyl zamyka połączenie przełyku z żołądkiem, uniemożliwiając cofnięcie się kwasów

- mleko - zawarte w nim tłuszcze, białko i wapń stymulują wydzielanie soku żołądkowego; mleko ma miejscowe działanie łagodzące, gdy sływa wzdłuż przełyku, ale już w żołądku wzmacnia wydzielanie kwasów
- inne niewskazane produkty to piwo, wino i reszta alkoholi oraz pomidory.

Mniej kofeiny

Napoje zawierające kofeinę - kawa, herbata, cola - mogą podrażniać śluzówkę przełyku i rozluźniać zwieracz przełyku.

Dym tytoniowy

Nasila relaksację zwieracza i wzmacnia wytwarzanie kwasu solnego, dlatego wskazane jest świeże powietrze.

Stop napojom gazowanym

Gaz może rozciągać żołądek, co działa na zwieracz przełyku tak samo jak przejadanie się.

Stop deserom!

Czekolada jest na pierwszym miejscu zabronionych pokarmów w przypadku zgagi. Wyroby cukiernicze są szkodliwe przynajmniej z 2 powodów: ich główny składnik to tłuszcz, który wzmacnia produkcję kwasów oraz kofeina podrażniająca śluzówkę.

Stop tłustym, smażonym

potrawom, gdyż zalegając długo w żołądku zwiększają wytwarzanie kwasu. Odstawienie tłustych mięs i przetworów mlecznych na pewno ograniczy napady zgagi.

R E K L A M A



Zmień sposób opróżniania jelit

Melilax

Podwójne działanie: wypróżniające i ochronne



Z PROMELAXIN
Kompleks miodów i polisacharydów z aloesu prawdziwego i słażu dzikiego



Dorośli
od 12. roku życia

Niemowlęta i dzieci
0 do 12. roku życia

- Wskazany do leczenia zaparć, również w przypadku nadwrażliwości trzewnej, szczelin odbytu i hemoroidów.
- Stosowany również w ciąży i przez kobiety karmiące piersią.

Aboca posiada certyfikat **B Corp**
dobrowolne.aboca.com

Producent: **Aboca S.p.A. Società Agricola** - Sansepolcro (AR) - Italia
Dystrybutor i podmiot prowadzący reklamę: Aboca Polska Sp. z o.o.

W APTEKACH
WYROBY MEDYCZNE C E 0373



TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Luźny pasek u spodni, a najlepiej szelki

Dźwigając ciężar zginaj kolana, gdyż ucisk żołądka powoduje wypieranie kwasu do przełyku.

Dbanie o linię

Żołądek można porównać do tubki pasty, którą jeśli się ściśnie w połowie długości, część pasty wycieknie przez górny otwór. Nadmiar tkanki tłuszczowej wokół jelit w taki sam sposób uciska żołądek.

Leki przeciwdepresyjne i uspokajające

Mogą nasilać zgagę. Warto skonsultować się z lekarzem w tej kwestii.

Ostre przyprawy

Papryka, chili oraz inne wywołujące pieczenie nie są przyczyną zgagi. Wiele osób cierpiących na refluks może spożywać ostro przyprawione dania, choć i od tej reguły zdarzają się wyjątki.

Owoce cytrusowe

Są takie same jak ostre przyprawy, dlatego o ich eliminacji z diety powinny decydować przede wszystkim indywidualne odczucia.

Aromaterapia

Eteryiczny olejek sandałowy skutecznie łagodzi zgagę.

Dolegliwości nasilające zgagę:

- zaparcia
- przepuklina rozworu przełykowego przepony; zwieracz nie kurczy się efektywnie z powodu przemieszczenia się górnej części żołądka; w tym przypadku zalecane są leki zmniejszające wydzielanie soku żołądkowego, czasem konieczna jest operacja



- stres, napięcie i niepokój mogą wzmacniać wytwarzanie kwasu; w takim przypadku relaks to najlepsza rada

Porada lekarska

W przewlekłej zgadze może dojść do zmian zapalnych błony śluzowej przełyku, prowadzących do owrzodzeń i krwawień, a także do powstania zmian bliznowatych zwięzających światło przełyku. W bardzo rzadkich przypadkach zapalenia przełyku dochodzi do przemiany nowotworowej.

Jeśli zgaga występuje 2-3 razy w tygodniu przez minimum 4 tygodnie z następującymi objawami, należy jak najszybciej zwrócić się do lekarza:

- wymioty zabarwione krwią
- utrudnione połykanie, ból przy przełykaniu
- krótki oddech
- czarne, smołowate stolce lub zawierające krew
- ból promieniujący do szyi lub do barku
- zawroty głowy lub poczucie „lekkości”

Należy pamiętać, że zwykła zgaga na ogół nasila się po posiłkach, natomiast zgaga wrzodowa przed jedzeniem. □



Na zgagę, refluks i trudności w trawieniu, wybieram produkt o szybkim działaniu oraz z formułą w 100% naturalną.

DZIAŁANIE NIEFARMAKOLOGICZNE

DLA DOROSŁYCH I DLA DZIECI OD 6. ROKU ŻYCIA.

HYPALEALNOLOGICZNY
ZE SKŁADNIKAMI Z UPRAW EKOLOGICZNYCH

bez glutenu

RÓWNIEŻ W CIĄŻY I W OKRESIE KARMIEŃIA PIERSIĄ

Neobianacid łagodzi dolegliwości żołądkowe, z poszanowaniem dla Twojego organizmu, a także dla środowiska.

W APTEKACH
WYRÓB MEDYCZNY C € 0373

Aboca posiada certyfikat B Corp dobrowspolne.aboca.com

Producent: Aboca S.p.A. Società Agricola - Sansepolcro (AR) - Italia
Dystrybutor i podmiot prowadzący reklamę: Aboca Polska Sp. z o.o.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

NAJSILNIEJSZY LEK NA ZGAGĘ¹



Esomeprazol Alugastrin[®]
Esomeprazol 20mg kapsułki dojelitowe twarde

LECZY OBJAWY REFLUKSU:
- ZGAGA I KWASNE ODBIJAŃCIE
- BÓL ŻOŁĄDKA I PRZELYKU

DZIAŁA 24h

1 KAPSUŁKA NA DOBĘ | DLA OSÓB DOROSŁYCH | 14 KAPSULEK

Hamuje wydzielanie kwasu solnego aż o 90%¹!

Esomeprazol Alugastrin, 20 mg, kapsułki dojelitowe twarde. Skład: 1 kapsułka dojelitowa twarda zawiera 20 mg esomeprazolu (w postaci soli sodowej). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 1 kapsułka zawiera ok. 20 – 22,9 mg sacharozy. **Wskazania:** Lek jest wskazany w krótkotrwałym leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i kwaśnego odbijania – zarzucania kwaśnej treści żołądkowej) u dorosłych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną, pochodne benzoimidazolu lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Esomeprazolu nie wolno stosować jednocześnie z nefinawirem. **Podmiot odpowiedzialny:** URGO Sp. z o. o. ¹ChPL Esomeprazol Alugastrin 2021.11.08.

ALU/ESOMON/2021/1/05

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.

Tabletki uspokajające Labofarm[®] Laboratorium Farmaceutyczne
Labofarm Sp. z o.o. Sp. k., www.labofarm.pl

Ziołowy lek wskazany tradycyjnie w łagodnych przejściowych stanach napięcia nerwowego oraz okresowych trudnościach w zasypianiu



SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA KLINICZNIE

Skład tabletki: korzeń kozłka - 170 mg, szyszka chmielu - 50 mg, liść melisy - 50 mg, ziele serdecznika - 50 mg. Produkt ziołowy.

