

Redaktor **FORBES** dla *Tak dla Zdrowia*:

nowa ustawa prawa farmaceutycznego – plusy i minusy

(artykuł drukowany w „Forbes”, nr 7/2011 pod tytułem: „Zdrowie w farmacji wobec przeobrażeń”)

Platforma Obywatelska, jej podreperować publiczną kasę, znowu sięgnęła po narzędzia interwencjonizmu państwowego. Nowe zasady refundowania leków spowodują, że branża farmaceutyczna zaskłi 5,3 mld złotych.

Na lekarstwa Polacy wydali w 2010 r. 26,2 mld zł. Pacjenci – 17,7 mld zł, NFZ – 8,5 mld zł. Najwięcej na leki refundowane – 12,6 mld zł, do których dodaje państwo. Dlatego od stycznia 2012 r. ceny tych preparatów, po twardej negocjacji z firmami, będzie ustalał Ministerstwo Zdrowia.

Dla pacjenta ma być tani, dla NFZ także. A hańbą pokrywa się wszystkie te branże: producenci, dystrybutorzy i apteki. Ministerstwo postanowiło obciążyć ich po równo, wyprowadzić urzędowe ceny i marżę. Również dla jednych może oznaczać trochę niższy zarobek, a dla innych bankructwo. Może upaść wiele aptek i małych hurtowni, a producenci leków oryginalnych zaczynają być wywożeni za granicę. Choć będą i beneficjenci – producenci leków generycznych skłonni obniżyć ceny, by tylko zaistnieć na listach refundacyjnych. Ustawa od początku była nastawiona na oszczędność. I dla ludzi, i dla pacjentów. Nie dowiño – z punktu widzenia klienta leki są coraz droższe. Polak wydając na nie średnio 30–40 zł miesięcznie, nie różnicą jednak preparatów refundowanych od nierefundowanych, OFC od suplementów diety, które kosztują sporo i coraz częściej trafiają do jego koszyka. Tymczasem ekalanje się, że ceny leków refundowanych, o które trochę się batalia na szczelnie rządowym, są w Polsce ponad dwa razy niższe niż w innych krajach (tam kosztują średnio 8 euro). Nawet najtańsze w Europie, tyle tylko że właśnie pacjenci dopłacają do nich najwięcej. Jeśli we Francji ten sam preparat jest droższy o 20 proc. niż u nas, chore płaci za niego 1 proc. ceny, w Niemczech – 7,1 proc., na Słowacji – 13,5 proc.

Właściwie średni koszt współpłaty wynosi ponad 32 procent. Przyczyna: polski system opieki zdrowotnej przeznaczony na refundację najmniej w Europie (ok. 66 dol. do jednego leku) – trzy razy mniej niż węgiersi i Słowacy, prawie osiem razy mniej niż Niemcy czy Francja.

Dzięki nowej ustawie NFZ zamierza jeszcze bardziej zmniejszyć swoje finansowe zaangażowanie, według informacji badawczego IMS, w ciągu czterech lat o ponad 5 mld złotych.

Najłatwiej jest opodatkować producentów i zabierać marżę sprzedawcom, co resort zdrowia właśnie zrobił. Aby ciębia nie być na pierwszy rzut oka zbyt radykalnie i widoczne, zakamowało się w setkach skomplikowanych rozporządzeń, nie bacząc na konsekwencje ich technicznego wdrażania.

Tymczasem opodatkowanie branży wcale nie jest tak oczywiste, bo okresy szybkiego wzrostu farmacji mają już za sobą. Od trzech lat dynamika wzrostu zmniejszyła się z 11 do 4 procent. Rosną sprzedaż kłosek suplementów diety i leków bez recepty. Sprzedaż leków na receptę (Rx), zarówno tych polipolichatych, jak i refundowanych, zwiększyła się w 2010 r. tylko o ok. 3 procent. A to właśnie one stanowią rdzeń biznesu farmaceutycznego, przyносяc dwa razy więcej przychodów (w 2010 r. – 17 mld złotych) niż leki bez recepty.

Największy kawał receptowego tortu – 65 proc., odwołali sobie w Polsce producenci generycznych leków kopii leków oryginalnych. Udało im się wspólnie przejąć dominację na świecie Big Pharm – 12 największych producentów leków innowacyjnych. Nadali cenę, jak i stopować, promując politykę tani terapii. Podczas prac nad ustawą nie lubbowali oficjalnie – stanęły za nimi organizacje biznesowe: Polski Związek Pracodawców Przemysłu Farmaceutycznego, BCC i Lewiatan.

– System cen sztywności może spowodować, że leki oryginalne, które nie występują na listach, będą znacząco droższe od generycznych, bo ich cenę nie będzie można obniżyć – mówi Paulina Kierkowska-Knapik z kancelarii Baker & McKenzie, specjalizującej się w prawie farmaceutycznym. Generyczni obciążają tani leki, wiedząc, że koncerny nie zgodzą się na cenę dumpingową swoich produktów. Forsowanie powszechnych obniżek może zrobić, bo jak podaje IMS, choć wśród krajów europejskich Polska na największy udział generyków w rynku, osiąga on słabą rentowność – często o 40 proc. niższe niż w innych państwach.

