

dla Ciebie MAMO!



Twój miesięcznik o zdrowiu tak dla zdrowia

**Konkurs
„Uśmiech kobiety”
rozstrzygnięty!**

Prezentacja nagrodzonych
prac na portalu

www.takdlazdrowia.pl

oraz na str. 7 Miesięcznika

www.takdlazdrowia.pl

Codzienna
porcja informacji
na temat zdrowia!



NUMER 5/2014
www.takdlazdrowia.pl

BEZPŁATNY MATERIAŁ INFORMACYJNY KAMPANII SPOŁECZNEJ TAK DLA ZDROWIA • MAJ 2014

Rusza III edycja konkursu „Aktywna Mama”!

Jesteś Mamą?

Uprawiasz aktywnie sport i dbasz o aktywność fizyczną Twojego dziecka?

Weź udział w naszym konkursie!

Daj innym Mamom aktywny przykład!

**Prześlij nam Twoje ulubione zdjęcie w sportowej odsłonie
wraz z krótkim hasłem zachęcającym do uprawiania sportu! Czekamy na nie do końca maja!**

**Najbardziej motywujące zdjęcia zostaną nagrodzone zestawem kosmetyków SORAYA
i opublikowane w miesięczniku i na portalu Tak dla Zdrowia!**

Regulamin konkursu dostępny na www.takdlazdrowia.pl

TAK dla aktywności fizycznej Wszystkich Mam! TAK dla Waszego zdrowia!

Oszczędzaj
na
wiosnę!



OSZCZĘDZAJ Z NAMI

Przedstawiona oferta cenowa ma charakter informacyjny, nie stanowi oferty handlowej w rozmienu art. 66, par. 1 kodeksu cywilnego oraz właściwych przepisów prawnych.

ALERGIA



AMERTIL BIO

10 mg, 10 tabletek powlekanych

cena sugerowana

3,49

AMERTIL BIO, 10 mg, Biofarm sp. z o.o. Opakowanie: 10 tabletek powlekanych. Skład: substancja czynna: dwuchlorowodorek cetrytyny 10 mg. Wskazania: objawowe leczenie: przewlekłego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, alergicznego zapalenia spojówek, przewlekłej idiopatycznej pokrzywki. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub inne składniki leku oraz choroby nerek.

ALERGIA



CALCIUM DUO ALERGO

20 tabl. mus., suplement diety

cena sugerowana

2,99

CALCIUM DUO ALERGO, 20 tabl. musujących (suplement diety). Skład: 1 tabl. zawiera 600 mg wapnia i 120 mg kwercetyny (hamuje wydzielanie mediatorów reakcji zapalnej (histaminy oraz leukotrienów), ograniczając rozwój reakcji alergicznej). Wskazania: wspomaga prawidłowe funkcjonowanie organizmu, szczególnie w okresach wzmożonego pylenia roślin lub działania czynników drażniących śluzówkę. Zawiera wysoką dawkę wapnia, który działa przeciwwysiękowo i poprzez uszczelnianie naczyń włosowatych likwiduje objawy takie jak: wysypka, katar czy łzawienie. Przeznaczone dla osób dorosłych jako uzupełnienie diety. Produkt polecany zwłaszcza w okresie pylenia roślin. Nie zawiera cukru, może być stosowane przez diabetyków. Przyjmowanie: rozpuścić jedną tabletkę w szklance (200 ml) chłodnej wody. Zaleca się spożywać 2 tabl. dziennie. Producent: Polski Lek.

WZMOCNIENIE

DOPPELHERZ VITAL TONIK
750 ml z kieliszkami, suplement diety

cena sugerowana

34,99



DOPPELHERZ VITAL TONIK, suplement diety. Wzmocnia serce i układ nerwowy; zwiększa siły vitalne. Najsilniejsza dawka wyciągu z czerwonych winogron – standaryzowanego na zawartość resweratrolu i polifenoli, wyciągi z glogu i melisy, żelazo (10 mg) i najwyższe dawki 7 witamin z grupy B i C. Nie zawiera alkoholu ani cukru. Zestawy „Idealny prezent”: 750 ml z 2 luksusowymi kieliszkami: eleganckie opakowanie na prezent w białym kartoniku. Producent: Queisser Pharma GmbH Co&KG.

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

* ORGANIZATOR ZASTRZEGA SOBIE PRAWA DO ZMIANY OFERTY I SUGEROWANEJ CENY W TRAKCIE PROGRAMU (REGULAMIN NA WWW.OSZCZEDZAJZNAMI.PL)

Sekret naturalnie pięknej i zdrowej skóry

Nie trzeba być kosmologiem, aby wiedzieć, że witaminy i składniki aktywne mają ogromny wpływ na zdrowie i piękny wygląd skóry. Wystarczy codziennie i regularnie przyjmować ich odpowiednią porcję, a efekty szybko będą widoczne gołym okiem. Lubię, gdy moje Klientki są zadowolone, więc zawsze polecam im nutrikosmetyki Capivit. Dlaczego?

Bez witamin ani rusz!

Po pierwsze, zawarta w nich witamina A, zwana też witaminą wzrostową. To absolutna podstawa, jeśli pragniemy mieć naturalnie zdrową i piękną skórę. Warunkuje prawidłowy wzrost nabłonków i przyspiesza regenerację naskórka, dzięki czemu zapewnia skórze odpowiedni kolor i „fakturę”.

W młodszy ciele młodszy duch

Po drugie, witamina E, którą nie bez powodu nazywa się eliksirem młodości. Spowalnia proces starzenia się skóry, przeciwdziała wolnym rodnikom oraz dodaje witalności i energii. Dzięki temu nie tylko zapewnia młody wygląd, ale też sprawia, że sami czujemy się młodszy i pełni energii. Regularne

stosowanie witamin A i E to gwarancja pozytywnych zmian!