Dawkowanie: Dorośli, młodzież w wieku powyżej 12 lat: 2 tabletki 3 razy na dobę. W trudnościach w zasypianiu 2 tabletki pół godziny do godziny przed snem lub, jeśli konieczne, dodatkowo 2 tabletki wieczorem. Lek popić wystarczającą ilością płynu.

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

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

SC (010)/7003/2023/11/3

Odpoczynek

JAK ZWIĘKSZYĆ SWOJĄ EFEKTYWNOŚĆ?

Wysoka jakość wypoczynku ma duże znaczenie dla wszystkich ludzi. Nasze samopoczucie, zdolność produkcyjna czynionej profesji, funkcjonowanie umysłu – wszystko zależy od tego, jak wypoczniemy

Odpoczynek można podzielić na parę, nazwijmy to, działów. Głównym jest relaks dzienny. Przykładem może być drzemka po pracy, posiłku itd. Po całym dniu pracy dajmy naszemu organizmowi odpocząć. Jeśli to możliwe, wyłączmy się i zresetujmy.

Nawet piętnaście minut takiego odpoczynku potrafi doładować nasze akumulatory.

Przede wszystkim, po obiedzie warto odpocząć, a to dlatego, że nasz system musi strawić posiłek. A to już wymaga stosownego wysiłku z naszej strony. Kolejnym etapem wypoczynku jest noc. Aby efektywnie relaksować się, musimy mieć regularny tryb życia. Zасыpiamy i budzimy się o ustalonych porach.

Nasz system nie akceptuje nagłych zmian

Co prawda pojedyncza odmiana nie zepsuje naszego cyklu wypoczynku, ale częste transformacje mogą ujemnie odbić się na naszym samopoczuciu. Sen, a raczej je-

go rozciągłość, musi być dostosowana do naszych preferencji. Popularne jest stwierdzenie, że należy spać co najmniej 8 godzin. Pamiętać należy, że jest to jedynie ogólne stwierdzenie. Są osoby, które wysypiają się w sześć godzin, a są tacy, którym potrzeba 9. To wszystko zależy od wielu elementów: przemiana materii, waga ciała, tryb życia, dieta, nałogi i dużo innych składników. Harmonijny sposób życia to nie wszystko, warto również wybrać się na sielskie, co najmniej dwutygodniowe wakacje.

Osobiście polecam wyciszenie gdzieś w głuszy z dala od tłumów i rozwiniętej turystyki. Każdego dnia wskazane jest zapewnić sobie dawkę orzeźwiającego powietrza poprzez ruch. Nawet 20 minutowy spacer na świeżym powietrzu, dotlenia nasz organizm w takim stopniu, że odpoczynek następuje dwukrotnie szybciej. Wietrzenie pokoi jest niesłychanie znaczącym czynnikiem w walce o należyte samopoczucie. Powinno się wietrzenie wykonywać minimum dwukrotnie w ciągu dnia. O świcie, gdy wstajemy, otworzmy na oścież okno i zostawmy otwarte na 15 minut. Powietrze wymieni się, bakterie i wilgotność nagromadzone przez noc zostaną wyeliminowane. □

Ból i zapalenie gardła

DOMOWE SPOSOBY LECZENIA

Ból gardła jest najczęściej pierwszym objawem grypy lub przeziębienia, jednak bywa również samodzielnym schorzeniem wywołanym wirusem lub bakterią. Czasem to tylko podrażnienie spowodowane suchym powietrzem w pomieszczeniu lub np. zbyt energicznym dopingiem ulubionej drużyny.

Bez względu na przyczynę, drapanie w gardle i suchy, niewykrztuśny kaszel to prawdziwe tortury.

Przyczyny chorobowe bólu gardła, które można samodzielnie i skutecznie leczyć:

- wirusowe zapalenie gardła; często w przebiegu przeziębienia lub grypy; powiększone węzły chłonne szyi; umiarkowana gorączka, bóle mięśni i stawów; gardło jednolicie zaczerwienione bez obrzęku,
- zapalenie migdałków (paciorkowce); powiększone i bolesne węzły chłonne szyi; wysoka gorączka, czasami czerwona wysypka na ciele; ropa widoczna na obrzękniętej i zaczerwienionej ścianie gardła; ból stawów,
- refluks żołądkowo-przełykowy (przewlekła zgaga) i zapalenie przełyku; ból nasilający się nocą; nieprzyjemny smak w ustach rano; przy pochylaniu się do przodu ból w mostku i kwaśny smak w ustach,
- zapalenie krtani wynikające z infekcji wirusowej lub alergii,
- zapalenie oskrzeli.

Ból gardła - domowe sposoby leczenia:

Pastyłki z zawartością cynku pomagają w typowych objawach przeziębienia i łagodzą ból gardła. Można przyjmować tabletkę glukonianu cynku (23 g) co 2 godziny, nie połykać lecz powoli ssać. Nie wolno stosować owej kuracji dłużej niż 7 dni - cynk łączy się z innymi minerałami w organizmie i może spowodować niedobór miedzi lub niedokrwistość.

Pastyłki do ssania skutkują przy zakażeniu wirusowym, gdyż mają działanie miejscowo odkażające (likwidacja większości bakterii chorobotwórczych na powierzchni błony śluzowej) i lekkie działanie znieczulające. Wybór pastylek do ssania jest bardzo bogaty - zawsze należy zapoznać się z ulotką.

Spray, aerozol lub atomizer. Ta forma leku to alternatywa np. dla dzieci, które nie przepadają za lekami do ssania.

Płukanie gardła pomaga złagodzić ból podczas przełykania. Jednak jeśli towarzyszy temu chrypka lub kaszel, to znak, że infekcja



zaatakowała krtań i struny głosowe - wówczas należy zastosować inhalację. Roztwory do płukania gardła:

- ciepła woda z solą - 1 łyżeczka soli kuchennej (lub sody oczyszczonej) na szklankę wody - taki roztwór naśladuje naturalne płyny ustrojowe: 0,9-procentowy roztwór chlorku sodu nazywany jest roztworem fizjologicznym; woda z solą przynosi efekt łagodzący,
- alkohol - łyżka whisky na szklankę ciepłej wody,
- napar z rumianku - 1 czubata łyżeczka suszonego kwiatu rumianku na szklankę wrzątku; po ostygnięciu płucze się gardło naparem,
- sok cytrynowy rozcieńczony letnią wodą również przynosi ulgę,
- roztwór propolisu.

Okład na gardło z ciepłego rumianku - łyżka stołowa suszonego kwiatu rumianku na 1-2 szklanki wrzątku.

Nawilżacz pokojowy pomoże przy śnie z otwartymi ustami, który wywołuje wysychanie błon śluzowych i w konsekwencji ból. Dzieje się tak, ponieważ powietrze omija filtr nosa, który ogrzewa i nawilża powietrze wpadające do gardła i płuc. Domowe układy nawilżające, wchodzące w skład systemu grzewczego, najczęściej są niewystarczające, dlatego rozwiązaniem jest dodatkowy model przyłóżkowy.

Inhalacja parowa jest skuteczna szczególnie w przypadku bólu gardła spowodowanego suchym powietrzem. Należy wlać wrzątek (można dodać roztwory do płukania gardła lub odpowiedni olejek eteryczny) do umy-

walki i nachylić głowę przykrytą ręcznikiem nad parującą wodę, następnie przez 5-10 minut trzeba głęboko oddychać przez usta i nos. Użycie inhalatora jest wygodniejsze. Zabieg można powtarzać kilka razy w ciągu dnia. Wskazane olejki: lawendowy, cynamonowy z kory, bergamotowy, sandałowy oraz limetkowy.

Morskie powietrze pomaga gdyż zawiera jod. Jednak brak możliwości skorzystania z kuracji klimatycznej można zastąpić systematyczną inhalacją nosa i gardła wodą z solą.