Wynik można nadrobić jedynie skalą sprzedaży, więc firmy generyczne walczą, by ich preparatów było najwięcej, i zapewne będą zgadzały się na propozycje ministerstwa, byleby tylko znaleźć się na listach.

Teoretycznie wszyscy mają równo nie szanse, bo ceny leków ministerstwo będzie ustalać indywidualnie dla każdego 2,5 tys. preparatów. Ale faktycznie ustali na podstawie

najniższej zaproponowanej przez producenta ceny.

– Negocjacji kota w worku, bo nie wiemy, z jakimi propozycjami wystąpi konkurencja – mówi Izabela Zimmermann, dyrektor generalna Actavis Polska.

Przedstawiciele branży przewidują, że najniższe stawki mogą zaproponować gracze do tej pory nieobecni na listach lub firmy, których banki na szybkim zdobyciu rynku. Przykładem są nowe koncerny hinduskie czy arabskie, które stać na prześciewe dopłacanie do interesu. Stać na to też koncerny z Big Pharmacy, ale te nie zrzecą się z marży, po prostu będą konkurencją w innych krajach. Jeśli proponowane listy będą za niskie, mogą wycofać wiele leków z refundacji, by obrócić cenę referencyjną w innych krajach. Firmy innowacyjne i tak już sprzedają w Polsce wiele swoich wiodących produktów poniżej średniej europejskiej. Nie dowiño, że po wejściu do UE i otwartości rynków takie koncerny jak Glaxo, AstraZeneca, Sanofi zaczęły wywozić leki z Polski i sprzedawać je za granicą. W 2010 r. przychody z tego tytułu wyniosły 800 mln złotych.

– Po wejściu norweskich przepisów eksport równoległy może się zwiększyć dwukrotnie – ocenia Michał Pilikiewicz, dyrektor generalny IMS Health Poland.

Na razie firmy przeglądają portfolio i zastanawiają się, co i za ile sprzedawać. Stefan Bogusławski z firmy konsultingowej Sequence uważa, że nowa sytuacja może doprowadzić do zmian w polityce personalnej. Firmy nie będą potrzebowały już przedstawicieli medycznych, raczej tanich dostawców wleku. Ciężca kosztów już nie zaczęły. Sanofi zwołało 140 handlowców. Zwolnienia szykuje Pfizer i Sandoz. Jeśli producenci mają sprzedawać leki tanio, to według ustawodawcy równie tanio muszą to robić dystrybutorzy. Ustawa w piórnym zapisie miała obciążyć marżę hurtowni prawie o połowę. Ostatecznie będzie ją sukcesywnie zmniejszał przez trzy lata z 8,90 do 5 procent. Rozłożenie tego procesu nie utrudni hurtownikom przed wstrząsem. W ich magazynach znajdują się tony leków, które IMS wyceniła na 1,074 mld złotych.

– Hurtownicy muszą je przecończyć, a tym samym skazać się na pogorszenie rentowności. Już w 2011 r. w magazynach wypadła strata 400 mln złotych – wyceniła Pilikiewicz. Potem będzie trochę jeszcze więcej nie tylko dlatego, że zmniejszy im się marża. Zarobek hurtowni na jednostkowym opakowaniu wynosi zaledwie 0,18 euro i należy do najni-

ższych w Europie. Jest średnio cztery razy mniej niż w Grecji, Francji czy na Węgrzech.

Dlatego globalnym hurtowniom farmaceutycznym, których przeważnie wyszły z wykładu do 11 do 17 proc., nie opłaciło się wchodzić na nasz rynek. Zdrowiomyli go więc polskie podmioty umiające uzyskać efekt skali – PGF, Netus, Farmacod – dziś w ich rękach znajduje się 70 proc. sprzedaży. Przez lata skupowały małe hurtownie, teraz same mogą stać się obiektem przejęcia dla międzynarodowych graczy. Zanim i jeśli w ogóle do tego dojdzie, muszą ciąć koszty, bo chcą się rozwijać, przez ostatnie lata poniosły olbrzymie wydatki na nowoczesne systemy logistyczne.

47 mln złotych strata dystrybutorów na przecenie zapasów i obniżeniu marży w 2011 roku, fobolizm.com

– Nowe przepisy wpłynęły przede wszystkim na jakość serwisu – mówi Karimierz Krawiec, przewodniczący rady nadzorczej Grupy Neuteca – Firmy przestają dostarczać leki kilka razy dziennie. Zwiększyli asortyment i rzadziej będą długoterminowo kredytować zamówienia aptek.

Aptekom będzie najłatwiej. Jednakowoż ceny nie pozwalają im jak do tej pory na preferowanie producentów. Apteki będzie wydawał po prostu lek z recepty, a nie proponował zamiennę na ten załotowy. Teoretycznie leki będą tanie (średnio o 10 proc.), ale zniknie mnóstwo przywilejów dla pacjentów, wynikających z umów aptekarskich z producentami i hurtownikami, które do tej pory odbywały się poza zakresem list refundacyjnych. Nowa ustawa zabiera tę dowolność. W każdej aptece lek refundowany z danej grupy będzie miał tę samą cenę.

