



Twój miesięcznik o zdrowiu

tak dla zdrowia

Zdrowy styl życia. Z alergią w roli głównej.

Przełącz 1% podatku

Bezpłatne badania przesiewowe

wzroku i postawy



Fundacja tak dla zdrowia
KRS: 0000306355



BEZPŁATNY MIESIECZNIK O ZDROWIU • MARZEC 2011 • TORUŃ • ALEKSANDRÓW KUJAWSKI • CIECHOCINEK

Kup Pan konia teściowej

Alergia na siersć zwierząt, mleko, jajka, drażniące pyłki. Alergia na szefa, a nawet na partnera. Okazuje się, że może przynieść nieoczekiwane korzyści. Grunt to dobry plan. Jak uczulenie zmieniało bieg historii...

Istnieje przekonanie, że choroby uczuleniowe to przypadłość ludzi żyjących w XX i XXI wieku – nadmierna dbałość o higienę wyjawiała naszą odporność i w konsekwencji prowadzi do przypadłości atopowych. Prawda jest zupełnie zaskakująca, dotyczy kilku tysięcy lat i dowodzi tego, że współczesność wcale nie mnoży problemów, tylko po prostu zwiększa ich świadomość.

Między początkiem świata
a współczesnością

Najstarsze przypadki zachorowań na alergię sięgają IV w. p. n.e. – pod tą datą kronikarze odnotowali śmierć egipskiego faraona, Menesa. Na jego nagrobku wyryto epitafium, iż zmarł on w niedługim czasie po... ukąszeniu pszczoły.



na tyle nie do zniesienia, że Neron musiał zająć jego miejsce. Jak widać – cel uświęca środki.

Przykłady można mnożyć – król Ryszard III podstępnie wykorzystał swoje uczucie na truskawki. Przed uciążą u szlachcica, Lorda Williama Hastingsa, władca z premedytacją zjadł kilka zakazanych mu owoców. W konsekwencji cały pokrył się pokrzywką i napuchł. Oskarżony o próbę czeruć gospodarz został skrócony o głowę.

Z kolei rzymski kardynał, Oliviero Carafa, nakazał strażnikom w swym pałacu, by pilnowali, żeby do jego domostwa nie dostała się ani jedna róża. Choć przypadki uczuć na rośliny owadopylne zdarzają się niezwykle rzadko, on właśnie cierpiał na tę przypadłość i wymierzał surowe kary za niewykonanie rozkazu.

Pochwała wiedzy w diagnozowaniu alergii

Świadomość przygód, jakie niesie życie i ludzkie ciało obecnie wzrosła i ludzie nie posługują się już alergią jako tajną bronią.

Czerwony nos ma się nijak do epidemii. Alergia nie jest już myloną z gruźlicą, a astma czy katar sienny nie są wynikiem zbiorowej hysterii. Żaden z naszych nieprzyjaciół nie da się nabrać na zjedzenie sałatki z pietruszką, a nieubawiany szef milion razy upewni się, że w kanapce nie ma cebuli, na którą jest uczulony.

Poa crassum

Pamiętajmy, że dla alergii czasy nie mają znaczenia. Jedynie pomyślowe lęki ludzi może nas zaskoczyć. Dla alergików świat to labirynt niebezpieczeństw, przepłniony szkodliwymi czynnikami – wirusami, bakteriami, pyłkami, zarodnikami pleśni, kurzem, dymem tytoniowym, zanieczyszczeniami, zapachami, perfum, zbluznoszonym nasłonecznionym zwierzęt etc. etc. W samej tylko Polsce cierpi na nie 5 milionów ludzi. Warto wiedzieć jak się przed nią obronić, gdzie szukać pomocy i jak ją skutecznie eliminować.

Karolina Bednarek

REKLAMA

STOP ALERGII!