Udrożnienie nosa jest potrzebne, gdy powoduje oddychanie przez usta. Zalecane są **leki obkurczające błony śluzowe** w postaci aerozolu lub kropli do nosa. Są one zupełnie bezpieczne stosowane zgodnie ze wskazówkami, a problem ich nadużywania dotyczy osób z sezonowym nieżytem nosa, zwykle o podłożu alergicznym, co prowadzi do wysuszenia i zanikania śluzówki nosa.

Leki przeciwbólowe jak aspiryna, paracetamol czy ibuprofen pomogą szybko złagodzić ból. Aspiryny nie wolno podawać dzieciom do 12 roku życia gdyż powstaje ryzyko wystąpienia zespołu Reya – groźnej choroby neurologicznej!



Jedzenie lodów i picie chłodnych napojów także pomaga złagodzić ból gardła.

Mineralna woda niegazowana może okazać się najlepszym wyborem. W chorobach dróg oddechowych trzeba utrzymywać organizm w stanie dobrego nawodnienia a wiele popularnych płynów w czasie dolegliwości jest odradzanych:

- gęste mleczne napoje pokrywając śluzówkę powodują zwiększone wydzielanie śluzu, co z kolei prowokuje kaszel drażniący gardło,
- sok pomarańczowy nasila stan zapalny,
- napoje z kofeiną są moczopędne,

Herbatki ziołowe łagodzące ból i zapalenie gardła powinny zawierać m.in. kwiat lipy, szatwie lekarską i goździki.

Sok cytrynowy z miodem dodane do gorącej herbatki ziołowej lub wody najlepiej popijać małymi łyżkami przez cały dzień.

Rosyjska metoda - łyżeczka czystego chrzanu, łyżeczka miodu i łyżeczka goździków na szklankę wrzątku; otrzymany płyn można pić małymi łyżkami, stale mieszając, lub płukać nim gardło.

Czosnek to jeden z najlepszych naturalnych antybiotyków i antyseptyków. Zaleca się przyjmowanie olejku czosnkowego w kapsułkach lub zwiększone użycie w spożywanych daniach.

Witamina C zwiększa zdolność tkanek do zwalczania bakterii, jest pogromcą wolnych rodników, które produkowane są w zmienionej zapalnie tkance. Zaleca się podwojenie dziennej dawki witaminy C - zwykle to 60 mg, czyli w czasie trwania choroby 120 mg.

Nowa szczoteczka do zębów jest potrzebna na początku choroby i gdy już ustąpi. Na szczoteczce gromadzą się bakterie, które przy drobnym uszkodzeniu dziąsła mogą przenikać do krwi i wywoływać zapalenie. Natomiast, gdy choroba ustąpi, nowa szczoteczka pomoże zapobiec samozarażeniu. Zaleca się wymianę szczoteczki co 3 miesiące i trzymanie poza wilgotną łazienką, która sprzyja rozwojowi bakterii.

Refluks żołądkowo-przetykowy jest częstym powodem porannych bólów gardła. Cofanie drażniących soków żołądkowych do gardła zdarza się podczas snu i można temu zapobiec stosując sprawdzone sposoby na zgagę.



PORADA LEKARSKA

Nieleczone bakteryjne czy wirusowe zapalenie gardła może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak zapalenie mięśnia sercowego, gościec stawowy (reumatoidalne zapalenie stawów), gorączka reumatyczna, zapalenie ucha środkowego, zapalenie zatok i zapalenie kłębuszkowe nerek.

Objawy nakazujące wizytę u lekarza to:

- chrypka trwająca ponad 2 tygodnie
- obecność krwi w ślinie
- wysypka
- gorączka powyżej 38 stopni
- silny, długotrwały i nawracający ból gardła
- bóle stawów, ból ucha, powiększone węzły chłonne
- trudności w oddychaniu, przełykaniu lub otwieraniu ust

Ból gardła może być objawem następujących chorób, które wymagają interwencji lekarskiej:

- **mononukleozę zakaźną** (zakażenie wirusem Epsteina-Barr); powiększone węzły chłonne na szyi, w pachwinach i pod pachami; białe plamki na migdałkach; możliwa wysypka; uczucie zmęczenia trwające tygodniami po wyleczeniu gardła
- **ropień okotomigdałkowy**; silny ból i obrzmienie po jednej stronie gardła; języczek przepchnięty jest w przeciwną stronę
- **rak nosogardzieli**; nowotwór gardła na poziomie jamy ustnej

Wypadanie włosów i łysienie

Wiele osób słowa „łysienie” używa naprzemiennie ze zwrotem „wypadanie włosów”. Dla przykładu przyjrzyjmy się następującej sytuacji i rozważmy, czy kiedy ktoś stwierdza, iż nadmiernie wypadają mu włosy, to czy zdanie to oznacza, że konkretny człowiek zaczyna łysieć?

Otóż odpowiedź na tak postawione pytanie jest niezwykle prosta, a mianowicie: nie, nie oznacza. Choć sam proces łysienia ma wszakże sporo wspólnego z procesem wypadania włosów, to jednak istnieją pewne znaczące różnice pozwalające nam obiektywnie ocenić, kiedy dany człowiek łysieje, a kiedy tylko stan jego włosów ulega pogorszeniu.

Każdego dnia przeciętnemu, zdrowemu, dorosłemu człowiekowi wypada od 50 do 100 włosów w ciągu jednego dnia. Ten w pełni naturalny proces utraty kosmyków – choć naturalnie w rzeczy samej jest właśnie procesem redukcji owłosienia – nie ma jednak nic wspólnego z pojęciem odnoszącym się do łysienia. O łysieniu możemy mówić dopiero w momencie, kiedy ilość wypadających dziennie włosów przekroczy wspomnianą powyżej granicę 100 kosmyków na dobę. Poza tym warto zauważyć, iż samo wypadanie włosów nie zawsze (a z reguły naprawdę bardzo rzadko) prowadzi może do wyłysienia. Wypadanie włosów, nawet to nadmierne, spowodowane może być osłabieniem organizmu czy też nieprawidłową dietą. W takim wypadku wystarczy więc, by w codziennym me-

nu na powrót znalazły się niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu witaminy i minerały, a proces nadmiernej utraty pasm w szybkim czasie powinien zostać zahamowany. W przypadku łysienia natomiast taka sytuacja po prostu nie może mieć miejsca, gdyż podłoże stanu chorobowego bywa z gruntu zdecydowanie poważniejsze.

Okresowe wypadanie włosów, a proces łysienia

Niemal każdy człowiek w ciągu całego swojego życia przechodzi okresy, w których to jego włosy wydają się zdecydowanie bardziej osłabione niż zazwyczaj. W takich momentach są one zazwyczaj łamliwe, szybciej się przetłuszczają, a niekiedy nawet zaczynają wypadać w ilości większej niż dotychczasowa. Ten typ zachowania kosmyków określany jest mianem okresowego wypadania włosów. Okresowe wypadanie włosów, w odróżnieniu od procesu łysienia, jest stanem w pełni odwracalnym i w zasadzie nie powinno ono prowadzić do wyłysienia. Poniżej podajemy przykłady powodów, dla których nasze kosmyki ni stąd ni zowąd stać mogą się osłabione i zdecydowanie przerzedzone.