Lobby aptekarskie w czasie prac nad ustawą domagało się zrównania cen, by klient kupował tam, gdzie mu najbliżej, a nie biegł tam, gdzie najtaniej.

– Teraz pacjent może nie pojawić się wcale, bo większość leków będzie droższa, ludzie przestaną je kupować – twierdzi Pilikiewicz.

To wyrok na wzrost, maźna Herba. – Są preparaty niedostępne do zycia, po które ludzie zgłaszają się bez względu na cenę – mówi. Jaki procent nku stanowią, tego na razie nie potrafią wyliczyć ani dystrybutorzy, ani apteki. Ci ostatni na pewno muszą do 1 stycznia 2012 r. sprzedać zapasy leków refundowanych, co zachwieje marżą, która i tak wcale nie jest wysoka: stanowi 16 proc. i jest niższa od średniej europejskiej o 9 procent. Jak obli-

ważna informacja!



Twój miesięcznik o zdrowiu
tak dla zdrowia

nr 7, wczesień 2011, nakład 200 tys. egz.

Wydawca:

Kiwi Art Sp. z o.o.
ul. Lubuska 59, 87-100 Toruń
tel./fax: 86 632 86 93
e-mail: redakcja@takdlazdrowia.pl
www.kiwi-art.pl
www.takdlazdrowia.pl

Redaktor naczelna:
Karolina Bieduska
karolina@kiwi-art.pl, tel. 501 180 921

Dział reklamy:
Dominika Antonczuk
dominika@kiwi-art.pl, tel. 507 180 483

Projekt graficzny: Słód
Aleksandra Lew
Magdalena Knapik
Marta Lutek

Drukarnia:
Express Media Sp. z o.o.

Dystrybucja:
cimi
www.cimimed.pl

Uwagi:

Wydawca zastrzega sobie prawo rewidowania i decydowania materiału oraz opisywania ich własnymi tytułami i kolumnami.

Wydawca nie odpowiada za treści reklam i materiałów promocyjnych przesyłanych przez reklamodawców.

Ministerstwo „Tak dla Zdrowia” ma charakter informacyjno-edytorski, zawarte w nim treści nie są poradami specjalistycznymi (nie należy ich traktować). Prezentacja i recenzje nie stanowią wyrażenia opinii o wartościach, jakościach i walorach.

Jeśli chcesz prześleć się do kolumny tak dla zdrowia, Twoja pioska jest redagowana i zostanie lub drukowana w ramach publikacji: redakcja@takdlazdrowia.pl

za IMS, straty na sprzedaży zapasów własnych w aptekach 91 mln złotych. Z tego powodu kłopot finansowe może mieć 10–15 proc. z 13 tys. aptek, szczególnie tych już zadłużonych i z przychodami poniżej 100 tys. złotych.

– Też średnio miesięcznie przychód aptek nie przekracza 170 tys. zł, 29 proc. aptek nie osiąga 100 tys. zł – tłumaczy Pilikiewicz.

Piotr Kulka, szef firmy badawczej PharmaExpert, twierdzi, że problemy mogą mieć sieciowe apteki, które chciały być konkurencyjne i często sprzedawały leki z niskimi marżami, rekompensując to sobie dużą ilością w obrotach.

Czasami trzeba zbierać więcej z kłódek, by ktoś mógł ich używać porządnie na nowo. Ewa Kopacz, piosa gramem na pacjentów–wyborców, chyba miała taki cel. Pozostałe pytania, kto tak będzie ustawał.

Iwona Kosińska, „Forbes”

CZYTAJ W PAŹDZIERNIKU!

10 sierpnia 2011 w Ministerstwie Zdrowia miała miejsce konferencja w sprawie projektu rozporządzenia, dotyczącego warunków umożliwiających realizację recepty oraz ramowego wzoru na realizację recepty.

Specjalista o relacji jaw w sprawie !!

„CO TRZECIE DZIECKO ZŁE WIDZI, CO CZWARTE MA WADĘ POSTAWY”
— MOŻESZ TO ZMIEŃCIĆ

ZADBAJ O SVOJE DZIECKO!

Każdy rodzic pragnie, by jego pociecha miała prawidłową sylwetkę. Niestety, już od najmłodszych lat dzieci zmagają się z wadami postawy. Postawę kształtuje środowisko, w którym przeżywamy – najistotniejszą rolę odgrywa tutaj dom oraz szkoła – píše Patrycja Gniańdek.

O postawie słów kilka

Rozwój technologii, niestanie rosący pęd życia, niewłaściwe odżywianie, a nawet zanieczyszczenie środowiska – wszystko to warunkuje nieprawidłowy rozwój i wady postawy. Sprężają im: siedzący tryb życia, zmniejszona aktywność fizyczna, wielogodzinne presydwanie przed komputerem czy telewizorem oraz nieergonomiczne ławki i krzesła w szkole.