Śródziemnomorska tajemnica

Witaminy to nie wszystko. W nutrikosmetykach Capivit znajdziemy także olej z nasion śródziemnomorskiego ogórecznika. Ta niepozorna, ale piękna roślina utrzymuje prawidłową strukturę

skóry oraz dba o jej elastyczność. Natomiast zawarty w oleju kwas gamma linolenowy (GLA) chroni skórę przed infekcjami, likwiduje stany zapalne i wzmacnia odporność skóry na podrażnienia i alergię. Jak widać, olej z nasion ogórecznika nie tylko zapewnia skórze odpowiednią strukturę i wygląd, ale także dba o jej długotrwałą ochronę.

Siła to zdrowie

Przejdźmy teraz do włosów i paznokci. Nutrikosmetyki Capivit zawierają także ekstrakt ze skrzypu polnego, który wzmacnia kondycję włosów oraz przeciwdziała kruchości i łamliwości paznokci. Jeśli zależy nam na pięknych, zdrowych i przede wszystkim silnych włosach i paznokciach, warto regularnie dostarczać im dawkę tego ekstraktu. Wszak sam fryzjer i manicurzystka to za mało! Ostatnimi składnikami, o których chciałabym wspomnieć są miedź i biotyna (witamina H).

To dzięki nim skóra jest utrzymywana w dobrej kondycji, odpor-

na na stany zapalne i łuszczenie się naskórka. Miedź poprawia także pigmentację, czyli zapewnia skórze i włosom odpowiedni kolor.

Kilka dobrych rad

Poznałyście już mój sekret naturalnie pięknej i zdrowej skóry. Jak widać, nie bez powodu polecam moim Klientkom nutrikosmetyki Capivit. To idealny sposób na kompleksową ochronę i pielęgnację skóry, włosów i paznokci. I nie wymaga przy tym żadnych poświęceń – wystarczy jedna kapsułka dziennie, a po trzech miesiącach efekty będą zdumiewające! W połączeniu z urozmaiconą dietą i zdrowym trybem życia składniki, które opisałam powyżej, zapewnią skórze blask i promienny, zdrowy wygląd oraz poprawią jej nawilżenie i elastyczność. Stosujcie nutrikosmetyki Capivit regularnie i cieszcie się naturalnie piękną i zdrową skórą!

mgr Magdalena Szczepaniak-Zawicka,
kosmetolog

Capivit®

suplement diety

Wspiera pielęgnację skóry od środka

Artykuł promocyjny



Innowacyjne leki i metody w leczeniu schorzeń **SERCA**

Choroby serca i układu krążenia to jeden z najważniejszych problemów zdrowotnych krajów rozwiniętych, w tym Polski. Każdego dnia z powodu schorzeń układu krążenia umiera blisko 500 Polaków, co stanowi niemal 50% dobowej liczby zgonów. Najwyższy wskaźnik umieralności odnotowano na początku lat dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia. Od ponad dwudziestu lat obserwuje się jednak stopniowy spadek śmiertelności w grupie Pacjentów z problemami krążeniowymi. Niewątpliwie do poprawy wyników przyczynił się ogromny postęp, dokonujący się w dziedzinie kardiologii i kardiochirurgii. Nowe generacje leków oraz innowacyjne technologie pozwalają nie tylko na przedłużenie życia chorych, ale też wyraźnie przyczyniają się do poprawy jego jakości.

Farmakologia na sercowe kłopoty

Koncerny farmaceutyczne od lat pracują nad odnalezieniem cudownego remedium na sercowe dolegliwości. Obecnie ponad dwieście nowych substancji leczniczych znajduje się w fazie badań. Poszukiwane są leki, które mogłyby znaleźć zastosowanie w terapii najczęstszych

schorzeń kardiologicznych, takich jak: nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna, zaburzenia rytmu serca, czy też niewydolność mięśnia sercowego. Za ogromny sukces można uznać wprowadzenie do leczenia statyn oraz nowych generacji doustnych leków przeciwzakrzepowych, tzw. antykoagulantów. Pierwsza z wymienionych grup oznacza związki, obniżające poziom cholesterolu, głównie frakcji LDL, określanej też jako „zły” cholesterol. Statyny, do których należy m.in. simvastatyna i atorwastatyna, ograniczają powstawanie blaszki miażdżycowej, zapewniając tym samym prawidłowy przepływ krwi przez naczynia krwionośne. Dzięki swoim właściwościom mogą zapobiegać poważnym konsekwencjom miażdżycy, jakimi są zawał serca oraz udar mózgu. Usprawnieniu przepływu krwi służy również stosowanie doustnych antykoagulantów. Środki te odgrywają ogromną rolę w leczeniu i profilaktyce powikłań zatorowo-zakrzepowych. Przedstawicielami tej grupy są antagoniści witaminy K: acenokumarol i warfaryna. Niestety, wadą wymienionych leków jest konieczność regularnego monitorowania działania przeciw-

zakrzepowego (oznaczanie czasu protrombinowego – INR), co może być uciążliwe dla Pacjentów. Od paru lat na rynku farmaceutycznym istnieją nowe doustne leki przeciwzakrzepowe o innym mechanizmie działania. Apiksaban, dabigatran oraz rywaroksaban, bo o nich mowa, hamują jeden z czynników krzepnięcia krwi. Dotychczasowe badania wykazały skuteczność działania wymienionych substancji porównywalną do skuteczności antagonistów witaminy K, przy potencjalnie większym bezpieczeństwie i wygodzie stosowania. Czynniki te sprawiają, że nowe doustne antykoagulanty cieszą się coraz większym uznaniem lekarzy kardiologów i internistów.

Co oprócz farmakologii?

