

01/2024

magazyn o zdrowiu i medycynie

ISSN 2543-5841

porady z apteki

Zespół metaboliczny. Epidemia XXI wieku



Cokolwiek robisz, poczuć się

PEWNIĘ!



**Produkt
dofinansowany
przez NFZ**

**Wkładki i bielizna chłonna
na nietrzymanie moczu**

Seni dla mężczyzn. *Pewnie!*

Więcej na SeniMan.pl

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

Spis treści

Wiosenny głód witaminowy • 4
Alergiku, ciesz się wiosną! • 10
Zdrowe oczy to podstawa! 10 wskazówek jak o nie dbać • 13
Anemia niejedno ma imię • 14
Badania ginekologiczne – w trosce i z obowiązku • 16
Żywnie w nadciśnieniu tętniczym • 18
Katar infekcyjny – leczyć, czy nie leczyć? • 20
Wątroba – filtr, o który trzeba zadbać • 26
Płaski brzuch w zasięgu ręki • 28
Halluksy – co to takiego? • 31
Co powinniśmy wiedzieć o zawale serca? • 32
Witamina C jako podstawowe źródło zdrowia i życia człowieka • 38
5 SPOSOBÓW na przetrwanie okresu, w którym waga ani drgnie (faza plateau) • 40
Weź głęboki oddech • 42
Zespół metaboliczny. Epidemia XXI wieku • 44
Łowcy oddechów – każda choroba ma swój zapach • 48
Skuteczne sposoby na zawroty głowy • 51
Śnieg we włosach • 53
Leczenie ran przewlekłych w domu • 57
Jak być piękną na wiosnę • 61
Nie wstydź się leczyć hemoroidów! • 64
Dobroczynne działanie światła • 64
Przyczyny infekcji intymnych i sposoby zapobiegania • 69
Kącik kulinarny • 75

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



WYDAWCA WEGAFARM Plucińscy sp. k.,
ul. Niekładzka 9, 72-300 Gryfice, NIP 8571927266,
REGON 383445159, KRS 0000787969
REDAKCJA WEGAFARM Plucińscy 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 oddajemy w Państwa ręce pierwszy numer kwartalnika w 2024 roku.

W tym numerze szczególną uwagę poświęcamy zagadnieniom związanym z zaburzeniami metabolizmu człowieka. Nieprawidłowe wyniki parametrów takich jak profil lipidowy, ciśnienie tętnicze oraz wysoki poziom cukru we krwi są przesłanką do diagnozy schorzenia nazywanego zespołem metabolicznym. Ze względu na zmiany trybu życia, jakie postępują w ostatnich latach, diagnozę taką słyszy coraz większa ilość pacjentów. Zarówno wysokie ciśnienie krwi, poziom cukru jak i nieprawidłowa gospodarka lipidowa mogą prowadzić do dalszych groźnych powikłań. Dlatego tak ważne jest, aby w codziennym życiu pamiętać, że na wszystkie te czynniki możemy mieć wpływ.

Nadchodząca wiosna to najlepszy okres na wprowadzanie zmian w diecie oraz sposobie życia, do czego bardzo Państwa zachęcamy. Po długich zimowych miesiącach zmniejszonej aktywności wszystko budzi się do życia. Zdecydowanie zwiększa się dostępność świeżych warzyw i owoców, które są niezbędnym składnikiem zbilansowanej diety i bogatym źródłem witamin. Ten temat szerzej omawiamy w artykule pt. „Wiosenny głód witaminowy”, który polecam również Państwa uwadze.

Życzę Państwu przyjemnej lektury!

Anna Boryka

Wiosenny głód witaminowy

Po długiej, zimnej i ciemnej zimie z utęsknieniem wchodzimy w okres wiosenny. Budząca się przyroda, morze zieleni, dużo więcej promieni słonecznych wyzwala w naszych organizmach zdecydowanie więcej energii

Patrząc w głąb ludzkiego organizmu, stwierdzimy istnienie ogromnego laboratorium chemicznego. W systemie wydzielonych „próbówek” zachodzą jednocześnie tysiące reakcji. Są one często ze sobą powiązane i wymagają obecności wielu różnych substancji. Wśród nich znajdują się substancje energetyczne, budulcowe, są także różnorodne pod względem budowy chemicznej związki, które nawet w bardzo niewielkich ilościach istotnie wpływają na procesy życiowe w komórkach. Na początku XX w. Kazimierz Funk, polski biochemik, określił te substancje mianem witamin. Jak ważna to grupa związków świadczą liczne schorzenia wywołane niedoborem tych związków i nazywane awitaminozami. Kolejnym ważnym faktem jest brak możliwości wytwarzania witamin przez ludzki organizm: muszą być dostarczone wraz z pożywieniem (to najbardziej optymalna droga) lub mogą być wprowadzane w postaci związków chemicznych w preparatach witaminowych (tak zwana suplementacja). Wyjątkiem jest witamina D3, którą człowiek potrafi wytwarzać z cholesterolu z udziałem promieni słonecznych. Naturalne witaminy, a dokładnie

mówiąc prowitaminy, są bardzo wrażliwe na różne czynniki, takie jak temperatura, światło, powietrze i inne. Po prostu są nietrwałe i bardzo szybko tracą swoje witalne właściwości. To dlatego ilość witamin w warzywach i owocach zimą jest mniejsza, a gdy dokończymy do tego mniejsze spożycie wszelkiej zieleniny zimą to łatwo wytłumaczyć częste niedobory witaminowe na początku wiosny.

Poznajmy rolę witamin

Przegląd witamin i roli, jaką spełniają w organizmie należy rozpocząć od kilku informacji ogólnych. Obecnie znamy 13 oficjalnie sklasyfikowanych witamin. Podzielone zostały na dwie grupy: rozpuszczalne w tłuszczach oraz rozpuszczalne w wodzie. Do pierwszej grupy należą witaminy: A, D, E i K, a do rozpuszczalnych w wodzie witaminy z grupy B i C. Taki podział daje nam cenną wskazówkę dotyczącą sposobu ich wprowadzania do organizmu. Otóż w przypadku witamin A, D, E, K niezbędny jest tłuszcz, aby mogły one swobodnie wchłaniać się w jelitach. Jest to ważna informacja dla osób będących na różnego typu dietach ograniczających ilość tłuszczu

w pożywieniu. Każda z tych substancji odpowiada w organizmie za konkretne funkcje, a zaburzenia wynikające z braku lub też nadmiaru którejs z witamin mogą mieć poważne konsekwencje, nawet zagrażające życiu.

Witamina A

Witamina A bierze udział w procesie odbierania przez oko bodźców wzrokowych, decyduje o ostrości wzroku. Jej niedobór objawia się ślepotą zmierzchową, zwaną obrazowo kurzą ślepotą. Poza tym decyduje ona o kondycji skóry, tkanek nabłonkowych i jej wytworów, czyli włosów i paznokci, pośrednio przyczynia się także do wzrostu kości. Opóźnia procesy starzenia poprzez kontrolę procesów utleniania komórkowego. W formie ostatecznej witamina A występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego, a jej obfitym źródłem jest masło. W produktach roślinnych znajdujemy prowitaminę A w postaci beta-karotenu, którego bogatym źródłem jest marchew, pomidor, dynia i szpinak. Beta-karoten i podobne związki, zwane karotenoidami, chronią organizm przed niekorzystnymi zjawiskami oksydacyjnymi, które mogą prowadzić do zainicjowania procesu nowotworowego, szczególnie raka prostaty, okrężnicy i piersi. Karotenoidy troskliwie opiekują się także skórą, opóźniając procesy starzenia i chroniąc przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego na skórę.

Witamina D3

Witamina D3 – cholekalcyferol jest najważniejszym związkiem w grupie witaminy D. Jest to postać w organizmie nieaktywna i musi być przekształcona do kalcytriolu, aby mogła aktywnie uczestniczyć w procesie uwapnienia, czyli wzmacniania i budowy kości. Z zaburzeniami tego procesu związane są takie niekorzystne zjawiska jak krzywica u najmłodszych i osteomalacja u pacjentów dorosłych. Jest to jedna z najważniejszych witamin w całym okresie niemowlęcym i dzie-



Każda z witamin odpowiada w organizmie za konkretne funkcje, a zaburzenia wynikające z braku lub też nadmiaru którejs z witamin mogą mieć poważne konsekwencje, nawet zagrażające życiu.

cięcym, a w zasadzie jej wpływ na późniejszy stan kości odbija się już w okresie płodowym. Cholekalcyferol to jedyna witamina, którą organizm jest w stanie sam sobie wytworzyć. Odbywa się to w skórze z cholesterolu pod wpływem promieni słonecznych. W korzystnych warunkach (odpowiednie nasłonecznienie) nawet 100% potrzeb organizmu może zostać zaspokojone, dlatego tak bardzo ważne jest wychodzenie nawet z najmłodszymi dziećmi na świeże powietrze i przede wszystkim na słońce. Witaminę D3 można także dostarczać z pokarmami. Bogate w cholekalcyferol pokarmy to przede wszystkim ryby i owoce morza, mięso, jaja i nabiał. Obecny stan wiedzy na temat witaminy D3, potwierdzony licznymi badaniami naukowymi, nakazuje jej suplementację w zasadzie w każdym wieku, jednak największe znaczenie uzupełniania niedoborów dotyczy

niemowląt i profilaktyki osteomalacji u osób starszych (w tym wieku jest znacznie mniejsza ekspozycja na światło słoneczne). Należy jednak pamiętać, nadmiar cholekalcyferolu może się kumulować w organizmie przez odkładanie się w tkance tłuszczowej. Jest to na tyle niebezpieczne zjawisko, że uzupełnianie niedoborów witaminy D3 u niemowląt należy prowadzić pod kontrolą lekarza pediatry. Nadmiar witaminy D3 może powodować opóźnienia rozwojowe u dzieci oraz kamice nerkową u dorosłych, spowodowaną zbyt dużą pulą wapnia w organizmie.

Witamina K

Witamina K (fitomenadion) to związek chemiczny, który w prawidłowych warunkach powstaje w jelitach, lecz jego wytwarzaniem nie zajmują się komórki organizmu, lecz pożyteczne bakterie jelitowe z rodzaju Escheri-



chia coli, zwane pałeczką okrężnicy. Znaczy to, że organizm człowieka tylko pozornie może sobie zapewnić dostatek witaminy K. Wszelkie niekorzystne czynniki, mogące zaburzyć skład mikroflory jelitowej, mogą w efekcie prowadzić do niedoborów witaminy K. Uzupelnianie witaminy K bardzo ważne jest przede wszystkim u niemowląt, ponieważ pałeczka okrężnicy jeszcze u nich nie występuje, a ilość witaminy K w mleku matki jest niewystarczająca. Konieczne zatem jest podawanie preparatów zawierających witaminę K. Na rynku farmaceutycznym występuje wiele suplementów zawierających specjalnie przygotowane formy, najczęściej płynne, do wygodnego stosowania u małych dzieci. Podawanie tej witaminy można prowadzić do 3 miesiąca życia, później organizm w pełni współpracuje z pożytecznymi pałeczkami okrężnicy, zapewniając 100% zapotrzebowania. Niedobory witaminy K prowadzą do zaburzeń krzepnięcia krwi, trudności w gojeniu się ran oraz niekorzystnie wpływają na mineralizację kości. Z kolei nadmiar tej witaminy może doprowadzić do żółtaczki, a nawet uszkodzenia mózgu.

Witamina E

Ostatnią witaminą rozpuszczalną w tłuszczach jest tokoferol, czyli witamina E. Jest to najważniejszy antyoksydant rozpuszczalny w tłuszczach. Rola tokoferolu polega na „wymiataniu wolnych rodników”, inaczej mówiąc na neutralizacji bardzo reaktywnych i szkodliwych dla organizmu substancji powstających w procesie utleniania komórkowego. Wolne rodniki wyrządzają wiele szkód w ustroju, przyspieszają procesy starzenia komórkowego, mogą być przyczyną bezpłodności, zaburzenia pracy mięśni, w tym mięśnia sercowego, są zgubne dla skóry. Najpoważniejsza szkodliwość tych nadmiernie reaktywnych substancji polega na wzbudzeniu procesów nowotworowych przez uszkodzenie DNA. Zatem tokoferol, nazywany często

witaminą życia, chroni komórki i przedłuża ich życie. Bogatym źródłem witaminy E są produkty roślinne: oleje słonecznikowy i sojowy, brukselka, szpinak, bób i inne zielone warzywa. Właściwości antyoksydacyjne wykorzystywane są szeroko w przemyśle spożywczym, jest to cenny naturalny konserwant żywności, w szczególności produktów zawierających tłuszcze, np. margaryny.

Witamina C

czyli kwas askorbinowy to z kolei najbardziej rozpoznawalna i poznana witamina. Wielką rolę przypisywał jej Linus Pauling, amerykański uczyony, dwukrotny laureat Nagrody Nobla. Wiedza na temat znaczenia witaminy C w procesach życiowych potwierdza, że wpływa ona na wytwarzanie kolagenu, który zapewnia prawidłową kondycję chrząstek, substancji mazistej w stawach, ścięgien, chroni skórę przed zmarszczkami i rozpadlinami, odpowiada także za prawidłowy stan kości i zębów. Jej niedobory to choroba zwana szkorbutem, objawiająca się krwawieniami z dziąseł, rozchwianiem i wypadaniem zębów, ogólnym osłabieniem, bólem stawów, wybroczynami krwawymi i utrudnionym gojeniem się ran. Zdecydo-





wanie wzrasta zapotrzebowanie na kwas askorbinowy w trakcie infekcji wirusowych i bakteryjnych, zaburzeń odporności, w trakcie długotrwałej gorączki oraz przy trudno gojących się ranach. Powszechna wiedza na temat witaminy C sugeruje, że najbogatszym źródłem kwasu askorbinowego są cytryny. Jest to jednak fałszywy pogląd. Najwięcej jej znajduje się w owocach aceroli, występującej w Ameryce Środkowej, w Polsce można znaleźć produkty oparte na aceroli. Wśród naszych rodzimych owoców i warzyw bogactwem witaminy C charakteryzują się: owoce róży, porzeczki czarnej i czerwonej, warzywa kapustne, szczególnie brukselka i kapusta kwaszona, natka pietruszki oraz ziemniaki. Należy pamiętać, że gotowanie warzyw i owoców skutecznie niszczy witaminę C, w związku z tym tak ważne stają się jedzenie surówek, naturalnych soków i przecierów. Podobnie jak witamina E, kwas askorbinowy jest często stosowanym konserwantem żywności, w sposób naturalny utrwalający naturalny wygląd i konsystencję produktów spożywczych.

Grupa Witamin B

Najbardziej liczną grupą witamin są witaminy z grupy B, możemy tutaj zaliczyć aż osiem witamin. Starając się ogólnie scharakteryzować rolę tych substancji dla orga-

nizmu, możemy określić je jako katalizatory przemian energetycznych w komórkach. W zasadzie przekłada się to na funkcjonowanie większości narządów, począwszy od mózgu i nerwów przez oczy, skórę i jej wytwory, czyli włosy i paznokcie, mięsień sercowy i krew. Uczestniczą w przemianach tłuszczów w wątrobie, zapobiegając powstawaniu sprzyjających miażdżycy frakcji cholesterolu, a także przyspieszają regenerację komórek wątrobowych. Źródłem witamin z grupy B jest urozmaicona dieta składająca się zarówno z pokarmów pochodzenia zwierzęcego, głównie mięsa, podrobów, jaj, ale także pokarmy roślinne dostarczają tych cennych związków, chodzi głównie o pełnoziarniste pieczywo, otręby, kasze oraz miód.

Należy pamiętać, że żadna z roślin nie wytwarza witaminy B12, dlatego bardzo ważnym dla osób będących na diecie wegetariańskiej jest suplementacja tej witaminy, niezbędnej do produkcji krwinek czerwonych.

Uzupełnianie witamin

Farmaceuci w aptekach często są proszeni przez pacjentów o zaproponowanie najlepszego preparatu witaminowego. Odpowiadając na tak postawiony problem należy stwierdzić, że na optymalny preparat multi-



witaminowy składa się pełna i urozmaicona dieta obfitująca w świeże warzywa i owoce, nie należy także zapominać o produktach pochodzenia zwierzęcego, a w szczególności rybach i produktach nabiałowych. Istnieją jednak uzasadnione sytuacje, w których trzeba poważnie rozważyć posiłkowanie się preparatami witaminowymi. Jakie to są sytuacje? Przede wszystkim dotyczy to okresu niemowlęcego i wczesnego dzieciństwa, kiedy to cały młody organizm wchodzi w fazę intensywnego rozwoju. Budowa mocnego szkieletu, rozwój mózgu, budowanie odporności to w dużej mierze współdziałają witamin, a często pokarm matki w tej kwestii jest niewystarczający. Opiekunowie powinni jednak podawanie witamin w tym wieku regularnie konsultować z lekarzem bądź farmaceutą. Inną sytuacją wymagającą poważnego rozwa-



żenia suplementacji witaminowej jest okres ciąży. Myślę, że nikogo nie należy specjalnie uświadamiać, jak ważny to czas zarówno dla matki jak i tak bardzo związanego z nią dziecka. Podstawowym wskaźnikiem rozwoju dziecka jest jego masa po porodzie, a na to bardzo istotny wpływ wywiera odżywianie się kobiety w ciąży, dieta optymalna ilościowo i jakościowo. Poprawę jakości diety ciążyowej możemy uzyskać przez stosowanie specjalnie opracowanych preparatów dla kobiet ciężarnych i matek karmiących. Wspominałem już o osobach świadomie decydujących się na stosowanie różnego typu diet eliminacyjnych. Dieta wegetariańska czy jeszcze bardziej restrykcyjna dieta wegańska na pewno mogą przysporzyć niedoborów witaminowych, a nawet doprowadzić do groźnych skutków awitaminozy. Przy rozsądnym postępowaniu i odpowiedniej suplementacji witaminowej można jednak uniknąć tego typu problemów. Dobieranie preparatów dla wegetarian powinno uwzględnić szczególnie poziom witaminy D oraz niektórych witamin z grupy B, zwłaszcza witaminy B12.

Suplementacja witaminowa w chorobach nowotworowych

Jest to odrębny problem, o którym należy pamiętać. W procesie nowotworowym komórki rakowe rozwijają się w sposób zdecydowanie przyspieszony i niekontrolowany. Dostarczanie dodatkowo witamin, szczególnie z grupy B, może wywołać efekt przypominający dolewanie oliwy do ognia. Zatem kierując się ostrożnością wprowadzono zasadę, która mówi o nie stosowaniu żadnych preparatów witaminowych samodzielnie w trakcie kuracji przeciwnowotworowej. Lekarz prowadzący może zdecydować się na włączenie poszczególnych witamin, najczęściej z grupy przeciwutleniaczy, oceniając każdorazowo bilans zysków i strat.

□

Alergiku,

CIESZ SIĘ WIOSNĄ!

Czerwone oczy, zatkany nos i gromkie kichanie to portret zbiorowy alergika. Prawie siedem milionów Polaków cierpi na uczulenia

Uzbrojeni w chusteczki, zaczynają być widoczni właśnie teraz, gdy za oknem rozkwita piękna wiosna, a wraz z nią w powietrzu pojawia się masa pyłków. To najwięksi wrogowie osób cierpiących na katar sienny. Pyłki drzew, traw czy chwastów mogą bardzo utrudnić życie. Dlatego zamiast cierpieć, warto zacząć skutecznie leczyć alergię.

Kłopoty z nadwrażliwością

Wielu alergików zadaje sobie pytanie: Dlaczego właśnie mnie to spotkało? Dużą rolę w rozwoju alergii odgrywają skłonności genetyczne, a dzieła dopełniają: zanieczyszczenie środowiska, dieta pełna sztucznych dodatków i wszechobecna „chemia” wokół nas. U alergika „najstabszym ogniwem” jest układ odpornościowy. Jest on wyjątkowo wyczulony i bezustannie skłonny do walki. Kłopot w tym, że jeśli nie ma prawdziwego wroga, czyli wirusów lub bakterii, komórki odpornościowe znajdują sobie przeciwnika w postaci niegroźnych pyłków czy roztoczy. Dają wtedy sygnał do produkowania bardzo dużej ilości histaminy. To właśnie ta substancja odpowiada za katar, kaszel i łzawienie oczu, czyli typowe objawy uczulenia.

Skuteczna terapia

Specjaliści są zgodni, że w leczeniu alergii najważniejsze jest unikanie uczulających substancji. Ale jak to zrobić, gdy pyłki i roztocza są wszędzie? Przecież nikt nie może sobie pozwolić na zamknięcie się w sterylnym pomieszczeniu. Dlatego alergikom pozostają bardziej „życiowe” metody kuracji. Lekarze przekonują, że bardzo do-



NASOMETIN[®] CONTROL

SANDOZ

BĄDŹ GÓRĄ NAD ALERGIĄ

Nasometin Control, 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawiesina. Skład: Każde rozpylenie zawiera odmierzoną dawkę 50 mikrogramów [µg] mometazonu furoinianu (w postaci mometazonu furoinianu jednowodnego). Lek zawiera 0,02 mg/dawkę chlorku benzalkoniowego. **Wskazania:** leczenie objawów zdiagnozowanego przez lekarza sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa u dorosłych w wieku od 18 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria.