Wady postawy to wszelkie odstępstwa od prawidłowej budowy ciała. O wadach mówi się coraz częściej – choć w wielu przypad-

kach są one przez rodziców bagatelizowane, a interwencja podejmowana jest zbyt późno. Niektóre wady postawy są wrodzone. Większość jednak ma charakter wady nabytej w trakcie rozwoju.

Wady postawy można podzielić na proste (nazywane błędami postawy) są mniej skomplikowane, to odchylenia od postawy prawidłowej nie zmieniające kształtowania kręgosłupa oraz złożone (zmieniające kształtowanie kręgosłupa).

NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE WADY POSTAWY

PLECY WKŁĘSE	PLECY OKRĄGLE	PLECY OKRĄGŁO - WKŁĘSE	PLECY PŁASKIE	ROZCISNIE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA	ZNIEKSZTAŁCENIE KŁATKI PIERSIOWEJ	KOLANA KOŚŁAWIE	KOLANA SZPILKOWATE	PŁASKOSTOPIE
• radiennie uwypoklenie kręgosłupa w odcinku krzyżowym. Brzuch staje się wypięty, miednica pochodzi na ku przódowi	• radiennie uwypoklenie kręgosłupa w odcinku piersiowym. Sylwetka dziecka zgarbiona, głowa i twarz wywrócone są ku przódowi, łopaty odciągają. Kłaska piersiowa staje się zaokrąglona i spłaszczone.	• połączenie obu wad: wypięty odcinek krzyżowy, płaski w odcinku piersiowym i wywrócenie ku przódowi.	• radiennie spłaszczenie kręgosłupa w odcinku piersiowym oraz łopaty wywrócone.	• to choroba ogólnoustrojowa a nie choroba kręgosłupa. Najczęściej powstaje z powodu zaburzonej równowagi między mięśniami i kośćmi. Choroba może być dziedziczna.	• najczęściej występuje to: kłaska szeroka i krótka, mostek twardy, wyrostek miechylowy jest wydłużony do środka, żebra prostokątne wysunięte do przodu, kołkowate mostek jest wypięty do wewnątrz.	• wypięcie kończyn w stawie kolanowym na zewnątrz. Jeżeli dziecko stoi na baczności a między kolanami (wewnętrzne) kostkami, mierzone przy zgiętych i wyprostowanych kończynach jest większe niż 5 cm.	• wypięcie kończyn w stawie kolanowym na zewnątrz. Jeżeli dziecko stoi na baczności a między kolanami (wewnętrzne) kostkami, mierzone przy zgiętych i wyprostowanych kończynach jest większe niż 5 cm.	• mięśnie i więzadła stopy są zbyt słabe, często pod wpływem zwykłego przegrzania masy ciała. Stępa opiera się o podłogę i kość przysadki. Wypięta stopa, która nie wywróciła się na zewnątrz.

OWCIE W DOMU
RAJEM I DOKŁAD

**SUPER PRZYKŁADY
ĆWICZEŃ**

na portalu
www.takdlazdrowia.pl

w zakładce
Fundacja tak dla zdrowia

Są powody do wstydu

„Każde zdrowe dziecko powinno być raz rocznie badane od stóp do głów przez lekarza” – przekonywa prezes Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego prof. Alicja Chybicka.

Niestety często dzieje się tak, że dzieci badane są dopiero wtedy, gdy zachorują. W Polsce nadal nie myśli się o tym, jak ważna jest profilaktyka. A przecież wiadomo, że o wiele bardziej opłaca się zapobiegać, niż leczyć.

Zdaniem profesora Chybickiej konieczna jest także zmiana kalendarza szczepień. Obecnie składa się on z tych obowiązkowych, które są finansowane z budżetu oraz zalecanych, za które rodzice muszą zapła-

cić sami. Ich łączny koszt to dla niektórych niemal równowartość miesięcznych pensji.

Ważne, by zwrócić uwagę na regulację w kwestii pobytu rodziców z dziećmi w szpitalach. Z racji tego często pobierane są od opiekunów opłaty. Oczywiście jest, że rodzice są potrzebni dziecku – to element terapii umożliwiający powrót do zdrowia.

Konieczna jest także akcja edukacyjna, dotycząca dzieci przewlekłych chorych, które muszą przeciw normalnie żyć – chodzić do szkoły, przedszkola, uczestniczyć w życiu, tak jak ich rówieśnicy. Nauczyciele i opiekunowie powinni wiedzieć, jak z nimi postępować.

REKLAMA

SKLEPY MEDYCZNE blisko Ciebie!