Zdarza się, że w poważnych chorobach układu krążenia, sama farmakoterapia jest niewystarczająca i niezbędne stają się inwazyjne metody leczenia. W zaawansowanej miażdżycy najczęściej wykonywanym zabiegiem jest angioplastyka, nazywana potocznie balonikowaniem tętnic. Metoda ta polega na wprowadzeniu do tętnicy specjalistycznego cewnika, za pomocą którego udrażnia się zwężone naczyn-

nie krwionośne. Niekiedy istnieje konieczność założenia tzw. stenta, który pełni funkcję rusztowania dla ścian naczynia, objętego zmianami chorobowymi. Nowe stenty coraz częściej pokryte są lekami, hamującymi proces miażdżycowy oraz nowoczesnymi polimerami, co pozwala na uzyskanie lepszych wyników leczenia. W sytuacji, gdy angioplastyka nie przynosi oczekiwanych efektów, wykonuje się zabieg wszczepienia pomostów aortalno-wieńcowych, czyli tzw. by-pass. Najczęściej pobiera się od Pacjenta zdrowe naczynie krwionośne (zwykle żyłę odpiszczelową) i wszczepia w okolicy niedrożnej tętnicy, w taki sposób, aby uzyskać alternatywną drogę dla przepływającej krwi. Poważnym utrudnieniem jest znalezienie zastępczego naczynia, nadającego się do przeszczepu, u Pacjentów z przewlekłą niewydolnością żylną. Obietnicą na przyszłość są eksperymentalne hodowle naczyń krwionośnych, które mogłyby być wykorzystane w trakcie operacji by-pass. Kolejną obiecującą metodą walki z chorobą niedokrwienną serca wydaje się być laserowe usuwanie blaszki miażdżycowej. Przewiduje się możliwość wykorzystania wiązki laserowej w różnych postaciach niewydolności mięśnia sercowego. W leczeniu niewydolności serca doskonale może sprawdzić się także kontrapulsacja wewnątrz-aortalna oraz nieinwazyjna kontrapulsacja zewnętrzna. Są to formy



terapii, wspomagające krążenie. Kontrapulsacja aortalna polega na wprowadzeniu cylindrycznego balona do aorty, za pomocą którego wymusza się zmiany ciśnienia w naczyniu. Podobne efekty można uzyskać za pomocą kontrapulsacji zewnętrznej, polegającej na zwiększaniu lub zmniejszaniu ciśnienia, dzięki zastosowaniu pneumatycznych mankietów. Obie techniki mogą okazać się pomocne w poprawie ukrwienia serca po zawał. Nadzieję wśród badaczy budzi również możliwość wykorzystania tzw. komórek macierzystych do regeneracji uszkodzonych struktur mięśnia sercowego. Komórki macierzyste posiadają nieograniczone wręcz możliwości w zakresie podziału i różnicowania się. Teoretycznie mogą one odtworzyć dowolną tkankę organizmu. Dotychczas przeprowadzone na zwierzętach badania nie wykluczają wykorzystania wspomnianych komórek do regeneracji serca po przebytych zawałach.

mgr farmacji Milena Pawłowska
Apteka Osiedlowa
w Aleksandrowie Kujawskim

Banan zamiast fast fooda Jak przekonać bliską nam osobę do zmiany stylu życia?

Wiosna to czas gdy wielu z nas decyduje się na rzucenie zbędnych, nagromadzonych zimą kilogramów. Specjalista dietetyk, Agnieszka Augustyniak, z poradni żywieniowej „Jabłko czy Gruszka?” Edukacja żywieniowa w Toruniu radzi w jaki sposób do przejścia na zdrową dietę przekonać bliską nam osobę.

Przede wszystkim należy pamiętać, że osoba która przystępuje do diety nie z własnej woli, szybko ją zaniecha. Na pewno każdy z nas doświadczył trudności w działaniu „dla kogoś”. Gdy robimy coś „dla siebie” i jesteśmy w pełni świadomi drogi jaką musimy przebyć, łatwiej jest nam znosić wszelkie trudy.

Bardzo ważne jest również okre-

ślenie celu, rezultatu jaki chcemy osiągnąć oraz mniejszych celów pośrednich, z których osiągnięcia będziemy zadowoleni. Będą one wskazywały kierunek w jakim idą nasze działania, jak również stanowić będą świetną motywację. Należy cieszyć się z każdego pokonanego etapu.

W związku z powyższym przystępując do rozmowy z bliską nam osobą, nie oczekujemy, że natychmiast zgodzi się na zmiany, czy kontakt ze specjalistą. Powinniśmy wykazać się cierpliwością i zrozumieniem.

Korzystne może okazać się wcześniejsze „przygotowanie” naszego rozmówcy. Nawet małe zmiany w codziennym planie dnia, np. wspólny spacer, mogą pobudzić

naszego towarzysza do kontemplacji nad obecnym stanem rzeczy.

Jeśli wszyscy w rodzinie jedzą tak samo, a będziemy oczekiwać zmiany w sposobie żywienia tylko od jednego jej członka, z góry skazujemy się na przegraną. Osoba ta uzna to za karę. Aby wywrzeć korzystny wpływ na jednostkę, zmianom powinna poddać się cała grupa. „Człowiek to zwierzę stadne” i jako takie będzie podążać za swym „stadem”. Jeśli jesteś kapłanką domowego ogniska, to masz pełną władzę nad zdrowiem swojej rodziny. Ty zarządzasz zasobami jedzenia, więc dokonuj mądrych wyborów konsumenckich. Kieruj się zasadami racjonalnego odżywiania. Ucz swoje dzieci czytać etykiety,

zainteresuj je wspólnym gotowaniem. Nawet jeśli potem czekać Cię będzie większe sprzątanie. Nie ma dla dziecka większej nagrody niż czas spędzony z rodziną, a jeśli połączysz ten czas z edukacją, brawo dla Ciebie!

Mężczyzna, który chciałby zmienić styl życia swojej kobiety, nie jest na przegranej pozycji. Wiele Pań szczerze docenia „swoich kucharzy”. Nawet jeśli uważasz, że nie umiesz gotować, nie poddawaj się. Zaczynaj od prostych rzeczy jak kanapki lub sałatki ze świeżych warzyw. Pamiętaj tylko, by wybierać ciemne pieczywo zamiast jasnego, chude gatunki mięs i wędlin (najlepiej drobiowe), ryby, nasiona i jak najwięcej różnych warzyw. Im bardziej kolorowo, tym więcej witamin i składników mineralnych dostarczasz z pożywieniem. Nie zapomnij o oleju z pierwszego tłoczenia i jogurcie naturalnym, a zrezygnuj

z majonezu i innych gotowych sosów. Po wspólnym posiłku, gdy już zbierzesz pochwały, zapytaj ukochaną: „Czy moglibyśmy jadać tak częściej?” Myślę, że nie odmówi widząc Twój entuzjazm i Twoją troskę.