Podmiot promujący: Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl. NASC/050/08/2023/11



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.

ACC[®]

SKRACA KASZEL



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

SANDOZ

ACC OTC/005/02-2023/8

ACC rozcina zalegającą wydzielinę – przyczynę kaszlu mokrego – ułatwiając jej odkrztuszenie, co wpływa na skrócenie czasu trwania kaszlu. 1) ChPL ACC Optima. 2) Rafał Pawliczak, Lek mukoaktywne 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://ptmr.info.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 tabletkę musującą 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. **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

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.

bre efekty w walce z alergią daje odczulanie. Polega ono na przyjmowaniu specjalnych szczepionek z alergenami po to, by organizm przyzwyczał się do ich obecności i przestał reagować nerwowo. Odczulanie trwa od trzech do sześciu lat, a zastrzyki przyjmuje się zwykle raz w miesiącu. Jeśli jednak ktoś nie chce albo nie może się odczulać, ma do dyspozycji preparaty, które skutecznie łagodzą objawy alergiczne.

Tabletka kontra katar sienny

Bez recepty można kupić różne leki antyalergiczne. Ich podstawowym zadaniem jest zablokowanie działania histaminy. Dzięki temu reakcja uczuleniowa się nie pojawia, a alergik ma spokój z kichaniem, zatkanym nosem i łzawieniem oczu. Przed wyborem preparatów przeciwalergicznych warto sprawdzić, jak szybko tabletka zaczyna działać i jak długo jej działanie antyalergiczne się utrzymuje. Niestety, niektóre preparaty mają nieprzyjemne skutki uboczne – powodują ospałość, kłopoty z pamięcią i koncentracją.

Nie wolno wtedy prowadzić samochodu, pojawiają się problemy w pracy, licealiści mają kłopoty z maturą, a studenci „oblewają” sesję.

Najlepszy wybór: szybko, na długo i bez efektu senności

Na szczęście spośród preparatów przeciwalergicznych można wybrać środki najnowszej generacji, które nie zaburzą koncentracji i nie powodują senności. Takie, po które sięgają nie tylko kierowcy, ale także piloci samolotów. Taka właśnie jest Allegra, lek antyhistaminowy, który idealnie wpisuje się w potrzeby alergików. Działa błyskawicznie, bo już w pierwszej godzinie od chwili przyjęcia tabletki, a to działanie utrzymuje się przez 24 godziny. Wszystko to za sprawą unikalnej substancji czynnej, czyli feksofenadyny. Wystarczy więc jedna tabletka dziennie, by objawy uczulenia przestały dawać nam w kość, a wiosna kojarzyła się tylko z ciepłem i zielenią, a nie męczącym kichaniem.

□



Zdrowe oczy to podstawa!

10 WSKAZÓWEK, JAK O NIE DBAĆ

W dzisiejszych czasach nadmiernie eksploatujemy oczy, długo pracujemy, a wolny czas spędzamy przed ekranami telewizorów, komputerów lub czytając przy złym oświetleniu. By odpowiednio dbać o swoje oczy, trzeba pamiętać o podstawowych zasadach:

1. Rób przerwy podczas pracy przy komputerze: wystarczy, że co pół godziny zrobisz 5-minutową przerwę. Najlepiej oderwij wzrok i zapatrz się w dal, przez okno. Pamiętaj: intensywne i długotrwała praca wymaga częstych przerw.
2. Pamiętaj o dobrym ustawieniu monitora: odległość od oczu nie powinna być krótsza niż 50 cm. Środek ekranu powinien być ustawiony kilkanaście centymetrów poniżej linii wzroku. Nie ustawiajmy monitora *vis a vis* okna, gdyż światło odbijające się będzie komplikowało patrzenie w ekran. Tak samo trzeba pamiętać, by sztuczne światło (lampki, lampy) nie odbijały się od monitora.
3. Pracuj przy świeżym powietrzu: pomieszczenie powinno być często wietrzone
4. Zadbaj o skórę pod oczami: stosuj kremy specjalnie przeznaczone do skóry pod oczami, powinny zawierać wyciąg ze świetlika, aloes, witaminę C oraz retinol i kwas hialuronowy (o działaniu przeciwzmarszczkowym).
5. Nawadniaj organizm: sińce, podkrążone oczy mogą świadczyć o odwodnieniu organizmu. Aby temu zapobiec, wypijaj codziennie przynajmniej 2 litry wody mineralnej niegazowanej.
6. Odwiedzaj okulistę: jeśli nosisz soczewki kontaktowe, pamiętaj o systematycznych wizytach u okulisty, co najmniej co pół roku.
7. Jeśli czujesz pieczenie, swędzenie, masz trwałą opuchliznę, widzisz podwójnie, zgłoś się do specjalisty, gdyż są to niepokojące objawy.
8. Stosuj zdrową dietę: powinna być ona bogata w witaminę A, C i E. Spożywaj dużo owoców i warzyw, nasion słonecznika i dyni, orzechów, stosuj mało soli.
9. Noś okulary przeciwsłoneczne: latem należy chronić oczy przed promieniowaniem UVA i UVB, kupuj tylko oryginalne okulary z atestem (na pewno nie kosztują 15 zł).
10. Zawsze zmywaj makijaż przed snem: rozmazane kolorowe kosmetyki jak cienie i tusze są doskonałą pożywką dla bakterii.

O oczy należy dbać, gdyż każdy zignorowany objaw może doprowadzić do zaniku wzroku. Więc chrońmy i dbajmy o nie w myśl znanego powiedzenia: „Lepiej zapobiegać niż leczyć”. □

Anemia

NIEJEDNO MA IMIĘ

Słowo anemiczny zagościło już na stałe w naszym codziennym języku. Ale co to w ogóle jest anemia? Okazuje się, że jest to zjawisko bardzo zróżnicowane, a wywoływać je może wiele różnych czynników

Anemia to inaczej niedokrwistość, czyli zbyt mała liczba czerwonych krwinek. Czerwone krwinki (erytrocyty) zawierają czerwony barwnik – hemoglobinę, dzięki któremu wiążą one tlen i przenoszą go z płuc do tkanek. Transportują one także dwutlenek węgla w kierunku przeciwnym. Niedokrwistość może być łatwo zdiagnozowana, a badaniem, które się w tym celu wykonuje jest tzw. morfologia krwi. Oprócz morfologii pomocne może być wykonanie różnych badań dodatkowych.

Najczęściej występującym rodzajem niedokrwistości jest anemia wywołana brakiem żelaza.

Przyczyny braku żelaza mogą być rozmaite: niewystarczająca jego ilość w diecie, różnorodne choroby powodujące albo osłabione wchłanianie żelaza w jelitach, albo nadmierną jego utratę z organizmu. Do niedoboru prowadzi także podwyższone zapo-

trzebowanie organizmu na ten pierwiastek, mające miejsce podczas szybkiego wzrostu, a także ciąży. Obok zmniejszonej liczby erytrocytów w tym rodzaju niedokrwistości stwierdza się także: zmniejszone stężenie hemoglobiny, zmniejszenie rozmiaru erytrocytów (spada wskaźnik MCV – średnia objętość krwinki czerwonej, a także MCH – średnia zawartość hemoglobiny w erytrocycie), spadek stężenia żelaza w surowicy, wzrost stężenia transferyny (białko transportujące żelazo) i obniżenie stężenia ferrytyny.

Do niedokrwistości prowadzić może również niedobór witaminy B12 lub kwasu foliowego.

Anemia rozwijająca się w tym przypadku nosi nazwę megaloblastycznej – erytrocyty są powiększone (wzrasta wskaźnik MCV). Przy tym rodzaju anemii zmniejszeniu może także ulec liczba płytek krwi. Niedobór powyższych witamin może być spowodowany zarówno



zbyt małą ich zawartością w pożywieniu, jak i pewnymi schorzeniami, powodującymi ich osłabione wchłanianie w jelicie.

Innym rodzajem anemii jest niedokrwistość hemolityczna.

Jest ona skutkiem przyspieszonego niszczenia erytrocytów. Krwinki czerwone powstają w czerwonym szpiku kostnym, a po mniej więcej 120 dniach są usuwane z krążenia przez śledzionę oraz wątrobę i niszczone. Gdy czas życia erytrocytu ulegnie skróceniu, może się pojawić niedokrwistość hemolityczna. Podczas tego schorzenia dochodzi zwykle do podwyższenia stężenia bilirubiny (związek powstający w wyniku rozpadu hemoglobiny) oraz żelaza w surowicy.

Należy wspomnieć jeszcze przynajmniej o jednym rodzaju anemii: niedokrwistości aplastycznej.



Niedokrwistość może być łatwo zdiagnozowana, a badaniem, które się w tym celu wykonuje jest tzw. morfologia krwi. Oprócz morfologii pomocne może być wykonanie różnych badań dodatkowych.

Polega ona na zahamowaniu wytwarzania wszystkich rodzajów krwinek w szpiku kostnym. Może być ona wywołana przez czynniki uszkodzające szpik kostny.

Dzięki automatyzacji badania morfologii krwi, rutynowo oznacza się teraz wiele parametrów. Oprócz liczby poszczególnych krwinek, wyniki badań obejmują także dodatkowe parametry: MCV, MCH, MCHC, RDW. Pozwala to na szybszą i pewniejszą diagnozę.



Badania ginekologiczne

– W TROSCE I Z OBOWIĄZKU

Badania ginekologiczne wykonywane powinny być, o ile lekarz nie zaleci inaczej, raz w roku.

Dzięki temu każda kobieta ma możliwość wczesnego wykrycia ewentualnych nieprawidłowości.

Przede wszystkim jednak jest to szansa na wyeliminowanie zagrożenia chorób takich jak rak szyjki macicy

Badanie cytologiczne jest popularną nazwą badania rozmazu z szyjki macicy. Wykonywane jest ono profilaktycznie w ramach profilaktyki raka szyjki macicy. Badanie cytologiczne należy powtarzać raz do roku. Po utrwaleniu i zabarwieniu rozmazu lekarz jest w stanie pod mikroskopem ocenić stan i ewentualne zmiany komórek nabłonkowych. Poza możliwością kontrolowania zmian nowotworowych badanie ułatwia ocenę hormonalną cyklu miesięcznego.

Rak szyjki macicy

Nowotwór złośliwy szyjki macicy może pojawić się w każdym wieku. Sam nowotwór poprzedza pojawienie się dysplazji szyjki macicy, znanej również jako wewnątrzna-błonkowa neoplazja szyjki macicy. Może ono

ulec przekształceniu do formy nowotworu, sama w sobie nie stanowi jednak zagrożenia dla zdrowia.

Na rozwój raka szyjki macicy ma wpływ wiele czynników. Jednym z nich jest aktywność seksualna kobiet nie posiadających stałego partnera, kiedy może dojść do zarażenia wirusem karcinogennym.

Jest on przenoszony drogą płciową i w wielu przypadkach jest odpowiedzialny za powstanie raka szyjki macicy.

Innymi powodami powstania raka szyjki macicy są zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego lub rżęsistka.

Stopień zagrożenia zwiększa się znacznie w przypadku palenia tytoniu – prawdopodobieństwo wystąpienia raka szyjki macicy wzrasta w tym przypadku 16-krotnie! Co ciekawe, rak szyjki macicy rzadziej występuje w społeczeństwach, gdzie powszechne jest obrezanie. Udowodniono, że zmniejsza ono ryzyko infekcji.

Wczesne stadia rozwoju raka szyjki macicy są praktycznie bezobjawowe, dlatego pacjentki tak długo zwlekają z wizyta u lekarza. Jest to poważny błąd, gdyż wcześniej wykryty pozwala na całkowite wyleczenie.



Czy istnieją wskazania do wykonania badań cytologicznych?

Wskazaniem do wykonywania regularnych badań cytologicznych jest występowanie nowotworu szyjki macicy w rodzinie. Również kobiety, które nie posiadają stałego partnera powinny wykonywać je raz lub dwa razy do roku.

Sygnalami do wykonania badań są krwawienie i upławy. Jeśli wynik cytologii wykaże jakikolwiek nieprawidłowości, lekarz zleci ponowne badanie. W przypadku uzasadnionych podejrzeń choroby wykonywana jest również kolposkopia, pozwalająca przyrzeć się ściankom szyjki macicy. Leczenie raka szyjki macicy obejmuje radioterapię, chemioterapię oraz zabiegi chirurgiczne.

Regularne wykonywanie badań, jak również badanie cytologiczne pozwoli na wczesne wykrycie oraz podjęcie skutecznego leczenia.



Wczesne stadia rozwoju raka szyjki macicy są praktycznie bezobjawowe, dlatego pacjentki tak długo zwlekają z wizyta u lekarza. Jest to poważny błąd, gdyż wcześniej wykryty pozwala na całkowite wyleczenie.

Żywnienie w nadciśnieniu tętniczym

Nadciśnienie tętnicze określane jest epidemią XXI wieku. Liczne badania wskazują na to, że jest ono jedną z najgroźniejszych chorób najczęściej występujących na świecie. Nielezione często prowadzi do powikłań, tj. choroby wieńcowej, udaru mózgu, zawału mięśnia sercowego

Nadciśnienie najczęściej ma charakter pierwotny, czyli rozwija się samoistnie w wyniku różnych czynników, do których zaliczamy: nadmierne spożycie soli, dietę bogato-tłuszczową, otyłość, niską aktywność fizyczną oraz palenie papierosów.

Główne zalecenia żywieniowe dla osób z nadciśnieniem

Wg WHO dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g (2000 mg sodu). Należy więc zrezygnować z dosalania potraw. Zamiast soli z powodzeniem można stosować zioła. Poza tym zalecane jest ograniczenie spożycia produktów przetworzonych (szczególnie wędzonych, z puszki oraz wędlin i serów żółtych). Ważne, by wybierać produkty o niskiej zawartości sodu w kupowanej wodzie mineralnej. Oczywiście przekąski typu chipsy, orzeszki solone powinny zostać całkowicie usunięte z naszego menu. Warto korzystać z dostępnych na rynku soli niskosodowych, tj. soli potasowej i soli magnezowej.

Kolejnym zaleceniem jest zwiększenie spożycia potasu. Odpowiednio wysokie spożycie potasu jest korzystne dla funkcjonowania układu krążenia. Główne źródła potasu to: nieprzetworzona żywność, owoce i warzywa.

Należy też pamiętać o ograniczeniu spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych.

Wysokie ich spożycie podwyższa cholesterol LDL oraz zwiększa krzepnięcie. Zwiększa się zatem ryzyko choroby niedokrwiennej serca i zawału serca. Zaleca się ograniczenie



lub wyeliminowanie spożycia mięsa czerwonego (wieprzowina, wołowina) na rzecz mięsa drobiowego i ryb.

Zalecane jest też zwiększenie spożycia nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Wśród tych kwasów wyróżnia się kwasy omega-3, omega-6, z czego najkorzystniejsze dla prawidłowego funkcjonowania układu krążenia są omega-3. Obniżają one poziom trójglicerydów, zmniejszają krzepliwość krwi, mają działanie przeciwzapalne. Źródłem omega-3 są: ryby pochodzenia morskiego (spożywane niesmażone, gdyż ten proces eliminuje dobroczynne omega-3), oleje roślinne: olej lniany, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe.

Zwiększenie spożycia produktów mlecznych to również bardzo ważne zalecenie przy nadciśnieniu tętniczym.

Z tej grupy produktów zaleca się spożycie niskotłuszczowych produktów mlecznych. Sprzyja to ograniczeniu w diecie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych.

Oczywiście, istotne jest spożywanie owoców i warzyw ze względu na dużą ilość potasu i magnezu w nich zawartych, jak też cennych witamin i minerałów.

Nie bez znaczenia jest ograniczenie picia alkoholu, kawy oraz herbaty. Duże ilości alkoholu powodują wzrost ciśnienia krwi, natomiast kawa i herbata są źródłem kofeiny, która poprawia koncentrację, podnosi ciśnienie krwi, działa pobudzająco.

Przy nadciśnieniu wskazana forma aktywności fizycznej to spacer, bieganie, marsze, jazda na rowerze. Natomiast należy unikać ćwiczeń siłowych. Wysilek ten może prowadzić do gwałtownego wzrostu ciśnienia krwi.

Warto skorzystać z usługi profesjonalnego dietetyka, który opracuje dla nas specjalny jadłospis w oparciu o w/w zalecenia żywieniowe. Dzięki odpowiednio zbilansowanemu jadłospisowi już po miesiącu można zauważyć znaczną zmianę.



Przy nadciśnieniu wskazana forma aktywności fizycznej to spacer, bieganie, marsze, jazda na rowerze. Natomiast należy unikać ćwiczeń siłowych. Wysilek ten może prowadzić do gwałtownego wzrostu ciśnienia krwi.

Katar infekcyjny – leczyć, czy nie leczyć?

Katar (czyli używając fachowego nazewnictwa nieżyt nosa) to przebiegająca w postaci zapalenia błony śluzowej nosa, a niekiedy zatok dolegliwość, którą każdy doskonale zna i zapewne nie raz przeżywał z jej powodu nieprzyjemne doznania

Objawia się on zatkany nos, obfitym wysiękiem płynnej wydzieliny, kichaniem, drapaniem w gardle, niekiedy towarzyszy mu kaszel, zawsze występuje upośledzenie powonienia i, co jest z tym związane, utrata smaku. Cały zespół wymienionych objawów, a przede wszystkim ich nasilenie i ciągłość bardzo istotnie wpływają na pogorszenie samopoczucia, rozdrażnienie, mogą im towarzyszyć bóle głowy, osłabienie i zaburzenie równowagi. Katar męczy, jest nieestetyczny i krępujący, a jednocześnie jest prawdopodobnie jedną z najbardziej bagatelizowanych chorób. Utało się nawet powiedzenie: katar leczony trwa siedem dni, a nie leczony tydzień. Uzasadionym zatem jest pytanie postawione w tytule: czy należy katar leczyć? A może pozostawić go jako niegroźną dla zdrowia, nieuniknioną przypadłość, która sama przejdzie? Aby odpowiedzieć na te pytania konieczne jest ustalenie bezpośrednich przyczyn, które wywołują nieżyt nosa.

Najczęściej występującą przyczyną kataru są zakażenia wirusowe i bakteryjne błony śluzowej nosa. Zarazki chorobotwórcze wykorzystują moment osłabienia naturalnych barier obronnych organizmu, w tym wypadku najczęściej jest to nadmierne wychłodzenie lub przegrzanie, często także przemęczenie organizmu. W takich sytuacjach układ immunologiczny ulega osłabieniu, a zmasowany atak drobnoustrojów, które w sezonie infekcyjnym w dużych ilościach znajdują się w powietrzu, przenosząc się drogą kropelkową z ludzi chorych na zdrowych, przynosi efekty w postaci zaatakowania komórek człowieka. Infekcje bakteryjne i wirusowe różnią się między sobą nieznacznie pod względem objawów oraz leczenia. Katar wirusowy objawia się początkowym pieczeniem w nosie i górnej części gardła, intensywnym wysiękiem wodnisto-śluzowej wydzieliny, ogólnym rozbiciem, gorączką, bólem głowy, często w okolicach zatok. W przypadku zakażenia bakteryjnego większość objawów jest



podobna, podstawowa różnica występuje w charakterze wydzieliny, a mianowicie jest ona śluzowo-ropna, mętna, o żółtawo-zielonkawym zabarwieniu. W obu przypadkach następstwa mogą być podobne: zapalenie zatok, ucha środkowego, górnych i dolnych dróg oddechowych, łącznie z zapaleniem oskrzeli i płuc. Katar bakteryjny jest bardziej niebezpieczny, z reguły wymaga stosowania antybiotyków obok używania leków objawowych, a także naturalnych metod przynoszących ulgę obolałemu i zatkanemu nosowi. Infekcje bakteryjne mogą powodować nawet odległe w czasie powikłania w postaci przewlekłego zapalenia zatok, zawierających zapaleń ucha środkowego, a nawet zapalenia mięśnia sercowego.

Kluczowym zabiegiem leczniczym, który należy stosować w obu rodzajach kataru infekcyjnego, jest oczyszczanie nosa z nadmiaru wydzieliny.

Pozwala to usuwać drobnoustroje choro-

botwórcze, zapobiega rozwojowi następstw chorobowych nieżyty nosa, ułatwia oddychanie i przynosi ulgę. Należy pamiętać, aby nie wydmuchiwać jednocześnie dwóch dziurek nosa, ponieważ wysokie ciśnienie mogłoby uszkodzić ucho środkowe.

Odkąd pojawią się pierwsze symptomy kataru należy stosować rozgrzewające preparaty do nacierania klatki piersiowej, smarujemy także plecy i stopy (wskazane jest moczenie nóg w ciepłej wodzie).

U małych dzieci stosujemy preparaty przeznaczone dla najmłodszych, np. Pulmex baby. Należy też pamiętać, iż w przypadku małych dzieci wskazane jest pozostanie w łóżku. Dorośli również powinni chronić swój organizm, nie narażać się na wyziębienie i spadek odporności. Następnym krokiem, który można wprowadzić niejako z marszu, jest picie naparów, wyciągów lub soków z malin, bzu czarnego, dzikiej róży czy lipy. Pamiętać

należy o naturalnych antybiotycznych właściwościach czosnku i cebuli oraz miodu, który może być doskonałym źródłem energetycznym. Takie naturalne sposoby walki z infekcją powinny w zupełności wystarczyć, aby pokonać katar wirusowy.