Bydgoszcz, Toruń, Włocławek, Grudziądz, Brodnica,
Aleksandrów Kujawski, Nakło n/Notecią, Mogiło

**REFUNDACJA NFZ -
SPRZEDAŻ DETALICZNA**

www.cezal.bydgoszcz.pl

CEZAL BYDGOSZCZ

KAMPANIA WRZEŚNIOWA ZDROWEGO MALUCHA I RODZICA

tak dla zdrowia polecał



oscilloccoccinum

Gerarda, uczucie
ogólnego rozkładu!
— Zanim Oscilloccoccinum®

- Pomaga wzmocnić odporność w ciągu 48 godzin!
- Pomaga wzmocnić odporność w ciągu 48 godzin!
- Działanie: redukuje, zmniejsza wrażliwość



STODAL

- Na kaszel i kłaski
Zachęty w małej dawce i wdrożeniu
- Na kaszel i kłaski
30 dniów odpoczynku w opłakaniu
- Dla całej rodziny!

www.stodal.pl

DROSETUX

1. Zmniejsza objawy choroby

- Zmniejsza objawy choroby
- Zmniejsza objawy choroby
- Zmniejsza objawy choroby
- Zmniejsza objawy choroby

www.drosetux.pl



Przed użyciem należy przeczytać uważnie ulotkę, która zawiera informacje o właściwościach, przeciwwskazaniach, dawkowaniu, sposobie użycia i innych istotnych informacjach. Drosetux jest lekiem przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Należy go stosować zgodnie z zaleceniami lekarza. Nie należy stosować Drosetuxu dłużej niż 3 dni. Jeśli objawy choroby nie ustąpią, należy skonsultować się z lekarzem.

REKLAMA

Zdrowa Klasa wraca do szkół!

Wraz z powrotem uczniów do szkół, wznawiamy projekt Zdrowa Klasa – program przesiewowych badań profilaktycznych wzroku oraz postawy u drugoklasistów.

Od września 2009 r. dzięki hojności oraz wsparciu darczyńców przebadaliśmy w ramach projektu Zdrowa Klasa już ponad 1324 dzieci pod kątem wad wzroku. Wyniki nie są zadowalające. Okazuje się, że aż ponad 26% dzieci widzi źle i wymaga konsultacji okulistycznej!

CHARAKTERYSTYKA	DANE STATYSTYCZNE
DZIECI ZDROWIE WDZĄCE PRĄDOWŁO	56,11%
DZIECI NOSZĄCE OKULARY WDZĄCE W NICH PONIŻEJ NORMY	4,00%
DZIECI SKIEROWANE DO OKULISTY	26,21%
DZIECI NOSZĄCE OKULARY BRĄK OKULARÓW W DNIU BADANIA	1,08%
DZIECI SKIEROWANE DO KONTROLI ZA ROK	10,23%
DZIECI NOSZĄCE OKULARY WDZĄCE W NICH DOBRZE	2,50%

Możliwość realizacji badań w szkołach to niewątpliwie zasługa wielu z Państwa, którzy na ten cel przekazali 1% podatku za rok 2010. Chcielibyśmy serdecznie podziękować wszystkim podatnikom za okazanie dobrej woli i wsparcie naszej Fundacji w dążeniu do zdrowej przyszłości, prawidłowego rozwoju i edukacji naszych dzieci. Dzięki wsparciu możemy działać dalej i realizować badania na coraz większą skalę!

Dobry wzrok to jeden z najcenniejszych darów. Na ogół nie zastanawiamy się nad procesem i mechanizmem widzenia. Trudno sobie wyobrazić, ile informacji byśmy stracili, gdyby ta droga poznania nagle skończyła się.

Patrycja Gniadek
koordynator projektu *Zabawa Klasa*



Dieta zdrowa dla oczu

Wstawiamy i przecieramy zaspane powieki. Pierwsze promienie słoneczne drażnią oczy, które – przez regularnyminow 8 godzin snu – regenerowały się w zupełnych ciemnościach. Potem po omacku idziemy do łazienki, a tam ostre światło żarówek i bezlitosne spojrzenie w lustro. Zrenicie wariają, próbując dostosować się do nowych warunków, a to nie koniec trudności, jakie czekają nasze oczy w nadchodzący dzień.

W związku z tym powinny reprezentować się jak najlepiej. Powiększyście spojrzenie, błysk w oku, ale jak go posiadać skoro przemęczenie, stres i niezdrowe warunki pracy tylko psują wzrok? Jak pomóc naszym oczom poprzez wzbogacenie codziennej diety? Czego właściwie potrzebuje nasz zmęczony wzrok?

Witaminy i minerały niezbędne do prawidłowego widzenia

- Wit. **A** (jej brak szkodzi komórkom odpowiedzialnym za widzenie dzienne i po zmroku).

Źródło: Marchew, warzywa o ciemnych liściach, pomidory, brzoskwinie, morele, dynia, mango, papajka, szarż, papryka, szparagi, por. W produktach pochodzenia zwierzęcego (w formie retinolu) występuje w rybach, serach żółtych, jajach, maśle.

- Wit. **B** (niedobory witamin z grupy B tj. B1 mogą powodować

wać dolegliwości bólowe za tylną ścianką gałek ocznych i zaburzenia widzenia, zaś niedobór witaminy B2 wywołuje pogorszenie widzenia, świąd, łzawienie i pieczenie oczu, słabsze widzenie przy zmniejszonym natężeniu oświetlenia, światłowstręt i narzęcznie. Witamina B6 wpływa na właściwe nawilżenie oczu, gdyż pobudza funkcję gruczołów łzowych. Odpowiednią podaż witamin z grupy B wpływa korzystnie na zachowanie dobrego wzroku.