Amorit Hb, Producent: Biolum Sp. z o.o., Poczta: 10 tabletek poślękowych, Sólka: 1 tabletkę poślękową zawiera 10 mg erytryny w postaci dichlorowodoru. Wskazanie: Objawy leczenia przewlekłego i odczynowego alergicznego zapalenia skóry (kwasicy). Skład: odczynnik zapalenia spojówek i przewlekłej pokrzywki idiopatycznej u dorosłych i dzieci do 6 lat. Przeciwwskazanie: Reaktywność na erytrynę, kwasotę, kwasotę, hipotensję lub jakiegokolwiek składnika pomocniczego leku. Ciężko niewydolność nerek (kłębuszki kreatyniny powyżej 10 ml/min). **Calceon C, Producent:** Zofidy Farmaceutyczne Polfa-Idzi S.A., Segmenda, data. Poczta: 16 tabletek masywnych, Sólka: 1 tabletkę masywną 10 mg jodu wodoru (w postaci masywnych) oraz 10 mg witalonu C. **Opis:** Preparat szczególnie zalecany w chorobach odczynowej alergii organizmu, zwłaszcza w okresie leczenia jodem.

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

APTEKI
tak dla zdrowia

W NASTĘPNYM NUMERZE:

- Specjalnie dla tak dla zdrowia: Anna Popek o tym, jak dba o zdrowie, kondycję i urodę.
- Niebezpieczne związki...
- Lekarz i farmaceuta rządzą: Zgaga. Palący problem.
- Wielka moc trawienia.
- Konkurs wielkanocny "Ale jaja!"



tak dla zdrowia

KAMPANIA SPOŁECZNA POLECA

KONKURS

ARTYSTA TO TEŻ LEKARZ



POPURZ SZTUKĘ DO ZDROWIA I HARMONII ŻYCIA

W ramach Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją zapraszamy wszystkich artystów do udziału w II edycji konkursu „Artysta to też lekarz. Niezwykła moc sztuki w pozamuzycznej przestrzeni”.

Celem konkursu jest propagowanie pozytywne wpływu sztuki na zdrowie i samopoczucie każdego z nas. Chcemy rozpocząć dyskusję na temat tego, czy sztuka może leczyć i czy pomaga przezwyciężyć chorobę?

Termin nadsyłania prac – 18.03.2011r.

Rozstrzygnięcie konkursu – 21.03.2011r.

Szczegóły i regulamin konkursu dostępny na:
www.takdlaздrowia.pl

Drogie Panie,

życzę tak, aby każdy dzień był nieśamowity i wyjątkowy, jakby każdy dzień miał być ostatnim. Wypielnicie każdą chwilę radością. Czerpiecie energię ze słońca, z deszczu, z uśmiechu innych. Szukajcie w sobie siły, bądźcie wulkanami entuzjazmu i namietności. Żyćcie napiętnie, jak umiecie. Po swojemu.

Zespół tak dla zdrowia i ambasadorki akcji
Mój Bism – Nasza Sprawa (październik 2010),
Tomasz Karolak



WYNIKI KONKURSU WALENTYNKOWEGO

Milose smaki w Restauracji Hotelu 1231 w Toruniu odkrywa Pani **Żaneta Witeczka z Torunia** – zwyciężczyni konkursu walentynkowego tak dla zdrowia. Poniżej prezentujemy najbardziej pozytywne i zabawne wyznaczenie:

Kocham Cię tak na stałe...

Jak As Ale,

Jak Gucio Maję,

Jak poranek kawę...

Kocham Cię tak w zachwycie...

Jak Formula Kubię,

Jak pióro kartki w seszycie,

Jak trawę rosę o świecie...

Kocham Cię tak niepozornie...

Jak fortepian melodię,

Jak jeans spodnie,

Jak kara zbrodnię...

Po prostu Cię kocham i już.

Za wszystkie nadesłane wyznania miłosne serdecznie dziękujemy i zapraszamy do udziału w kolejnych konkursach organizowanych w ramach społecznej kampanii tak dla zdrowia.

Przłącz się do pozytywnej kampanii !

Powiedz „tak” dla zdrowia !