**Każdego dnia przeciętnemu
zdrowemu, dorosłemu
człowiekowi wypada
od 50 do 100 włosów**

Po pierwsze: niewłaściwa, uboga dieta

Niewłaściwa, uboga w niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu dieta, stanowi chyba jeden z najczęściej występujących powodów, dla których kondycja nawet najzdrowszych pasm ulec może drastycznemu obniżeniu. Problem ten dotyczy zwłaszcza Pań, gdyż z reguły to właśnie kobiety – w celu zrzucenia „zbędnego” nadmiaru tkanki tłuszczowej – zdolne są do ograniczenia ilości spożywanych potraw, a tym samym dostarczanych wraz z jedzeniem witamin i minerałów. W celu zapewnienia włosom piękna oraz zdrowia, w codziennym menu nie powinno zabraknąć zwłaszcza witamin A i E, cynku oraz żelaza.

Po drugie: wpływ hormonów

W przypadku Pań warto również nadmienić, że okresowe wypadanie włosów może mieć swoją przyczynę w danym dniu cyklu oraz

związanym z nim wahaniami hormonów w organizmie. Ponadto warto zauważyć, iż spadek ilości hormonu estrogenu również powodować może proces okresowego wypadania włosów. Obniżenie poziomu wspomnianego powyżej hormonu w ciele kobiety ma miejsce na ogół po urodzeniu dziecka lub też po odstawieniu tabletek antykoncepcyjnych.

Po trzecie: wpływ środków chemicznych i kosmetyków

Kolejną przyczyną okresowego wypadania włosów może być nadmierne użycie różnego rodzaju kosmetyków do stylizacji włosów, a zwłaszcza niezwykle silnych farb koloryzujących. Niszczący wpływ na kondycję pasm wyrzucić może natomiast najsilniejszy ze znanych, popularnych zabiegów, a więc zabieg trwałej ondulacji. Naturalnie radą na problemy związane z wypadaniem włosów spowodowanym wpływem środków chemicznych jest rezygnacja z tego typu



zabiegów, niemniej, jeśli nie w głowie nam zaprzestanie na przykład koloryzacji pasm, warto zabezpieczyć się w kosmetyki o właściwościach pielęgnujących, odżywczych, na przykład odżywki, balsamy, maski do włosów.

Przyczyny łysienia

Tak jak istnieją różne przyczyny mogące być powodem okresowego wypadania włosów, tak i w przypadku łysienia mamy do czynienia z różnymi rodzajami tej nieprzyjemnej dolegliwości.

Łysienie androgenowe

Łysienie androgenowe to typ łysienia występujący głównie w przypadku mężczyzn. Łysienie androgenowe stanowi rodzaj dolegliwości o podłożu genetycznym, co oznacza, iż na proces ten nie mają wpływu czynniki zewnętrzne (np. zła pielęgnacja, niewłaściwa dieta). W przypadku mężczyzn polega on na cofaniu się linii włosów na skroniach oraz czole, czyli powstawaniu tak zwanych „zakoli”. Niemniej warto dodać, iż łysienie androgenowe – choć w niewielkim procencie - dotyczyć może również kobiet. W tym wypadku utrata pasm dotyka całej powierzchni skóry

głowy, zaś włosy stają się rzadsze, zdecydowanie cieńsze.

Łysienie plackowate

Łysienie plackowate to rodzaj dolegliwości, w wypadku której na skórze tworzą się nieestetyczne łyse „placki”. Przypuszcza się, iż przyczyną takiego zachowania skóry głowy jest reakcja układu autoimmunologicznego.

Łysienie bliznowaciejące

Przyczyną łysienia bliznowaciejącego jest nieodwracalne uszkodzenie mieszków włosowych. Spowodowane może być ono zarówno czynnikami zewnętrznymi, takimi jak urazy mechaniczne, chemiczne, jak i wadami wrodzonymi np.: znamieniem łojowym, wrodzonym niedorozwojem skóry.

Łysienie telogenowe

To rodzaj łysienia, w przypadku, którego do czynienia mamy z przejściem włosów w fazę zaniku oraz spoczynku. Przyczynami takiego zachowania pasm mogą być między innymi silne leki (np. przeciwzakrzepowe, obniżające poziom cholesterolu), jak i zaburzenia hormonalne, infekcje czy też przewlekłe choroby układowe. □

UPRAWIASZ SPORT?

ZADBAJ O WITAMINY I MINERAŁY

Aktywny tryb życia w połączeniu z nieodpowiednią dietą, może doprowadzić do powstania niedoborów substancji odżywczych. Szczególnie sportowcy, z uwagi na przyspieszoną przemianę materii i rozbudowę tkanki mięśniowej, są narażeni na dolegliwości wynikające z braku odpowiednich składników mineralnych

Przed wszystkim odpowiednia dieta

Zapotrzebowanie energetyczne sportowców bywa naprawdę wysokie. Dostarczenie odpowiedniej ilości substancji regulujących w sposób naturalny jest zatem bardzo utrudnione. W celu ułatwienia sportowcom realizacji prawidłowych założeń żywieniowych powstały suplementy diety, które uzupełniają ewentualne braki. Jednak to zbilansowany i urozmaicony jadłospis jest podstawą prawidłowego działania organizmu i jeżeli nie zadamy o odpowiednią dietę, nie osiągniemy upragnionych rezultatów i narazimy się na dolegliwości zdrowotne. Na początku należy zrezygnować ze złych nawyków żywieniowych. Wartość odżywczą posiłków należy podnieść w sposób możliwie najbardziej naturalny, dlatego należy porzucić bogate w niezdrowe związki chemiczne: słodkie napoje gazowane, słodczyce, chipsy i jedzenie typu fast food. Zwiększyć należy natomiast spożycie warzyw i owoców oraz pieczywa pełnoziarnistego.

Prawidłowa suplementacja

Kiedy już zdecydujemy się na przyjmowanie suplementów diety, a nie wiemy od czego powinniśmy zacząć, spróbujmy zasięgnąć pomocy w placówce typu apteki medyczne. Opinie na temat witamin i minerałów możemy poznać pytając o nie farmaceutę. Najbezpieczniej będzie rozpocząć od preparatów wieloskładnikowych,

multiwitamin i zestawów minerałów. Producenci tych środków dbają o to, by oferowane przez nich połączenia składnikowe były pomocne jak najszerszej grupie ludzi. Za gotowymi zestawami witamin przemawia także fakt, że wiele substancji w organizmie oddziałuje na siebie wzajemnie, jedne poprawią lub zmniejszą przyswajanie innych, a część substancji jest wchłaniana w podobny sposób, także tylko mieszaniny produkowane przez specjalistów mogą w pełni skutecznie wpływać na nasz organizm. Zanim wybierzemy się po jednoskładnikowe preparaty suplementacyjne do sklepu z odżywkami czy aptek medycznych, praca nad wyborem odpowiedniego specyfiku powinna być skonsultowana z lekarzem lub dietetykiem i uzasadniona niedoborem odpowiedniego składnika, ponieważ nadmiar niektórych substancji regulacyjnych może być równie groźny jak niedobór.

