



Twój miesięcznik o zdrowiu tak dla zdrowia

Zdrowie rodziny w roli głównej.

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK O ZDROWIU • CZERWIEC 2011 • TORUŃ • ALEKSANDRÓW KUJAWSKI • CIECHOCINEK

Super Mama, Super Tata i DZIECKO – ich największy sukces

O swoich pociechach mogliby mówić bez końca – to chyba cecha charakterystyczna każdego rodzica. O tym, co dzieci zmieniały w ich życiu – specjalnie tak „Tak dla Zdrowia” – opowiadają Magdalena Prokopowicz, DJ Ike i Iwona Muszytowska – Rzeszotek.



Magdalena Prokopowicz – założycielka Fundacji Rock'a Roll. Kobietka, która wygrała i nadal wygrywa z rakiem. O swojej walce z chorobą opowiedziała w filmie dokumentalnym – „Magda, miłość i rak”. Ambasadorka akcji „Mój Biut – Nasza sprawa”, organizowanej w ramach kampanii tak dla zdrowia. Mama czteroletniego Leosia.

„Człowiek to niezwykła istota. Każdy z nas jest zupełnie inny, inaczej reaguje na informację o diagnozie i inaczej sobie z nią radzi. Dla mnie momentem przełomowym była wieść o ciąży i urodzenie całkowicie zdrowego chłopca. Leosia ma dziś ma 4 lata. To dzięki niemu mam siłę walczyć cały czas. On nadal mojemu życiu sens i wskazał jedyną, szluzną drogę. Kocham go najbardziej na świecie. Jest moim wielkim darem i świętością. Codziennie rano uśmiecham się, patrząc na niego i rozmyślam o tym, co mu mogę dziś pokazać, czym nowym zainspirować. Nadal się leczę... to już trzy lata. Pracuję nad sobą. Najbardziej stremują mnie badania kontrolne – po oszucich czułam się jak w raj, bo wykazano, zostały przerzuty do płuc i mózgu... Dla każdego raju jest gdzieś inder, punkt widzenia zależy od miejsca siedzenia, z mojej perspektywy brak kolejnych przerzutów i normalność dnia codziennego są pełnią szczęścia. Kocham Cię życie!”

„Zusia wywodziła nowy rytm życia, dzięki czemu dokonało się przewrótowanie wielu codziennych spraw. Moje częste wyjazdy, związane z realizowaniem pasji muzycznej, wzmagają tylko poczucie tęsknoty. Dlatego każdą wolną chwilkę staram się spędzać z córką dając jej 100% energii i miłości. Uśmiech na Jej twarzy jest dla mnie czymś absolutnie bezcennym”.



Iwona Muszytowska – Rzeszotek – ceniona dziennikarka Polskiego Radia PiK, mama sześciolatniego Patryka i pięcioletniego Bruma.

„Patryk i Bruno są najważniejsi. Dla nich jestem w stanie nauczyć się imitować ulicznych Gości, zjechać z gumowego zanku i codziennie wyskakiwać po obiedzie na łydy. Nocami wstawać do nich po kilka razy, zawieźć do przedszkola ubiorkując, a zapewnianego pluszaka. Tak to już bywa, że kiedy pojawiają się w życiu dzieci, wszystko zostaje im podporządkowane. Oczywiście granice też należy wytyczać. Wole, jak moje brzdęce nie wchodzić mi zbyt często na głowę. Myślę, że cały czas się docieramy i uzupełniamy. Ja uczę ich świata, pokazując swoją pracę, dzieła pasjami, a one uczą mnie patrzeć na radością, jak ja starych dobrych czasów, na małe ślimaki i kolorowe bańki mydlane. Wspólnie wycechali nad jezioro, do teatru, kina czy galerii to najlepiej spędzony czas. Ale one i tak wolą ognisko i tapłanie się w błocie, czego im nie za braniem. Bo dzieci są albo szczęśliwe, albo czyste!”

Rozmawiała: Karolina Bednarek

Ułga dla zmęczonych nóg!



DIH
30 tabl. powł.



LIOTON
1000 30 g żel



W NASTĘPNYM NUMERZE:

- 1. Piechotę do lata.
- 2. Wakacje bez ukąszeń.
- 3. Ze słońcem do twarzy.
- 4. Podróż za jeden uśmiech.