Źródło: Nasiona, pestki, orzechy, soczewica, ryż, kasza, ciemne pieczywo razowe, mątwywa, orzoce, sery / wędliny.

- Wit **C** i **E** (bron przeciwno wolnym rodnikom. Brak witaminy C (kwasu askorbinowego) wpływa

na nieulaskawie funkcjonowanie soczewki i prowadzi do zaćmy).

Źródło: Czerw, czarna porzeczka warzywa i rośliny kapustnych, natka pietruszki, truskawki, naczeka, kivi.

- **Cynk** (wykorzystuje zapasy witaminy A, zgromadzone w wątrobie).

- **Selen** (zwalcza wolne rodniki).
- **Mangan** (zwalcza wolne rodniki)

Żródło: Cynk - ryby, jaja, pieczywo pełnoziarniste; Selen - ryby; Mangan - orzechy, ciemne pieczywo, rośliny strączkowe, czarna śmietana

Ważne dla oczu jest także oddychanie czystym powietrzem. Jeśli jest zanieczyszczone dymem papierosowym, pyłami oparami chemicznymi z pewnością wpływa to negatywnie na kondycję oczu. Szkodliwe dla oczu jest też intensywne promieniowanie słoneczne. Już tu dzieci warto stosować okulary z filtrem UV. Ważne są też właściwe oświetlenie (nie może być zbyt jaskrawe ani rozproszone) oraz odpowiednio duży sen.

Zadbaj o siebie jesienią!

Wzrok jak się patrzy

Widzenie to złożony proces fizjologiczno – psychiczny składający się z kilku etapów. Najpierw musimy wychwycić bodziec, przeźrzeć go, złożyć obraz z obu oczu, wyodrębnić obraz (akomodacja), następnie wyodrębnić i rozpoznać. Końcowym etapem jest uczenie, czyli uporządkowane zapamiętywanie.

Jak każdy układ, również wzrokowy, stopniowo kształtował się w procesie ewolucyjnym. Na początku nakierowany był na maksymalne czerpienie informacji z daleka. Wpływ na to miał wzgląd na własne bezpieczeństwo czy zdobywanie pożywienia. W chwili obecnej częścieli korzystamy z wzroku na bliską odległość tj. czytanie, pisanie, praca przy komputerze. Komputeryzacja stała się nowym, rozprzestrzeniającym się zagrożeniem. Stała akomodacja doprowadza do występowania krótkowzroczności u coraz młodszych osób.

Specyficzna zmiana – wsiolgodolna praca z obiektami blisko polożonymi może wpływać w części osób na pojawienie się szeregu dolegliwości, np.:
Nieostre widzenie to najczęściej zgłaszana przez pacjentów dolegliwość. Problem ten jest dosyć łatwo rozwiązywany przez zastosowanie odpowiednich szkieł korekcyjnych lub soczewek kontaktowych. Nie można jednak zapominać, że ostrość widzenia poniżej normy może być przejawem zmian w obrębie układu wzrokowego np. jaskra, zaćma, obrzęk siatkówki, cukrzyca lub nawet degeneracja plamki żółtej.

Szczególne niebezpieczne jest nagłe pogorszenie ostrości widzenia i fakt niemożności korekcji okularami lub za pomocą szkieł kontaktowych. W powyższych przypadkach wymagana jest niezwłoczna konsultacja okulistyczna.

Dolegliwości bólowe – mogą także występować pod postacią pieczenia, szczypania, swędzenia. Związane są ze strukturami zewnętrznymi oka. Z kolei wewnętrzny ból gałki ocznej, często promieniujący w głąb, przepowiada już stany patologiczne i wymaga pomocy medycznej. Zlekniecie z konsultacją ze specjalistą może zakończyć się trwałym uszkodzeniem narządu wzroku a nawet jego utratą. Podobnie należy zachować się w sytuacji dostania się do oka ciał obcych, żrących lub toksycznych.

Zmęczenie oczu – ten problem może wystąpić najczęściej przy dłuższym czytaniu, pracy przy komputerze, dłuższym prowadzeniu samochodu w niesprzyjających warunkach. Przyczyn są różnych

męczenia oczu należy upatrywać w nieleczonej wadach refrakcji, niewłaściwej akomodacji, nieprawidłowościach widzenia duźowego.

Dwojenie obrazu – najczęstszą przyczyną tej dolegliwości jest nieprawidłowe ustawienie wzajemnie osi widzenia oka prawego i lewego przy obserwacji na różne odległości.

Złe widzenie przy zmiennych warunkach oświetlenia – przejawia się zmniejszoną wrażliwością na kontrast oraz zmianami w polu widzenia. Objawy mogą świadczyć o rozwoju jaskry, zaćmy a także cukrzycy czy nadciśnienia.

Do niepatologicznych rodzajów złego widzenia zalicza się: nadwzroczność (dalekowzroczność), krótkowzroczność, astygmatyzm (niechomość), starowzroczność, problemy akomodacyjne wieku rozwojowego, zaburzenia widzenia oboczne.