Suplementy diety są niezwykle pomocne w uzupełnianiu braków witamin i substancji mineralnych, jednak czy są niezbędne? Zależy to od indywidualnych potrzeb każdego człowieka. Decyzja o rozpoczęciu ich przyjmowania powinna być skonsultowana z lekarzem lub dietetykiem i musi przede wszystkim dotyczyć składników, których brakuje w naszym organizmie oraz tych, które będą pomocne w osiągnięciu oczekiwanego efektu. Niewłaściwie dobrana odżywka nie musi nam zaszkodzić, może jednak uszczuplić zawartość naszego portfela. □

Płuca, a w zasadzie cały układ oddechowy, narażone są na nieustanne działanie czynników szkodliwych, które mogą doprowadzić do bardzo groźnych powikłań, a nawet w ostateczności zagrożić życiu. Aby móc zwalczać te zagrożenia, trzeba zacząć od poznania budowy i funkcji najważniejszych elementów układu oddechowego. Kluczowym organem tego układu są płuca. To parzysty narząd zbudowany z bardzo wielu pęcherzyków oplecionych gęstą siecią drobnych naczynek krwionośnych. Taka budowa płuc umożliwia wypełnianie ich podstawowego zadania, jakim jest pobieranie tlenu przez krew, a w zamian wydalanie dwutlenku węgla. Jest to pierwszy etap oddychania, nazywany wentylacją lub respiracją, na który składają się rytmicznie następujące po sobie wdechy i wydechy. W czasie wdechu powietrze zasysane jest do klatki piersiowej na skutek podciśnienia powstającego głównie dzięki roli przepony i mięśni międzyżebrowych. Klatka piersiowa się unosi i wypełnia. Wydech to spokojny powrót do równowagi. Przeciętnie w ciągu doby człowiek wykonuje około 20 tysięcy oddechów, pobierając i oddając 10 tysięcy litrów powietrza. Trzeba przyznać, że liczby te robią wrażenie, ponieważ nikt z nas specjalnie nie liczy ile to razy oddycha w ciągu minuty, godziny, czy doby.

Podobnie nie bardzo zastanawiamy się, co oprócz drogocennego tlenu i innych gazów atmosferycznych wdychamy do płuc. Otóż mieszanka wdychanego powietrza jest aerosolem zawierającym liczne zanieczyszczenia. Należą do nich gazy przemysłowe, z silnie drażniącym dwutlenkiem siarki na czele (z którego powstaje kwas siarkowy - ten używany w akumulatorach samochodowych) oraz tlenkami azotu (obniżają wydolność oddechową, a także utrudniają samooczyszczanie układu oddechowego, czego konsekwencją jest obniżenie odporności i wzrost

LEKI WYKRZTUŚNE

POPRAWIAJĄ HIGIENĘ DRÓG ODDECHOWYCH

zachorowalności). Potężną dawkę szkodliwych zanieczyszczeń powietrza oddechowego niesie ze sobą dym nikotynowy, ciągle tak chętnie „smakowany”, chociaż nie zawsze świadomie. Dym tytoniowy to prawdziwa tablica Mendelejewa, na uwagę zasługują te najbardziej szkodliwe pierwiastki, takie jak kadm (właściwości rakotwórcze) i polon (pierwiastek promieniotwórczy) oraz arsen (silna trucizna). W dymie tytoniowym występuje także wiele innych substancji o potwierdzonych właściwościach rakotwórczych, należą do nich: substancje smoliste, benzo-piren, chlorek winylu, dibenzoakrydyna, nafityloamina, nikotyna, toluidyna, uretan i inne. Bardzo szkodliwym składnikiem dymu jest fenol, substancja trująca, która także niszczy nabłonek rzęskowy wyściełający drogi oddechowe. Uszkodzony nabłonek traci wówczas możliwość samooczyszczania dróg oddechowych i przestaje stanowić trudną do pokonania barierę dla wirusów i bakterii chorobotwórczych. Fenol, formalina i substancje smoliste w sposób permanentny drażnią bło-



Drogi oddechowe, poprzez funkcje, które spełniają, narażone są na ciągły atak ze strony drobnoustrojów chorobotwórczych.



nę śluzową, prowadząc do stanu zapalnego z obrzękiem i ograniczeniem wydolności oddechowej, czyli przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).

Wśród groźnych zanieczyszczeń powietrza musimy wskazać także ołów, który przede wszystkim niekorzystnie wpływa na szpik kostny, przyczyniając się do obniżenia ilości limfocytów, pobudzając także wytwarzanie substancji uczestniczących w procesie zapalnym, co może przyspieszać rozwój astmy i innych chorób atopowych. Mimo zmniejszenia emisji ołowiu w spalinach samochodowych, jest to nadal główne zanieczyszczenie przemysłowe.

Drogi oddechowe, poprzez funkcje, które spełniają, narażone są na ciągły atak ze strony drobnoustrojów chorobotwórczych. Posiadają one co prawda system zabezpieczeń uniemożliwiający swobodne przenikanie w głąb organizmu wirusom, bakteriom, chorobotwórczym grzybom jednokomórkowym

czy innym zarazkom. Jednak często zdarza się, że mikroby są w stanie przełamać naturalną granicę ochronną w drogach oddechowych i dochodzi wówczas do różnego rodzaju zaburzeń w postaci wirusowego zapalenie błony śluzowej nosa i gardła, zapalenia ropnego gardła, zapalenia oskrzeli, a nawet zapalenia płuc. Zapadalność na te choroby może zwiększać kilka czynników. Przede wszystkim przyczynia się do tego pogorszenie ogólnej kondycji organizmu, co odbija się na układzie odpornościowym. Drobnoustrojom sprzyjają również wszelkie zanieczyszczenia powietrza opisane wyżej, przyczyniające się do upośledzenia pracy nabłonka rzęskowego, oczyszczającego drogi oddechowe. Proces samooczyszczania tego nabłonka dróg oddechowych przebiega dzięki czynności wydzielniczej gruczołów śluzowych. Wydzielany śluz jest następnie poprzez ruchy rzęsek w drogach oddechowych przesuwany „ku górze”, a następnie odruchem kaszlu wykrztuszany na zewnątrz. I tak oto okazuje się, że kaszel to bardzo pożyteczne

zjawisko pozwalające usunąć z dróg oddechowych niepotrzebnych intruzów w postaci drobnoustrojów i zanieczyszczeń oraz przywracające swobodę ruchu rzęskom.

Znane są choroby będące wynikiem defektów genetycznych, takie jak mukowiscydoza, w których organizm wytwarza duże ilości gęstego śluzu zalegającego i w zasadzie blokującego drogi oddechowe, co może nawet doprowadzić do uduszenia. Proces odkrztuszenia jest mocno utrudniony, sprzyja to namnażaniu drobnoustrojów chorobotwórczych i zarazem ciężkim infekcjom.

Problem zalegającej wydzieliny w dużej mierze dotyczy osób starszych, a w szczególności ludzi chorych, pozostających dłużej czas w łóżku. Występuje u nich nie tylko problem odleżynowy, ale także właśnie nawracające infekcje dróg oddechowych, z zapaleniem płuc włącznie.

Kaszel to z punktu widzenia dróg oddechowych bardzo pożyteczny odruch. Jak silny to odruch, zapewne każdy z nas się przekonał wielokrotnie w sytuacji zakrztuszenia się pokarmem lub napojem. Kaszel w takiej sytuacji jest tak silny, że często „wyciska” tęż uszkodzonymu. Kaszel może jednak stanowić problem sam w sobie, kiedy jest nadmiernie uciążliwy, bolesny, przerywa sen, czy pogłębia dolegliwości przy urazach (np. złamaniami żeber), pogarsza samopoczucie, wywołuje stres (niezręcznie jest pójść do kina, filharmonii,