W przypadku gdy objawy nie ustępują, można wprowadzić typowe leki przeciwzapalne z dodatkiem innych składników łagodzących objawy uporczywego kataru, które np. zmniejszają ilość wytwarzanej wydzieliny, udrażniają przewody nosowe, ułatwiają oddychanie. W skład typowych preparatów stosowanych w przeziębieniu obecnie częściej wchodzi paracetamol niż aspiryna, która posiada więcej działań ubocznych, szczególnie w większych dawkach – przeciwzapalnych i przeciwgorączkowych.

W składzie złożonych leków przeciwprzeziębieniowych, zwanych potocznie antygrypowymi, mogą wystąpić pseudoefedryna oraz fenylefryna. Są to leki obkurczające naczynia krwionośne (w ten sposób zmniejszają katar), mogą więc także podnosić ciśnienie krwi i powinny brać to pod uwagę osoby leczące się na nadciśnienie. Wymienione leki to też główne składniki typowych tabletek zwalczających katar, takich jak Sudafed, Acatar, Cirrus. Ten ostatni preparat, oprócz pseudoeferyny, zawiera także cetyryzynę, lek antyhistaminowy, stosowany pierwotnie wyłącznie w katarze alergicznym. Obecnie leki antyhistaminowe stosowane są również z powodzeniem w katarze wirusowym i bakteryjnym.

Podsumowując należy podkreślić, iż pacjenci sięgający po leki antygrypowe powinni uważać na aspirynę, gdy mają kłopoty z nadkwaśnością żołądka lub czynną chorobę wrzodową, a także są chorzy na astmę czy też mają skłonności alergiczne; bezpieczniejsze są dla nich preparaty z paracetamolem. Na-

tomiast osoby leczące się na nadciśnienie muszą uważać na składniki mogące podnosić ciśnienie krwi, takie jak pseudoefedryna czy fenylefryna.

Bardzo ciekawą i zarazem bezpieczną formą leczenia kataru są inhalacje.

Można je wykonać w warunkach domowych, wykorzystując do tego celu popularne warzywa takie jak cebula, czosnek czy chrzan. Już w trakcie ścierania ich obserwujemy silną reakcję błony śluzowej nosa i gruczołów łzowych. Te swoiste „warzywne inhalacje” mogą przynieść wyraźną ulgę w walce z katarzem. Oczywiście farmacja stworzyła wiele preparatów z przeznaczeniem inhalacyjnym, zazwyczaj są to preparaty złożone z kombinacji lotnych olejków eterycznych, które odkażają drogi oddechowe, udrażniają je i przynoszą ulgę w oddychaniu. Poszczegól-



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 ksymetazolinę 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 ksymetazolinę 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 ksymetazolinę chlorowodoru i 50 mg deksametanolu. **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 ksymetazolinę chlorowodoru i 50 mg deksametanolu. **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-2300039, PL-SU-2300037



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 Nikotynową 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 nikotyнового 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 nikotyнового, podczas próby rzucania 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 nikotyнового, podczas próby rzucania 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 nikotyновой, co odpowiada 2 mg nikotyny. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób zdecydowanych na rzucenie nalogu poprzez zmniejszenie głodu nikotyнового 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 kationem. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych poprzez zmniejszenie głodu nikotyнового 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 kationem). **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych poprzez łagodzenie objawów odstawiennych i głodu nikotyнового u osób palących w wieku 18 lat i powyżej. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości Nicorette Coolmint należy stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. PL-NI-2300120

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.

ne olejki eteryczne można także kupować oddzielnie i tworzyć własne kombinacje lub stosować je samodzielnie. Znane i popularne preparaty tego typu to Olbas, Inhalol, Aromatol, Amol. W składzie ich znajdziemy olejki takie jak: goździkowy, eukaliptusowy, sosnowy, cynamonowy, jałowcowy, miętowy, lawendowy i inne.

Duże znaczenie w walce z objawami nieżyty nosa cechuje grupę preparatów do stosowania miejscowego na błonę śluzową nosa, w postaci kropli bądź aerosoli. Leki miejscowe mogą działać na dwa sposoby:

- poprzez hamowanie wysięku w błonie śluzowej nosa, zmniejszają obrzęk i zaczerwienienie (oparte są na substancjach, które obkurczają miejscowo naczynia krwionośne);
- poprzez nawilżanie śluzówki, co przywraca jej naturalne właściwości, regeneruje, wzmacnia barierę ochronną przed drobnoustrojami.

Stosując krople do nosa obkurczające śluzówkę należy pamiętać o tym, żeby nie stosować ich dłużej niż pięć dni. Stosowane dłużej mogą nadmiernie wysuszać błonę śluzową nosa, a w efekcie doprowadzić do nieżyty polekowego (przewlekłego kataru będącego skutkiem nadużywania kropli do nosa). W takim przypadku pomocne stają się preparaty nawilżające, zawierające w składzie roztwory soli, często w postaci wody morskiej. Optymalne jest stosowanie jednocześnie zarówno leków hamujących wysięk jak i preparatów nawilżających.



Istnieją również preparaty z grupy środków homeopatycznych, np. Euphorbium – aeroszol do nosa, po który najczęściej sięgają pediatrzy w przedłużającym się katarze u małych dzieci, czy Coryzalia, przyjmowana w postaci tabletek doustnych. Stosowanie środków homeopatycznych ma w Polsce wielu przeciwników, którzy twierdzą, że skoro preparaty te zupełnie nie wywołują żadnych działań ubocznych, to znaczy, że nie mogą działać. Rzeczywiście, stosując kryteria, na jakich opiera się medycyna klasyczna, trudno jest wytłumaczyć działanie tych środków.

Z drugiej jednak strony jest wielu pacjentów, którzy wracają do aptek po preparaty homeopatyczne, a więc jednoznacznej odpowiedzi na temat przydatności tych środków po prostu nie ma.

Jednak zamiast leczyć ostry nieżyt nosa lepiej mu zapobiegać.

W okresie wzmożonych infekcji warto wzmocnić system odpornościowy, przyjmując preparaty wielowitaminowe, a w szczególności witaminę C. Pozytywne efekty profilaktyczne daje również stosowanie suplementów diety zawierających roślinne flawonoidy, których podstawowym działaniem jest uszczelnianie drobnych naczyń krwionośnych i wzmacnianie przestrzeni międzykomórkowych, dzięki zwiększeniu puli wolnego kwasu hialuronowego. To bardzo ważna substancja występująca w organizmie. Poprawia kondycję skóry, błon śluzowych, ścian naczyń krwionośnych, stawów i ścięgien, a także opóźnia efekty starzenia. Flawonoidem jest rutyna, składnik wielu popularnych preparatów profilaktycznych: Rutinoscorbin, Rutinacea, Ceruvit.



Najwięcej uwagi w kontekście zabezpieczenia przed katarciem wymagają niemowlęta oraz małe dzieci, szczególnie w okresie żłobkowo – przedszkolnym.

Największym wrogiem najmłodszych dzieci jest przegrzanie. Często w trosce o pocie-

chy rodzice starają się ubrać na nie jak najcieplejsze ubranka, a w rzeczywistości jest tak, że maluszkom jest cieplej niż dorosłym. Starsze dzieci, na skutek ciągłego ruchu, najczęściej także są rozgrzane. Bardzo ważnym dla prawidłowego rozwoju i budowania odporności u dzieci jest hartowanie małych organizmów. Przebywanie na świeżym powietrzu powinno być obowiązkowe, nawet przy kilkustopniowym mrozie.

Pora odpowiedzieć na postawione na wstępie pytania. Katar bezwzględnie należy leczyć. W zależności od jego natężenia, towarzyszących innych objawów infekcji, a przede wszystkim przyczyn możemy stosować wiele metod leczenia, zarówno farmakologicznych jak i naturalnych. □

R E K L A M A

NOWOŚĆ

PULMOPECT

30 mg/5 ml, syrop, Levodropropizynum

SUPERBOHATER w leczeniu suchego kaszlu

Nazwa produktu leczniczego. Pulmopect, 30 mg/5 ml, syrop. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej.** lewodropropizyna (Levodropropizynum). **Dawka/stężenie substancji czynnej.** 5 ml roztworu zawiera: 30 mg lewodropropizyny (Levodropropizynum). **Postać farmaceutyczna.** Syrop. Klarowny, jasnożółty syrop o smaku malinowym. **Wskaźanie 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 obfitą wydzielnią oskrzelową i zaburzeniami czynności rzęsek nabłonka oskrzelowego (zespół Kartagenera, dyskineza rzęsek). Cięża 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/5ml, 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 PU0/14574/11/23



ADAMED
Dla Rodziny

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.

Wątroba – filtr, o który trzeba zadbać

W związku z tak licznymi zadaniami realizowanymi przez wątrobę, bardzo trzeba uważać na to, by jej nie przeciążyć. Nie licząc zaburzeń wrodzonych, szacuje się, że około 15% ludzkości ma problemy z tym narządem.

Co powoduje choroby wątroby?

Przede wszystkim zła dieta. Do najważniejszych jej składników, które obciążają pracę wątroby, zaliczyć można alkohol, lekarstwa i tłuszcze zwierzęce. Ich nadmierna ilość powoduje, że wątroba zwyczajnie „nie wytrzymuje”, a co za tym idzie może nastąpić kilka związanych z tym powikłań. Początkowo może ograniczyć się to do jednorazowego obrzęku wątroby, która zacznie dotykać woreczek, w którym jest osadzona, a to z kolei wywoła u nas ból. Jednorazowy przypadek takiego bólu powinien być dla nas sygnałem, że zaczyna dziać się coś złego i powinniśmy zmienić dietę.

W przypadku, kiedy jednak zaniedbamy ową przypadłość, okazać się może, że dopadnie nas z czasem kolka wątrobowa, marskość czy kamica żółciowa. Oczywiście to tylko drobne przykłady chorób, na które się narażamy.

Wątroba to jeden z niewielu organów, o które powinniśmy dbać w szczególny sposób. Jest to narząd całkowicie nieunerwiony, jednakże nie oznacza to, że możemy zaniedbać go i całkowicie się nim nie przejmować. Wątroba pełni wiele ważnych funkcji, począwszy od przekształcania węglowodanów złożonych, poprzez syntezę IGF-1, cholesterolu, glikogenu, czynnika krzepnięcia krwi, żółć, aż do neutralizacji toksyn.

Wątroba ma sporo pracy do wykonania, nie możemy zapomnieć o tym ważnym fakcie. W pewnych sytuacjach należy jej się więc odpoczynek. Mimo faktu, że posiada jako jeden z nielicznych organów zdolności regeneracji, to ma swoje ograniczenia. Przede wszystkim kiedy wystąpi u nas ból wątroby trzeba dać sobie chwilę odpoczynku. Czasem wystarczy usiąść, poczekać chwilę i ból minie, i co najważniejsze przestać ją truć. Ludzie narzekający na problemy z wątrobą to najczęściej ludzie otyli, lekomani i ci, którzy nadużywają alkoholu.

Jak poznać, że z wątrobą zaczyna działa się niedobrze?

Oczywiście ból wątroby to tylko jeden z paru objawów, jakie mogą nastąpić. Bardzo często spotykanym znakiem, alarmującym nas odnośnie naszego stanu zdrowia jest uczucie sytości w sytuacji, kiedy nie powinno to następować. Występuje też znaczny spadek łaknienia. Im bardziej zaawansowane stadium choroby wątroby, tym objawy mogą się nasilić i powodować wymioty czy żółtknięcie skóry.

Wątroba to nasz naturalny filtr, który w ciągu dnia wykonuje tysiące przemian opartych na tym, co spożywamy. Kiedy wątroba zaczyna nie wyrabiać, odczuwamy negatywny skutek tychże substancji, z których organizm nie został oczyszczony, stąd właśnie pochodzą te właśnie.

Jak poradzić sobie z problemami z wątrobą?

Oczywiście o wiele łatwiej jest zapobiegać niż leczyć, dlatego też wskazane jest stosowanie odpowiedniej diety. Najważniejsze, by nie przesadzać z tym co powoduje ból, czyli ze wszystkim co tłuste i posiada skomplikowany skład chemiczny. Zastanówmy się dwa razy zanim zadecydujemy o użyciu soli, gdyż jej nadmierne ilości również szkodzą. Standardowo, tak jak w większości diet, starajmy się ograniczyć słodczyce i wszystko co tuczy kosztem tego, co zawiera witaminy. Bardzo dobrze jest stosować przeróżnej maści zióła, albowiem wiele z nich bardzo dobrze wpływa na stan wątroby.

Kiedy już mowa o leczeniu, zazwyczaj ogranicza się ono do stosowania leków i ziół. Bywają jednak przypadki, kiedy jedynym wyjściem jest przeszczep bądź wycięcie chorej części wątroby.



R E K L A M A

Alugastrin® marka nr1 w Polsce
W KATEGORII PREPARATÓW ZOBOJĘTNIAJĄCYCH NA ZGAGĘ!

NA ZGAGĘ
DO OSŁONY ŻOŁĄDKA

Alugastrin 1,02 g /15 ml, zawiesina doustna; **Alugastrin**, 340 mg, tabletki do rozryzania i żucia. **Skład zawiesziny:** Każda dawka (15 ml) zawiera 1,02 g dihydroksyglinowo-sodowego węglanu. Substancje pomocnicze to znany działaniu: sorbitol 1,2 g/15 ml, sól 143 mg/15 ml, metylu parahydroksybenzenoan, propylu parahydroksybenzenoan. **Skład tabletki:** Każda tabletki zawiera 340 mg dihydroksyglinowo-sodowego węglanu. **Wskazania:** Objawowo: w nadkwaśności soku żołądkowego w epizodycznej chorobie refluksowej przełyku (np. zgaga, kwaśne odbijanie, zarzucanie kwaśnej treści żołądkowej); w uszkodzeniu błony śluzowej żołądka i dwunastnicy wywołanym przez czynniki wrzodotwórcze (np. niesteroidowe leki przeciwzapalne); w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Ciężka niewydolność nerek. **Podmiot odpowiedzialny:** URGO Sp. z o.o. Na podstawie danych IQVIA Poland Pharmascope 1 2023. Value, OTC3-0361, ALLURED/KOM/202312/1

leki OTC

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.

Płaski brzuch

W ZASIĘGU RĘKI

Marzy ci się posiadanie płaskiego brzucha i właśnie katujesz się (bądź zamierzasz katować) szóstką Weidera? Zapomnij o brzuszku.

Izolowane ćwiczenia w niczym ci nie pomogą,
co gorsza, mogą nawet bardzo zaszkodzić

Czynniki wpływające na wygląd brzucha

1. Wpływają nań mięśnie – to oczywiste, ale w celu osiągnięcia ładnej rzeźby (czyli popularnego sześciopaka, który w rzeczywistości jest ośmiopakiem!) najpierw trzeba te mięśnie posiadać. Droga do tego są ćwiczenia, ale nie ćwiczenia izolowane, które robią z mięśni cienkie postronki, które bynajmniej nie prezentują się imponująco.
2. Mięśnie brzucha najlepiej kształtują ćwiczenia związane z przemieszczaniem ciała w przestrzeni. Zwykle chodzenie działa więcej niż setki brzuszków.
3. Kolejnym czynnikiem decydującym o wyglądzie tej części ciała jest kręgosłup, a właściwie cała postawa. Należy więc przede wszystkim zniwelować wszystkie jej wady.
4. Mięśnie brzucha można mieć mocne i ładnie wyrzeźbione, ale jeśli przykrywa je warstwa tkanki tłuszczowej nic nam po ich wyglądzie. Trzeba więc tłuszcz zlikwidować specjalnym odchudzającym programem.

5. Wreszcie na brzuchu gromadzi się często nadmiar wody – przyczyniają się do tego również izolowane brzuszki. W celu uwidocznienia mięśni konieczne jest przeciwdziałanie temu zjawisku.

Wzmacniamy i kształtujemy mięśnie brzucha

Najpierw musisz sobie uświadomić, do czego służą te mięśnie. To tzw. gorset mięśniowy, który utrzymuje nasze ciało w pionie. Mięśnie brzucha pracują też intensywnie w trakcie przysiadów, skłonów i generalnie wszystkich czynności, jakie wykonujemy w naszym życiu – mimo wszystko ich funkcją nadrzędną pozostaje utrzymywanie ciała w prawidłowej pozycji. To wpływa na charakter ich pracy – mięśnie te przystosowane są do pracy izometrycznej, w takich warunkach wzmacniają się. Krótkie spięcia, jakie wykonujemy w czasie izolowanych brzuszków, są нефизиologiczne! Stanem fizjologicznym jest stałe napięcie. Napinaj mięśnie, chodząc i siedząc. Rób przysiady, pompki i podciągaj się na drążku.

Postawa

Zdecydowana większość z nas ma wady postawy. Krótkie spięcia w postaci setek



wykonywanych brzuszków jedynie je pogłębiają. Gdybyśmy zamiast siedzieć chodzili, biegali i przemieszczali się, nie korzystając z cywilizacyjnych udogodnień, problem brzucha by nie istniał. Jeśli zamiast zmienić styl życia zaczniemy katować się brzuszkami, nie skorygujemy już istniejących wad. Kręgosłup w niefizjologicznym ułożeniu charakterystycznym dla brzuszków wykrzywi się jeszcze bardziej, a mięśnie w przykurczu, do którego bardzo łatwo możemy doprowadzić, utrwala i pogłębia tę wadę.

Izolowane ćwiczenia na mięśnie brzucha mogą być wykonywane jedynie przez osoby o prawidłowej postawie i silnych mięśniach. De facto spotyka się je w treningu kulturyistycznym, ale jedynie przed zawodami. Co więcej, taki izolowany trening jest treningiem krótkotrwałym, a ćwiczenia wykonywane są w innej technice niż ta, którą popularyzują kolorowe czasopisma i niespecjalnie kompetentni instruktorzy od fitnessu.

Dieta

Dieta wpływa na brzuch na trzy sposoby: po pierwsze, diety głodowe prowadzą do wzmożonej produkcji kortyzolu, który odpowiada za otyłość brzuszną. Jeśli w twoim organizmie szaleje kortyzol, możesz mieć pewność, że z brzuchem trudno będzie ci się rozstać. Objętość i ilość zjadanych posiłków również jest nie bez znaczenia – kopiaste michy jedzenia rozciągają żołądek, w efekcie z natury płaski brzuch uwypukla się i rozciąga – rozwiązaniem jest zjedanie niewielkich porcji pokarmów i zwiększenie częstotliwości posiłków. Po trzecie wreszcie, za przyrost brzucha odpowiedzialne są wszystkie tłuszcze, czyli głównie śmieciowe i wysoko przetworzone pokarmy.

Gospodarka wodą

Gdy organizm gromadzi wodę całe nasze wysiłki mające na celu nadanie brzuchowi jak najbardziej pożądanej płaszczyzny pójdą na marne. W celu wyregulowania gospodarki

wodnej należy przede wszystkim dużo pić – wtedy organizm nie będzie gromadził wody na zapas, przetwarzając ją na bieżąco. Należy też zadbać o odpowiednią podaż potasu (pomidory, banany, ziemniaki), a przede wszystkim... zrezygnować z brzusków. Spięcia, wykonywane regularnie, drażnią nerwy znajdujące się w splocie słonecznym. Wskutek wysyłanych przez nie sygnałów organizm zaczyna gromadzić wodę w okolicach strategicznych narządów w jamie brzusznej, tworząc z niej ochronny bufor wodny. Powstałego w ten sposób zaokrąglenia brzuskami nie zlikwidujesz, a wręcz możesz je bardziej uwypuklić!

Podsumowanie, czyli co robić w praktyce?

Chodzić, biegać, ćwiczyć przysiady, pompki i podciąganie na drążku. W czasie przemierzania się i siedzenia stale pamiętać o prawidłowym napinaniu mięśni. Jeść małe



porcje pokarmów, ale robić to często. W ciągu całego dnia popijać stałe małe łyżki wody, na koniec trzeba jeszcze pozbyć się tłuszczu odłożonego na brzuchu z pomocą ćwiczeń interwałowych (trening typu HIIT jest najskuteczniejszy).

Praca potrwa przynajmniej kilka miesięcy, ale w tym czasie można naprawdę dużo osiągnąć. □

R E K L A M A

sex na MAXON



12 EFEKT NAWET PO MINUTACH¹



1. ChPL Maxon Forte

Informacja o produkcie leczniczym Maxon Forte. Nazwa produktu leczniczego. Maxon forte, 50 mg, tabletki powlekane. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej.** Sylденаfil. **Dawka/stężenie substancji czynnej.** Każda tabletkę powlekana zawiera 50 mg syldenafilu w postaci syldenafilu cytrynianu. **Postać farmaceutyczna.** Tabletkę powlekana. Białe, okrągłe tabletki powlekane, wypukłe po obu stronach, z wytłoczeniem „50” na jednej stronie. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania.** Produkt leczniczy Maxon forte jest wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji prąca wystarczającej do odbycia stosunku płciowego. W celu skutecznego działania produktu leczniczego Maxon forte niezbędna jest stymulacja seksualna. **Podmiot odpowiedzialny.** Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnow. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Maxon forte, 50 mg, tabletki powlekane zatwierdzonej 01.2021, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. **Dodatkowe informacje** dostępne są w Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A 05-152 Czosnow. Tel.: +48227327700, fax.: +48227327700, e-mail: adamed@adamed.com

MAA/14575/11/23

ADAMED

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.