**Kochane Dzieciaczki
i kochane Mamy,
i Tatusiowie**

– z okazji Waszych świąt
życzymy samych wspaniałości!

Zespół Tak dla zdrowia



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



tak dla zdrowia

Program lojalnościowy tak dla zdrowia

Program lojalnościowy tak dla zdrowia jest jednym z elementów społecznej kampanii tak dla zdrowia, której cele to przede wszystkim zwrócenie uwagi społeczeństwa na profilaktykę i działania prozdrowotne, promocja zdrowego i aktywnego stylu życia oraz popieranie i szerzenie działań ekologicznych

Głównym elementem programu lojalnościowego jest karta tak dla zdrowia.



Pacjenci posiadający kartę tak dla zdrowia mają również możliwość uczestniczenia w bezpłatnych badaniach, korzystania i konsultacji farmaceutycznej czy dermokonsultacji oraz otrzymywania miesięcznik „Tak dla Zdrowia”.

Wypinając wniosek o kartę tak dla zdrowia, wskazując Państwo szkołę, którą chcielibyście włączyć do programu Zdrowej Klasy.



Dzięki karcie tak dla zdrowia korzystacie Państwo ze specjalnych rabatów w Aptekach i punktach partnerskich tak dla zdrowia oraz dodatkowej opcji zbierania punktów.

Co miesiąc nowe promocje!
Codziennie niskie ceny!

Reklama w miesięczniku TDZ!

biuro@kiwi-art.pl

RESTAURACJA “TEATRALNA”

Organizujemy imprezy okolicznościowe, przyjęcia, wesela, stypy



Zapraszamy codziennie na:

Fajfy: od 15.00-17.30
Danie: od 18.30-24.00
(w soboty do 2.00)

Ciechocinek, ul. Kopernika 2
(przy Teatrze Letnim)
tel. 54 283 34 28

kontakt@teatralna-restauracja.pl
www.teatralna-restauracja.pl

Aviosan Junior

przyjemność podróżowania



Aviosan Junior
Wzlecin doboru A&D Pharma Poland Sp. z o.o.
Pasta: 5 pastylek do ssania o smaku pomarańczowym.
Skład: 1 pastylka zawiera: wyciąg z korzenia irbisa 30mg (co odpowiada 135mg korzenia irbisa).

Preparat zalecany osobom odczuwającym dyskomfort i przykrodość w trakcie podróży samolotem i innymi środkami lokomocji. Nie powoduje senności, zmęczenia oraz nie zmienia zdolności koncentracji. Przeznaczony jest dla dzieci powyżej 3 roku życia.

ŁAGODZI DOLEGŁOŚCI CHOROBY LOKOMOCYJNEJ:
nudności, wymioty, zawroty głowy, złe samopoczucie

OBALAMY MITY: Choroba a apetyt

Mały apetyt – wielki problem

Przewlekła choroba albo pobyt w szpitalu. Bóle i młodość zmniejszają do połowy. Wszyscy wiedzą, że brak apetytu jest nieodłączną cechą choroby. Niewiele osób jednak zdaje sobie sprawę, że właśnie wtedy nasze zapotrzebowanie na energię i białko rośnie o około 40%. Proces chorobowy oraz okres powrotu do zdrowia są dla organizmu bardzo obciążające. Aby mieć siły do walki i odbudowy, potrzebujemy zwiększonej dawki energii, białka i innych składników odżywczych. Tymczasem apetyt właśnie wtedy nie dopisuje. Pacjent chudnie w oczach, jest osłabiony, apetyczny – to objawy pogarszającego się stanu odżywiania. Organizm gromadzi sobie z chorobą i dłużej dochodzi do zdrowia, bo brakuje mu składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania.

Light – nie znaczy lekkostrawny

Co w takim razie można zrobić? Przede wszystkim nie lekceważmy utraty apetytu w trakcie choroby. Nie chodzi oczywiście o to, aby na siłę karmić pacjenta dwudzielnym obiadem. Treśćba chorego delikatnie namawiać do jedzenia i przygotowywać posiłki apetyczne, lekkostrawne, a szarażem wartościowe. Większość osób pod pojęciem diety lekkostrawnej (nauzejaczej zalecanej przez lekarzy) rozumie dietę odchud-

dzającą. Tymczasem chodzi o to, aby potrawy były przez organizm łatwiejsze do przyswajania, a jednocześnie dostarczały odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych – powinny być wysokoenerygetyczne.