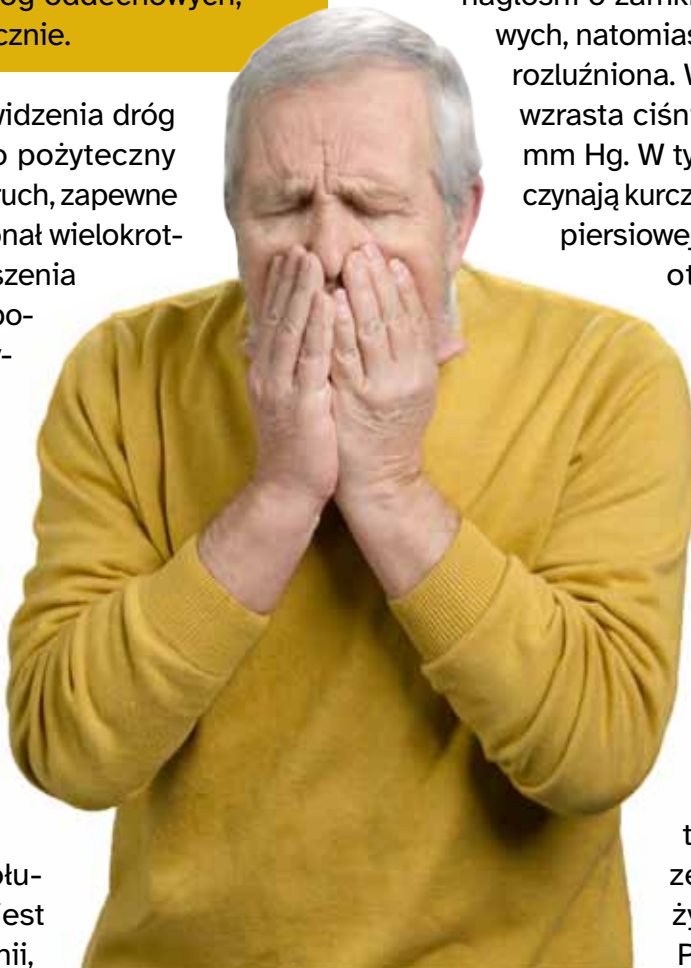
czy kościoła ciągle kaszłąc). Niestety kaszel oraz kichanie dość wydatnie przyczyniają się do rozsiewania infekcji wirusowych. Wirusy po wnikięciu do komórek organizmu bardzo szybko się namnażają, a następnie drogą kropelkową są przekazywane innym „odbiorcom”.

Jak powstaje odruch kaszlu?

Wszystko rozpoczyna się od pobudzenia receptorów kaszlowych w drogach oddechowych, które wysyłają impuls do ośrodka kaszlu w rdzeniu przedłużonym, gdzie zapadają konkretne decyzje, co do udziału w procesie kaszlu i kichania poszczególnych części ciała. Nabieramy głęboki wdech (kilkanaście razy większy od normalnego), następnie drogą nerwową przekazywany jest sygnał do

nagłośni o zamknięciu strun głosowych, natomiast przepona zostaje rozluźniona. W klatce piersiowej wzrasta ciśnienie do około 100 mm Hg. W tym czasie silnie zaczynają kurczyć się mięśnie klatki piersiowej, które przy nagłym

otwarciu strun głosowych wyrzucają zawartość dróg oddechowych z dużą prędkością, około 120 – 160 km/h. Siła wyrzutu jest tak duża, że wymiata nadmiar wydzieliny oskrzelowej. Taki rodzaj kaszlu określamy mianem produktywnego i jest on ze wszech miar pożyteczny leczniczo. Problem pojawia się



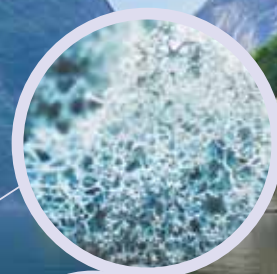
SUPLEMENT DIETY
Fiorda[®]

Fiorda do ssania gardło osłania!

Składniki produktu FIORDA[®] stanowią uzupełnienie diety osób z podrażnionym gardłem, które odczuwają:

- drapanie w gardle,
- dyskomfort wywołany wzmożonym oddychaniem przez usta,
- suchość w gardle,
- chrypkę.

porost
islandzki



malwa
czarna



dzika
róża



FI012/2022/13



przeznaczony
dla dorosłych i dzieci
powyżej 4. roku życia



odpowiedni
dla kobiet w ciąży
i matek karmiących



odpowiedni
dla diabetyków

duża, miękka, żelowa
pastylka do ssania

Więcej na: www.fiorda.pl

Suplement diety

Producent: Phytopharm Kłęka S.A., Kłęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą

Phyto
Pharm

kiedy receptory kaszlowe są podrażniane, lecz produkcja wydzieliny jest niedostateczna. Wówczas mówimy o kaszlu bezproduktywnym lub po prostu „suchym kaszlu”. Jest on bardzo nieprzyjemny, napadowy, może powodować ból klatki piersiowej, gardła, głowy. Ten rodzaj kaszlu należy przerwać stosując leki przeciwkaszlowe. Blokują one



ośrodek kaszlu i cały łańcuszek powiązanych ze sobą czynności zostaje wygaszony. Jest to działanie, które stosujemy krótkotrwale z kilku powodów. Po pierwsze, w trakcie rozwoju infekcji namnażają się wirusy, które należy usunąć możliwie szybko z organizmu, a długie stosowanie leków przeciwkaszlowych zatrzymuje zarazki w drogach oddechowych. Po drugie, suchy kaszel uszkadza błonę śluzową wyściełającą drogi oddechowe, osłabia jej właściwości obronne i sprzyja tak zwanym nadkażeniom bakteryjnym, czyli znacznie poważniejszym powikłaniom, które często wymagają antybiotykoterapii. Po trzecie, niektóre leki przeciwkaszlowe, np. kodeina należą do substancji uzależniających. Zatem w przypadku infekcji z kaszlem produktywnym należy unikać leków przeciwkaszlowych, nastawiając się na leki zwiększające wydzielanie i ułatwiające odkrztuszanie wydzieliny.

Tego typu postępowanie lecznicze znane jest już od czasów starożytnych. Ojciec medycyny, Hipokrates, stosował preparaty śluzowe oparte na prawoślazie lekarskim, nasionach kozieradki, czy liść podbiału. Wymienione surowce roślinne nic nie straciły ze swoich walorów także w czasach współczesnych. Obecnie w aptekach możemy spotkać prawdziwe bogactwo różnych postaci leków opartych o składniki naturalne o właściwościach osłaniających, powlekających, zwiększających wydzielanie oskrzelowe oraz odkażających np. z dodatkiem miodu.

Typowe leki wykrztuśne mają za zadanie usuwanie obfitej wydzieliny, której duże ilości powstają w wyniku infekcji, alergii, czy w innych chorobach, np. nowotworach, mukowiscydozie.

W tej grupie leków występują środki, których działanie polega na drażnieniu ścian żołądka, a następnie na drodze odruchowej dochodzi do zwiększenia wydzielania w gru-

R E K L A M A

Szybka ulga

Skuteczne leczenie hemoroidów¹

DZIAŁA JUŻ PO
10
MINUTACH

Lek Procto-Glyvenol® może być stosowany od 4. miesiąca ciąży oraz podczas karmienia piersią²

RECORDATI

Produkt leczniczy (A) Procto-Glyvenol, (50 mg + 20 mg)/g, krem doodbytniczy, 1 g kremu doodbytniczego zawiera 50 mg tribenozylu i 20 mg lidokainy chlorowodoru. (B) Procto-Glyvenol, 400 mg + 40 mg, czopki. 1 czopek zawiera 400 mg tribenozylu i 40 mg lidokainy. Wskazanie: (A,B) Miejscowe leczenie zewnętrznych i wewnętrznych hemoroidów. Przeciwwskazania: (A,B) Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą lub na inne środki znieczulenia miejscowego o budowie amidowej. Podmiot odpowiedzialny: (A,B) Recordati Ireland Ltd., Raheens East, Ringaskiddy, Co. Cork, Irlandia.

1. Lorenc Z. et al. Eur Rev Med Pharm Sci 2016; 20: 2742-2751. 2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Procto-Glyvenol (50mg+20mg)/g, krem doodbytniczy, data zatwierdzenia 10/2016. Charakterystyka Produktu Leczniczego Procto-Glyvenol 400 mg + 40 mg, czopki, data zatwierdzenia 10/2016.