Halluksy

– CO TO TAKIEGO?

Halluksy, choć nazwa może nieco tajemnicza, zna chyba każdy z nas. Inna nazwa to koślawy paluch albo bardziej medycznie – deformacja stawu śródstopno-palcowego. Przeczytaj i dowiedz się, skąd się biorą, jak je leczyć i jak im zapobiegać

Halluksy – czym są i dlaczego powstają?

Halluksy to popularna nazwa deformacji stopy. Objawia się ona dużą naroślą u nasady palucha stopy i wynikającym z tego odchyleniem tego palca w kierunku pozostałych. Dolegliwością towarzyszącą halluksom jest często zapalenie stawu, które objawia się silnym bólem. Jako główne przyczyny powstawania tej deformacji stopy lekarze podają przede wszystkim skłonności genetyczne, ale, jak zaznaczają, przyczyniają się do tego również czynniki zewnętrzne, takie jak: nieodpowiednie obuwie, długie przebywanie w pozycji stojącej bądź siedzącej, otyłość, wady budowy stopy.

Czy i jak można je leczyć?

Zaraz po tym, jak zostaną zauważone pierwsze objawy deformacji stawu śródstopno-palcowego, należy udać się do lekarza rodzinnego, który da skierowanie do specjalisty. Ortopeda natomiast zaleci sposób leczenia w zależności od zaawansowania choroby. W pierwszej fazie wykorzystywane są minitubki, których zadaniem jest naprostowanie palucha, ale przede wszystkim zapobieganie dalszemu postępowi

deformacji. Kolejnym środkiem zalecanym przez lekarza są specjalne wkładki do butów. W przypadku silnego bólu i stanu zapalnego lekarz podaje leki przeciwbólowe i przeciwzapalne. Jeżeli jednak choroba jest w bardzo zaawansowanym stadium, może okazać się, że jedyną możliwością pomocy jest zabieg operacyjny. Po jego wykonaniu konieczna jest długotrwała rehabilitacja. Warto jednak poświęcić na nią czas, ponieważ zazwyczaj połączenie operacji i zabiegów rehabilitacyjnych przynosi doskonałe efekty.

Jak zapobiegać?

Pierwszą i podstawową zasadą jest dobór odpowiedniego obuwia. Badania wykazały, że wąskie czubki i wysokie obcasy mają bardzo duży wpływ na powstawanie tego schorzenia.

Dlatego należy jak najrzadziej nosić takie obuwie, a jeśli to konieczne to obcas nie powinien przekraczać 5 cm. Warto również zadbać o odpowiednią wagę, ponieważ nadwaga sprzyja halluksom. Nie można także zapominać o leczeniu wad stóp, takich jak np. płaskostopie. Trzeba pamiętać, że dbając o swoje stopy, zmniejszamy znacznie ryzyko powstawania i pogłębiania się tego schorzenia. □

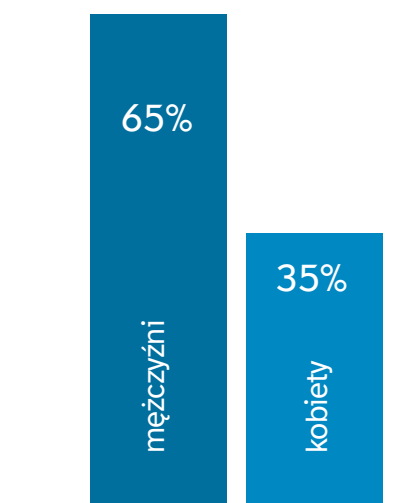


Co powinniśmy wiedzieć o zawale serca?

Zawał mięśnia sercowego należy do grupy najgroźniejszych chorób układu sercowo-naczyniowego człowieka. Z powodu zawału serca trafia na oddziały kardiologiczne i kardiologiczne około 60% wszystkich ostrych hospitalizacji z powodów krążeniowych

Częściej występuje on u mężczyzn (ok. 65% przypadków) niż u kobiet (ok. 35%). Mimo że medycyna w ostatnich dziesięcioleciach zanotowała ogromny postęp, zarówno w kwestii zrozumienia przyczyn zawału jak i metod leczenia tej niebezpiecznej choroby, to nadal stanowi ona jedną z częściej występujących bezpośrednich przyczyn zgonów w Stanach Zjednoczonych oraz większości krajów europejskich. Obecnie stosowane metody leczenia kardiologicznego oraz pojawienie się kilku nowych grup leków przyniosło znaczną poprawę skuteczności leczenia. Musimy także pamiętać o rehabilitacji i stopniowym przywracaniu pełnej sprawności fizycznej pacjentów. Innymi słowy zawał serca nie powinien być źródłem kalectwa, a jedynie przyczyną modyfikacji stylu życia. Oczywiście, nie każdy pacjent może liczyć na tak doskonałą prognozę wyników jego leczenia. Uzależniona jest ona od czasu, po którym pacjent uzyska fachową pomoc, od lokalizacji zawału w mięśniu sercowym, jego rozległości, a przede wszystkim od właściwie postawionej diagno-

zy wstępnej na podstawie zgłaszanych objawów. Zdarzają się przypadki, kiedy pacjent nie zgłosi na czas odczuwanych problemów sercowych i może dojść do „przechodzenia zawału serca”. Jest to stan niebezpieczny, ponieważ może spowodować poważne, nieodwracalne uszkodzenie serca.



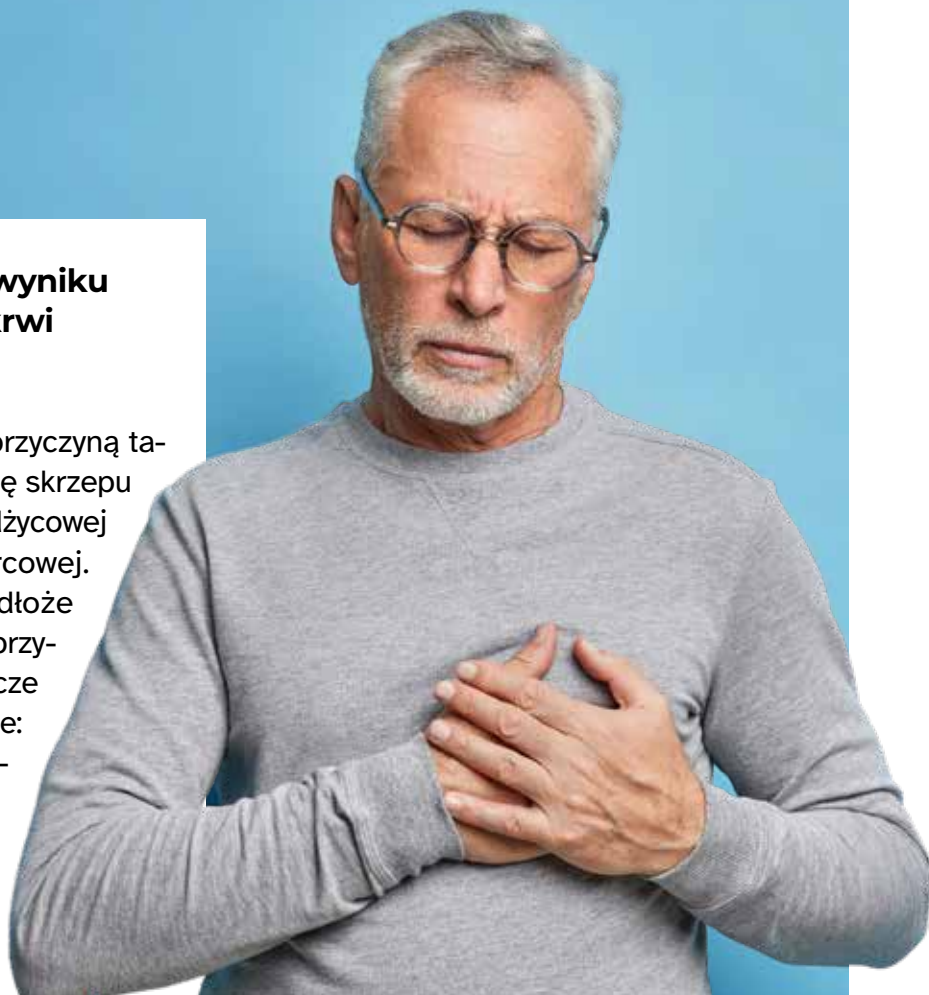
Zawał częściej występuje u mężczyzn niż u kobiet

Zawał serca powstaje w wyniku zablokowania dopływu krwi do określonego obszaru mięśnia sercowego.

Najczęściej bezpośrednią przyczyną takiego stanu jest oderwanie się skrzepu krwi z pękniętej blaszki miażdżycowej i zaczopowanie tętniczki sercowej. Około 80% zawałów ma podłoże miażdżycowe. W pozostałych przypadkach występują nagłe skurcze tętnic, które mogą być wywołane: używkami (szczególnie środkami pobudzającymi, np. koka-iną), paleniem papierosów, przewlekłym patologicznym stresem.

Miażdżycy naczyń krwionośnych rozwija się bardzo długo i podstępnie.

Możemy ponad wszelką wątpliwość wskazać czynniki sprzyjające rozwojowi miażdżycy; sprzyja jej przede wszystkim nadmiar w organizmie pewnych tłuszczów, które zawierają w swojej budowie cholesterol, jest to tak zwana frakcja LDL cholesterolu. Ten tak zwany „zły cholesterol” potrafi wbudowywać się w wewnętrzną ścianę naczyń krwionośnych i narastać, tworząc blaszkę miażdżycową. Stopniowo staje się ona coraz większa, przez co ogranicza, niczym kamień kotłowy w rurach, przepływ krwi. Ale jeszcze poważniejszym problemem rosnącej blaszki miażdżycowej jest jej zwapniona, chropowata powierzchnia, zupełnie inna od prawidłowej, aksamitnej powierzchni zdrowej tętnicy. Krew, kontaktując się z taką powierzchnią, odbiera ją jako niewłaściwą i rozpoczyna na niej proces wykrzepiania. Narastający skrzep



może się oderwać i zablokować przepływ krwi w tętnicy, czego następstwem jest niedotlenienie pewnego obszaru tkanki sercowej, czyli zawał.

Objawy zawału należą do bardzo charakterystycznych

1. Przede wszystkim powinno się je wiązać z gwałtownym wysiłkiem fizycznym, którym może być nawet podbiegnięcie do autobusu czy wejście po schodach w szybkim tempie, w przypadku osób prowadzących mało aktywny tryb życia, otyłych czy palących duże ilości papierosów. Podobną rolę może spełniać silne przeżycie emocjonalne, nagły wyrzut adrenaliny czy obfity posiłek. Ważne jest, aby pojawiające się objawy skonfrontować z okolicznościami, w jakich się pojawiły.

2. Charakterystyczne są przede wszystkim objawy bólowe. Jest to silny ból zlokalizowany w centralnej części klatki piersiowej, za mostkiem, który ma charakter piekący, dławiący, uciskający.
3. Ból ten może promieniować w okolice lewego ramienia lub żuchwy. Jest na tyle silny, że sam w sobie powoduje silny stres, przeradzający się w paniczny lęk, utożsamiany przez pacjentów ze śmiercią.

W takich sytuacjach uzasadnione jest nawet podanie morfiny, która znosi ból, a jednocześnie uspokaja pacjenta. Jednak z przyczyn proceduralnych (z moich obserwacji wynika, że możemy być jako kraj liderem wśród biurokracji światowych), morfina nie jest stosowana zbyt często. Rozległy zawał często kończy się utratą przytomności oraz może prowadzić do zatrzymania akcji serca.

Kluczowe znaczenie dla skuteczności akcji ratunkowej ma szybkie powiadomienie pogotowia medycznego. Nie należy zwlekać, „własnoręcznie” transportować czy (o zgrozo!) zezwalać na samodzielny dojazd pacjenta do szpitala.

Obecne procedury lecznicze ukierunkowane są na jak najszybsze wykonanie koronarografii, czyli badania obrazującego przepływ krwi przez tętnice sercowe. Daje ono możliwość zlokalizowania zablokowanej tętnicy oraz wprowadzenia do niej stentu udrażniającego, a jednocześnie będącego swoistym „rusztowaniem” rozszerzającym światło naczynia i zapewniającym przepływ krwi. Należy jednocześnie podkreślić, że w ostatnich latach w Polsce powstało wiele oddziałów kardiologii inwazyjnej, czego natychmiastowe efekty obserwujemy w postaci

znaczącego zmniejszenia śmiertelności na skutek ostrego zawału mięśnia sercowego. Z dumą trzeba podkreślić, że w dziedzinie kardiologii inwazyjnej Polska plasuje się na czołowym miejscu w Unii Europejskiej pod względem dostępności i jakości procedur kardiologicznych.

Po prawidłowo przeprowadzonej akcji udrażniającej tętnice wieńcowe konieczne jest wprowadzenie leczenia farmakologicznego.

Jest to leczenie wielokierunkowe i często wymaga stosowania kilku leków w ciągłej terapii. To obecnie pręźnie rozwijająca się dziedzina farmakologii. Lekarze dysponują całą gamą leków, które dobierane są w zależności od indywidualnych wskazań, opartych na stopniu zaawansowania miażdżycy, uszkodzenia serca, współistniejącego nadciśnienia krwi czy innych chorób towarzyszących. Niezależnie od pewnego zróżnicowania zaburzeń sercowych, zarówno przed jak i po zawale możemy wskazać pewne grupy leków, które wysuwają się na pierwszy plan leczenia farmakologicznego. Niezależnie od tego, czy stosowano metodę mechanicznego udrażniania, czy nie, to obecnie bardzo ważną grupą leków są środki przeciwkrzepliwe. Najpopularniejszym lekiem o takim działaniu jest kwas acetylosalicylowy (Polocard, Acard, Aspifox), podawany w tak zwanych dawkach kardiologicznych (75 mg –150 mg/dobę). Pierwotnie stosowany na gorączkę, ból czy przeziębienie, stał się obecnie ważnym lekiem kardiologicznym. Dzięki zmniejszaniu lepkości płytek krwi zapobiega nadmiernej tendencji do tworzenia skrzepów. Podobne, jednak silniejsze działanie, wykazuje kłopidogrel, który przede wszystkim stosuje się po założeniu stentów lub innych zabiegach kardiochirurgicznych.

Lekami z wyboru w profilaktyce oraz po zawale mięśnia sercowego spowodowanego zmianami miażdżycowymi są statyny. Pierwotnie leki z tej grupy miały pozytywnie wpływać na profil tłuszczowy poprzez obniżanie szkodliwej frakcji LDL na rzecz pożytecznej frakcji HDL, która wykazuje działanie antymiażdżycowe. Po kilku latach szerokiego stosowania statyn (simwastatyna, atorwastatyna, rozuwastatyna) okazało się, że ich działanie jest wielokierunkowe, polega na stabilizacji blaszki miażdżycowej (zapobiega pękaniu i wykrzepianiu krwi), działaniu uelastyczniającym ściany tętnic, przeciwzapalnym i innych.

Typowymi lekami kardiologicznymi są beta-blokery (metoprolol, bisoprolol, karwedilol, nebiwolol). To leki zwiększające efektywność pracy serca, co odgrywa niebagatelne znaczenie, szczególnie w przypadku uszkodzonego mięśnia sercowego. Przywracają należną rytmikę pracy serca (pracuje ono wolniej, lecz wydajniej) oraz zmniejszają zapotrzebowanie serca na tlen.

Nie możemy zapominać o typowym leku przeciwważowym, czyli nitroglicerynie i lekach podobnych. Powodują one rozkurcz tętnic, co przekłada się na zmniejszenie obciążenia dla serca oraz poprawiają ukrwienie samego mięśnia sercowego. Nie wydłużają one, jak wcześniej wymienione grupy leków, życia pacjenta, ale poprawiają jego komfort.

O tym, w jakiej kondycji jest serce człowieka w drugiej połowie jego życia, decyduje kilka czynników

Na niektóre nie mamy wpływu (jak chociażby dziedziczenie, płeć, wiek), natomiast należy brać pod uwagę zwiększoną rodzinie predyspozycję zawałową i w sposób regularny i sumienny stosować profilaktykę, mającą na celu ochronę serca obciążonego genetycznie. W zakresie takiej profilaktyki znajduje się eliminacja szkodliwych nawyków



żywieniowych, stosowania używek obciążających serce (palenie papierosów, substancje pobudzające, alkohol), należy także zwiększyć aktywność fizyczną.

Szczególnie wskazane jest rekreacyjne jeżdżenie na rowerze, spacer, pływanie, nordic walking.

Odżywianie

Wyniki wielu badań potwierdzają bardzo istotny wpływ sposobu odżywiania na powstawanie zaburzeń miażdżycowych, a w konsekwencji zawału serca. Ponad wszelką wątpliwość można stwierdzić, że dieta śródziemnomorska istotnie przeciwdziała rozwojowi miażdżycy. Mieszkańcy południa Europy jedzą potrawy nie obciążone szkodliwym tłuszczem zawierającym nasycone kwasy tłuszczowe.

Jedzenie dużych ilości tłuszczów roślinnych, np. oliwy z oliwek oraz warzyw strączkowych, dostarcza organizmowi ważnych substancji zwanych fitosterolami, które regu-

lują wchłanianie cholesterolu w przewodzie pokarmowym. Poprzez blokowanie przyswajania cholesterolu przede wszystkim obniżają poziom tej szkodliwej frakcji, czyli LDL. Aby działanie fitosteroli było efektywne, muszą być dostarczane w odpowiednich ilościach. Badania potwierdzają, że skuteczność tych substancji występuje w zakresie dawek od 700 mg do 2500 mg. Praktycznie nie jest możliwe zapewnienie takiej ilości fitosteroli z samej diety, nawet u wegetarian maksymalna podaż tych substancji osiąga ledwie 600-700 mg. Zatem uzasadnione jest stosowanie ich jako suplementów diety, przyczyniających się wydatnie do profilaktyki przeciwwątrowej. W aptekach można znaleźć wiele preparatów z grupy suplementów diety, których skład oparty jest na tych składnikach pokarmowych z diety śródziemnomorskiej, których na co dzień brakuje w potrawach śródwoeuropejskich. Należą do nich fitosterole, kwasy omega czy resweratrol, występujący w czerwonym winie. **Chrońmy serce w sposób systematyczny, aby niczym Włoch czy Hiszpan nie obawiać się zawału serca.** □



NOWOŚĆ

mbrace™

THE STORY OF MENOPAUSE

Odpowiedź na indywidualne
potrzeby kobiet w okresie menopauzy.



Kompleksowy
zestaw witamin

Wspiera równowagę
i koncentrację

Pomaga łagodzić
uderzenia gorąca

Wspiera dobry
sen

Pomaga pokonać
zmęczenie

PL-MBRA-2300084

Dopasuj suplement do swoich objawów.



Orifarm Healthcare A/S

suplement diety

Kwas askorbinowy, czyli dla większości z nas po prostu witamina C, jest najważniejszym składnikiem wspomagającym układ odpornościowy. Zapewnia prawidłowe funkcjonowanie organizmu i bierze udział w przebiegu wielu procesów życiowych – jest niezbędny m.in. do tworzenia kolagenu, tkanki łącznej oraz tkanki chrzęstnej

Witamina C

JAKO PODSTAWOWE ŹRÓDŁO ZDROWIA I ŻYCIA CZŁOWIEKA

Intensywne badania nad właściwościami leczniczymi witaminy C rozpoczął w 1928 roku naukowiec z Węgier Albert Szent-Gyorgyi. Wyizolował on z cytryn i papryki kwas askorbinowy jako związek mogący zapobiegać szkorbutowi. Była to choroba, która w ówczesnych czasach w znacznej mierze dotykała marynarzy ze względu na ich ubogą dietę w czasie długich wypraw (słynny Vasco da Gama w czasie swojej podróży do Indii stracił 100 marynarzy wskutek tej strasznej choroby, a pozostali powrócili bardzo chorzy).

Kontynuacją badań zajmowali się również dwaj słynni naukowcy – laureat nagrody Nobla profesor Linus Pauling oraz Ewan Cameron. Stwierdzili oni dużą przydatność witaminy C w leczeniu przypadków nowotworów hormonozależnych (nowotwór prostaty, jąder, macicy, jajników, pochwy i piersi). Mechanizm polega na tym, że cząsteczki witaminy C rozpadają się w komórkach i wytwarzają

nadtlenek wodoru, który, przekształcając się w wodę utlenioną, zabija komórkę rakową. Ponadto doktor Pauling doniósł, że witamina C jest niezbędna w organizmie dla prawidłowego przebiegu procesów fagocytozy, czyli pochłaniania drobnoustrojów chorobotwórczych przez białe krwinki.