Rosolek (nie)dobry na wszystko

Co jednak w przypadku, gdy pacjent je tak mało, że nawet domowe, wzbogacone jedzenie nie wystarcza? Wtedy na plac boju wkrocza trw. wyzwanie medyczne. Pod tym pojęciem kryją się preparaty odżywcze typu Nutridrink.

Specjalnie zaprojektowane odżywki, które w małej objętości (np. 200 ml) dostarczają dużej dawki energii, białka i innych ważnych składników. W jednej buteleczce takiego preparatu mieści się tyle białka, ile w trzech jogurtach lub dwóch jajkach. Oprócz tego zawierają wszystkie witaminy i składniki mineralne niezbędne w jadłospisie chorego. Prawdziwa „bomba” odżywcza – niezbędna, aby wrócić do sił po chorobie.

Jak powinna wyglądać dieta chorego i rekonwalescencja?

- Należy uwzględnić specyficzne wymagania choroby – jeśli takie są.
- Lepiej jeść mniejsze posiłki, ale częściej.
- Najlepiej gotować na parze lub dusić z małą ilością tłuszczu.

- W diecie powinny się znaleźć źródła wartościowego białka: chude mięsa, jajka, ryby, sery żółte (z tymi ostatnimi nie należy przesadzać, bo nie są lekkostrawne).
- W codziennym jadłospisie powinno się znaleźć pięć porcji warzyw i owoców.
- Aby uczynić potrawy bardziej apetycznymi, korzystajmy z różnorodnych (kolorowych) składników.
- Jeżeli chorej je bardzo mało, można potrawę wzbogacać, dodając wysokobiałkowe składniki, np. dodatkową łyżkę masła lub śmietany do zupy, posypkę z sera na makaron.





NA CELOWNIKU FARMACEUTY

Przypadkowość niewskazana

Małych Duże Przypadłości

Pani doktor, jakie są najczęstsze choroby dzieci?

Dr Zdruřko: Różyczka, odra, wietrzna ospa, trzcinówka, świnka i szkarlatyna – to najpopularniejsze choroby, na które zapadają dzieci. Lepiej jednak przejść je w młodym wieku, ponieważ później mogą prowadzić do poważnych powikłań.

Czym jest trzcinówka?

Dr Zdruřko: Jest to infekcja wirusowa, występująca w pierwszych dwóch latach życia dziecka. Gorączka, która trwa nie dłużej niż 39 do 40 C, trwa dokładnie trzy dni. Następnie spada i pojawia się jasnoczerwona plamista wysypka na całym ciele. Po tygodniu choroba całkowicie ustępuje.

W jaki sposób możemy budować odporność u malucha?

Dr Zdruřko: Dobrze jest już od najmłodszych lat „hartować” dziecko. Powinno spędzać jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu, zażywać dużo ruchu, nauczyć się wspinąć po drzewach, a nie siedzieć ciągle przed komputerem. Rodzice muszą zwracać uwagę na racjonalną, bogatą w naturalne źródła witamin, dietę swoich pociech. Ewentualnie mogą stosować suplementację witaminami z aptecznych półek (Vigore junior, Pikovit, Multisanotol, Vibovit, Marjaniki).

Ostatnio modne stały się probiotyki. Czy one również odgrywają rolę w budowaniu odporności u dzieci?

Dr Zdruřko: Probiotyki to żywe drobnoustroje przywracające prawidłową florę bakteryjną przewodu pokarmowego. Pomagają likwidować wszelkie infekcje i zakłócenia jelitowe. Mają działanie immunostymulujące, czyli zwiększają naturalne siły obronne organizmu. Niedawno odkryto, że matki które tuż przed porodem przyjmowały probiotyki rodziły dzieci z mniejszą podatnością na alergię i atopię.

Czy kwasy omega 3 mają podobne zastosowanie i działają jak i u dorosłych?