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. PGL/2020-06/31

czołach oskrzelowych. Tak działa emetyna występująca naturalnie w roślinie zwanej Ipecacuanha (Wymiotnica) oraz niektóre substancje chemiczne, jak chociażby benzoosan sodu, który dodawany do mikstur wykrztuśnych dodatkowo je konserwuje, środki te stosowane są obecnie rzadko. Do najczęściej stosowanych dzisiaj leków wykrztuśnych należą środki rozrzedzające, upłynniające wydzielinę oskrzelową (co ułatwia jej wydalenie), są to tak zwane mukolityki: acetylocysteina i karbocysteina. Druga, równie popularna obecnie grupa leków stosowana w produktywnym kaszlu, ma za zadanie bezpośrednio pobudzenie gruczołów oskrzelowych do zwiększonego wydzielania śluzu, a więc działa sekretolitycznie, są to bromheksyna, bardziej znana jako Flegamina, oraz ambroksol występujący w wielu lekach, np. we Flavamedzie. □

Stosując leki wykrztuśne musimy pamiętać o kilku ważnych zasadach:

- zażywając leki wykrztuśne przyjmujemy większe ilości płynów,
- należy je ostrożnie stosować u osób z nieżytem błony śluzowej żołądka lub wrzodami,
- biorąc pod uwagę sposób ich działania, należy je przyjmować w godzinach porannych i ewentualnie w godzinach popołudniowych, w żadnym razie nie należy leków wykrztuśnych stosować na noc,
- leki wykrztuśne, rozsądnie stosowane, mogą wspomagać proces samooczyszczania dróg oddechowych, szczególnie u osób pracujących w szkodliwych warunkach lub palących papierosy.

R E K L A M A

NOWOŚĆ

PULMOPECT

30 mg/5 ml, syrop, Levodropropizinum

SUPERBOHATER

w leczeniu
suchego kaszlu



Wysoki profil bezpieczeństwa
ze względu na brak konserwantów¹



Największe opakowanie na rynku
w ekonomicznej cenie – **zapytaj farmaceutę²**



Duże opakowanie na częste infekcje u całej rodziny,
okres ważności po otwarciu 6 miesięcy – **na cały sezon infekcyjny¹**

Informacja o produkcie leczniczym Pulmopect, 30 mg/5 ml, syrop. Nazwa produktu leczniczego. Pulmopect, 30 mg/5 ml, syrop. **Nazwa powszechnie stosowanej substancji czynnej.** lewodropropizyna (Levodropropizinum). **Dawka/stężenie substancji czynnej.** 5 ml roztworu zawiera: 30 mg lewodropropizyny (Levodropropizinum). **Postać farmaceutyczna.** Syrop. Klarowy, jasnożółty syrop o smaku malinowym. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania.** Objawowe leczenie nieproduktywnego kaszlu. **Przeciwwskazania.** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie należy stosować produktu leczniczego u osób z obfitym wydzieliną oskrzelową i zaburzeniami czynności rzęsek nabłonka oskrzelowego (zespół Kartagenera, dyskineza rzęsek). Ciąża i laktacja Lewodropropizyna jest przeciwwskazana. **Podmiot odpowiedzialny.** Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Pulmopect, 30 mg/5 ml, syrop zatwierdzonej 01.2022, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A 05-152 Czosnów. Tel.: +48227327700, fax.: +48227327700, e-mail: adamed@adamed.com P00013943/09/23

¹ Pulmopect jak każdy lek może wywoływać działania niepożądane – szczegółowe informacje nt. działań niepożądanych znajdują się w ulotce dołączonej do leku oraz w CHPL produktu; ² Dane PEX Omnibus cena sprzedaży (brutto) w okresie YTD 07.2023.

MALINOWY
SMAK

OD 2 LAT

ADAMED
Dla Rodziny

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



Prawdy i mity

O NASZYCH STOPACH

Stopy są jak lustro - mogą nam wiele powiedzieć o człowieku, jego zdrowiu i stylu życia. Niosą nas przez całe życie, dlatego tak ważne, by szczególnie o nie dbać. Istnieje wiele przyjemnych form pielęgnacji, do których należy przede wszystkim masaż

Według badania społecznego „Stopy” z 2006 roku Polacy uznają je za jedną z ważniejszych części ciała. Przypisują im różne cechy: wytrzymałość, niezawodność, ale także atrakcyjność i seksualność. Uznają je za istotny element prawidłowego funkcjonowania organizmu, są bowiem fundamentalnym narządem ruchu, umożliwiając poruszanie się, bieganie i pracę. Mimo to bywają zaniedbywane, gdyż większość czasu chowamy je w nie zawsze wygodnym obuwu, a na pielęgnację poświęcamy niewiele czasu. Nieważne, czy biegasz w szpilkach, czy w adidasach – zdrowe stopy to podstawa Twojej aktywności i trzeba je traktować ze szczególną uwagą.

Stopa prawdę Ci powie

Wiele schorzeń bierze się właśnie od stóp i nóg lub na nich się kończy. Pomóc im może relaksująca kąpiel i masaż. To doskonały sposób pozbycia się wielu dolegliwości, znany od tysięcy lat. W starożytnych Chinach odkryto i zaczęto regularnie stosować lecznicze masaże i uciski miejsc zwanych receptorami. – Są to wyspecjalizowane komórki nerwowe

stanowiące zakończenie włókien nerwowych. Dzięki stymulacji tych punktów wpływamy korzystnie na funkcjonowanie poszczególnych narządów, poprawiamy stan zdrowia i naszą kondycję psychofizyczną – mówi Piotr Sikorski, dyplomowany masażysta, chiropraktyk. Według mapy stref refleksyjnych, palce u nóg odpowiedzialne są za zatoki nosowe, a duży palec w szczególności odpowiedzialny jest za funkcjonowanie mózgu. Okolice pięt natomiast odpowiedzialne są za narządy płciowe. Warto wiedzieć, że inne organy mają swoje zakończenia nerwowe na lewej, a inne na prawej stopie, np. na prawej znajduje się strefa odpowiedzialna za wątrobę, na lewej z kolei za żołądek i śledzionę.

Stopa w ucisku

Zdrowy dotyk masażu jest oczywisty w kontekście stóp. Odpowiednie masowanie wpływa pozytywnie na ogólny stan zdrowia – pobudza krążenie krwi, tym samym oczyszcza organizm z toksyn. Masaż może być także odprężającą przyjemnością – dodaje energii, relaksuje oraz znacznie poprawia samopoczucie. Może być stosowany w każdym wieku, polecany jest szczególnie osobom

starszym, zwłaszcza cierpiącym na artretyzm lub bóle reumatyczne. Masaż można wykonać samemu. Przede wszystkim należy przygotować spore ilości kremu do stóp, który nawilży nasz naskórek, zmiękczy go i ułatwi poślizg dłoni. Dobrze jest też przed samym zabiegiem wymoczyć stopy w ciepłej wodzie z dodatkiem soli do stóp. Podczas masażu możemy odczuwać w niektórych miejscach ból. Świadczy on o niedyspozycji lub chorobie organu, przyporządkowanego danemu miejscu na stopie.

Domowe rozpieszczanie stóp

Władysław Fedejko, zarządzający znaną marką w Polsce: – Profesjonalny, leczniczy masaż stóp oferują gabinety odnowy biologicznej. Możemy wykonać go także samemu, za pomocą masażerów do stóp. Wiodące marki na rynku oferują różnego typu masa-

że: od wibrującego, przez dalekowschodni masaż shiatsu oraz z podgrzewaniem, po kompleksowy masaż uciskowy stóp i łydek. Polecane są do użytku domowego, ponieważ są łatwe w użyciu i skutecznie relaksują. Po całym dniu ciężkiej pracy możemy wygodnie zasiąść w fotelu i oddać nasze stopy pod relaksującą opiekę masażera. Doskonałym zabiegiem dla stóp będzie także odżywcza kąpiel. Domowe SPA powinniśmy więc zaopatrzyć w hydromasażer. Dzięki niemu podarujemy stopom odprężający masaż. Po kąpieli warto wetrzeć w nie krem lub balsam odżywczy, by skóra była gładka i nawilżona.