Organizmy większości zwierząt i roślin wytwarzają witaminę C same. Wyjątkiem są jedynie organizmy ssaków naczelnych, w tym człowieka, świnki morskiej i niektórych gatunków nietoperzy, którym musi być ona dostarczana wraz z pokarmem. Dzieje się tak, ponieważ ludzka wątroba nie posiada odpowiedniego enzymu, a w związku z tym nie jest w stanie wytworzyć kwasu askorbinowego. Ta poważna wada genetyczna wszystkich ludzi nazywana jest hipoaskorbemią. Określenie to zostało stworzone w 1950 roku przez amerykańskiego biochemika Irwina Stone'a. Ten znany naukowiec również zajmował się analizą znaczenia kwasu askorbinowego, a jego



badania potwierdziły, że dawki witaminy C, wskazane przez dietetyków, to ilości, które mają zapobiec skorbutowi, czyli śmierci.

Minimalne zapotrzebowanie na kwas askorbinowy wynosi około 60 mg na dobę. Jednakże, jak uważał doktor Pauling, można żyć dłużej nawet o 12–18 lat, przyjmując codziennie 3,2–12 gram witaminy C, ilość porównywalną z zawartością witaminy C z 50–170 pomarańczy.

Źródeł naturalnej witaminy C można szukać w większości owoców i warzyw, jednakże ich zawartość jest bardzo zróżnicowana.

Wbrew powszechnemu mniemaniu owoce cytrusowe wcale nie stanowią najlepszego źródła tego składnika – 100 g cytryny zawiera zaledwie 50 mg kwasu askorbinowego. Znacznie lepiej pod tym względem

prezentuje się chociażby papryka czerwona – 144 mg, a niewątpliwie bezkonkurencyjna jest dzika róża – 1700 mg.

Przeprowadzono już dostatecznie wiele badań, by upewnić się, że witamina C rzeczywiście posiada wiele cennych właściwości leczniczych. Kwas askorbinowy może być skuteczny w leczeniu chorób wirusowych, takich jak: wśród dzieci różyczka, ospa wietrzna, opryszczka pospolita, rumień nagły, mononukleozą zakaźną i inne, a u dorosłych: wirusowe zapalenie płuc i wątroby, różne grypy i przeziębienia. Ponadto, według najnowszych odkryć naukowców, dieta bogata w witaminę C opóźnia proces starzenia i pojawiania się zmarszczek. Jest to więc składnik o zbawiennym działaniu na nasz organizm i powinniśmy o nim pamiętać w codziennym odżywianiu i suplementacji.

□

5

SPOSOBÓW

NA PRZETRWANIE
OKRESU, W KTÓRYM
WAGA ANI DRGNIE
(FAZA PLATEAU)

Co jest przyczyną?

Tkanka tłuszczowa produkuje hormon zwany leptyną (ten hormon znajduje się w tkance tłuszczowej i zmniejsza apetyt – zaburzenie gospodarki leptyną prowadzi często do nadwagi i otyłości). Leptyna informuje mózg o zasobach energetycznych organizmu. Jest ona sygnałem, którego „zanik” (podczas długotrwałego tracenia tkanki tłuszczowej) pociąga za sobą nastawienie organizmu na przetrwanie głodu. Ludzki organizm jest niezwykle adaptacyjny i potrafi zmienić swoje zapotrzebowanie, aby utrzymać homeostazę. Dlatego wtedy spowalnia metabolizm, „oszczędza” tkankę tłuszczową i powoduje głód.

Niestety, wiele popularnych diet milczy na temat tej fazy, ponieważ nikt nie jest zadowolony z tego, że jego waga stoi mimo restrykcyjnego trzymania się planu.

Co należy zrobić?

Po pierwsze, nie denerwować się, a po drugie – DOKONAĆ jakiejś ZMIANY w dotychczasowym zachowaniu żywieniowym bądź

w ćwiczeniach. Nie rób ciągle tych samych rzeczy, oczekując odmiennych rezultatów :)

Jakie zmiany można wprowadzić?

- 1. Żonglowanie kaloriami.** Tak nazywam proces, w którym staramy się codziennie spożywać różne ilości kalorii przy zachowaniu w konsekwencji tej samej ilości w tygodniowym rozliczeniu. Zamiast spożywania codziennie np. dokładnie 1800 kcal (w zależności od zapotrzebowania), zjeść 1500 kcal jednego dnia, a 2100 następnego. Można to łatwo wprowadzić, po prostu jednego dnia obcinając dzienną rację pokarmową o połowę, a drugiego dodając połowę. Generalnie utrzymuj swoje ciało w niepewności, co nastąpi :)
- 2. Trening siłowy.** Jeśli nie był do tej pory częścią Twojego planu treningowego, to jest właściwy czas, aby zacząć! Praca mięśni przyczyni się do wzmocnienia tkanki kostnej, wzrostu masy beztłuszc-



czowej i ostatecznie zwiększy tempo przemiany materii. I o to nam chodzi!

- 3. Zmień monotonię ćwiczeń!** Jeśli do tej pory uprawiałeś jogging – spróbuj jazdy na rowerze albo pływania – czegokolwiek, aby Twoje ciało zaczęło pracować inaczej niż jest przyzwyczajone. Jeśli robisz cardio o niskiej intensywności, spróbuj interwałów (HIIT – High Intensity Training).
- 4. Zmień przyzwyczajenia białkowo-węglowodanowe.** Brzmi to skomplikowanie, ale takie nie jest. Pomysł jest taki, aby zmienić to, co jesz. Jeśli Twoja dieta składa się głównie z węglowodanów, przerzuć się na więcej białka. Więc jeśli do tej pory na przedpołudniową przekąskę jadłeś węglowodany (np. jabłko), spróbuj zjeść kawałek białego sera, jogurt czy inne źródło białka. Raz jeszcze: ideą jest, aby zmienić to, co do tej pory było dla Ciebie stałą.
- 5. Zmień częstotliwość posiłków.** Jeśli do tej pory jadłeś tylko trzy pełne posiłki dziennie – rozpocznij dodawanie przekąsek w ciągu dnia (nie jemy więcej! wiąże się to ze zredukowaniem ilości porcji w głównych posiłkach). Poprzez jedzenie często – zwiększasz przemianę materii.

Co jeszcze? Jeśli przydarzy Ci się faza plateau, po prostu wyluzuj i odpuść! Wprowadź parę zmian i, co ważne, słuchaj swojej intuicji, czasem ciało wie, czego potrzeba mu najbardziej. Każdy człowiek jest inny i musimy nauczyć się, jak nasz organizm reaguje – indywidualnie – i jak to wykorzystać. □



Weź głęboki oddech

Według Światowej Organizacji Zdrowia choruje na nią 300 mln osób. Jest przyczyną zgonów 255 000 ludzi rocznie. Ma charakter przewlekły i jest nieuleczalna. Astma – bo o niej mowa. Brzmi groźnie? Tak, ale to jeszcze nie wyrok. Warto przebadać się i oddychać pełną piersią

Astma jest chorobą zapalną układu oddechowego i obecnie jedną z najczęściej występujących chorób przewlekłych. Proces zapalny powoduje nadreaktywność oskrzeli, czyli ich większą skłonność do skurczu, obrzęk błony śluzowej i nadmierne wydzielanie śluzu. Zwężenie światła oskrzeli i ograniczenie przepływu powietrza przez drogi oddechowe wywołuje napady świszczącego oddechu, duszność, uczucie ściskania w klatce piersiowej. Warto mieć świadomość, że nieleczona astma prowadzi do śmierci, kalectwa i wykluczenia społecznego.

Przyczyny

Trudno dokładnie określić przyczyny powstawania astmy – nie są do końca znane. Jej pojawienie się jest zależne od wielu czynników. Częściej dotyka osób narażonych na pewne czynniki środowiska oraz takie, u których w rodzinach występowały choroby alergiczne. Przyjmuje się podział na astmę alergiczną i niealergiczną. Czynnikiem wywołującym napady w astmie alergiczej oraz powodującymi zaostżenia są alergeny. Najczęściej to kurz, pyłki roślin oraz sierść zwierząt. Również

sposób odżywiania ma znaczenie. Wszelkie barwniki i nienaturalne związki zawarte w oferowanej obecnie przez rynek żywności zwiększają ryzyko zachorowania na astmę.

W astmie niealergiczej czynnikami wyzwalającymi napady mogą być, między innymi, zanieczyszczone powietrze, dym papierosowy, silny stres, infekcje, wysiłek fizyczny, a nawet zmiana pogody. Palenie tytoniu co najmniej o 1/3 zwiększa ryzyko wystąpienia astmy! Mieszanina gazów zanieczyszczających powietrze: dwutlenku siarki, ozonu i tlenków azotu oraz cząsteczek o wymiarach mniejszych niż 10 mikronów, emitowanych z silników dieslowskich, może być szczególnie niebezpieczna i wdychana prowadzi wprost do śmierci osób z ciężką postacią astmy oraz innymi chorobami układu oddechowego. Przykładem szkodliwego czynnika w miejscu pracy jest związek chemiczny, używany do produkcji farb i bejc. Związek ten również może być przyczyną wywołania astmy.

Na nasilenie się objawów chorobowych mają wpływ także choroby infekcyjne, zwłaszcza wywołane zakażeniami wirusowymi. W okresie jesienno-zimowym, kiedy ryzyko wystą-



cjonujących efektów. Warto korzystać z możliwości, jakie daje współczesna medycyna.

W walce z astmą najważniejsze jest, żeby podać właściwy lek w odpowiednim czasie. Naprawdę warto sobie dać ten czas. Dzięki właściwemu leczeniu i okresowej kontroli możliwa jest stabilizacja choroby. Wdrażanie leczenia tylko w okresie klinicznych zaostrzeń jest mało efektywne. Istotne jest zrozumienie problemu przez chorego i jego współpraca z lekarzem.

Nie taki diabeł straszny

Mimo iż spirometria brzmi groźnie, jest całkowicie bezbolesnym badaniem. Podczas jego wykonywania ocenia się objętość powietrza wydychanego i wdycha-

niego do płuc. Ważne, by przed badaniem (minimum 4 h) nie palić papierosów, nie pić alkoholu i nie spożywać obfitych posiłków. Bezpośrednio przed spirometrią nie jest również wskazany intensywny wysiłek fizyczny.

Znany francuski pisarz i filozof Vladimir Jankélévitch powiedział: „Chorobę – z definicji – można leczyć”. Niby nic odkrywczego, ale często o tej prostej prawdzie się zapomina. Warto jeszcze dodać – im wcześniej rozpocznie się leczenie, tym jego efekty będą bardziej satysfakcjonujące. To szczególnie istotne w przypadku takich schorzeń jak astma. Najważniejsze to zrobić pierwszy krok – przebadać się. Oddychaj pełną piersią.

Astma to nie wyrok

Astma to choroba nieuleczalna, ale nie można traktować jej jako wyroku. Wcześniej wykryta i odpowiednio leczona ma łagodny przebieg. Nie wpływa na życie rodzinne, pracę zawodową, co więcej – umożliwia nawet uprawianie sportu wyczynowego. Niestety nadal wielu ludzi nie ma świadomości, że choruje na astmę. Reagują dopiero przy pojawieniu się niepokojących objawów. Jednak wtedy leczenie nie daje już takich satysfak-

źródło publikuj.org

ZESPÓŁ METABOLICZNY

EPIDEMIA XXI WIEKU

Przed nami wiosna, piękny okres w roku. Czas na zdecydowane postanowienia dotyczące zmiany trybu życia, w szczególności odnoszące się do walki z nadwagą. To właśnie wiosna stwarza najlepsze warunki do wprowadzenia skutecznych metod poprawiających bilans energetyczny organizmu

Problem nadwagi czy wręcz otyłości w XXI wieku urasta do rozmiarów epidemii, którą specjaliści oceniają jako groźniejszą w swoich skutkach od choroby AIDS.

Otyłość, szczególnie brzuszna, to nie tylko pogorszenie komfortu życia, utrata satysfakcji z własnego wyglądu, ale przede wszystkim ryzyko wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych, głównie w postaci zawału mięśnia sercowego lub udaru mózgowego. Do tak poważnych chorób może doprowadzić zespół metaboliczny, który bardzo często powiązany jest z otyłością brzuszną. Definicja tego stanu patologicznego nie jest do końca sprecyzowana, lecz najczęściej przyjmowana jest wykładnia Międzynarodowego Towarzystwa Diabetologicznego (IDF),

która mówi, iż centralnym zaburzeniem jest właśnie otyłość brzuszna, której muszą towarzyszyć równocześnie przynajmniej dwa z następujących kryteriów:

1. Stężenie trójglicerydów większe lub równe 150 mg/dl
2. Stężenie HDL (pożyteczna frakcja cholesterolu) nie może być niższe niż 50 mg/dl u kobiet i 40 mg/dl u mężczyzn
3. Występowanie ciśnienia krwi przekraczającego granicę 135/85 mm Hg
4. Poziom cukru we krwi równy lub wyższy 100 mg/dl

Czy uprawnione jest stwierdzenie, że zespół metaboliczny przybiera rozmiary epidemii?

Mimo że pojęcie zespołu metabolicznego znane było od bardzo dawna, w zasadzie od



XVII wieku, to dopiero lawinowy wzrost zachorowań na cukrzycę typu II z jednoczesną otyłością brzuszną w ostatnich trzydziestu latach sprawił, że naukowcy zaczęli baczniej przyglądać się temu narastającemu problemowi.

Obecnie szacunkowe dane wskazują, iż najwięcej przypadków złożonego zespołu metabolicznego występuje w populacji amerykańskiej, gdzie problem ten dotyczy blisko 32% obywateli, znacznie mniej, bo u 11% Japończyków oraz około 20% Polaków.

Bardziej narażeni są ludzie starsi, około sześćdziesiątego roku życia, a także częściej można go spotkać u kobiet.

Czas na pytanie najważniejsze:

dłaczego coraz więcej osób spełnia kryteria zespołu metabolicznego?

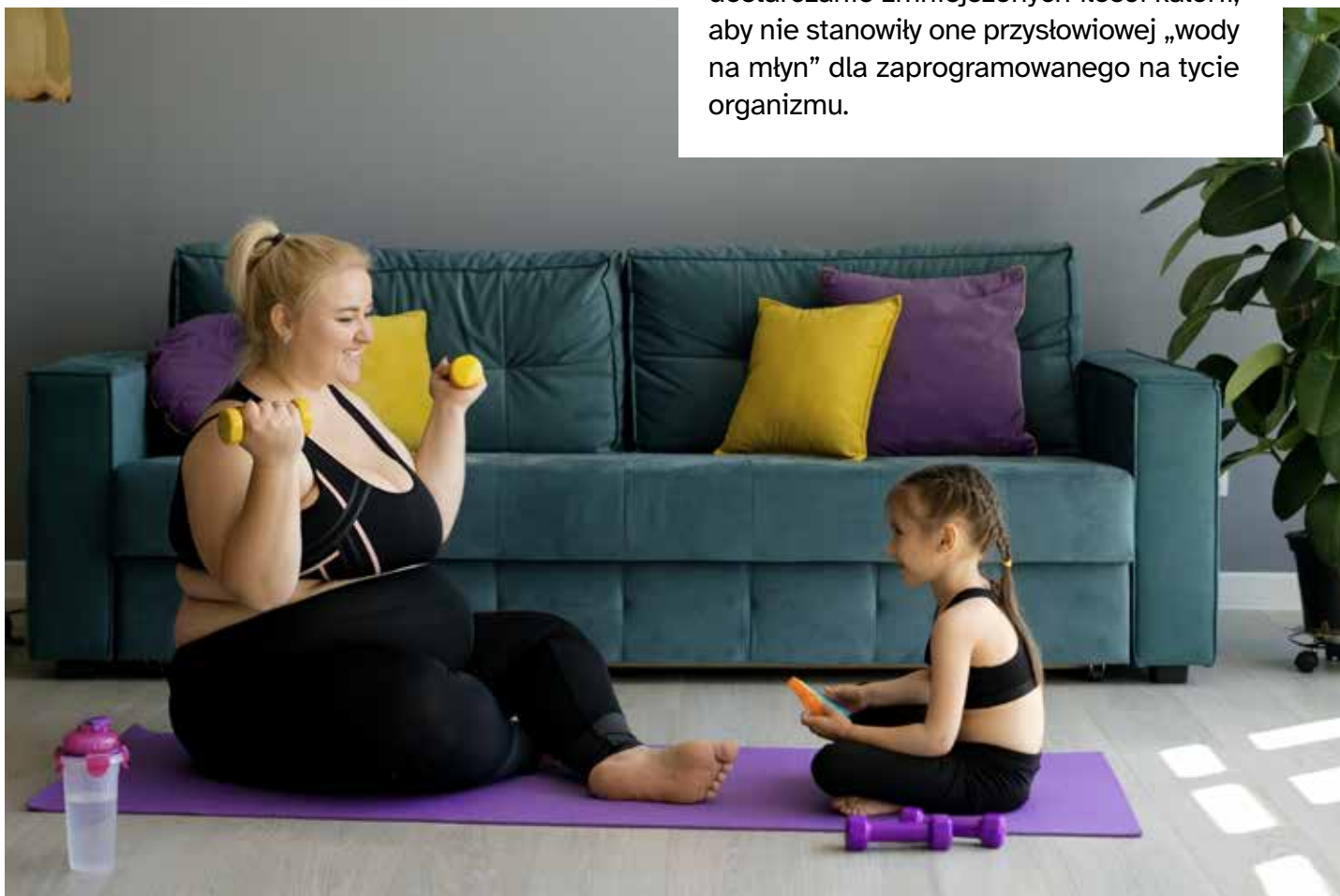
Jedna z ciekawszych teorii na ten temat upatruje źródła problemu w okresie kamienia łupanego... kiedy to nasi przaprzodkowie żyli zupełnie innym trybem. W ich rocznej rytmice występował okres sytości, w którym organizm gromadził zapasy energetyczne, po nim następował czas głodu, kiedy to zgromadzone rezerwy dawały szansę na przeżycie. Antropolodzy twierdzą, że taki właśnie schemat dostarczania pokarmu może być w sposób stały zapisany w genach pokoleń potomnych, aż do naszych czasów. Ci dla których zespół metaboliczny jest realnym zagrożeniem, cały czas znajdują się w okresie najadania się do syta. Dochodzi wtedy do nadmiernego nagromadzenia energii. Organizm oprócz tego, że odkłada nadmiar zapasów w posta-

ci tkanki tłuszczowej, może wytworzyć niebezpieczny mechanizm obronny w postaci insulinooporności, dając początki cukrzycy typu II. Insulinooporność to zjawisko nie do końca wyjaśnione. Wiadomo, że towarzyszy bardzo często otyłości brzusznej. Substancją w ludzkim organizmie, z której komórkom najbardziej potrzebującym energię (np. mięśniowym) najłatwiej i najszybciej można ją uzyskać, jest glukoza. W okresie przejadania się organizm jest bardzo wysycony glukozą, potrzeby wynikające z ruchu organizmu są wielokrotnie zaspokojone i wówczas dochodzi do swoistego paradoksu, a mianowicie insulina, która w normalnych warunkach umożliwia przenikanie glukozy do komórek, traci swoje właściwości, a w zasadzie komórki przestają na nią reagować. Dochodzi do sytuacji, w której komórki „głodują siedząc przy suto zastawionych stołach”. Nadmiar glukozy we krwi daje objawy cukrzycy, które, nieleczo-

ne, prowadzą do bardzo groźnych powikłań w postaci miażdżycy, uszkodzenia wzroku, nerwów, nerek. Niestety, podstępna natura tych zaburzeń polega na tym, że mogą długi czas przebiegać praktycznie bezobjawowo.

Wszystko wskazuje na to, że to właśnie genetyka jest najbardziej odpowiedzialna za uwarunkowanie tendencji do tycia, a w konsekwencji do rozwoju zespołu metabolicznego.

Możemy odziedziczyć po swoich przodkach takie cechy, które bardzo szybko będą prowadziły do nadwagi i otyłości. Znając swoich najbliższych, a zarazem obserwując rozwój organizmu i to już od wieku dziecięcego należy wprowadzać profilaktykę zapobiegającą niebezpiecznemu przyrostowi masy. Owa profilaktyka to przede wszystkim racjonalna, zbilansowana dieta zakładająca dostarczanie zmniejszonych ilości kalorii, aby nie stanowiły one przysłowiowej „wody na młyn” dla zaprogramowanego na tycie organizmu.



Oprócz dziedzicznych tendencji problemu nadwagi istnieją pewne zaburzenia, które także mogą przyczynić się do rozwoju zespołu metabolicznego. Należą do nich zaburzenia endokrynologiczne. Istnieją hormony sprzyjające budowie masy, rolę taką możemy przypisać hormonom sterydowym, wśród których nadmiar kortyzolu można stwierdzić zarówno u kobiet, jak i mężczyzn mających problem z otyłością. U kobiet stwierdza się również nadmiar testosteronu, którego z kolei za mało występuje u mężczyzn. Przybieranie na wadze może także wynikać z niedoczynności tarczycy i niższego poziomu wytwarzanych przez nią hormonów.

Wielokrotnie wykazano w badaniach, że źródłem problemu mogą być czynniki zewnętrzne, wywodzące się z warunków, w jakich człowiek żyje.

