

PROSTATA. MAŁY GRUCZOŁ DUŻY PROBLEM

Prostata to mały gruczoł wielkości kasztana ulokowany poniżej pęcherza moczowego. Mały, ale ważny. Jego wydzielina wchodzi w skład spermy i umożliwia plemnikom poruszanie. Przez środek gruczołu przebiega cewka moczowa. Większość mężczyzn uświadamia sobie jego istnienie dopiero po 50. roku życia, kiedy gruczoł daje o sobie znać.

Z wiekiem organizm mężczyzny produkuje coraz mniej androgenów i gruczoł może zacząć się powiększać. Uciskając na pęcherz zwęża światło cewki moczowej, co powoduje znaczne trudności przy oddawaniu moczu aż do całkowitego jego zatrzymania w skrajnych przypadkach. Przerost stercza pogłębia niecałkowite opróżnianie pęcherza z moczu, co prowadzi do nawracających infekcji pęcherza oraz problemów z pracą nerek.

Pierwsze objawy są zazwyczaj lekceważone. Mężczyźni zgłaszają się do lekarza w chwili silnych infekcji i ostrych stanów zapalnych. Problem jest dla nich tematem wstydlwym, niemal tabu. A przecież schorzenie jest powszechne i szybko zdiagnozowane staje się łatwe do opanowania. 40. i 50. rok życia warunkuje konieczność zwracania uwagi na objawy: zmniejszenie strumienia moczu, potrzebę coraz czę-

szego wstawania w nocy, wyciekanie na oddanie moczu, przerywanie czy zatrzymywanie strumienia, uczucie nie całkowitego opróżnienia pęcherza, niemożliwość zatrzymania moczu lub kroplowe wyciekanie moczu. Przy zaobserwowaniu tych objawów należy niezwłocznie udać się do lekarza i poddać kontrolnemu badaniu prostaty. Bardzo krótkie i niebolesne, pozwala wykryć raka prostaty w jego najwcześniejszej formie, która jest wyleczalna.

Co czeka pacjenta u lekarza?
Pytanie o ogólny stan zdrowia i przebyte choroby, wystąpienie raka w rodzinie czy innych schorzeń, o czas występowania objawów, o to czy stan się pogarsza i czy objawy są stałe czy okresowe, o wszystkie rodzaje leków, jakie się przyjmuje, także zażywane profilaktycznie, np. witaminy, syropy, nalewki i tabletki ziołowe. Im więcej informacji udzielimy tym lepszych rezultatów leczenia możemy się spodziewać.

Leczenie prostaty sprowadza się najczęściej do leczenia farmakologicznego. Tylko w skrajnych przypadkach lub w przypadku nowotworu przeprowadza się je operacyjnie. Podawane są preparaty, które ułatwiają oddawanie moczu i zmniejszają rozrost gruczołu. To leki z grupy alfa-1-adrenolityków powodujące rozluźnienie mięśni

w obrębie pęcherza moczowego, co zwiększa światło cewki moczowej i ułatwia oddanie moczu. Składnikiem aktywnym jest finasteryd.

Na rynku jest również wiele preparatów bez recepty (OTC) wspomagających prawidłowe utrzymanie prostaty. Każdy preparat zawiera swój unikalny skład, ale ich działanie jest do siebie zbliżone i na przykład:

Palma sabalowa (Saw palmetto) zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe (głównie kwas oleinowy), oraz nasycone kwasy tłuszczowe (laurynowy, mirystynowy, palmitynowy) a także fitosterole (β -sitosterol, stigmasterol, cycloartenol, lupeol, lupenon oraz 24-metylo-cycloartenol). Normalizują one funkcje gruczołu krokowego i wykazują korzystne działanie w przypadku powiększenia tego gruczołu.

Olej z pestek dyni zawiera fitosterole (β -sitosterol, skwalen, phytosterinen, citulin, cucurbitin), niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (konieczne do budowy hormonów, ścian komórkowych a także witaminy: E, B1, B2, B6, A, C, D), a także składniki mineralne głównie cynk i selen. Frakcja lipidowa oleju z pestek dyni działa korzystnie na komórki nabłonka gruczołu krokowego oraz gruczołów okołocewkowych.

Cynk, jako składnik enzymów bierze udział w syntezie białek ustrojowych i kwasów nukleinowych. Odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu prostaty.

Składniki wyciągu z owoców Sabalis serrulata wykazują działanie antyandrogenne. Powodują unieczynnienie 5-alfa reduktazy katalizującej przemianę testosteronu do dihydrotestosteronu oraz hamowanie aktywności aromatazy, biorącej udział w przemianie testosteronu do estronu. Preparat posiada także właściwości przeciwwysiękowe i przeciwzapalne. Obniża napięcie mięśni gładkich dróg moczowych, zmniejszając obrzęki, przekrwienie szyi pęcherza moczowego, poprawiając elastyczność tkanki gruczołu krokowego i drożność pęcherza.

Specjaliści są zdania że przerost stercza występuje u 60% wszystkich mężczyzn po sześćdziesiątce, a ponad 95% mężczyzn powyżej 80. roku życia cierpi na związane z nim dolegliwości. Prostate jest stanem chorobowym związanym z wiekiem – tak samo jak siwe włosy, łysienie, słabnące mięśnie. I warto jak najszybciej nauczyć się z nim żyć.

mgr farm. Patrycja Jenny



Twój miesięcznik o zdrowiu

październik 2011, nakład 200 tys. egz.