Po takim wstępie możecie wspólnie się zastanowić, nad kolejnymi modyfikacjami. Wspólne rozwiązywanie problemów daje większe szanse na utrzymanie pozytywnych zmian na dłużej, a nawet na stałe. Pamiętaj, że zmiana nawyków żywieniowych (i innych), to długotrwały proces. Może się zdarzyć chwila słabości, niech nie będzie jednak pretekstem do całkowitej rezygnacji. Wróć na wyznaczoną ścieżkę i podążaj nią ku zdrowiu i dobremu samopoczuciu osób, które kochasz najbardziej na świecie”.



Agnieszka Augustyniak
tel. 669 639 871
agnieszka@jablkocygruszka.pl

19,99 cena sugerowana

34,99 cena sugerowana

19,99 cena sugerowana

9,99 cena sugerowana

6,99 cena sugerowana

19,99 cena sugerowana

27,99 cena sugerowana

33,99 cena sugerowana

7,99 cena sugerowana

6,99 cena sugerowana

29,99 cena sugerowana

13,99 cena sugerowana

19,99 cena sugerowana

13,99 cena sugerowana

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

*** ORGANIZATOR ZASTRZEGA SOBIE PRAWA DO ZMIANY OFERTY I SUGEROWANEJ CENY W TRAKCIE PROGRAMU (REGULAMIN NA WWW.OSZCZEDZAJZNAMI.PL)**

A pink pig wearing black sunglasses and a small white flower on its head.

SERCE/KRAŽENIE

cena sugerowana

9,69

Capivit[®]
total action

SKÓRA WŁOSY PAZNOKCIE

cena sugerowana

10,99 cena s

60 tabletek
opakowanych

Acard®
(diazepam-epileptolek)

75 mg, tabletki dwupowłokowe

Tworzy antyepileptyk, który działa
na mózg, aby zapobiec
przejściu do stanu
drżenia drgawki. Jest to
leczak stosowany
na choroby drgawki
epilepsji.

Wytwórnia Leków
Farmaceutycznych P.L.S.A.
ul. Kłobucka 10
01-201 Warszawa

cena sugerowana

6,99

cena sugerowana

9,99 cent

cena sugerowana

7,99

Fenistil[®] 1%
DIPHENHYDRAMIN HALEM
Lek przeciwhistaminowy o miejscowym działaniu
przeciwkwaścowym i przeciwnaczyniowym

cena sugerowana

16,99 cena s

cena sugerowana

27,99 cena s

cena sugerowana

16,89 cena s

cena sugerowana

4,99 cent

Lactovaginal
Lactobacilli d'aptesse, naturels

cena sugerowana

23,99 cena s

cena sugerowana

1,39

[illegible]

150 ml, syrop o smaku bananowym

7,49 cent

**RENNIE
ANTACIDUM**
24 tabl. do ssania
smak miętowy

24 tabl. do ssania
smak miętowy

**RENNIE
FRUIT**
24 tabl. do ssania
smak owocowy

24 tabl. do ssania
smak owocowy

8.49

MAGNE B⁶
(Magnezjiu laktat, pirydoksyny chlorek)
tabletki powlekane
50 tabletek
sanofi aventis

cena sugerowana

13,99 cena s

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ ZAWIERAJĄCĄ WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.
* ORGANIZATOR ZASTRZEGA SOBIE PRAWA DO ZMIANY OFERTY I SUGEROWANEJ CENY W TRAKCIE PROGRAMU (REGULAMIN NA WWW.OSZCZEDZAJZNAMI.PL)

M jak Mama C jak Cytologia

Być Mamą to dla wielu kobiet najpiękniejsze z życiowych doświadczeń. I najbardziej odpowiedzialnych. Wyrazem tej odpowiedzialności jest m.in. troska o własne zdrowie, w tym regularne badania profilaktyczne takie, jak cytologia.

Cytologia to stosowana w ginekologii technika diagnostyczna, pozwalająca na wczesne wykrycie zmian w obrębie szyjki macicy. Metoda polega na pobraniu rozmazów i ich ocenie pod mikroskopem. Lekarz lub położna powinni pobrać próbkę za pomocą profesjonalnej szczoteczki, która pozwala na pobranie komórek nie tylko z tarczy szyjki macicy, ale także z jej kanału. Tylko takie badanie

jest wiarygodne. Pobrane – z kanału i z tarczy szyjki macicy próbki są nanoszone na osobne specjalne szkiełka i utrwalane odpowiednimi odczynnikami. Potem próbki te wędrują do laboratorium.

Cytologia pozwala ocenić stan szyjki macicy, a także wykrywa wszystkie niepokojące zmiany: stany zapalne, infekcję wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) oraz komórki rakowe, nawet w bardzo wczesnym, a co za tym idzie, w pełni uleczalnym, stadium raka szyjki macicy. Badanie jest bezbolesne. Podczas pobierania wymazu za pomocą szczoteczki Pacjentka może odczuć jedynie delikatne szczypanie.

Pierwszą cytologię należy wykonać po rozpoczęciu współżycia. Później każda kobieta powinna wykonywać badanie cytologiczne przynajmniej raz na trzy lata, a najlepiej raz w roku. Na badanie najlepiej zgłaszać się pomiędzy czwartym dniem po miesiączce a czwartym dniem poprzedzającym kolejną menstruację. Dzień przed badaniem nie powinno się współżyć. Warto również odczekać kilka dni po zastosowaniu wszelkich środków dopochwowych i irygacji.