REKLAMA

X-one
STUDIO STYLIZACJI

Stylizacja paznokci żelami
Manicure i pedicure
Depilacja woskiem
Henna
Przedłużanie paznokci
Makiż: dzienny, okazjonalny

Monika Szramka
ul. Chabirowa 22B
87-100 Toruń, os. Wzrosty
kom. 694 198 130
www.x-one.cdk.pl

AndroVit®
męski sposób na życie

witamina i składniki mineralne dla mężczyzn

- pragnących zachować zdrowie i młodość
- zwiększających intensywność i szybkość
- zawracających sport

Produkt Kampanii
TATA

1231 HOTEL

W sercu Starego Miasta, w Hotelu 1231 każdy gość odczuje spokój i relaks, a można natomiast zachwycić każdego wyjątkowego smakosza.

Jej wnętrza sprzyja organizowaniu bankietów, spotkań businessowych oraz przyjęć weselnych. Sale udekorowane kandelabrami, dobór odpowiedniej muzyki – tworzą niezapomniany klimat, gdzie historyczny duch przeszłości spotyka się ze współczesnym kunsztem dla kuchni śródziemnomorskiej, przygotowywanych zawsze ze świeżych i naturalnych składników przez Mięsa Kulinarnych Smaków – ucznia Kurta Schellera – Andrzeja Janeczka.

RESTAURACJA
tel. 56 619 09 17
restauroacja1231@hotelesolaris.pl

HOTEL 1231
87-100 Toruń, ul. Przędzalnica 6
tel. 56 619 09 10
kom. 607 553 812
resepca1231@hotelesolaris.pl
www.hotelesolaris.pl

KONICZYŃKA



ul. Marii Skłodowskiej-Curie 61, 87-100 Toruń
tel. (56) 655 35 40, tel./fax (56) 648 72 74
www.koniczynka.com.pl

Oferujemy specjalistyczne wykładziny do aptek i gabinetów lekarskich.

- Ponadto** – wykładziny dywanowe, naturalne, PCV, dywany, chodniki, akcesoria, chemia budowlana do montażu wykładzin.
- Posiadamy** – wykwalifikowane ekipy instalatorów wykładzin, wieloletnie doświadczenie w montażu wykładzin obiektowych, najatrakcyjniejsze ceny w regionie.
- Dowóz na terenie Torunia i okolic - do 15 km GRATIS!**

Jesteśmy z Państwem już 20 lat!

Porady
dr Zdrufko



ALERGIA PÓŁ ŻARTEM PÓŁ SERIO

Jakie zna Pani pięć najdziwniejszych uczuleń?

Dr Zdrufko: Na pierwszym miejscu plasuje się alergia na seks – wywołuje ją nietolerancja organizmu na związki, które produkuje partner, podobnie dzieje się, gdy mowa o całowaniu. Kolejne dziwne uczulenie to alergia na jabłka jadrone z pobliżu brzozy. Brzmienie to absurdalne, ale jest to wynikiem łączenia się związków zawartych, w tych roślinach. Niektóre uczulenia z powodu nowoczesnego urządzania mieszkania – są wrażliwi na pole elektromagnetyczne i źle znoszą komputerowy „smog”.

Co wywołuje taką reakcję uczuleniową?

Dr Zdrufko: Ciekawe pytanie. Jest ona wynikiem wyjątkowo naturalnego systemu odpornościowego. Mówiąc wprost – organizm brosi się przed tym, co nie sprawiło mu przyjemności w przeszłości. Jedyną możliwością, by uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji alergii, jest wyeliminowanie czynników sprawczych.

Jakie jeszcze mogą być przyczyny alergii?

Dr Zdrufko: Pokam to najczęstsza przyczyna. Potem z pewnością czynniki dietetyczne – statystyki wskazują, że dzieci rodziców cier-

piących na alergię, są bardziej na nie podatni. Otrzymują w spadku ogólną skłonność do reakcji uczuleniowych, a nie określone formy alergii. Niebezpiecznym czynnikiem jest zanieczyszczenie powietrza. Wszystkie przyczyny wymagane są przez stres, strach, agresję. Współczesny tryb życia – pościpeg, niezdrowe nawyki żywieniowe również mają negatywny wpływ na nasze zdrowie – zdrowy styl życia i profilaktyka to najlepsze lekarstwo.