Często zapominamy o stopach, choć są bardzo ważną częścią naszego ciała. Warto zmienić nawyki i w codziennej pielęgnacji poświęcać im kilka minut, by zachować ich estetyczny wygląd i w szczególności - zdrowie.



R E K L A M A

AVIOREXAN

PRODUKT LECZNICZY



Skład: Każda tabletkę powlekana zawiera 50 mg dimenhydraminy (Dimenhydrinatum) i 50 mg kofeiny (Coffeinum).
Wskazania do stosowania: Zapobieganie i leczenie objawów w przebiegu choroby lokomocyjnej (nudności, wymioty, zawroty głowy).
Podmiot odpowiedzialny: Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

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

Kwitnie wiosną	„Ptak” przy studni	Miasto słynne z kasyn gry (USA)	Cereus lub opuncja	Miasto i półwysep w Chinach	Planeta lub baton Szal lub waż	Drzewo Jana z Czarnolasu	8 bitów
			16	Wygna- niec			
Bez sznurka ani rusz ...	Stos atomowy Krzesło dla króla			21		Dzielo reżysera	Stolica Togo
	10			Nawierzchnia drogi			4
Kurtka, bluza	7				Jaki pan, taki on	Tło pod rysunkiem	Zako- piana willa
Silny upływ krwi		Rodzaj zamazu	Dźwignia handlu		Spódniczka Szkota		
Własne ja; jaźń	11		Drużyna				6
					Rozmach		
					Z niej pożar		1 15
Klient ZUS-u	Ślad zwierzyny		Karłowicz Stroni od mięsa			Ważny w wierszu	Brytyjska to funt
				Jadło			19
	23		12	Lśniąca tkanina			22
Subwencja, subsydium		Wiszące łóżko			Imię pani Bovary	Całość, całość kształt	W powietrzu po burzy
Gwiazda opery (dawniej)		W kopercie				9	
Australijska jednostka monetarna				Wibracja w muzyce Podagra			
			Np. sekta	8	14	Kuliste obrzmi- nie na czole	
Namiot Indian	Drzewo iglaste pełne szyszek			20	Wysto- dziny		3 2
Np. woli, rozpaczy			Niejedna po zadymce			Niwa	17
						18	

Litery z ponumerowanych pól utworzą rozwiązanie - aforyzm Mieczysława Michała Szargana.

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



R E K L A M A

UMYSŁ W
**NAJWYŻSZEJ
FORMIE**

Dobry Produkt we ga farm

KĄCIK Kulinarny

.....
S M A C Z N E G O !



Barszcz wigilijny

- 3 marchewki, 1 korzeń pietruszki
- 1/2 korzenia selera
- 1/4 główki kapusty, 1 cebula
- 8 ziarenek czarnego pieprzu, 3 ziarenka ziela angielskiego, 1 liść laurowy
- 2 litry wody, 5 buraków
- garstka suszonych grzybów
- sok z 1 wyciśniętej cytryny
- sok z buraków
- 1 łyżka majeranku
- sól, pieprz

Dzień wcześniej:

Marchewki, pietruszkę i selera obieram. Umieszczam w garnku razem z kapustą, pieprzem, zielem angielskim i liściem laurowym. Zalewam dwoma litrami zimnej wody i gotuję. Kiedy woda zaczyna wrzeć, dodaję obraną i opaloną nad ogniem cebulę. Wywar z warzyw gotuję do momentu aż wszystkie warzywa są miękkie, kiedy to się stanie, zdejmuję garnek z kuchenki, przykrywam i stawiam w chłodnym miejscu do wystygnięcia (najlepiej na noc). Grzyby umieszczam w małym garnuszku, zalewam je 2 szklankami wody i zostawiam na noc do namoknięcia. Buraki myję, układam w naczyniu żaroodpornym i dodaję odrobinę wody na dno. Piekę przykryte pokrywką od naczynia albo folią aluminiową ok 1h w 220°C (burak

jest upieczony kiedy nóż gładko w niego wchodzi). Po upieczeniu wyjmuję buraki z piekarnika i w przykrytym naczyniu zostawiam na noc do ostygnięcia.

W dniu przygotowania:

Buraki obieram i trę na tarce o dużym oczku. Grzybki gotuję w wodzie w której się moczyły, bez przykrycia na małym ogniu przez ok 20 min. Po tym czasie odcedzam zachowując wodę z gotowania.. Wywar z warzyw odcedzam i doprowadzam do wrzenia. Kiedy to się stanie dodaję liść laurowy, buraki i wodę z grzybów, zagotowuję i zdejmuję z gazu. Doprawiam barszczyk majerankiem, sokiem z cytryny, sokiem z buraków, solą i pieprzem. Garnek przykrywam i zostawiam do całkowitego ostygnięcia. Kiedy barszcz jest już zimny, odcedzam go, podgrzewam (bez gotowania) i podaję posypany majerankiem.



Dorsz po francusku

- 800 g filetów z dorsza
- 400 g pomidorów
- cukier
- natka
- sól, pieprz
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki

Żaroodporne naczynie wyłożyć plastrami obranych ze skórki pomidorów (pozostawić kilka na górę), posypać je cukrem, solą i pieprzem oraz natką.

Na wszystko położyć filety i polać je oliwą wymieszaną z mąką i papryką. Na wierzch położyć kilka pomidorów i posypać natką. Zapiekać 20-25 minut bez przykrycia.

ACC[®]

SKRACA KASZEL KASZEL



- ACC jak nożyczki rozcina zalegającą wydzielinę - przyczynę kaszlu mokrego - ułatwiając jej odkrztuszenie.
- Dzięki temu skraca kaszel i pozwala szybciej wrócić do formy!



ACC OTC/018/08-2023/3

ACC rozcina zalegającą wydzielinę – przyczynę kaszlu mokrego – ułatwiając jej odkrztuszenie, co wpływa na skrócenie czasu trwania kaszlu. 1) ChPL ACC Optima. 2) Rafał Pawliczak, Leki mukooaktywne w praktyce – znaczenie grupy sulfhydrylowej (-SH). TERAPIA 2021, 11(406):40-45 3) Mateusz Babicki, Pacjent z kaszlem produktywnym (mokrym) w gabinecie lekarza POZ. 22.11.2021 <https://ptmrinfo.pl/pacjent-z-kaszlem-produktywnym/> 4) Rafał Krenke, Wytyczne/ zalecenia Postępowanie w kaszlu u osób dorosłych – rekomendacje dla lekarzy rodzinnych. Lekarz POZ 2018;4(6):425-452. 5) Zaitseva OV. Rational choice of mucolytic therapy in treatment of respiratory diseases in children. Russian Medical Journal. 2009;17(19):1217-1221. 6) Bellomo G, Giudice S., Controlled study on the efficacy of a combination "thiamphenicol-acetylcysteine" in oral administration in respiratory infections in pediatrics Clinical Pediatrics 1972;54:30-51

ACC[®] optima, 600 mg, tabletki musujące. Skład: 1 tabletki musująca zawiera 600 mg acetylocysteiny, laktozę i sól. **Wskazania:** lek rozrzedzający wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiający jej odkrztuszenie u pacjentów z zapaleniem oskrzeli związanym z przeziębieniem. **Opakowania:** 10 tabletek musujących.

Podmiot odpowiedzialny: Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. Pełna informacja o lekach dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl. ACC opt mus 02/01/23 pacj

SANDOZ A Novartis
Division

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