Wyniki cytologii można odebrać już po kilku dniach od badania. Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Cytologii oraz Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego wynik powinien być przedstawiony w wersji opisowej (tzw. system oceny Bethesda) a nie w stosowanej wcześniej pięciostopniowej skali według Papanicolaou, która obecnie uważana jest za niewystarczającą w przekazywaniu istotnych, z klinicznego punktu widzenia, informacji pomiędzy cytologiem a ginekologiem. Skala informuje o tzw. grupie cytologicznej. Im jest ona niższa – tym lepiej dla Pacjentki. Skala Papanicolaou nie odzwierciedla jednak współczesnych poglądów na nowotwory szyjki macicy, a także nie uwzględnia licznych zmian nie nowotworowych tego narządu.

Wyniki cytologii w systemie Bethesda powinny zawierać:
– informację czy rozmaz zawiera

Badanie cytologiczne powinna regularnie wykonywać każda Mama, każda kobieta. Cytologia pozwala na wykrycie zmian, które zdążyły się już rozwinąć w następstwie długotrwałego zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) i najczęściej wymagają leczenia. Wykrycie zmian przedrakowych – tzw. dysplazji szyjki macicy, nazywanej także CIN (śródnabłonkowej neoplazji szyjki macicy), a nawet wczesnych etapów raka, daje szansę całkowitego wyleczenia. Badania cytologiczne warto robić co roku korzystając także z możliwości bezpłatnego badania w ramach Populacyjnego Programu Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy.

Szczegółowe informacje odnośnie Programu wraz z ogólnopolską listą ośrodków, w których można wykonać bezpłatne badanie cytologiczne (bez skierowania, raz na 3 lata), dostępna jest na stronie internetowej: <http://profilaktykaraka.coi.waw.pl/>

odpowiedni ilościowo i jakościowo materiał do oceny,

– ogólne stwierdzenie czy obraz cytologiczny jest prawidłowy czy nie,
– dokładny opis stwierdzanych zmian, zgodnie z obowiązującą terminologią w tym m.in. określenie rodzaju zakażenia, zmian reparacyjnych, obecności nieprawidłowych komórek nabłonkowych, komórek innych nowotworów oraz ocenę stanu hormonalnego Pacjentki.

źródło: <http://koalicjarsm.pl/>

Jak często wykonywać cytologię?

– Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia wszystkie kobiety w wieku 25–59 lat powinny regularnie raz w roku poddawać się badaniom przesiewowym pod kątem raka szyjki macicy, a od 60 roku życia

co 3 lata, o ile wszystkie poprzednie, coroczne wyniki, były prawidłowe. Wiąże się to z tym, że badanie cytologiczne jest wiarygodne w niecałych 50%, co czyni pojedyncze badanie mało miarodajnym. Dopiero seria wyników wykonywanych regularnie daje podstawy do wyciągnięcia wniosku co do stanu szyjki macicy. Badanie cytologiczne jest badaniem tanim, co czyni je skutecznym badaniem skryningowym, ale nie jest badaniem rozpoznawczym. Nieprawidłowe wyniki cytologiczne podlegają diagnostyce pogłębionej tj. kolposkopii (rozpoznawczość do 80%) a ta weryfikowana jest przez badanie histopatologiczne (skuteczność rozpoznawcza od 97–99,3%) – wyjaśnia specjalista ginekolog-położnik Dariusz Choma.

**Zbadaj się!
Jesteś dla kogoś ważna!**

Co i gdzie zjeść „na mieście”?

Wiosną o wiele więcej czasu spędzamy poza domem. O czym należy pamiętać chcąc zaspokoić głód między głównymi posiłkami? Radzi Agnieszka Augustyniak, specjalista dietetyk.

Wychodząc z domu, staraj się zabierać drobne przekąski (owoce, warzywa, kanapki, sałatki) lub, jeśli przewidujesz długą nieobecność, pełnowartościowe posiłki. Ułatwieniem będą opakowania wielorazowego użytku, dostępne w sprzedaży w każdym większym sklepie spożywczym oraz sklepach specjalizujących się w wyposażeniu domu/ kuchni (przeciętny koszt ~4,00 zł/szt.).

W przypadku przedłużania się Twojego powrotu do domu, narastający głód wymusza wizytę w sklepie. Szukając „czegoś na ząb”, unikaj

półek ze słodyczami, słonymi przekąskami i każdej innej formy żywności gotowej do spożycia poza:

- nasionami, orzechami i suszonymi owocami, np. mieszanką studencką (jednorazowo najmniejsze opakowanie).
- produktami mlecznymi, np. jogurtem naturalnym, jogurtem naturalnym ze zbożami lub twarogiem wiejskim, kefirem, maślanką.

Jeśli często zdarza Ci się opuszczać godziny posiłków, pamiętaj aby nosić ze sobą tyżeczkę (twarożki, jogurty).

Pod względem praktycznym i odżywczym, najlepszym wyborem będą świeże owoce. Jeśli zdecydujesz się na produkty nabiałowe, dobrać również ciemne pieczywo, np. bułkę grahamkę.

Przykładowy zestaw produktów „na przeczekanie”:

- twaróg „Wiejski” + bułka grahamka + jabłko;
- banan + kefir do picia + waffle ryżowe (wielozbożowe);
- gruszka + jogurt naturalny + pieczywo chrupkie typu WASA;
- mieszanka studencka;
- suszone migdały + woda mineralna.

W miarę możliwości ogranicz częstotliwość spożywania posiłków poza domem. Dania, które możesz znaleźć w restauracjach często przygotowywane są z produktów najniższej jakości. Mogą zawierać składniki niekorzystnie oddziałujące na Twoją figurę i zdrowie, np. mąkę ziemniaczaną, cukier, słodziki, sól, glutamian sodu (składnik wielu mieszanek przypraw), śmietanę (ciężkie sosy).