Czy jedzenie lodów lub kapel w wannie, przynosi albo pływanie w morzu, mogą być śmiertelnie niebezpieczne dla alergika?

Dr Zdrufko: Jak najbardziej, wystarczy przywlokło podręcznikowy przypadek nastolatki, Emily Payne, która nigdy nie wychodziła z domu bez parasola, ponieważ nawet pojedyncza kropla deszczu mogłaby ją zabić. Dziewczyna na cięplą na bardzo radła alergię na zmiany temperatury – kiedy nagle zrobiło jej się zimno lub gorąco, doznawała szoku i traciła przytomność.

Dziękuję za rozmowę.

Dr Zdrufko

– specjalista z portalu zdrufko.pl

— NA CELOWNIKU FARMACEUTY — ALERGIA

Dotyka nas wszystkich, nie oszczędza nawet dzieci. Jest jedną z najczęstszych chorób w krajach wysoko rozwiniętych, a liczba chorych podwaja się co 15-20 lat. Czym jest, co ją wywołuje i jak sobie z nią radzić?

Definicja w skrócie

Alergia jest nadmierną reakcją układu odpornościowego organizmu. Na skutek alergenu pojawia się kichanie, trudności w oddychaniu, wysypki skórne. Pamiętamy organizm broni się przed tym, co mu zaszkodziło w przeszłości. Różne rodzaje warunków wywołują różne typy uczuleń – pokarmowe, wziewne, kontaktowe i reakcje na uczulenie.

Stresującą pocztą

Zidentyfikowano ok. 20000 czynników, które mogą wywołać alergię. Pyłki kwiatowe, soki roślinne, substancje zapachowe, zarodniki grzybów, roztocza, sierść zwierząt, substancje chemiczne – wszystkie działają alergicznie na podłożu stresowym. Kontakt z „obcym białkiem”, który wchłonięciem przez skórę, powoduje wytworzenie IgE, które stymuluje komórki w organizmie do reakcji obronnej. Zestresowane ciało szybciej ulega alergizacji.

Histamina – główny mediator uwalniany podczas procesów alergicznych.

Jej uwolnienie powoduje powstanie typowych objawów alergii. Hamowanie receptorów uwalniających histaminę, to główny mechanizm leczenia przeciwalergicznego. Trzy typy takich receptorów: H1 (odpowiedzialne za skutki mięśni gładkich oskrzeli i jelit), H2 (zwiększające wydzielanie soku żołądkowego) i H3 (hamujące syntezę i wydzielanie histaminy).

Leczenie

Leki przeciwalergiczne opierają swe działanie głównie na blokowaniu receptorów H1 i działają się na leki pierwszej i drugiej generacji. Grupa pierwsza, pomimo wysokiej skuteczności, jest obciążona większą ilością działań niepożądanych, m.in. sennością, suchotą w jamie ustnej, zaburzeniami koordynacji ruchowej. Przy ich zażyciu nie zaleca się prowadzenia pojazdów mechanicznych podczas stosowania tych leków. Druga generacja natomiast słabiej przenika barierę „krew – mózg”, w związku z czym jest pozbawiona większości działań niepożądanych.

Sprzymierzenie – ceterezyna

Jest najpopularniejszym przedstawicielem leków drugiej generacji. Jej mechanizm polega na blokowaniu receptorów H1 oraz działaniu na elementy komórkowe, związane z fazą zapalną odrzutu alergicznego. Główną drogą wydalenia jej z organizmu są nerki, dzięki czemu ceterezyna nie wchodzi w reakcję z wieloma metabolizowanymi lekami. To stanowi o wysokim bezpieczeństwie nawet długotrwałego stosowania tego leku.