Regulacje badania profilaktyczne przeprowadzane przynajmniej raz na 12 miesięcy przez lekarza ukośnię z pewnością wpłyną pozytywnie na zapobieganie poważnym niebezpieczeństwom, które niebezpiecznym dla zdrowia i życia, umożliwiając ich rozpoznanie na wczesnym etapie i szybkie podjęcie leczenia. Wskazania do badania okazały się być bardzo niebezpieczne, ponieważ nie w znaczący sposób zmniejszą one ryzyko, musimy sami pomagać mu na wszelkie możliwe sposoby. Nieustannie je ćwiczymy, dojdą do ich pielęgnacji i właściwej odżywiania. Właściwa profilaktyka jest ogromnie ważna w każdym wieku. Już dzieci powinny wiedzieć jak i kiedy trzeba zadbać o własne ciało i oczy. Z badań statystycznych wynika, że nawet 40% populacji na świecie nie wie, jak wykona (poprawnie) badanie wzroku. Możliwość korekcji jest kilka

Można wykorzystać tradycyjne okulary, soczewki kontaktowe lub poddać się zabiegowi chirurgicznemu (chirurgia refrakcyjna). Szklą korygującą lub soczewkami kontaktowymi są niezbędne w korekcji mechanicznych deformacji czy skrzywienia kształtu rogówki. Zlekceważenie wskazania noszenia okularów oznacza zaniechanie własnego wzroku, ale i zdrowia ogólnego organizmu. Okazuje się, że zmęczenie czy powodują niepożądane napięcia nerwowe, podrażnienie i w efekcie końcowym umiailnia się cała kaskada czyn silniczyjszych dolegliwości, prowadzących do zastąpienia soczewki kontaktowej soczewką własną. W noszeniu właściwych okularów. To dzięki nim sprawność wzroku zostaje w pełni przywrócona a dodatkowo dobrze dobrane okulary podniesia uśmiech twarzy

Patrycja Gniadek

REKLAMA

SZCZEGÓLNIIE POLECAMY!

[illegible]

Patrycia Grindel

Termin

- **1.09** – otwarcie wystawy „Złote włosy Malgorzaty” w CSW.
- **10-11.09** – Dni otwarte w szkole tanca Jagielski Dance Project
- **24-25.09** – Ogólnopolski Turniej Srebrniocy Dzieci.
- **14-16.09** – Konferencja „Zielon Miejska - Naturalne Bogactwo Miasta”.
- **18.09** – Dzień Szkoły Saczowej

Aleksandrów Kajkowski

- **12.09** – Rocznica Lotnictwa Polskiego Wrzesień UM w Aleksandrowie Kaj.
- **13.09** – Stachurkiada
- **14.08** – Turniej Klubów Seniora „O Zegar Czasu”
- **16.08** – Aleksandrowski Bieg Niepodległości

Ciechocinek

- **03.09** – „Bieg o kryształ słoń” – Mini-maraton Intercity „Bieg słoń”
- Koncert z cyklu „Cztery Pory” – Jesień w Teatrze Lelkiem

Od nowego roku marze na leki finansowane ze środków publicznych ustalone będą urzędowo. Oznacza to, że ceny produktów nie będą mogły być ani wyższe, ani niższe, od tych, które wynegocjowały z concernami Ministerstwo Zdrowia. Sztynne mają być też marże aptek i hurtowni. Tym samym z aptek znikną leki „za grosz”.

Na liście refundacyjnej jest teraz 310 grup, do zmianach pacjenci mają płacić mniej za 274 z nich, ceny pozostałych (36) pójdą w górę. Nowością są podwyżki o 8,18 zł. Najwięcej ma być prawo do

neżaluzi różnie like dla przewlekłych chorych, którzy biorą je powyżej trzydziestu dni, a mieszczyński koszt ich terapii przekracza 2000 minimalnych płac.

Opórz zysków finansowych dla Szpitala Państwowego, instytutu ma zakończyć tzw. „walkę o pacjenta”. Dotyczy to sytuacji, gdy pacjent zachęca opórz niską ceną leku, kupuje go niepotrzebnie. Wyprzedza ułatwia dostęp do nowości, gwarantuje korzystną cenę terapii. Specyfiki karmiącej leżą na półce w hurtowni, trafiały, po zamówieniu cenach, do kasyjuszki ch.

Pan Mieczysław z Torunia chętnie na cukrum. Mimo, że niedawno jego dom stał się wiecie, po zakupie insuliny wybiera się do innej droższymi, bo za leki płaci kasyjuszki groszy. – Wszędzie takie leki kosztują kilka złotych, a tutaj kupię za grosze. To prawie jak za darmo! – cieszy się mężczyzna.

Ministerstwo Zdrowia uważa takie praktyki za szkodliwe – jako przykład przywołuje sytuację, kiedy to pacjent przychodził do apteki z pięcioma receptami i kupował „na zapas”. Czego nie zwykł wyrażać, a NFZ i tak płacił – tak podsumowywał wiceminister Marek Twardowski. Ministerstwo szacuje, że w skali całego kraju strata z tego powodu wynosiła 400 mln zł. Na dopłaty do leków wydawano rocznie 8 mld zł. To „marnotrawstwo” – jak nazwał je wiceminister, ma ograniczyć nowa ustawa refundacyjna.