- zmiana barwy • nieodpowiedni zapach
 - dużo przypraw • nadmierna ilość sosu
 - kształt potrawy odbiegający od normy (np. pierogi)
- mogą wskazywać na nieświeżość potrawy!**

Stosunkowo bezpiecznym wyborem będą:

- sałatki na bazie warzyw liściastych (sałata, kapusta, szpinak, cykoria), bez dodatku sosów na bazie majonezu i śmietany;
- dania główne z drobiem (najlepiej gotowane, gotowane na parze, grillowane) lub rybą (najlepiej pieczona bez dodatku tłuszczu);
- wybieraj dania, z sałatkami ze świeżych warzyw;
- jako dodatek do dania głównego wybieraj kasze: ryż, kasza jagłana, kasza gryczana i inne;
- przystawki z warzyw i owoców, ryb, owoców morza i drobiu – pod warunkiem, że żaden z wymienionych składników nie będzie

smażony bądź zapiekany z serem;
• zamawiając zupę upewnij się, że nie jest ona zabiłona śmietaną bądź zagęszczona zasmażką;
• jeśli zdecydujesz się na „pastę” (danie z makaronu), wybieraj te z makaronem razowym, dużą ilością warzyw i bez śmietany;

Śmietana to składnik każdego białego sosu na ciepło w restauracji.

Zimne sosy są głównie przygotowywane na bazie majonezu.

- w sprawie deserów należy być powściągliwym. Najlepiej poczekać do kolejnego posiłku i spożyć własnoręcznie przygotowaną przekąskę zawierającą owoce, nasiona, orzechy i jogurt grecki lub naturalny.

Agnieszka Augustyniak

tel. 669 639 871

agnieszka@jablkocygruszka.pl



Jabłko czy Gruszka? Edukacja żywieniowa

Nie kichaj na wiosnę!

Nowe metody walki z alergią

Alergia, inaczej zwana nadwrażliwością, czy też uczuleniem, jest nieprawidłową reakcją organizmu na nieszkodliwe czynniki środowiskowe – tzw. alergen. Wniknięcie alergenu do organizmu uczulonego pacjenta inicjuje nadmierną odpowiedź układu odpornościowego, polegającą na produkcji specyficznych przeciwciał i komórek zapalnych, co manifestuje się szeregiem objawów o różnym stopniu nasilenia, wśród których najczęstszymi są: kichanie, katar, obrzęk błony śluzowej nosa, zaczerwienienie i pieczenie oczu, łzawienie, pokrzywka, świąd skóry. Niekiedy w przebiegu chorób alergicznych, nawet tych o lekkim nasileniu, dochodzi do uaktywnienia się poważniejszych schorzeń, takich jak astma oskrzelowa, dlatego ważne jest prawidłowe zdiagnozowanie pacjenta oraz wdrożenie odpowiedniego leczenia. Najlepsze efekty w walce z alergią przynosi ograniczenie kontaktu z alergenem, wywołującym uciążliwe objawy. W praktyce jest to często niewykonalne ze względu na rozpowszechnienie danego czynnika. Czy zatem jesteśmy skazani na katar sienny? Niekoniecznie.

Farmakoterapia?

Obecnie istnieje kilka skutecznych metod walki z alergią. Najpopularniejszą z nich jest farmakoterapia z wykorzystaniem leków przeciwhistaminowych. Leki przeciwhistaminowe to grupa związków, blokujących receptory histaminergiczne. Blokada wspomnianych receptorów prowadzi do ograniczenia reakcji alergicznych. Do niedawna do tej grupy leków zaliczano: leki przeciwhistaminowe I i II generacji. I generacja to tzw. stare leki przeciwalergiczne. Stosowane są w sezonowych i całorocznych atopowych nieżytach nosa, w uczuleniowym świądzie skóry oraz w astmie oskrzelowej

o podłożu alergicznym. Niestety, ważnym ograniczeniem dla stosowania leków przeciwhistaminowych I generacji są nasilone działania niepożądane, zwłaszcza ze strony ośrodkowego układu nerwowego. Znużenie, nadmierna senność, zmniejszona sprawność psychomotoryczna to niektóre ze skutków ubocznych, które stanowią poważną przeszkodę, zwłaszcza dla osób aktywnych zawodowo oraz dla dzieci i młodzieży uczącej się. Z tego też powodu lekarze alergolodzy coraz częściej zalecają stosowanie leków przeciwhistaminowych nowszych generacji, które w znacznie mniejszym stopniu wpływają na zdolność koncentracji, a także nie powodują wysychania błony śluzowej jamy ustnej oraz innych zaburzeń. Lekami przeciwhistaminowymi II generacji są znane od ponad dwudziestu lat substancje, wśród których prym wiodą cetirizyna i loratadyna. Są to leki stosunkowo bezpieczne, tanie, o dobrze udokumentowanym działaniu, od kilku lat dostępne w aptekach również bez recepty. Najnowszą grupę leków przeciwalergicznych stanowi tzw. III generacja leków przeciwhistaminowych, do której należą pochodne leków II generacji: lewocetyryzyna, desloratadyna, feksofenadyna. Badania pokazują, że substancje te pozbawione są większości działań niepożądanych typowych dla leków blokujących receptory histaminergiczne, a z ich stosowania wynikają dodatkowe korzyści, związane z silniejszym działaniem przeciwzapalnym i immunomodulującym.

...a może immunoterapia?

Farmakoterapia nie jest jedyną bronią w walce z uciążliwą alergią. Coraz większym uznaniem lekarzy i pacjentów cieszy się immunoterapia swoista, czyli tzw. odczulanie. Jest to metoda leczenia znana od