Domowe sposoby

Najprościej – jeśli znamy przyczynę alergii, powinniśmy uniknąć kontaktu z czynnikiem wywołującym uczulenie. Jeżeli jest to pokarm, należy wyeliminować z diety szkodliwe składniki, jeśli

roztocza, należy zadbać o przeciwalergiczną pościel, usunąć z mieszkania dywany, tapicerowane meble, pluszowe maskotki. Zawsze w myśl zasady: „zwalczać przyczynę, nie chorobę”.

Wapno i jego dobitne działanie

Kiedy reakcja alergiczna już się pojawiła, warto skorzystać z preparatów dostępnych w aptece: np. wapna (w postaci musyngowej lub w tabletkach). Jego działanie, przeciwalergiczne ma związek ze zmniejszeniem przepuszczalności naczyń włosowatych i błon komórkowych. Najlepiej jest stosować preparaty bezsmakowe i bezzapachowe, by nie dopuścić do nasilenia alergii dodatkowymi bodźcami.

Polecane:

- preparaty z inhibitorami receptorów H1 np. Claritine Active, Zyrtec UCB, Aleric, Loratadine, Allertec WZF, Amerlit Bio
- maści i żele przeciwwzględowe np. Fenistil żel, Hydrocortison 0.5% krem

- preparaty zwiększające naturalną odporność organizmu np. Reishi (wyciąg z grzyba lakowca śliskiej), Biomarine, Eukumar, preparaty z cynamonem, kulturami bakterii (Dicolfor, Multilac, Lincet Forte)

–w przypadku alergii ocznych krople łagodzące stan zapalny np. ze świetlika, Visine, Starozolin
Mgr farmacji
Dominika Głagolska

POD MIKROSKOPEM



Fot. roztocze – pajęczak mikroskopijnych rozmiarów. Zamieszkując wszystkie strefy klimatyczne, nawet obszary polarne. Żyje w glebie, kurzu domowym, a nawet pościeli. Odnóża oraz oddechy rozprzyskają silnym i alergenami.

CIEKAWOSTKI

Pokrzywka z zimna – alergia na zmianę temperatury. Najczęściej wywołana jest oziębieniem skóry, której konsekwencją są zmiany bąblowe – obrzękowe w miejscach schłodzenia. Szczególnie niebezpieczne dla zdrowia i życia może być spożywanie schłodzonych pokarmów (w szczególności lodów), co może przyczynić się do powstania obrzęku warg, języka oraz górnych dróg oddechowych.

Najdziwniejsze uczulenia

Alergia na własne dziecko – taka przypadłość przydarzyła się pewnej Brytyjce, w której alergia rozwinęła się, gdy kobieta była w ciąży, a objawiła, kiedy pierwszy raz chciała potrząsnąć dzieckiem na rękach. By to zrobić, musiała zakładać specjalny ubiór, gdyż bezpośredni kontakt z dzieckiem groził pojawieniem się pokrzywy i wysypki oraz bólu w klatce piersiowej.

Alergia na komary – niewiele się o niej mówi, bywa jednak niebezpieczna, zwłaszcza dla małych dzieci. Alergenem jest śliniana owada, która może spowodować nawet silny wstrząs anafilaktyczny i doprowadzić do śmierci. Kiedy dojdzie do ukąszenia warto zastosować okłady łagodzące pieczenie (np. z sody oczyszczonej) lub żel przeciwoobrzękowy.

POŻEGNANIE Z ALERGIĄ

W leczeniu alergii najistotniejsze jest rozpoznanie oraz unikanie źródła alergenów. W związku ze wzrostem liczby uczulających czynników oraz substancji reagujących z nimi krzyżowo, warto pomyśleć o szczepieniach przeciwalergicznych – czyli immunoterapii swoistej.

Czym jest immunoterapia?