– Pacjenci odczuwają przede wszystkim likwidację tzw. promocji za grosz – lek refundowany ma mieć tę samą cenę w każdej aptece. Stracą starsi ludzie oraz osoby przewlekłe chore, które po tanisze specyfiki potrafiły przejechać z drugiego krańca miasta – mówi farmaceuta. Podobnego zdania jest Paulina Kiesz-

konkursa-Knapik z fundacji Lege Pharmacia. Szersze zamiana, że stała cenna leków spowoduje, że nie będzie można jej obniżyć. Jedynie ten czy ty by korzystać, jakby NFZ w całości refundował leki. Urząd Ochrony Konsumentów i Konkurencji uważa, że sztywne marże zlikwidują konkurencję pomiędzy aptekami i hurtownikami, a farmaceutów, m.in. ze Śląskiej Izby Aptekarskiej dodają, że także rozwiązań pogorszy sytuację finansową aptek, szczególnie tych małych. Mają także wątpliwości co do zapisu o zmianie przepisów ch leków na taniejsze kopie, obawiają informowania o tym klientom i posiadania tych leków w aptece.

W opinii Ministerstwa Polacy to lekoman – stąd wprowadzone zmiany. Zastanawimy się, czy istotnie spożywamy więcej leków i czy lękamy się bezmyślnie? Dlaczego w czasach wolnej konkurencji „uszczęśliwia się” nas regulacjami takimi, jak ta? Czy polski pacjent to faktycznie bezmyślny hipochondryk?

Główny Inspektor Sanitarny na swojej stronie internetowej zamieścił zastrzeżone standardy dotyczące torbistrów szkolnych. W doborze plecaka należy kierować się tym – czy ma on użytkownik ściankę, która przylega do pleców. Dzięki temu, nawet wrzucone w pośpiechu rzeczy nie będą zniekształcać sylwetki plecaka, a tym samym pleców dziecka.

Zawartość tomiasta powinna być rozłożona symetrycznie. Co więcej, jego masa musi stanowić 10-15% masy dziecka. Kupienie dziecka dobrej szkolnej torby to obowiązek rodzica. Plecak powinien mieć dwie szelki, nie dajmy się zwieść modzie „na jedno namię”. To we wcześniejszych latach szkolnych dochodzi do najtrwalszych zniekształceń elastycznej sylwetki młodych ludzi.

Już po raz trzeci dzieci z polskich szkół na drugie śniadanie będą dostawać porcję owoców, warzyw i świeżych soków. Pieniądze na taką zdrową akcję przyznali Polscy Komisja Europejska, dla której priorytetem jest przystępowanie do najmłodszych lat do jarmy i witamin. Świeże posiłki trafiają do uczniów z klas podstawowych 1-3. Z programu „Owoce w szkole” w zeszłym roku korzystało ponad 800 tysięcy uczniów z prawie 9 tysięcy szkół. W tym roku może być więcej. Termin składania podań jeszcze nie minął, więc szkół wciąż

moją postać o witaminowe lakości dla swoich najmniejszych uczniów.

Oprócz zmian w jadłospisie poszerzony zostaje program nauczania. Dzieci uczestniczą w akcjach edukacyjnych o tematyce zdrowego odżywiania. Wsparcie poprzez witaminową bombę menu jest idealną bazą dla światopoglądowych zmian w sferze odżywiania młodego człowieka. Dodający wigoru jadłospis i kolorowe składniki zdrowej kuchni utwierdzają dzieciaki w przekonaniu, że musi być w tym coś dobrego.

Każde informacje fundacja Winch Health Care w 2011 roku pacjenci czekali dłużej w kolejkach do lekarzy. Czas oczekiwania był wyższy i się średnio od jednego miesiąca do pięciu, w zależności od specjalności. Najkrótszy czekał się do kardiologa i neurologa dziecięcego (3 miesiące plus tygodniowy miesiąc zwłoki). Rekordziści są z okulisty, endokrynologów i hematologów, którzy karzą na siebie czekać w sumie pięć miesięcy. Dlatego nie zwlekaliśmy z zapisaniem się na wizytę do specjalisty aż do momentu, gdy boli nie pozwolił nam już funkcjonować. Kolejni dadzą nam wystarczająco dużo czasu by objawy dalej się wezmą.

Nie przegap!

KONKURS „AKTYWNY MALUCH”

szczegóły na www.takdlazdrowia.pl

CO MIESIĄC NOWE PROMOCJE!
CODZIENNE NISKIE CENY!

MERZ SPEZIAL

RABAT 40%

MERZ SPIZELL

Regenerant
dermo
vitale
proteine

60 drożdżek
– regeneruje skórę, włosy
i paznokcie

ACC MAX



20 tabletek musujących
– na kaszel

AFLEXIN



60 tabletek powlekanych
– na stawy

LACIDOZONE



20 kapsulek
– wspomaga pracę jelit

**Super ceny!!!
dr Zdrufko
poleca!**

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.

[illegible]