ponad stu lat. Polega na podawaniu osobie uczulonej wyciągu alergenowego w coraz większych dawkach przez okres około 2–3 lat. Regularny kontakt z alergenem w warunkach kontrolowanych ma na celu uodpornienie organizmu na jego działanie. Wyciągi alergenowe pełnią więc rolę swoistych szczepionek przeciwalergicznych. Niewątpliwą zaletą tej formy terapii są długo utrzymujące się efekty. Dobrze przeprowadzone leczenie odczulające jest nie tylko bezpieczne, ale też skuteczne. Pozwala na ograniczenie stosowania leków przeciwhistaminowych, a niekiedy prowadzi do całkowitego ustąpienia objawów alergii. Tak jak w przypadku farmakoterapii, również w immunoterapii dokonuje się ciągły postęp. Jeszcze do niedawna znana była tylko jedna forma odczulania, polegająca na podskórnym podaniu alergenu w formie zastrzyku. Inwazyjna metoda immunoterapii wymaga regularnych wizyt w gabinecie lekarskim, co stanowi znaczne utrudnienie dla pacjenta. Przełomem okazało się opracowanie podjęzykowych szczepionek przeciwalergicznych w formie tabletek i kropli. Mimo, iż terapia doustna jest droga i póki co w Polsce nier refundowana, cieszy się rosnącą popularnością. Niewątpliwie jest to zasługa wygodnej, bezbolesnej i szybkiej formy podania. Tzw. szczepionka podjęzykowa uważana jest przez specjalistów w dziedzinie alergologii za przyszłość w terapii chorób uczuleniowych. Olbrzymie nadzieje związane są również z możliwością wykorzystania niektórych bakterii i antygenów pasożytów w znoszeniu reakcji nadwrażliwości. Badania nad alternatywnymi formami leczenia cały czas trwają.

*mgr farm. Milena Pawłowska,
Apteka Osiedlowa
w Aleksandrowie Kujawskim*

Podsumowanie konkursu „Uśmiech kobiety”

Konkurs z okazji Dnia Kobiet: „Uśmiech kobiety” rozstrzygnięty!

Nagrody – zestaw kosmetyków ufundowanych przez markę SORAYA, otrzymały Panie Oktawia Bachorska i Karolina Paryś. Wszystkim uczestnikom serdecznie dziękujemy za nadesłane na adres redakcji przemyslenia na temat kobiecości oraz sekretnie sposoby na to, jak, mimo nie zawsze jasnej codzienności, dzielić się ze światem tym, co każda kobieta ma najcenniejszego – pięknym uśmiechem!

Zwycięskie prace w konkursie „Uśmiech kobiety”



„Receptą na mój codzienny uśmiech jest zabawa! W każdym wieku trzeba umieć się bawić, nie na imprezach, nie na dyskotekach, ale tak jak dzieci! Mój uśmiech rodzi się codziennie, bo codziennie próbuje odciągnąć się od szarej rzeczywistości i przypomnieć sobie chwile kiedy bez troski bawiłam się w piaskownicy! :)”

Oktawia



„Czym jest dla mnie kobiecość? To kobieca energia, siła i powiew seksapilu, powabu i lekkości. To wieczny uśmiech (mimo wielu niepowodzeń), to zdolność kreowania i przedstawiania siebie w szczególnie atrakcyjny a zarazem naturalny sposób, który sprawia, że obok takiej kobiety nie można przejść obojętnie. To nie ubiór, nie najnowsze trendy mody – to kobieca siła, która bije z jej wiary we własne możliwości, jej poczucie własnej wartości. W byciu kobietą, w poczuciu kobiecości, nie pomogą makiżaż, błyskotki i ubrania (one mogą być tylko dodatkami), bo kobiecość to przekonanie kobiety o swojej wartości i sposób w jaki pokazuje to społeczeństwu. A ja mojemu pokazuję Uśmiechając się! :)”

Karolina



Zęby a zawodowa przyszłość – jak zadbać o piękny uśmiech przed podjęciem pierwszej pracy?

Maj to miesiąc, w którym wielu młodych ludzi zdaje jeden z ważniejszych egzaminów w życiu – maturę. Pierwszy ważny i oficjalny krok w kierunku zawodowej przyszłości. Część z nich podejmie decyzję o kontynuacji nauki na studiach. Część o podjęciu natychmiastowej pracy. I jedni i drudzy będą musieli przejść przez trudny okres rekrutacji. Tym, co doda im odwagi i wiary w siebie, jest piękny i zdrowy uśmiech. Warto zadbać o niego jak najwcześniej.

Zęby – twoja wizytówka

Białe i proste zęby to twoja wizytówka każdego dnia. Codziennie przecież z kimś rozmawiasz, kogoś poznajesz, starasz się na kimś zrobić dobre wrażenie. Czy zdarzyło ci się zasłonić ręką usta, ze świadomością, że twoje zęby nie wyglądają zdrowo i estetycznie? Spotkać piękną dziewczynę, której uwagę chciałbyś przyciągnąć uśmiechem à la James Dean, ale bałeś się, że żółty odcień twoich zębów ją zwyczajnie odstraszy? Dziewczyny mają jeszcze trudniej – od nich po prostu oczekuje się, że będą miały piękny i zadbane uśmiech. I jest w tym sporo racji – wiele osób podczas pierwszego kontaktu z nowo poznaną osobą zwraca uwagę na szczegóły: oczy, dłonie, paznokcie oraz... zęby. Śnieżnobiałe przyciągają uwagę i zachęcają do podtrzymania relacji. Dbanie o uzębienie to jednak nie tylko robienie dobrego wrażenia na innych. To przede wszystkim troska o własne zdrowie, a także nasza osobista karta wizytowa i przetargowa.

Zęby – twoja przyszłość

Potraktuj troskę o własne zęby jako inwestycję w przyszłość. Uczyni z nich cenny skarb, o który codziennie będziesz zabiegać. Wyobraź sobie, że kończysz studia, masz świetne wyniki, referencje z praktyk i jesteś na rozmowie o pracę w wymarzonej firmie. Wszystko przebiega doskonale, atmosfera w pewnym momencie się rozluźnia, pozwalasz sobie na żart i uśmiechasz od ucha do ucha. I właśnie wtedy mina rekrutera rzadnie... Mimo, że uśmiechnięty i optymistycznie nastawiony kandydat robi dobre wrażenie, widok zaniedbanych żółtych zębów albo ubytków widocznych gołym okiem, może zniechęcić potencjalnego pracodawcę. Pamiętaj, że pierwsze wrażenie o danej osobie wyrabiamy sobie na podstawie wyglądu! Jeśli potencjalna praca

wiąże się z kontaktem z klientem (np. doradca klienta, handlowiec, recepcjonistka, nie wspominając o stanowiskach menedżerskich czy kierowniczych) – mimo wysokich kwalifikacji, mając zaniedbane zęby, o takiej posadzie można zwyczajnie zapomnieć. Wiele badań dowodzi, że osoby z równymi, białymi zębami mają większe szanse na podjęcie lepszej pracy. Oczywiście dochodzą do tego nienaganne maniery, schludny wygląd i znajomość branży, jednak wielu pracodawców bez ogródek przyznaje, że zwraca również uwagę na uśmiech przyszłego pracownika.