Metoda polegająca na podawaniu pacjentowi alergenu w taki sposób, by organizm stopniowo przyzwyczajał się do jego coraz większych dawek. Stopniowo wytworza się tolerancja na alergen, co zmniejsza natężenie objawów alergii. Alergen podaje się co 7 – 14 dni do momentu, aż stężenie w szczepionce przeciwalergicznej osiągnie dawkę podtrzymującą. Stosuje się go regularnie przez kilka lat (w zależności od rodzaju immunoterapii: caloricznie w odstępach 4 – 8 tygodniowych przez 3 – 5 lat lub przedozowanie, przed rozpoczęciem ekspozycji na alergen co 7 – 14 dni, w ilości od 2 do kilkunastu dawek).

Kiedy stosować szczepienia przeciwalergiczne?

Wskazaniem jest potwierdzone testami (skórnymi lub immunologicznymi) silna nadwrażliwość na alergeny, które trudno wyeliminować z otoczenia. Dotyczy to alergii wziewnych: caloricznych (na roztwory kurzu domowego, pleśnie, sierść zwierząt, włókna roślinne)



i sezonowych (pyłki roślin, a także uczulenia na jad owadów (osy, pszczoły, mrówki).

Do szczepień kwalifikowane są osoby, które po uzdaniu mają objawy takie jak: spadek ciętna, zapalenie błony śluzowej nosa, kaszel, utrata przytomności oraz objawy wywołujące niestabilność na leki przeciwalergiczne.

Kiedy nie stosuje się immunoterapii?

Odczulania nie stosuje się w przypadku leczenia alergii pokarmowych oraz uczuleń na

leki. Terapia nie dotyczy również uczuleń na wiele alergenów lub mających nasilone i wielonarządowe objawy alergii. Przeciwwskazaniem jest wiek (poniżej 5 lub powyżej 60 lat), a także ogólnoustrojowe schorzenia organizmu, niewyrównane zaburzenia krążenia, ciężkie choroby układu krążenia, ciężki przebieg astmy).

Nie zaleca się rozpocząć jej u kobiet w ciąży, można natomiast kontynuować leczenie podtrzymujące.

W jaki sposób zaaplikować szczepionkę?

Najczęściej odczulanie się przeprowadza w postaci iniekcji śród- lub podskórnych, ale mogą być stosowane również inne drogi podania – doustna, podjęzykowa, doustnolękowa, a także inhalacje. Skuteczność terapii jest zróżnicowana w zależności od drogi podania. Szczepienia w postaci iniekcji wykonuje się zawsze pod nadzorem lekarzom, w specjalistycznych poradniach alergologicznych. Istnieje bowiem ryzyko ciężkich działań niepożądanych: obrzęk błony śluzowej gardła, duszności lub wstrząs anafilaktyczny, a także obrzęk, rumień i świąd skóry w miejscu iniekcji (10 do 15 minut po podaniu szczepionki), obrzęk tkanki podskórnej z towarzyszącym swędzeniem (6 do 24 godzin po podaniu) oraz objawy ogólnoustrojowe, takie jak: pokrzywka, świąd skóry, objawy choroby zasadniczej.

Jak ocenić skuteczność szczepień?

Skuteczność odczulania można ocenić w przypadku szczepień po roku – od momentu rozpoczęcia podawania dawek podtrzymujących. Po rocznej kuracji nasilenie objawów alergii spada o około 50 %, po 4 – 5 latach o 80 – 90 %. Leczenie należy przerwać, jeżeli nie odnotowuje się poprawy po dwóch latach podawania dawek podtrzymujących.

W przypadku szczepień przedsezonowych poprawę można zauważyć w ciągu 2-3 lat.

Najlepsze efekty szczepień uzyskuje się u pacjentów uczulonych na niewielkie alergeny. Latwiej jest wówczas dobrać odpowiedni preparat. Szczepienia powinno się rozpocząć na początku procesu chorobowego, aby zapobiec rozwojowi choroby. Systematyczność szczepień gwarantuje skuteczność terapii. Przerwanie odczulania zbyt wcześnie, prowadzi do ponownego nasilenia niepożądanych objawów alergii.