Wiele czynników wpływa na zwiększony apetyt, a także na gromadzenie się nadmiaru tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej. Największą szkodliwość niesie przebywanie w stresie patologicznym, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu. Nikotyna wprowadzana do organizmu zwiększa wydzielanie kortyzolu, a więc hormonu sprzyjającemu otyłości. Osoby mające problem z otyłością mają często problem z odnalezieniem się w swoim otoczeniu, brak akceptacji w środowisku. Nietolerancja wobec własnego organizmu może przynieść skutek w postaci zamykania się w sobie i oddawania się przejadaniu, które może przynieść krótkotrwałą poprawę nastroju.

Otyłość brzuszna jest wrogiem naszego zdrowia, powinna być leczona nie tylko indywidualnie dobraną, niskokaloryczną dietą i wzmożoną aktywnością fizyczną, ale również w niektórych przypadkach konieczna jest farmakoterapia. Wymaga także zaprzestania palenia papierosów! □

Podstawową metodą profilaktyki, a zarazem uzupełnieniem ewentualnej terapii farmakologicznej jest wprowadzenie regularnych ćwiczeń fizycznych. Ruch przyczynia się do zmniejszenia masy ciała, a zarazem pobudza do pracy mięśnie szkieletowe, które stanowią 30-40 % masy ciała. Zaangażowanie mięśni w pracę fizyczną sprawi większe z ich strony zapotrzebowanie na energię, czyli zwiększony pobór glukozy. Ćwiczenia fizyczne powinny być dostosowane do wydolności i możliwości organizmu.



Łowcy oddechów

– KAŻDA CHOROBA MA SWÓJ ZAPACH

Oddech jest wizytówką stanu naszego organizmu. W zapachu wydobywającym się z ust bądź unoszącym się nad skórą znajdują się bowiem związki chemiczne produkowane przez komórki niemal całego ciała

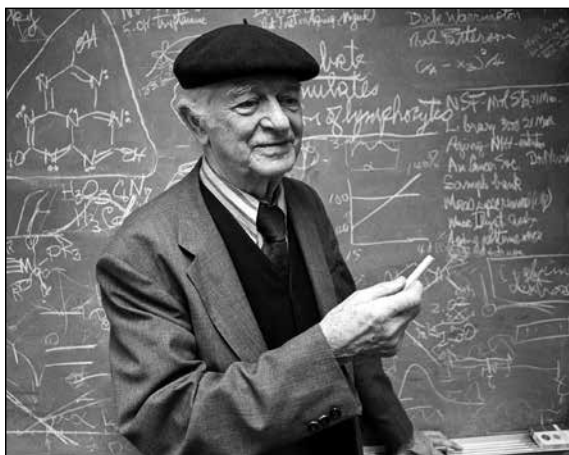
Podczas choroby organizm wytwarza więcej niektórych substancji. Na przykład u chorych z zaawansowaną cukrzycą w oddechu jest dużo acetonu, który pachnie jak zgniłe jabłko. Choroby nerek objawiają się zaś nadmierną ilością związków aminowych i azotu, przypominających odór zepsutych ryb.

O tym, że chory organizm pachnie inaczej, wiadomo było od dawna. Już w starożytnej Grecji Hipokrates, uważany za ojca medycyny, wiedział, że podczas oględzin chorego należy powąchać jego oddech.

Jednak dopiero niedawno uczeni zaczęli szukać sposobu zidentyfikowania substancji znajdujących się w wydychanym powietrzu czy wydzielanych przez skórę pacjentów. Pierwszy zajął się tym amerykański chemik Linus Pauling, laureat Nagrody Nobla.

Już w latach 70. XX wieku przeanalizował skład chemiczny ludzkiego oddechu. Wykorzystując chromatograf gazowy, urządzenie





AMERYKAŃSKI CHEMIK LINUS PAULING,
LAUREAT NAGRODY NOBLA

pozwalające rozdzielić mieszaninę związków chemicznych na pojedyncze składniki, stwierdził, że w wydychanym powietrzu znajduje się około 300 substancji, które można wykorzystać do diagnozy medycznej. Związki te powstają w wyniku różnych procesów metabolicznych, zachodzących w komórkach organizmu i przedostają się do krwi. Stamtąd trafiają do płuc i powietrza znajdującego się w pęcherzykach. Dlatego można je wykryć w wydychanym powietrzu. Dziś uczeni szukają związków chemicznych, które są charakterystyczne dla określonej choroby, tzw. biomarkerów.

Gdyby udało im się stworzyć czuły nos wykrywający te substancje, diagnozowanie chorób, nawet tych najcięższych, jak nowotwory, stałoby się łatwe i szybkie, bo wynik byłby znany w kilkanaście minut.

Badania prowadzą zespoły naukowców na całym świecie. Dr Michelle Gallagher z Monell Chemical Senses Centre w Filadelfii bada skład chemiczny powietrza unoszącego się nad skórą chorych na czerniaka. Uczona pobrała próbki gazów znad nowotworu i porównała ich skład chemiczny z powietrzem unoszącym się nad zdrowymi tkankami.

Okazało się, że zdecydowanie różniły się one ilością niektórych związków.

Z kolei dr Michael Philips z Menssana Research w New Jersey opracował urządzenie analizujące oddech pacjentów po przeszczepie serca. Wskazuje ono, czy organ się przyjął, czy też zostanie odrzucony przez organizm chorego. Biomarkerów typowych dla danej choroby szukają też polscy uczeni w ramach międzynarodowego projektu o nazwie BAMOD, którego koordynatorem jest prof. Anton Amann z Uniwersytetu Medycznego w Innsbrucku. Pracami naszych naukowców kieruje prof. Bogusław Buszewski, szef Katedry Chemii Środowiskowej i Bioanalitiky Wydziału Chemii Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Profesor współpracuje z zespołem: mikrobiologami, których badania koordynuje prof. Hanna Dahm, szefowa Zakładu Mikrobiologii UMK oraz lekarzami onkologami i gastrologami na czele z prof. Markiem Jackowskim z Katedry Kliniki Chirurgii Ogólnej, Gastroenterologicznej i Onkologicznej Collegium Medicum UMK. W poszukiwaniu biomarkerów zaangażowani są też fizycy i informatycy. Uczeni na podstawie oddechu pacjenta próbują rozpoznawać raka płuc i układu pokarmowego. Pracują też nad metodą szybkiego identyfikowania bakterii oraz monitorowania substancji typowych dla raka prostaty i szyjki macicy.

Cała trudność wykrywania chorób za pomocą zapachów polega na dokładnym pomiarze ilości i rodzaju związków chemicznych w wydychanym przez organizm powietrzu lub wydzielanym zapachu. W tym celu uczeni najpierw „łapią” oddech pacjenta do specjalnych pułapek – włókien o grubości ludzkiego włosa pokrytych polimerem, który wychwytuje poszukiwane substancje. Następnie związki analizowane są w specjalnych urządzeniach, a wynik porównywany jest z próbką oddechu osoby zdrowej.

Czasami jest to skomplikowane. W przypadku chorych na raka płuc uczeni muszą porównywać próbki oddechu zarówno palaczy, osób nigdy niepalących, jak i tych, które rzuciły nałóg. W powietrzu wydychanym przez chorych na raka palaczy znajduje się bowiem więcej związków niż w oddechu osób dotkniętych nowotworem, ale niepalących. Trzeba więc stwierdzić, które związki pochodzą z dymu papierosowego, a które są oznaką choroby. Za biomarkery raka płuc uczeni uznali m.in. izopren, toluen, izomery ksyleny. Za pomocą serii szczegółowych pomiarów można także zidentyfikować bakterie chorobotwórcze żyjące w organizmie pacjenta. Każda z nich wydziela bowiem typowe dla siebie gazy. Uczeni opracowują właśnie testy na obecność bakterii *Helicobacter pylori*, która sprzyja powstawaniu nowotworu układu pokarmowego. Do tej pory lekarze i mikrobiolodzy pobierali próbki w celu wykonania tzw. posiewu, czyli hodowli i identyfikacji

pobranych szczepów bakterii. Analiza zajmowała im nawet 90 godzin. Natomiast oznaczanie nową metodą trwa zaledwie 12-15 minut. Być może w przyszłości uda się wykorzystać ten sposób analizy do wykrywania zakażeń bakteryjnych, także tych, które prowadzą do rozwoju sepsy, trudno gojących się ran czy wstępnego diagnozowania narządów rodnych kobiet i mężczyzn. Szukają bowiem zapachowych biomarkerów raka prostaty oraz szyjki macicy.

Według prof. Bogusława Buszewskiego stworzenie metody diagnostyki chorób na podstawie zapachu może zająć jeszcze kilka lat. Ale gra jest warta świeczki, bo w medycynie profilaktyka i szybka diagnoza to połowa sukcesu. A czas jest bezcenny.

Magdalena Frender „Newseek” (opr. J.N.)

R E K L A M A

**MAJTKI CHŁONNE
TENA PANTS PROSKIN**

POTRÓJNA OCHRONA, ZAPEWNIAJĄCA UCZUCIE SUCHOŚCI,
MIĘKKOŚCI ORAZ ZABEZPIECZENIE PRZED PRZECIEKANIEM.

Podmiot prowadzący reklamę: Essity Poland sp. z o.o.;
Producent: Essity Hygiene and Health AB. Stosuj przy nietrzymaniu moczu.

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

R E K L A M A

LIPS
maść 5 ml

Lips maść PHARMACY
zajady i problemy skóry ust*

zawiera witaminę B2, ekstrakt szawii lekarskiej...

Lips maść PHARMACY
zajady i problemy skóry ust*

Przebadano dla celów od 3 roku życia
PRZEBAĐANO DERMATOLÓGICZNIE

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.

Skuteczne sposoby na zawroty głowy

Zawroty głowy: jakie są ich przyczyny?

Najczęstszą przyczyną zawrotów głowy są zaburzenia pracy układu nerwowego lub nieprawidłowe funkcjonowanie ucha środkowego, gdzie zlokalizowany jest narząd równowagi. Zawrotów głowy nie należy mylić z chorobą lokomocyjną: ta druga występuje jedynie podczas podróży różnymi pojazdami, podczas gdy zawroty głowy występują samoistnie, powodując niespodziewane czynnikami zewnętrznymi nieprzyjemne uczucie utraty równowagi.

Zawroty głowy często towarzyszą migrenowym bólom głowy. Za ich przyczynę uznaje się zaburzenia funkcjonowania naczyń krwionośnych, odżywiających mózg: naczynia te nienaturalnie kurczą się, a ich gwałtowny rozkurcz powoduje przeszywający ból, światłowstręt oraz zawroty głowy.

Jak sobie pomóc?

Jeśli wykluczmy zapalenie ucha jako bezpośrednią przyczynę zawrotów głowy (w przeciwnym wypadku konieczna jest interwencja lekarza otolaryngologa), warto wykorzystać metody naturalne. Nie tylko pomogą one pozbyć się uciążliwych zawrotów głowy, ale także uchronią przed migrenami i wspomogą pracę całego układu nerwowego.

Jedną z najlepszych broni w walce z zawrotami głowy jest miłorząb japoński – liściaste

Nagle i uporczywe zawroty głowy to częsta dolegliwość. Może spotkać każdego, a jej przyczyny wynikają z wielu różnych dolegliwości.

W tym artykule postaram się opisać przyczyny zawrotów głowy oraz podać kilka potwierdzonych naukowo, naturalnych metod walki z tą przypadłością



drzewo, które mimo swojej nazwy, w środowisku naturalnym występuje jedynie w Chinach. Ta fantastyczna roślina od wieków używana jest jako sposób na poprawę pamięci, jednak ostatecznie badania (przeprowadzone przez dr hab. n. med. Krystynę Orendorz-Fraczkowską) udowodniły, że pomaga ona także w przypadku powracających zawrotów głowy.

Dzięki wysokiej zawartości związków roślinnych miłorząb (po łacinie Ginkgo Biloba) tonizuje naczynia krwionośne, zwłaszcza te odpowiedzialne za funkcjonowanie układu nerwowego. Regularnie stosowany miłorząb zwiększa przepływ krwi, co gwarantuje lepsze zaopatrzenie mózgu w ten i składniki odżywcze – zwiększają się tym samym możliwości mentalne, a poprawa kondycji naczyń zapobiega migrenom.

Co więcej, związki aktywne zawarte w ginkgo biloba są w stanie naprawić uszkodzenia w uchu środkowym – jedną z najczęstszych przyczyn zawrotów głowy. Wpływ miłorzębu na działanie ucha środkowego potwierdziły badania naukowców na uniwersytecie w Newcastle: wśród pacjentów regularnie przyjmujących suplementy z miłorzębem, aż 47% zanotowało całkowite ustąpienie przykrych objawów.

Na sam koniec warto wspomnieć, że ginkgo biloba należy do silnych i skutecznych antyoksydantów: chroni ciało przed inwazją szkodliwych wolnych rodników, opóźnia procesy starzenia, tonizuje organizm i zapobiega niepożądanemu zjawisku, jakim jest stres oksydacyjny.



Oczywiście zawroty głowy nie ustąpią z dnia na dzień – miłorząb musi mieć czas, aby w pełni rozwinąć swoje możliwości i doprowadzić do pozytywnych zmian w organizmie. Warto wspierać jego działanie zdrową dietą: aby uniknąć ponownych zawrotów głowy należy ograniczyć spożycie wysokoprzetworzonych węglowodanów i ustabilizować poziom cukru we krwi – dzięki niewielkim zmianom w diecie i mocy ginkgo biloba, na zawsze pozbędziesz się nieprzyjemnych zawrotów głowy. □



Śnieg we włosach

Łupież jest schorzeniem powszechnie występującym i dotyczy prawie połowy naszej populacji. Należy do grupy chorób łojotokowych i jest łagodną odmianą zapalenia łojotokowego skóry

Występuje on najczęściej wśród młodych mężczyzn w wieku pomiędzy 18 a 40 rokiem życia, a rzadziej wśród dzieci i osób starszych. Proces złuszczenia zmniejsza się w wieku średnim i ustępuje na starość. Pojawia się on zazwyczaj u rasy białej, rzadziej u przedstawicieli rasy czarnej. Jest bardzo często lekceważony i traktowany jako problem natury kosmetycznej, jednak dla wielu osób jest przewlekłą i bardzo uciążliwą dolegliwością.

Pomimo wielu badań i obserwacji klinicznych, nadal nie udało ustalić dokładnych przyczyn powstawania łupieżu oraz łojotokowego zapalenia skóry. W etiologii łupieżu uważa się, że jest wynikiem zakażenia grzybem drożdżopodobnym *Malassezia spp.*, który to należy do flory fizjologicznej skóry człowieka i lokalizuje się w miejscach występowania gruczołów łojowych. U chorych z łupieżem tłustym kolonie tego grzyba stanowią ok. 74% całkowitej mikroflory głowy owłosionej, gdzie u osób zdrowych wynosi ok. 45%. Sądzi się, iż właściwości pozapalne i immunogenne drożdżaka *Malassezia spp.* pełnią kluczową rolę w chorobie łupieżu.

Czynniki nasilające i powodujące

Łupież możemy podzielić na dwie grupy: endogenne i egzogenne.

Do pierwszej grupy zaliczamy nieprawidłowości hormonalne (rola androgenów), nieodpowiednia dieta (nadmierne spożycie cukru, tłuszczów nasyconych i skrobi), nadużywanie alkoholu, zaburzenia emocjonalne, brak wypoczynku, infekcje wirusem HIV, nadmierny



stres oraz predyspozycje genetyczne. Wśród czynników o charakterze zewnątrzpochodnych dużą rolę odgrywa niewłaściwa pielęgnacja skóry głowy i włosów, wynikająca z nadmiernego stosowania nieodpowiednich kosmetyków takich jak lakiery i żele, zbyt rzadkie stosowanie szamponów do włosów, niewystarczające spłukiwanie, stosowanie wałków elektrycznych, częste noszenie nakryć głowy. Na powstanie łupieżu ma również wpływ długotrwałe promieniowanie ultrafioletowe oraz klimat. Wbrew rozpowszechnionym opiniom, łupież i łojotokowe zapalenie skóry nie jest wynikiem częstego mycia głowy oraz używania suszarki do włosów.

Łupież występuje na owłosionej skórze głowy, jednak w stanach nasilonych występuje także w obrębie brwi i rzęs. Objawia się on poprzez obecność we włosach charakterystycznych srebrzystobiałych łusek, które opadają samoistnie lub pod wpływem czesania.

Leczenie łupieżu jest bardzo trudne, ze względu na przewlekły i nawrotowy charakter. Nagminnie stosowane szampony przeciwłupieżowe, które są sprzedawane bez recepty, mają w składzie środki cytostatyczne (siarczek selenu, piroktolaminę), hamują tempo odnowy naskórka, a ich efekt jest przejściowy. Długotrwałe stosowanie szamponów kosmetycznych może prowadzić do ścięczenia powierzchniowych warstw skóry owłosionej głowy, a następnie doprowadzić do trwałych zaburzeń bariery ochronnej naskórka.

Najczęściej wykorzystywane i skuteczne w terapii łupieżu są preparaty przeciwgrzybiczne (pirytionan cynku, siarczek selenu, ketokonazol, flutrimazol) oraz cyklopiroksolamina. Ketokonazol jest związkiem jednym z najbardziej skutecznych, posiada działanie grzybobójcze, grzybobójcze oraz przeciwbakteryjne i przeciwzapalne.

Pamiętaj:

- kiedy tylko pojawią się pierwsze objawy łupieżu, używaj szamponów przeciwłupieżowych i zrezygnuj na ten czas leczenia z używania kosmetyków do włosów takich jak pianki, żele, lakiery;
- przed myciem głowy dobrze (ale i delikatnie, nie drapiąc skóry) wyszczotkuj włosy;
- masuj skórę głowy palcami, korzystając z takiej okazji podczas każdego mycia. Szczególnie troskliwie zajmij się skórą nad czołem i na czubku głowy;
- po usunięciu łupieżu jeszcze przez kilka tygodni stosuj zwykły szampon i specjalistyczny; w czasie profilaktycznego stosowania szamponów leczniczych (raz na tydzień / raz na 2 tyg.) można stosować dowolny (swoją ulubiony) szampon kosmetyczny;
- stosuj odżywkę do włosów, która lekko natłuści przesuszoną skórę głowy (w przypadku łupieżu suchego), np. oliwkę salicylową. ■



UWALNIA SIĘ JUŻ PO 1 MINUCIE
I DZIAŁA AŻ DO 8H*

SZYBKA ULGA W BÓLU
DZIAŁA 2 RAZY SZYBCIEJ**
DZIAŁA Z PODWÓJNĄ SIŁĄ**



DZIAŁA PRZECIWBÓLOWO, PRZECIWZAPALNIE
I PRZECIWGORĄCZKOWO

*Na podstawie badania in-vitro SORL 50034/001 kapsułka rozpada się w mniej niż 60 s i zaczyna uwalniać substancję czynną, uwalnianie nie jest tożsame z początkiem działania.
** W porównaniu do Nurofenu 200 mg

Nurofen Express Forte. Wskazania do stosowania: Lek Nurofen Express Forte przeznaczony jest do stosowania u dorosłych i młodzieży o masie ciała powyżej 40 kg (w wieku 12 lat i powyżej), w krótkotrwałym objawowym leczeniu: łagodnego i umiarkowanego bólu, np. bólu głowy, bólu mięśniowego, bólu zęba; gorączki i bólu związanego z przeziębieniem.
Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A. | RKT-M-15578

MATERIAŁ JEST PRZEZNACZONY DLA ŚRODOWISKA MEDYCZNEGO.

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.

DERMEDIC
RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS



98%*
REDUKCJA
ŁUPIEŻU

Łupież to objaw łojotokowego zapalenia skóry głowy, które jest chorobą zapalną, wymagającą poza odpowiednim leczeniem również pielęgnacji w oparciu o łagodne preparaty o działaniu kojącym, przeciwświądowym oraz wspierającym prawidłowy mikrobiom skóry.

Dr n. med. Leszek Blicharz



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

**LECZ SIĘ
ODPOWIEDZIALNIE**

9/10 INFEKCJI GARDŁA POWODUJĄ WIRUSY*

SILNA ODPOWIEDŹ NA BÓL
I STAN ZAPALNY GARDŁA
PRZY INFEKCJACH WIRUSOWYCH



* FAL A. M.: DIAGNOSTYKA I LECZENIE WYBRANYCH INFEKCJI ORAZ STANÓW ZAPALNYCH DRÓG ODDECHOWYCH. WYTYCZNE DLA LEKARZY POZ; LEKARZ POZ 5/2021

STREPSILS INTENSIVE, FLURBIPROFENUM, 8,75 MG, TABLETKI DO SSANIA. WSKAZANIA DO STOSOWANIA: KRÓTKOTRWAŁE OBJAWOWE LECZENIE BÓLU GARDŁA. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: RECKITT BENCKISER (POLAND) S.A. | RKT-M-37787

MATERIAŁ JEST PRZEZNACZONY DLA ŚRODOWISKA MEDYCZNEGO.

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.

Leczenie ran przewlekłych w domu

Hasło „rany” najczęściej wywołuje skojarzenie z ranami ciętymi i kłutymi, co jest dużą zasługą wszelkiego rodzaju kryminałów, powieści oraz filmów sensacyjnych. Rany te, choć oczywiście wymagają fachowego leczenia i opatrunków, goją się raczej szybko. Zdecydowanie trudniejszym tematem jest leczenie ran przewlekłych

Rany przewlekłe występują nawet u ponad pół miliona osób w naszym kraju. Jeśli do wyżej wymienionej liczby dodamy członków rodziny, opiekujących się takim osobami, to liczba ta wzrosnie nawet do 1 500 000 osób związanych bezpośrednio z tematem leczenia ran przewlekłych, a co za tym idzie – zasad doboru i zmian opatrunków.