Dr Zdruřko: Spożywanie pokarmów bogatych w kwasy omega zaleca się zarówno dzieciom, jak i dorosłym. U młodszych niedobór omega 3 przyczynia się do zwiększenia podatności na astmę, atopowe choroby skóry, z kolei u starszych niedomiar prowadzi do zaburzeń koncentracji, zmniejszonej zdolności uczenia się i gorszej koordynacji ruchowej. U dzieci, które nie lubią ryb (naturalnego bogactwa kwasów omega) zaleca się suplementację preparatami aptecznych np. Kidablon, Vibovit omega żelki, które nie tylko wspomagają odporność maluchów, ale i dają smaczność. Podsumowując, nie wolno bagatelizować zdrowia maluchów, bo to, że ktoś jest mały, wcale nie oznacza, że jego przypadłości nie są poważne. Najlepiej – dbajmy o siebie nawzajem.

REKLAMA

Regularne przyjmowanie leków ma kluczowe znaczenie każdej terapii. Pomimo tego tylko połowa pacjentów stosuje się do zaleceń lekarza czy farmaceuty – upominają Anna Pietrzykowska, magister farmacji.

Karolina Bednarek: Dlaczego zdaniem nam się pominięć dawek w dawce i czy ma to jakiś wpływ na przebieg terapii?

Stosowanie leków w krótszych odstępach czasowych lub w dawce większej niż zalecana może skutkować wzrostem stężenia składników tego preparatu we krwi, a to z kolei prowadzi do przykrych skutków ubocznych – nudności, wymiotów, zawrotów głowy. To właśnie one często zniechęcają pacjentów do przyjmowania leków. Podobnie jak: kształt, wielkość i zapach pigułek.

Najczęstszą przyczyną nieskuteczności terapii jest pominięcie lub przyspieszenie pory przyjęcia. Pacjenci – zwłaszcza na początku leczenia – mają trudności z zapamiętaniem schematu dawkowania. Jeśli porcję leku się zbyt małe lub przyjmowane w zbyt długich odstępach, jego stężenie w organizmie obniża się. Podobny efekt następuje, kiedy nie stosujemy się

do zaleceń przyjmowania leków z posiłkiem lub kiedy przyjmujemy je na pusty żołądek – substancje mogą nie wchłaniać się w odpowiedniej ilości. Zbyt małe stężenie specyfiku we krwi powoduje, że kuracja nie przynosi pożądanych efektów.

K.B.: Jak sobie radzić z zapomnianiem?

A.P.: Pomocna może być informacja o dawkowaniu na opakowaniu leku lub specjalne kasetki, w których można rozłożyć preparat na dzień, kilka dni lub tydzień. Inną pomocną metodą jest ustawienie alarmu w zegarku lub telefonie komórkowym, przypięcie karteczki – „przypomnieliśmy” na lodówkę lub w innych miejscach, w których przebywamy najczęściej.

K.B.: Czym jest adherencja?

Adherencja (od ang. adherence – przyleganie) to dostosowanie się pacjenta do zaleceń lekarza. Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jest

to „stopień, w jakim zachowanie człowieka – przyjmowanie leków, przestrzeganie diety, i/lub wprowadzenie zmian stylu życia – odpowiada rekomendacjom, uzgodnionym z lekarzem”. Dobrze porozumienie pacjenta i lekarza jest konieczne dla skutecznego leczenia, zwłaszcza chorób przewlekłych. Ważną rolę pełni również farmaceuta – to on wyklucza, często powtarza, jak go stosować, a nawet zapisuje wytyczne na opakowaniu.

K.B.: Co zrobić, jeśli jednak zapomnieliśmy przyjąć lek?

P: Jeśli w ciągu godziny lub dwóch przypomnieliśmy sobie o pominiętej dawce, powinniśmy ją już niezwłocznie przyjąć. Następna – już o właściwej porze. Jeśli jednak tak się nie stanie, kolejną porcję leku zażyjmy dopiero we właściwym czasie, nigdy nie łączmy tych dawek, ponieważ to zwiększa to ryzyko działań niepożądanych leku.

Jaki wiek, taki lek

Skuteczność terapii farmakologicznej może zależeć zarówno od wieku, płci, jak i dodatkowych schorzeń pacjenta. Na działanie modyfikujących znacząco wpływają spożywane przez nas posiłki. O przyjmowaniu leków opowiada Dominika Głagolska, magister farmacji.

Karolina Bednarek: Co farmaceuta może powiedzieć o sposobie przyjmowania leków przez pacjentów?