Profilaktyka najważniejsza

Nieleczone ubytki i żółte zęby na nikim nie zrobią dobrego wrażenia. W Polsce w dalszym ciągu zbyt duży jest odsetek dzieci w wieku szkolnym z rozwijającą się próchnicą (60–90% sześciolatków, i praktycznie 100% osiemnastolatków!). Światowa Organizacja Zdrowia do 2020 r. nałożyła na nasz kraj obowiązek zmniejszenia odsetka próchnicy u osób niepełnoletnich do 80%. To w dalszym ciągu bardzo dużo. Nieleczone zęby w okresie dorastania, to wiele problemów zdrowotnych w życiu dorosłym.

Jeszcze kilkanaście lat temu standardem były gabinety stomatologiczne w szkołach. Dziś, pozostała ich zaledwie garstka. Nie każdego, zwłaszcza młodego człowieka, stać na prywatne wizyty. Na wizyty w ramach dofinansowania z NFZ można czekać całymi miesiącami, a i tak większość zabiegów nie jest refundowana. W ostatnich miesiącach Sejmowa Komisja Zdrowia bezskutecznie próbowała się dowiedzieć, co aktualnie robi lub planuje zrobić Ministerstwo Zdrowia, aby przeciwdziałać katastrofalnemu stanowi uzębienia Polaków. Niewiele osób wie, że utrata zębów w skutek niewłaściwej higieny to nie koniec problemów. Bezzębność

może prowadzić do poważnych chorób tak, jak i próchnica czy nieleczone ubytki. Stany zapalne dziąseł mogą wywołać choroby układu pokarmowego, problemy z sercem. Dlatego tak istotne jest, by jak najwcześniej edukować młodych ludzi odnośnie profilaktyki jamy ustnej, a potem regularnie dbać o jej higienę.

O czym zatem pamiętać, aby już od najmłodszych lat zwiększać swoje szanse na zdobycie wymarzonej posady w przyszłości? Lek. stomatolog Anna Kulikowska z kliniki stomatologicznej DENMed w Bydgoszczy radzi:

- szczotkuj zęby minimum 2 razy dziennie przez 3 minuty;
- używaj nici dentystycznej oraz płynu do płukania (np. wybielającego);
- jeśli dysponujesz dodatkowym budżetem, zamiast przeznaczyć go na nieprzemyślane wydatki, przed podjęciem pierwszej pracy

poddaj się zabiegowi wybielania zębów – to inwestycja, która bardzo szybko się zwróci;

- jeśli posiadasz krzywy zgryz, koryguj go jeszcze podczas studiów;
- aby wzmocnić zęby, stosuj dietę bogatą w wapń.

Przed wszystkim jednak regularnie odwiedzaj dentystę i usuwaj ubytki!

Czasy szkolne to wspaniały okres, nie tylko nauki, ale również zabawy, poznawania nowych ludzi, zdobywania ciekawych doświadczeń. To także czas pierwszych praktyk i zawodowych staży. Oprócz doskonalenia rzemiosła i zdobywania cennej wiedzy warto również zadbać o piękny i zdrowy uśmiech. Zdecydowanie zwiększy on nasze szanse w wyścigu o wymarzoną pracę.

*Paulina Józwiak, Tak dla Zdrowia
Konsultacja: lek. stom. Anna Kulikowska,
klinika stomatologiczna DENMed
w Bydgoszczy*



Twój miesięcznik
o zdrowiu

tak dla zdrowia

NR 5, MAJ 2014

Wydawca: Kiwi Art Sp. z o.o.

ul. Łubinowa 59, 87-100 Toruń
tel./fax 56 622 90 93

e-mail: redakcja@takdlazdrowia.pl

www.kiwi-art.pl

www.takdlazdrowia.pl

Redaktor naczelna:

Małgorzata Kaczorek

malgorzata@kiwi-art.pl, tel 507110 885

Dział reklamy:

biuro@kiwi-art.pl, tel. 507 110 885

Drukarnia:

Express Media Sp. z o.o.

Uwagi:

Wydawca zastrzega sobie prawo redagowania i skracania materiałów oraz opatrywania ich własnymi tytułami i śródtytułami.

Wydawca nie odpowiada za treść reklam i materiałów promocyjnych przygotowanych przez reklamodawców.

Miesięcznik „Tak dla zdrowia” ma charakter informacyjno-edukacyjny, zawarte w nim porady nie zastępują specjalistycznych konsultacji lekarskich. Przedruki z miesięcznika dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą wydawcy.

Jeśli chcesz przyłączyć się do kampanii tak dla zdrowia, Twoją pasją jest redagowanie tekstów lub działanie w ramach profilaktyki zdrowia – napisz na adres:

redakcja@takdlazdrowia.pl

Zmieniamy się dla Was! NOWE GODZINY OTWARCIA!

Specjalnie dla komfortu naszych pacjentów wydłużamy godziny funkcjonowania klinik w Toruniu i w Bydgoszczy.

Bydgoszcz, Kaliskiego 26

Rejestracja:

tel. (52) 371 85 85

e-mail: klinika@denmed.bydgoszcz.pl

Godziny otwarcia:

pon.–pt. 8:00–20:00

sob. 9:00–14:00

Toruń, Kościuszki 51 B

Rejestracja:

tel. (56) 66 05 235, 66 05 236

e-mail: klinika@denmed.torun.pl

Godziny otwarcia:

pon.–pt. 8:00–20:00

sob. 9:00–14:00

Rejestracja 24h na dobę!



DENmed
KLINIKA STOMATOLOGICZNA