Mgr farmacji
Anna Pietrzykowska

WAŻNE!

W dniu szczepienia należy zażyć lek antyhistaminowy. Osoby uczulone na pyłki roślinne powinny w tym dniu wyeliminować z diety pokarmy reagujące krzyżowo z pyłkami roślin, np. niektóre warzywa i owoce, natomiast uczuleni na roztwory uniikać jedzenia sili-maków oraz owoców morza. Po szczepieniu chorego postępuje pod obserwacją przez co najmniej 30 minut. U pacjentów z astmą oskrzelową przed i po iniekcji przeprowadza się kontrolę czynności dróg oddechowych. W ciągu doby od momentu szczepienia należy unikać wysiłku fizycznego, kąpieli w gorącej wodzie, sauny i spożywania alkoholu.

ODLICZ PODATEK !

Odliczenie od dochodu związane z lekami

Podatnicy w rozliczeniu podatku dochodowego od osób fizycznych za rok 2010 mają prawo do odliczenia od dochodu kwoty wydatków na cele rehabilitacyjne oraz kwoty wydatków poniesionych na uławnienie czynności życiowych. Z prawa tego może skorzystać podatnik, będący osobą niepełnosprawną lub na którego użyciu maniuś są osoby niepełnosprawne.

W ramach powyższego prawa możliwe jest odliczenie wydatków za leki. Podatnik ma prawo do odliczenia wydatków za nabycie leków, które – zgodnie z dyspozycją lekarza specjalisty – powinien czasowo bądź stałe przyjmować. Za miesiąc kalendarzowy podatnik może odliczyć kwotę, która stanowi nadwyżkę wartości leków, przewyższającą kwotę 100 zł.

Odliczenie może być dokonane w przypadku, gdy osoba niepełnosprawna na udokumentowany zakup leków fakturą oraz posiada orzeczenie o niepełnosprawności.

Inne poniesione wydatki, które można odliczyć od dochodu:

- adaptacja i wyposażenie mieszkań oraz budynków mieszkalnych stosownie do potrzeb

wynikających z niepełnosprawności

- przy stosowaniu pojazdów mechanicznych do potrzeb wynikających z niepełnosprawności

- zakup i naprawa indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi technicznych niezbędnych w rehabilitacji oraz ułatwiających wykonywanie czynności życiowych (z wyjątkiem sprzętu gospodarstwa domowego)
- pobyty na turnusie rehabilitacyjnym
- zabiegi rehabilitacyjne
- opłacenie przewodnika osób niewidomych i II grupy
- opłacenie tłumacza języka migowego
- przewóz osoby niepełnosprawnej na niezbędne zabiegi leczniczo - rehabilitacyjne.

PRZYKŁADOWE ROZLICZENIE		
Miesiąc roku 2010	Kwota wydatku	Wartość odliczenia
1. 2010	95	0
2. 2010	102	2
3. 2010	120	20
4. 2010	80	0
5. 2010	130	30
6. 2010	0	0
7. 2010	150	50
8. 2010	300	200
9. 2010	200	100
10. 2010	58	0
11. 2010	98	0
12. 2010	145	45
Łączna wartość odliczenia za 2010		447



Wydatki, o których mowa, można odliczyć od dochodu jeżeli nie zostały dofinansowane ze środków zakładowego funduszu rehabilitacji osób niepełnosprawnych, PFRON, NFZ, zakładowego funduszu świadczeń socjalnych lub nie zostały zwrócone podatnikowi w jakiegokolwiek formie.

* Podstawa prawna: Podstawa obliczenia i wysokości podatku, art. 26 USTAWA z dnia 20 lipca 1991 r. O podatku dochodowym od osób fizycznych.