Dominika Głagolska: Ostatnimi laty wzrasta wśród pacjentów tendencja do samoleczenia głównie lekami bez recepty (OTC). W powszechnej świadomości każdy lek – podany zgodnie ze wskazaniem – przyniesie ulgę, bo przecież „lek to nie trucizna”. Antybiotyk wyliczył znajomego, aspiryna pomogła mężowi, a kolorowe witaminki uodporniają dziecko. Leki OTC są bardzo pomocne, ale dobrze, by przy ich stosowaniu, zachować złoty środek i oczywiście – radzić się lekarza lub farmaceuty.

K.B.: Czy leczenie na własną rękę może zaszkodzić?

D.G.: Oczywiście. Często zapomina o ważnych kwestiach, np. że nie wszystkie leki są dla doro-

stych nadają się dla dzieci. Bywa, że informacje o granicy wieku (od jakiego można stosować dany specyfik) są napisane tak małym drukiem, że rodzice tego nie dostrzegają. Ważne, by słuchać, co mówi lekarz. Modyfikatory powinniśmy kupować w aptece – wtedy z pomocą może przyjść farmaceuta. Na marketowych półkach, stacjach benzynowych, na poczekajniach maśto wąsy pastylki na gorączkę, katar, kaszel, ale brakuje tam niestety fachowego doradztwa.

K.B.: A jak wygląda ten problem w odniesieniu do dzieci?

D.G.: Gdy maluch jest chory, potrzebne leki przystosowane do jego rozwijającego się organizmu. I nie chodzi tu wcale o to, by łatwo mu było je połknąć, by miały przyjemny smak i smak. Trzeba uwzględnić fizjologiczne odrębności wątroby czy nerek – gdzie leki ulegają rozpadowi – dzieci nie mają jeszcze w pełni wykształconych enzymów, które u dorosłych pomagają ten proces. Często równoległowie ma różną wagę i różny stopień dojrzałości narządów wewnętrznych – to z kolei wymaga specjalnego przeliczania dawek, z czym rodzice mają często

duży problem. Najważniejsze jest bezpieczeństwo terapii.

K.B.: A co z osobami starszymi?

D.G.: Podobna ostrożność jest wskazana u seniorów. U tej grupy zwiększa się wrażliwość na modyfikatory oraz ryzyko wystąpienia działań niepożądanych. Jest ono tym większe, im większa ilość zażywanych leków. Proces starzenia prowadzi do zmian farmakokinetyki specyfików we wszystkich jej fazach: wchłaniania, dystrybucji oraz eliminacji. Farmakoterapia przynosi wymierne korzyści tylko wtedy, gdy uwzględnia się obowiązujące wytyczne (m.in. zmniejszenie dawek leków).

K.B.: Co jeszcze ma znaczenie w przyjmowaniu leków?

D.G.: Na przykład – płeć – zwłaszcza w doborze i sposobie oraz szybkości działania różnych specyfików. Cykl menstruacyjny, różnice w zawartości tkanki tłuszczowej, długości przewodu pokarmowego – to wszystko powinniśmy brać pod uwagę zanim sięgniemy po lek. Pamiętajmy, że każdy człowiek jest inny i to, co pomogło „Goździkowi” niekoniecznie i nam przyniesie ulgę. Zawsze najlepiej zapytać swojego lekarza lub farmaceutę z zaopiniowaną apteką.

Thermi
ŻEL PIELĘGNACYJNO-ŁAGODZĄCY

DLA SKÓRY WRAZLIWEJ NA PODRAŻNIENIA I ODRĘCZNIĘCIE TERMICZNE

- pielęgnuje skórę poddając nadmiernej ekspozycji na słońce i ciepło
- zapewnia skuteczne działanie chłodzące, uspokajające i łagodzące
- zmniejsza swędzenie, pieczenie i zaczerwienienie
- zabezpiecza skórę przed oparzeniami i otarciami
- działa łagodząco po użyciu kosmetyków

PRZYNOSI ULGĘ SPECYFICZNYM ODRĘCZNIOM

www.thermi.pl

PIELĘGNACJA DLA WRAZLIWEJ SKÓRY
KOSMETYKI DLA SKÓRY WRAZLIWEJ
TEL. 22 634 11 11
WWW.THERMI.PL

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.