Leczenie ran przewlekłych, czyli takich jak stopa cukrzycowa czy odleżyny, a nawet oparzenia, trwa często miesiącami. Jest to bardzo uciążliwe dla członków rodziny, a także trudne dla samej osoby dotkniętej tym problemem. Dlatego pragnę zachęcić Państwa do zapoznania się z nowoczesnymi metodami leczenia ran przewlekłych w środowisku wilgotnym, zgodnie z zasadami opracowanymi przez naukowców. Niech tych kilka stron posłuży jako wstęp do tematu oraz niech będzie swego rodzaju podpowiedzią, jak w nowoczesny sposób skuteczniej i szybciej leczyć rany przewlekłe.

Mówiąc o nowoczesnym leczeniu ran przewlekłych nie chcemy ujmować zalet opatrunkom tradycyjnym. Tradycyjne opatrunki z gazy, bandaże czy plastry są dobre! Nikt nie kwestionuje ich skuteczności, bo sprawdzają się świetnie, ALE PRZY LECZENIU RAN OSTRYCH (czyli takich, które powstały z powodów np. mechanicznych, jak np. rany cięte, kłute, postrzałowe i otarcia). Wtedy jak najbardziej powinny znaleźć zastosowanie jałowe opatrunki z gazy i plastry.

Natomiast w przypadku RAN PRZEWLEKŁYCH (takich jak odleżyny, oparzenia, stopa cukrzycowa) już 40 lat temu odkryto i sprecyzowano, jakie warunki sprzyjają ich szybszemu gojeniu. Jest to pełnym przeciwieństwem tego, co zapewniają opatrunki tradycyjne. Okazuje się, że rana przewlekła będzie się lepiej goić, jeśli zostaną spełnione następujące warunki:

- **wilgotne środowisko leczenia rany** – sprzyja naturalnym procesom oczysz-

czenia rany, regeneracji uszkodzonych wcześniej tkanek oraz obniża dolegliwości bólowe. Dzięki temu rana goi się średnio o 50% szybciej;

- **obniżone pH** – obniżając pH podnosimy kwasowość środowiska rany, a to hamuje namnażanie się bakterii;
- **szczelne zamknięcie rany (okluzja)** – chroni ranę przed zainfekowaniem jej bakteriami znajdującymi się w środowisku pacjenta. Zastosowanie opatrunków ze specjalnych gąbek poliuretanowych chroni ranę również przed uszkodzeniami mechanicznymi;
- **stała temperatura** – utrzymanie stałej temperatury na poziomie ok. 37°C przyspiesza podział komórkowy, a tym samym regenerację uszkodzonych tkanek.

Nie wszystkie te warunki muszą być za-

pewnione jednocześnie, by rana dobrze się goiła. Po to, by stworzyć optymalne środowisko do leczenia rany, należy najpierw ustalić, z jakim etapem gojenia mamy do czynienia. Na różnych etapach gojenia mamy bowiem do czynienia z różnymi potrzebami.

Istnieje podział na trzy fazy gojenia ran:

- **I faza oczyszczania (zapalna)** – na tym etapie występuje martwica czarna, a także żółta (na schematach określana kolorami czarnym i żółtym). Rana charakteryzuje się reakcją zapalną i bólem. Organizm stara się wówczas zniszczyć bakterie, które dostały się do rany i wyizolować martwe tkanki z jej środowiska;
- **II faza wzrostu (odbudowy tkanek)** – tu występują dwa bardzo ważne procesy, jak ziarninowanie, czyli wypełnianie

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

ubytku w tkankach (oznaczane kolorem czerwonym) oraz naskórkowanie, czyli pokrywanie rany nowym naskórkiem (oznaczane kolorem różowym); **III faza dojrzewania** – jest ostatnim etapem w procesie gojenia, ponieważ w tym czasie rana w postaci blizny przebudowuje się, aby uzyskać wytrzymałość jak najbardziej zbliżoną do wytrzymałości skóry przed jej uszkodzeniem.

Dopiero po trafnym określeniu fazy gojenia rany można dobrać taki opatrunek, który będzie zapewniał możliwie najlepsze warunki do efektywnego gojenia.

Jeśli mamy do czynienia z raną, w której występuje martwica czarna (faza I), idealny opatrunek powinien zapewnić jej stałe nawilżenie. Nawilżanie suchej martwicy powo-

duje jej upłynnienie, dzięki czemu łatwo ją bezboleśnie usunąć ze środowiska rany, nie uszkodzając zdrowych tkanek.

W przypadku martwicy żółtej (faza I) rana charakteryzuje się dużym wysiękiem, więc opatrunek powinien mieć przede wszystkim właściwości chłonne. Ponadto, zapewniając szczelne zamknięcie rany, zmniejsza się także ryzyko jej zakażenia. Nowoczesne opatrunki łączą w sobie właściwości chłonne oraz bakteriobójcze, bakteriostatyczne, a nawet wspomagające krzepliwość krwi. Chronią także zdrową tkankę przed nadmiarem wydzieliny, a tym samym przed maceracją.

Nowoczesne opatrunki zapewniają ranie wilgotne środowisko, dzięki czemu można także bezboleśnie zmienić opatrunek, minimalizując również ryzyko powstania urazu. Ma to olbrzymie znaczenie dla samego



Leczenie ran przewlekłych, czyli takich jak stopa cukrzycowa czy odleżyny, a nawet oparzenia, trwa często miesiącami. Jest to bardzo uciążliwe dla członków rodziny, a także trudne dla samej osoby dotkniętej tym problemem

pacjenta, jak i osoby dokonującej zmiany opatrunku.

Zupełnie inne cechy wykazuje rana w fazie ziarninowania i naskórkowania (faza II). Na tym etapie organizm wytwarza nowe tkanki, po to, by uzupełnić powstałe w ranie braki. Dlatego też opatrunki powinny przede wszystkim chronić nowopowstającą tkankę, zarówno przed atakami bakterii, jak i przed uszkodzeniem mechanicznym.

Podczas naskórkowania należy wykazać szczególną troskę o ochronę nowej tkanki oraz zapewnić jak najszybszy proces wytwarzania nowych komórek.

W nowoczesnym leczeniu ran specjalistycznymi opatrunkami bardzo ważne jest również dokonywanie ich zmiany w odpowiednim czasie (zależnie od typu, opatrunek może pozostawać na ranie maksymalnie 4 do 7 dni). Tu obowiązuje zasada: im rzadziej, tym lepiej. Aby lepiej to zobrazować, można porównać tę sytuację do pieczenia ciasta: kiedy niecierpliwi będziemy co chwilę otwierać piekarnik, by sprawdzić, czy ciasto już gotowe, to zamiast pysznego wypieku utworzy się zakalec. Podobnie jest z gojeniem rany. Musimy zapewnić jej stałą temperaturę 37°C, bez niepotrzebnego schładzania zbyt częstą zmianą opatrunku.

To właśnie przede wszystkim różni specjalistyczne opatrunki od tradycyjnych. Tradycyjne opatrunki wymagają częstych zmian, co z kolei naraża ranę na częsty kontakt z zainfekowanym środowiskiem pacjenta, obniżeniem temperatury, a także zakłóca proces gojenia poprzez naruszanie tkanek przy odrywaniu przyschniętych opatrunków tradycyjnych, powodując dodatkowe i niepotrzebne cierpienie pacjenta.

Pamiętajmy, że każdy opatrunek należy dostosować do indywidualnego przypadku. Każda rana może zachowywać się inaczej, dlatego należy bacznie obserwować samą ranę jak i opatrunek. Cała trudność w nowoczesnym leczeniu ran przewlekłych polega na odpowiednim doborze opatrunku oraz jego aseptycznym założeniu.

Plusy nowoczesnych opatrunków przeznaczonych do leczenia ran przewlekłych w środowisku wilgotnym:

- łatwe w stosowaniu
- bezbolesne przy zmianie
- łatwe w zdejmowaniu
- umożliwiają wizualną kontrolę rany
- chłonne (do 7 dni) – mała częstotliwość zmian
- chronią przed urazami mechanicznymi
- bezpieczne
- jeden uniwersalny kształt
- szybkie w działaniu
- regulują wilgotność
- mają działanie bakteriostatyczne i bakteriobójcze
- ochrona delikatnych tkanek

Wymienione zalety nie dotyczą jednego rodzaju opatrunku, tylko opisują skuteczność całej grupy opatrunków, które w zależności od rodzaju rany są stosowane razem lub osobno. Trzeba pamiętać, że to rana dyktuje warunki, a nowoczesne opatrunki je po prostu spełniają. □

Jak być

piękną

na wiosnę



Po zimowym bezruchu i kalorycznym odżywianiu się warto pomyśleć o swojej sylwetce. Często stosowanie samej niskokalorycznej diety nie daje oczekiwanych efektów. Początkowo może pojawić się niewielki spadek ciężaru ciała, niestety zwykle odbywa się to kosztem utraty masy mięśniowej. Dodatkowo występuje spadek tempa przemiany materii, który skutkuje szybkim magazynowaniem nadmiaru kalorii w tkance tłuszczowej

Efekty odchudzania można znacznie poprawić dzięki włączeniu w tryb życia regularnej aktywności fizycznej. Dodatkowy trening aerobowy zapobiega spowolnieniu przemiany materii poprzez zahamowanie utraty masy mięśniowej – głównego miejsca spalania kalorii. Aby urzeczywistnić plan pozbycia się nadmiaru kilogramów należy doprowadzić do ujemnego bilansu energetycznego. Koszt energetyczny spalania 1. kilograma tkanki tłuszczowej to aż 7000 kcal.

Na szczęście coraz szerszy dostęp do suplementów wspomagających odchudzanie ułatwia osiągnięcie oczekiwanego efektu.

Dostępne preparaty można podzielić pod względem sposobu działania na kilka grup:

- środki zmniejszające łaknienie,
- preparaty hamujące wchłanianie tłuszczu i węglowodanów,
- preparaty regulujące trawienie i przyspieszające przemianę materii,
- preparaty wspomagające spalanie tłuszczu,
- termogeniki.

Najczęściej dostępne w aptekach preparaty stanowią połączenie kilku współdziałających ze sobą składników.

BŁONNIK pęcznieje w przewodzie pokarmowym. Jego odmiana – błonnik GNN (Glucomannan) pochłania 200-krotnie więcej wody w stosunku do swojej wagi, dzięki czemu zwiększa objętość treści pokarmowej (przyspiesza pasaż jelitowy), powoduje uczucie sytości, obniża wchłanianie cholesterolu, glukozy

i soli kwasów żółciowych do krwi, nie zawiera fitynianów, dzięki czemu nie prowadzi do niedoboru makro i mikroelementów, takich jak wapń, żelazo, miedź, magnez i fosfor.

CHROM ORGANICZNY jest składnikiem tzw. GTF (czynnik tolerancji glukozy), wspomaga działanie insuliny w przemianie metabolicznej i ma wpływ na wahania poziomu glukozy we krwi, co jest jedną z przyczyn nadmiernego apetytu m.in. na słodkie.

FASOLAMINA blokuje w przewodzie pokarmowym enzym alfa-amylazę, ograniczając trawienie węglowodanów i wchłanianie glukozy, co ma znaczenie w diecie z przewagą potraw mącznych.

CHITOSAN otrzymywany z pancerzyków skorupiaków morskich może zatrzymać w przewodzie pokarmowym nawet do 20% tłuszczu

pokarmowego. Niestety wiąże też leki i niezbędne witaminy, dlatego jego stosowanie powinno być przeciwwskazane w przypadku stosowania jakiegokolwiek farmakoterapii i ograniczać się do krótkich okresów czasu.

BROMELAINA – naturalny enzym pozyskiwany z ananasa oraz **Ocet winny jabłkowy** przyspieszają trawienie białek i tłuszczów. Działają łagodnie i powoli.

EKSTRAKT Z HERBATY CZERWONEJ zwanej „mordercą tłuszczu” zawiera liczne związki pobudzające metabolizm lipidów i poprawia ich profil we krwi.

JOD to jeden z najsilniej działających składników przyspieszających przemianę materii. Jego stosowanie może być przeciwwskazane u niektórych osób ze względu na silny wpływ na pracę tarczycy.

R E K L A M A

LET YOUR BEAUTY GLOW **NOWOŚĆ!**

Olimp **Collagen**

Zadbaj o skórę, zacznij od postaw.

Hydrolizat kolagenu rybiego ECollagen® do picia – dostępny w proszku oraz w shocie. Ampułka szklana Olimp Collagen™ zawiera **10 000 mg** kolagenu rybiego. Dzienna porcja kolagenu w proszku Olimp Collagen zawiera **5 000 mg** kolagenu rybiego, a opakowanie uwzględnia 30 porcji. Produkty o smaku ananсовym.

KOLAGEN RYBI 10 000 MG

KOLAGEN RYBI 5 000 MG

SUPLEMENT DIETY

Olimp Labs

CLA – SPRZĘŻONY KWAS LINOŁOWY –

zwiększa w komórkach lipolizę z jednoczesnym hamowaniem nadmiernego rozpadu białek oraz nasila termogenezę. Efekt stosowania pojawia się po kilku miesiącach regularnego przyjmowania preparatu.

L-KARNITYNA –

występuje naturalnie we wszystkich komórkach mięśniowych człowieka, jej rola polega na transportowaniu kwasów tłuszczowych w celu pozyskania energii podczas wysiłku fizycznego. Jej stosowanie powinno być skorelowane ze znaczną aktywnością ruchową.

HCA – kwas hydroksycytrynowy –

który już w małej dawce hamuje lipogenezę (syntezę tłuszczu) z węglowodanów i białek, a tym samym powstawanie tkanki tłuszczowej. Blokuje kluczowy enzym w przemianie węglowodanów w tkankę tłuszczową, dzięki czemu nadwyżka węglowodanów magazynowana jest w mięśniach i w wątrobie w postaci glikogenu. W dużym stopniu redukuje łaknienie, gdyż zwiększone zasoby glikogenu sygnalizują w mózgu, że stan sytości został osiągnięty.

TERMOGENIKI –

do tej grupy należy m.in. guarana, kofeina i CLA. Silnie pobudzają aktywność metaboliczną organizmu, stymulują rozpad tkanki tłuszczowej oraz wzmagają spalanie jej zasobów z dużym rozproszeniem energii. W efekcie dochodzi do przyspieszenia przemiany materii, wzrostu temperatury ciała i silnego uszczuplenia rezerw tłuszczowych. Pod wpływem suplementacji, w organizmie zachodzą przemiany metaboliczne podobne jak pod wpływem aktywnych ćwiczeń fizycznych.

Podczas suplementacji konieczne jest przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów (ok. 3-4 litrów dobrze zmineralizowanej wody). Posiłki powinny być dobrze zbilansowane i spożywane w postaci 5. niewielkich porcji dziennie w odstępach nie dłuższych niż 4 godziny.

Wybór odpowiedniego preparatu nie należy do łatwych decyzji, ponadto ważne jest wprowadzenie zmian w stylu życia. Nie mniej jednak racjonalne podejście do tematu odchudzania z pewnością zwiększa szansę na uzyskanie satysfakcjonującego efektu. □



Nie wstydź się leczyć hemoroidów!

Każdy człowiek wie, że gdy coś mu dolega, to powinien podjąć kroki, aby pozbyć się dolegliwości. Bez względu na to, czy najpierw sięgnie po domowe sposoby, czy też od razu uda się do lekarza, to fakt jest jeden – jeśli coś boli lub przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu, to należy to zwalczyć

Tymczasem jest kilka, a być może kilkanaście dolegliwości, które są dla nas tak wstydliwe, że wolimy cierpieć w milczeniu niż poszukać pomocy u specjalisty. Jedną z nich są z pewnością żylaki odbytu, znane również pod nazwą hemoroidów. Prawdłowo hemoroidy to struktura anatomiczna, będąca splotem naczyń żylnych. Znajduje się ona w śluzówce odbytnicy. Razem ze zwieraczami odbytu struktura ta odpowiada za kontrolowanie stolca. Jeśli jednak w splocie naczyń dochodzi do procesu chorobowego i zatrzymania krwi, która nie znajduje ujścia, zaczyna się tworzyć guzek, nazywany niezbyt poprawnie hemoroidem, a prawidłowo żylakiem odbytu.

Objawy i przyczyny powstania żylaków odbytu

Jeśli w okolicy odbytu pojawia się swędzenie, a na papierze toaletowym po wypróżnieniu można zauważyć ślady krwi, to prawdopodobnie jest to efekt choroby hemoroidalnej. Jeżeli dodatkowo pojawi się



wodnista wydzielina oraz uczucie niepełnego wypróżnienia, to warto jak najszybciej skonsultować się z lekarzem, gdyż dolegliwość ta może już być zaawansowana. Przyczyn powstawania hemoroidów jest wiele. Mogą być one związane z nieodpowiednią, ubogą w błonnik dietą, zbyt małą ilością wypijanej wody, a także z brakiem aktywności fizycznej. Publikacje medyczne podają, że do powstawania hemoroidów doprowadzić mogą także zaburzenia czynności jelit, objawiające się zaparciami lub biegunkami. Przyczyną może być również nadmierny wysiłek fizyczny, zwłaszcza w postawie stojącej lub wymagająca kucania, ze względu na nieprawidłowy rozkład ciśnień żylnych w okolicach odbytu. Hemoroidy mogą być związane także z wiekiem, chorobami przewlekłymi, uwarunkowaniami genetycznymi oraz nowotworami odbytnicy.

Trudna sprawa, lecz do wyleczenia

Leczenie hemoroidów zależne jest od stopnia zaawansowania choroby. W początkowym stadium, objawiającym się przede wszystkim swędem i lekkim krwawieniem, guzki pozostają w kanale odbytu, a ich obecność może stwierdzić tylko lekarz w badaniu proktologicznym. Przy pojawieniu się tych objawów można jednak zastosować maści i czopki dostępne w aptece bez recepty. Należy także zadbać o odpowiednią, bogatą w błonnik dietę, wypijać co najmniej 2 litry wody dziennie, a także podjąć regularną aktywność fizyczną. W drugim etapie rozwoju choroby guzki przy wypróżnianiu wypadają poza kanał odbytu, jednak cofają się samodzielnie. Trzeci etap charakteryzuje się tym, że wypadnięte guzki nie cofają się samodzielnie, jednak można je odprowadzić na miejsce przy użyciu palca. Faza ta wiąże się z silnym bólem przy wypróżnianiu, a także sączeniem się wydzieliny, która jest doskonałą pożywką dla bakterii. W fazie najbardziej zaawansowanej

guzki pozostają na zewnątrz odbytu i nie da się ich w żaden sposób odprowadzić. Objawy to nie tylko pieczenie i krwawienie, lecz także silny ból i problemy z trzymaniem stolca. W tej fazie hemoroidy często wymagają leczenia operacyjnego.

Jeśli pojawią się u nas pierwsze podejrzenia co do choroby hemoroidalnej, to należy szybko zacząć leczenie. Na początku warto spróbować maści i czopków, jednak jeśli czujemy guzki na zewnątrz lub też objawy nie ustępują, to należy wybrać się do lekarza, aby jak najszybciej zapanować nad sytuacją i uniknąć leczenia operacyjnego. Żyłki odbytu, pomimo swego umiejscowienia, powinny być traktowane przez nas jak każda inna choroba, choćby katar czy wysypka. Wstyd warto zostawić w domu i udać się do lekarza po pomoc, aby odzyskać komfort życia. □

R E K L A M A



Szybka ulga.
Skuteczne leczenie hemoroidów.¹

DZIAŁA JUŻ PO
10
MINUTACH

Procto-Glyvenol
Procto-Glyvenol

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

Produkt leczniczy (A) Procto-Glyvenol, (50 mg + 20 mg)/g, krem doodbytniczy. 1 g kremu doodbytniczego zawiera 50 mg tribenozdy i 20 mg lidokainy chlorowodoru. (B) Procto-Glyvenol, 400 mg + 40 mg, czopki. 1 czopek zawiera 400 mg tribenozdy i 40 mg lidokainy. Wskazanie: (A,B) Miejscowe leczenie zewnętrznych i wewnętrznych hemoroidów. 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 09/2022. Charakterystyka Produktu Leczniczego Procto-Glyvenol 400 mg + 40 mg, czopki, data zatwierdzenia 02.2022.

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. PGL/2023-03/08

Dobroczynne działanie ŚWIATŁA

O leczniczym działaniu promieni słonecznych wiedzieli już starożytni Grecy i Egipcjanie. Dzięki promieniom słonecznym w organizmie powstaje witamina D, która zapobiega krzywicy i osteoporozie. Dziś wykorzystuje się lecznicze działanie światła w światło bądź fototerapii

Według specjalistów światło może pobudzać procesy zachodzące w komórkach, zwiększa odporność, wspomaga przemianę materii oraz reguluje ciśnienie krwi. Popularnym zabiegiem stosowanym w lecznictwie jest naświetlanie lampami, np. solluxem. W metodzie tej wykorzystuje się fakt, iż światło stymuluje mechanizmy obronne organizmu, zwiększając tym samym jego odporność.