LIDIA SARNECKA
BIURO DORADZTWA PODATKOWEGO



www.kisiegosc.com.pl
e-mail: biuro@kiesiegosc.com.pl
tel. 605 - 598 - 129

TAK DLA ZDROWIA W REGIONIE



Poradnie alergologiczne

TORUŃ

Miejska Przychodnia
Specjalistyczna
Poradnia Alergologiczna
dla Dzieci

ul. Uniwersytecka 17
87-100 Toruń, tel. (56) 611-99-00

Lecznice Citomed -
Przychodnia nr 1

ul. M.C. Skłodowskiej 73
87-100 Toruń
tel. (56) 658-44-01

NZOO „LAR-MED” -
Centrum Laryngologiczno
- Alergologiczne
ul. Kollataja 1, 87-100 Toruń
tel. (56) 655-49-00

CIECHOCINEK

NZOO „Przychodnia
Rodzinna”
Poradnia Alergologiczna
ul. Zdrojowa 46
87-720 Ciechocinek
tel. (54) 283-32-07

KALENDARZ - niezbędnik alergika

Alergen	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Babka lancetowata					N	W	S	N	N			
Bez czamy					N	W						
Brzoza			N	W	N							
Buk					W							
Dąb				N	W							
Grab			N	S	S							
Jesion				S	N							
Komosa biała						W	S	S	W	N		
Leszczyna	N	W	N									
Lipa						S	W	N				
Olcha	N	S	S	N								
Pokrzywa					N	S	S	S	N			
Rośliny iglaste					S	S						
Topola			N	S	N							
Trawy				N	W	S	S	N				
Wierzba			N	W	N							
Żyło					N	S	N	N				
Allemeria					N	N	S	W	N	N	N	N
Aspergillus	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Cladosporium			N	N	S	S	S/W	N	N			
Jad pszczoły		N	N	W	W	W	W	W	W			
Jad osy					N	S	S	W	W	S		
Kurz	N	N	N	W	N	W	W	W	W	S	S	S

Niskie
Średnie
Wysokie

Rośliny Grzyby Owady Pozostałe

Nie przegap!

8 marca

Bezpłatne dermokonsultacje
w trosce o kobiecość

Wysokie Puntę dokonujemy zakupów w Apteczce Centrum przy ulicy Gładzińskiej 79 w Toruniu, zapraszamy na bezpłatne dermokonsultacje, które odbędą się w godz. 10:00-14:00.

Zapewniamy: badanie za pomocą specjalistycznego sprzętu, porady specjalistów, pomoc w doborze odpowiedniego preparatu dermatologicznego, promocje, bezpłatne próbki, materiały informacyjne.

od 14 lutego do 14 marca

Zaszczep się!

Trwa akcja szczepień przeciwko pneumokokom, groźnym bakteriom wywołującym m.in. zapalenie płuc, zapalenie opon mózgowo - rdzeniowych czy sepsy.

NZOO TORMED SP. Z O.O., ul. Świątekpa 26, Toruń
rejestracja: (56) 623 30 76



FUNDACJA TAK DLA ZDROWIA

19 stycznia przebadaliśmy

wzrok pacjentom przy Apteczce Centrum
w Ciechocinku!

Mamy w planach

Badania wzroku w ramach Zdrowej Klasy
wśród uczniów Szkoły Podstawowej nr 1
przy ul. Kościuszki 12 w Solcu Kujawskim.



Więcej na temat działań Fundacji tak dla zdrowia czytaj na www.takdlaздrowia.pl

REKLAMA

Specjalnie dla kobiet!
ONE STOP PARTY SHOP

PARTYBOX.PL

Przebrania Dekoracje Akcesoria

www.partybox.pl

Dzień Kobiet
Tak dla zdrowia kobiety!

**1-8
marca**

Zrób zakupy w aptece tak dla zdrowia
i odpowiedź na pytanie:
„Czym jest kobiecość?”

Nagrodzimy trzy najciekawsze wypowiedzi.

Szczegóły konkursu w aptekach tak dla zdrowia
oraz na portalu www.takdlaздrowia.pl

kiwiART

Douglas

ul. Szeroka 24, Toruń

APTEKI
tak dla zdrowia

HOTELE
SOLARIS