Niedobór światła słonecznego wpływa niekorzystnie na samopoczucie człowieka. Jest to związane z wydzielaniem dużej ilości melatoniny, hormonu regulującego rytm dobowej aktywności. Gdy jest go w organizmie za dużo, może pojawić się depresja. Warto więc pamiętać o dobroczynnym wpływie światła i w pełni go wykorzystać.

Światło słoneczne zawiera 40% promieni świetlnych widzialnych, 59% podczerwonych ciepłych i tylko 1% ultrafioletowych (UV). Promieniowanie ultrafioletowe obejmuje zakres fal o długości od 10 do 400 nm.

Umownie ze względu na energię i długość promieniowania podzielono je na trzy zakresy: A, B i C. Atmosfera, przede wszystkim warstwa ozonowa, pochłania niemal całe UVC, dużą część UVB, najmniej – UVA.

UVA – 400-320 nm. Jego poziom nie zmienia się w ciągu dnia ani roku. Przenika przez chmury, szyby. Jest odpowiedzialne za fotostarzenie się skóry, odczyny alergiczne i fototoksyczne. Najgłębiej penetruje skórę, aż do tkanki podskórnej.
UVB – 320-290 nm. Penetruje naskórek i dociera do skóry właściwej. UVB oddziałuje na nas 10-100 razy silniej niż UVA. W głównej mierze odpowiada za opaleniznę, ale i przykre jej konsekwencje. Powoduje nowotwory skóry. Promieniowanie UVB uczestniczy również w produkcji witaminy D, do reakcji wystarczą znikome ilości tych promieni – na tyle niewielkie, że nie przyciemnią nam skóry.
UVC – 290-10 nm praktycznie bez znaczenia, bo niemal całe pochłania atmosfera.

Opalanie następuje dwuetapowo

Szybkie przyciemnienie skóry następuje, gdy ciemny barwnik, melanina, uwalniana jest z komórek skóry go zawierających – melanocytów. Po kilku dniach zaczyna się produk-

cja nowych cząsteczek melaniny i powstaje opalenizna charakterystyczna dla długiego słonecznego urlopu.

Filtry

Filtry chroniące skórę przed ultrafioletem dzielą się na chemiczne, które absorbują energię promieniowania, niejako nie dopuszczając do przekazania jej komórkom skóry, oraz fizyczne, które działają jak mikrolustra i mają za zadanie „odeśłać” promieniowanie poza skórę. Filtry chemiczne to m.in. oktokrylen (chroni przed UVB), trisiloksan drometrizolu (silatrisol, UVA i UVB), metoksydibenzylometan butylu (parsol 1789, avobenzon UVA). Ciekawą substancją jest Tinosorb M, który działa dwójako: jak filtr chemiczny i fizyczny.

Filtry fizyczne to np. dwutlenek tytanu i tlenek cynku. Chronią głównie przed ultrafioletem z zakresu B.

Faktor

Tzw. „faktor”, oznaczany jako SPF lub IP – jest to w uproszczeniu wartość, ile razy dłużej po zastosowaniu filtra trzeba czekać na efekt opalania osiągnięty bez filtra. Dla przykładu – filtr 6 powoduje, że opalenizna, jaką uzyskalibyśmy po godzinie, pojawi się dopiero po 6, jeżeli zastosujemy filtr. **Nie oznacza to „zgodny” na dłuższe opalenie!** W praktyce warto zapamiętać, że skala ta jest logarytmiczna, dlatego różnice w blokowaniu promieniowania pomiędzy filtrami o faktorach 30, 35, 50 są dużo mniejsze niż między SPF 6, 12 i 25. Niestety, te dane dotyczą tylko UVB. Efekt promieniowania UVA jest trudny do oceny (uszkodzenie skóry nim spowodowane dłu-



go się rozwija), dlatego tylko nieliczni producenci podają stopień ochrony przed tym zakresem promieniowania. Przy tym wartości te nie są ustandaryzowane.

SPF 2 blokuje 50 % SPF 15 (93,3%), SPF 30 (96,7%), a SPF 50 (98%)

Ogólnie można przyjąć, że filtry promieniowania UVB do SPF 20 -25, zatrzymujące ok. 95 % promieniowania, są wystarczające dla kilkudziesięciominutowego pobytu na plaży dla przeciętnego Kowalskiego. Wyższe polecamy szczególnie osobom wrażliwym, o jasnej karnacji oraz do smarowania miejsc szczególnie narażonych – np. obecnych na skórze znamion.

Higiena opalania

Generalnie opalanie nie jest „zdrowe”, choć zabronić opalania się nie da i nikt by tego nie chciał. Unikaj przebywania na ostrym słońcu, czyli w godzinach 11:00-15:00, chroń zwłaszcza dzieci. Noś kapelusz, czapkę z daszkiem.



Pamiętaj, że promieniowanie UV przenika przez cienkie ubrania, a w ubraniach ze sztucznego tworzywa można się nawet opalić! Filtry najczęściej „uspokajają” nasze sumienia – zapominamy, że nie chronią na ogół przed UVA, które silniej oddziałuje na osobę, która zabezpieczona filtrem uważa, że może na słońcu przebywać dłużej. Filtr najlepiej nałożyć co najmniej kwadrans przed wyjściem z domu.

Chroń oczy okularami przeciwsłonecznymi – ale tylko z filtrem UV. Zwykle powodują, że szerzej rozwarte źrenice przepuszczą więcej promieniowania do oka. Zastosuj na usta pomadkę z filtrem co najmniej 17. □

Nie żałuj kosmetyku z filtrem – zbyt cienko rozsmarowany „wysoki faktor” staje się mało skuteczny.

Po kąpieli należy ponownie nałożyć filtr, wodoodporne również zmywają się po pewnym czasie. Jeżeli zażywasz leki, sprawdź, czy nie działają fotouczulająco. Podobnie mogą działać niektóre składniki pożywienia.

**Jeżeli na skórze zauważysz coś
niepokojącego – skontaktuj się
z lekarzem.**

Przyczyny infekcji intymnych

I SPOSOBY ZAPOBIEGANIA

O miejsca intymne powinniśmy dbać tak samo jak o skórę twarzy czy dłoni. Zdrowie intymne jest bardzo ważne, od niego zależy komfort życia, współżycia i płodność

Jak wygląda prawidłowa flora bakteryjna?

Zdrowy organizm zasiedlają miliony dobroczynnych bakterii kwasu mlekowego, dotyczy to zarówno układu pokarmowego, jak i moczowo-płciowego. Bakterie te pełnią szereg ważnych funkcji w organizmie, m. in. utrzymują naturalną równowagę mikrobiologiczną, zapobiegają niedyspozycjom i przykrym dolegliwościom układu pokarmowego i rozrodczego, podnoszą odporność organizmu, biorą udział w syntezie witamin, mikroelementów oraz poprawiają przemianę materii.

Przyczyny problemów intymnych

75% kobiet co najmniej raz w życiu ma problemy intymne. Aż u 40% kobiet problemy te nawracają. Dlaczego? Przyczyn jest kilka. Budowa anatomiczna kobiet predysponuje je do problemów intymnych. Ze względu na bliskie sąsiedztwo odbytu i pochwy łatwo zarazić się niekorzystnymi drobnoustrojami pochodzącymi z jelit. Przyczyną wystąpienia problemów intymnych jest zwykle zaburzenie naturalnej równowagi mikroflory pochwy. Wtedy dochodzi do obniżenia liczby ochronnych bakterii *Lactobacillus*, podwyższenia pH

i osłabienia możliwości obronnych organizmu, a w konsekwencji do namnożenia się niekorzystnych bakterii i grzybów. Za zaburzenia równowagi odpowiedzialne są różne czynniki, takie jak antybiotyki, stres, dieta bogata w cukry czy złe nawyki higieniczne, np. noszenie syntetycznej bielizny lub używanie gąbek do mycia.



Kiedy i dlaczego wzrasta ryzyko problemów intymnych?

MENOPAUAZA – to czas zmian hormonalnych w organizmie, kiedy zmniejsza się ilość dobroczynnych *Lactobacillus*, a tym samym podwyższa się pH okolic intymnych, które stają się bardziej narażone na niepożądane drobnoustroje. Pochwa staje się mniej elastyczna, mniej odporna na mikrouszkodzenia, występuje suchość, a problemy intymne nasilają się.

ANTYBIOTYKOTERAPIA – zastosowanie antybiotyku osłabia naturalną mikroflorę układu pokarmowego i moczowo-płciowego. To stwarza korzystne warunki do nadmiernego rozwoju niepożądanych grzybów i bakterii, a w konsekwencji może prowadzić do przykrych dolegliwości w obrębie układu pokarmowego (np. rozwolnienia, zaparcia, bóle brzucha) oraz moczowo-płciowego (swędzenie, pieczenie, zwiększona ilość

wydzieliny z pochwy). Badania potwierdzają, że aż „50% kobiet w wieku rozrodczym ma dolegliwości ze strony narządów płciowych w czasie i po antybiotykoterapii”.

ANTYKONCEPCJA – aktywne współżycie zwiększa ryzyko wystąpienia problemów intymnych, dlatego kobiety współżyczące szczególnie powinny troszczyć się o miejsca intymne. Stosowanie prezerwatyw pomaga chronić przed niekorzystnymi bakteriami i wirusami. Antykoncepcja hormonalna w następstwie zmian stężenia hormonów płciowych zwiększają możliwość zaburzeń mikroflory pochwy. Stosowanie wkładek domaciczych może podwyższyć pH, co predysponuje do niedyspozycji intymnych.

PODRÓŻE – zmiana klimatu, podwyższona temperatura, utrudniona higiena, korzystanie z gorących źródeł, saun, jacuzzi również

R E K L A M A

**REGENERUJE
CHRONI NAWILŻA**

**GYNOXIN[®]
PROTECT**

NOWOŚĆ!

Wyrób medyczny o właściwościach przeciwbakteryjnych i przeciwzapalnych
Ochrona błony śluzowej pochwy przed namnażaniem chorobotwórczych mikroorganizmów
Przywrócenie prawidłowego pH pochwy i łagodzenie objawów, w tym swędzi

10 tabletek
opakowanie

RECORDATI

**REGENERACJA ŚLIZÓWKI
PO INFEKCYI INTYMNEJ**

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

GYN/2023-08/38



Xylorin®

Szybko działa na różne rodzaje kataru

przy przeziębieniu

przy alergii

przy zapaleniu zatok



Xylorin, 550 µg/ml, aerozol do nosa, roztwór. 1 ml roztworu zawiera 550 mikrogramów ksylometazolinu chlorowodoru (ksylometazolinu hydrochloridum). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: chlorek benzalkoniowy 0,018 mg/dawkę, co odpowiada 0,2 mg/ml. Wskazania do stosowania: wskazaniem do stosowania produktu Xylorin jest leczenie objawowe zapalenia błony śluzowej nosa (w tym alergicznego) i zatok przynosowych. Produkt jest stosowany miejscowo w celu zmniejszenia przekrwienia błony śluzowej nosa występującego w zapaleniu błony śluzowej nosa (w tym alergicznego) i zapaleniu zatok przynosowych oraz wspomagająco w leczeniu zapalenia ucha środkowego będącego następstwem przeziębienia. Podmiot odpowiedzialny: posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Ferrigo Poland Sp. z o.o. XYLO/MP/2023/848

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.

LACTACYD® Pharma

Codzienna ochrona i równowaga okolic intymnych



Pomaga łagodzić
objawy podrażnienia
okolic intymnych

Odbudowuje
i wzmacnia
Twoją naturalną
mikroflorę

Łagodzi uczucie
suchości
i swędzenia

Łagodzi uczucie
swędzenia i pieczenia
spowodowane przez
grzybicę**

Pomaga hamować
rozwoj złych bakterii
i aktywnie zapobiega
nieprzyjemnym
zapachom**

Pielęgnacja wrażliwych
okolic intymnych
ze skłonnością
do alergii

*badanie ankietowe, Adliner, marzec-kwiecień 2023, n=197. ** Produkty do higieny intymnej Lactacyd są kosmetykami, które mogą być stosowane do codziennej pielęgnacji oraz jako dodatkowa higiena w trakcie leczenia infekcji intymnych. Nie mają właściwości leczniczych. LAC/ZK/2023/478

mogą stworzyć warunki dobre dla rozwoju niekorzystnych drobnoustrojów i stać się bezpośrednią przyczyną niedyspozycji intymnych.

CIAŻA – naturalna produkcja hormonów w ciąży obniża odporność organizmu. Dodatkowo rozpułchnienie tkanek narządów płciowych, podwyższenie pH, spadek liczby ochronnych *Lactobacillus* predysponuje do problemów intymnych. Ciąża wymaga wzmożonej troski o higienę intymną ze względu na zdrowie dziecka.

Jak zapobiegać problemom intymnym?

W trosce o zdrowie intymne warto na stałe wprowadzić odpowiednie zasady intymne:

1. Należy co najmniej dwa razy dziennie myć okolicę sromu. Do mycia sromu najdogodniejszy jest strumień bieżącej wody

(prysznic lub bidet). Najlepiej używać ręcznika przeznaczonego wyłącznie do celów intymnych.

2. Mycie i osuszanie okolic intymnych powinno się wykonywać w kierunku od przodu do tyłu, by unikać przenoszenia infekcji z okolicy odbytu.
3. Należy unikać lub często zmieniać gąbki, są siedliskiem drobnoustrojów.
4. Do higieny intymnej powinno się używać przeznaczonych do tego celu płynów o pH zbliżonym do pH pochwy (pH 5,5). W stanach narażenia na problemy intymne warto posmarować okolice intymne ochronnym preparatem.
5. Należy ograniczyć stosowanie syntetycznej bielizny oraz stringów. Najlepiej używać bieliznę bawełnianą.
6. Należy unikać irygacji, długich gorących kąpeli i częstego używania tamponów, gdyż powodują one zaburzenia ochronnej mikroflory.



Do higieny intymnej powinno się używać przeznaczonych do tego celu płynów o pH zbliżonym do pH pochwy (pH 5,5). W stanach narażenia na problemy intymne warto posmarować okolice intymne ochronnym preparatem

7. Przy suchości okolic intymnych, otarciach i bolesnych stosunkach należy stosować nawilżające żele o niskim pH.
8. Po każdej antybiotykoterapii warto przywrócić naturalną mikroflorę układu pokarmowego i pochwy, stosując preparaty probiotyczne (np. prOVag). Także w okresach narażenia na problemy intymne warto wzmocnić odporność probiotykiem.
9. Przy pierwszych objawach niedyspozycji, podrażnieniu, swędzeniu, pieczeniu okolic intymnych warto zastosować sprawdzony probiotyk lub preparat łagodzący podrażnienia, np. prOVag żel oraz udać się do ginekologa.

Probiotyki – sprzymierzeńcy w walce z bakteriami i grzybami

Warto wspomagać odporność odpowiednimi bakteriami kwasu mlekowego (*Lactobacillus*) obecnymi w preparatach probiotycznych. Należy je stosować przy wystąpieniu problemów intymnych oraz w sytuacjach podwyższonego ryzyka niedyspozycji intymnych. Stosowanie probiotyków ginekologicznych naturalnie wzmacnia odporność organizmu, pomaga intymnym częściom ciała być niedostępnym dla niekorzystnych bakterii i grzybów.

Należy jednak stosować tylko sprawdzone probiotyki, które rekomendują specjaliści.

W przypadku bakterii probiotycznych istotne znaczenie ma dopasowanie do populacji, w której są stosowane, ze względu na fakt, że ilość i proporcje bakterii w naturalnie występujących w organizmie człowieka różnią się

w zależności od miejsca zamieszkania. Jest to o tyle istotne, że środowisko pochwy uzupełniane jest o te bakterie, których właśnie ubyłoby, a nie o zupełnie obce szczepy bakterii wyhodowane z materiału biologicznego, uzyskanego np. od kobiet z USA czy Afryki.

Kobiety są chronione przed stanami zapalnymi pochwy dzięki znajdującym się w niej bakteriom, które obniżają pH okolic intymnych i utrudniają dostanie się do organizmu chorobotwórczym bakteriom i grzybom.

Najlepszą metodą dbania o zdrowie intymne jest jego profilaktyka. Dziś jest ona łatwa i komfortowa. Zwykle, by uchronić się przed infekcjami, wystarczy zastosować odpowiednie zasady higieny intymnej i włączyć do codziennej diety m.in. sprawdzone preparaty zawierające pałeczki kwasu mlekowego *Lactobacillus* (np. doustny prOVag).

Kiedy udać się do lekarza?

W przypadku pojawienia się infekcji nie zwlekaj z wizytą u ginekologa. Tylko lekarz rozpozna jedną z wielu postaci zakażenia i zaleci odpowiednie leczenie. Dodatkowo zarekomenduje też profilaktyczne uzupełnienie naturalnej, dobroczynnej flory bakteryjnej środowiska pochwy o wybrane bakterie probiotyczne. Postępowanie takie zmniejszy ryzyko rozwoju patogennych bakterii i grzybów, które są przyczyną infekcji okolic intymnych oraz wzmocni barierę ochronną pochwy i jej prawidłowe kwaśne pH.

*Konsultacja medyczna: Paweł Orłowski
– ginekolog-położnik*

□



Kwitnie wiosną	▼	„Ptak” przy studni	▼	Miasto słynne z kasyn gry (USA)	▼	Cereus lub opuncja	▼	Miasto i półwysep w Chinach	▼	Planeta lub baton Szał lub wąż	▼	Drzewo Jana z Czarnolasu	▼	8 bitów	▼
▶						16		Wygna- niec	▶						
Bez sznurka ani rusz ...		Stos atomowy Krzesło dla króla	▶					21				Dzielo reżysera		4	Stolica Togo
▶								Nawierz- chnia drogi	▶					13	
Kurtka, bluza	▶			7					▼	Jaki pan, taki on Spódniczka Szkota	▼	Tło pod rysun- kiem			Zako- piańska willa
Silny upływ krwi								Dźwignia handlu	▶						
Własne ja; jaźń		11		Rodzaj zamszu				Drużyna	▶						6
▶										Rozmach	▶				
5										Z niej pożar	▶			1	15
Klient ZUS-u				Ślad zwierzyny				Karłowicz Stroni od mięsa	▶			Ważny w wierszu			Brytyjs- ka to funt
▶								Jadło	▶						19
		23						Lśniąca tkanina	▼						22
Subwencja, subsydium				Wiszące łóżko	▶							Imię pani Bovary		9	Całość, cało- kształt
Gwiazda opery (dawniej)				W kopercie	▶										W powietrzu po burzy
Australijska jednostka monetarna	▶							Wibracja w muzyce Podagra	▶						
▶				Np. sekta	▶										Kuliste obrzmie- nie na czole
								8	14						
Namiot Indian				Drzewo iglaste pełne szyszek	▶					Wysłodziny	▶			3	2
Np. woli, rozpaczy	▶							Niejedna po zadymce	▶					18	Niwa
															17

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 wega farm

KĄCIK Kulinarny

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



Kurczę faszerowane Admirat

- kurczak
- 30 g ryżu
- 40 g cebuli
- żółtko
- 10 g zielonej pietruszki
- 10 g kaparów
- 50 g wędzonego łososia
- przyprawy

Ugotować ryż. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć. Cebulę połączyć z zimnym ryżem, żółtkiem, posieką zieloną pietruszką, dodać kapary oraz wędzonego łososia pokrojonego w paski. Farsz doprawić solą i pieprzem, nadziać kurczaka, spiąć, doprawić i piec przez 1,5-2 godziny w temperaturze 200°C.



Sałatka śledziowa z burakami

- 4 matiasy
- 4 jaja
- 2 ziemniaki
- 1 cebula
- 4 ogórki konserwowe
- 2 ugotowane buraczki
- 6 łyżek majonezu
- 1 łyżeczka chrzanu
- pieprz

Solonego śledzia wymoczyć. Ugotować jaja i ziemniaki. Pokroić drobno buraki, ziemniaki, jaja, śledzie, cebulę i ogórki konserwowe; dodać majonez, chrzan, pieprz; wymieszać.

Soledum[®]
forte

Prosta droga do swobodnego oddechu

 działa przeciwzapalnie*

 zmniejsza produkcję wydzieliny

 oczyszcza zatoki i oskrzela

 zwalcza wirusy i bakterie



Działanie potwierdzone
badaniami klinicznymi



Korzystny profil bezpieczeństwa,
nie wykazuje interakcji
z innymi lekami**



Roślinny skład***

* w drogach oddechowych. ** na podst. CHPL Soledum[®] forte. *** roślinny skład – dotyczy substancji czynnej 1,8-cyneol.

Soledum[®] forte, kapsułki dojelitowe, miękkie. Jedna kapsułka dojelitowa, miękka zawiera 200 mg 1,8-cyneolu (Cineolium). Wskazania do stosowania: Jako środek wykrztuśny w produktywnym kaszlu. Leczenie wspomagające ostrego, nieropnego zapalenia zatok. Leczenie wspomagające w zapalnych chorobach dróg oddechowych. Podmiot odpowiedzialny: M.C.M. Klosterfrau Healthcare sp. z o.o. SOL_2023.12.01

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.