Wydawca:

Kiwi Art Sp. z o.o.

ul. Lubinowa 59, 87-100 Toruń

tel./fax: 56 622 90 93

e-mail: redakcja@takdlazdrowia.pl

www.kiwi-art.pl

www.takdlazdrowia.pl

Redaktor naczelna:

Malgorzata Kaczorek

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

Dział reklamy:

Dominika Antoszek

dominika@kiwi-art.pl, tel. 507 180 483

Projekt graficzny/Skład

Magdalena Książczak

Marta Lutek

Mariusz Sygula

Drukarnia

Express Media Sp. z o.o.

Uwagi:

Wydawca zastrzega sobie prawo redagowania i skracania materiałów oraz opatrywania ich własnymi tytułami i krótkimi tytułami. Wydawca nie odpowiada za treść reklam i materiałów promocyjnych przygotowanych przez reklamodawców.

Miesięcznik ma charakter informacyjno-edukacyjny, zawarte w nim porady nie zastępują specjalistycznych konsultacji lekarskich. Przedruk z miesięcznika dozwolony jest wyłącznie za uprzednią zgodą wydawcy.

ZAKOPOWER – o energii, radości i sensie życia

Dzięki pasji i miłości do muzyki są jednym z najbardziej energetycznych zespołów w Polsce. Charyzma, entuzjazm, pozytywna energia – tego wszystkiego mogliśmy doświadczyć, uczestnicząc 11 września w koncercie zespołu Zakopower podczas Babiego Lata w Mysłęcinku.

O tym, co ma w życiu sens – opowiada lider zespołu – Sebastian Karpel-Bulecka.

Kiedy zdajesz sobie sprawę z tego, że muzyka jest twoim sposobem na życie?

Samo się wydarzyło. Nie planowałem tego. Utrzymywałem się

z muzyki już w szkole średniej, potem na studiach.

Jak regenerujecie się po koncertach?

Jest trudno, ponieważ dużo jeździmy, większość naszego życia spędzamy w busie i w drodze. Gramy co weekend, czasem po trzy, cztery koncerty w tygodniu. Jeśli mamy czas, to każdy spędza go w zaciszu domowym. Wracamy do swoich rodzin, do domów, śpimy. Kocham to, co robię. Daje mi to energię, to sens mojego życia i nie chcę od tego odpoczywać.

Kiedy czasami bywasz smutny, co robisz?

Najlepiej wszystko wyrzucić na scenie, wyrzucić to z siebie grając, przekazując innym swoje myśli przeżycia. To pomaga.

Kiedyś w wywiadzie powiedziałeś, że najważniejszy jest drugi człowiek i to co robimy, ma sens dla drugiego człowieka. Jak ty, jako mężczyzna zachęcasz bliskie sobie kobiety, fanki, do tego, by się bałały?

Brać się trzeba absolutnie – każdy człowiek powinien dbać o siebie i swoje zdrowie, bo to jest w życiu najważniejsze.



PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM WALKI Z RAKIEM

W wielu polskich miastach w ramach miesiąca walki z rakiem odbywają się projekty, które mają na celu zwrócenie uwagi na problem nieregularnych badań profilaktycznych wśród kobiet, uświadomienie im, jak ważne jest regularne samobadanie piersi, mammografia i cytologia oraz włączenie bliskich w profilaktykę.

Na portalu www.takdlazdrowia.pl dzięki uprzejmości pani Doroty Kiałki znajdują się zdjęcia prac „Niejedna z jedną”. Do gabinetów ginekologicznych trafiły materiały edukacyjno-informacyjne o samobadaniu.



Mój biust - Nasza sprawa

www.takdlazdrowia.pl

Zbadaj się. Jesteś dla kogoś ważna!

Współpracujemy z wybranymi gabinetami ginekologicznymi

SKLEPY MEDYCZNE blisko Ciebie!

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

REFUNDACJA NFZ - SPRZEDAŻ DETALICZNA

www.cezal.bydgoszcz.pl

CEZAL BYDGOSZCZ

SAM ZDECYDUJ na co idą Twoje podatki!



**zdrowa
klasa**

BEZPŁATNE BADANIA
WAD POSTAWY I WZROKU
WŚRÓD NAJMŁODSZYCH

Fundacja tak dla zdrowia
ul. Łubinowa 59
87-100 Toruń

KRS
0000306255

PORADNIK DOMOWY – ćwiczenia wad postawy

PRAWIDŁOWA POZYCJA STOJĄCA:

- Głowa prosto w osi ciała.
- Barki na jednym poziomie.
- Łopatki ściągnięte.
- Symetrycznie ustawiona miednica, biodra na jednym poziomie, równe wcięcia w talii.
- Brzuch lekko wciągnięty.
- Pośladki napięte.
- Nogi ustawione równolegle, wyprostowane w stawach kolanowych bez tzw. przeprostu.
- Stopy prawidłowo ustawione i obciążone, z wyprostowanymi palcami.
- Ręce ułożone swobodnie wzdłuż tułowia.

PRAWIDŁOWA POZYCJA SIEDZĄCA:

- Pełne, symetryczne oparcie i obciążenie miednicy.
- Oparcie pleców poniżej łopatek z podparciem okolicy lędźwiowej.
- Kończyny zgięte w stawach biodrowych i kolanowych.
- Siedzisko krzesła nie może uciskać okolicy podkolanowej.
- Stopy oparte na podłożu lub podnóżku.
- Przedramiona symetrycznie oparte i poziomo na blacie, kąt 90° między ramieniem i przedramieniem.
- Głowa ustawiona prosto w linii tułowia.

HIGIENA ŻYCIA DZIECI Z WADAMI POSTAWY I BOCZNYM SKRZYWIENIEM KRĘGOSŁUPA:

- Dziecko powinno spać w dobrze wentylowanym pomieszczeniu od 8 do 10 godzin.
- Materac powinien być równy, dość miękki, położony na twardym podłożu. Niewskazane są meble rozkładane.
- Poduszka po głowę powinna być niewielka, sięgająca do linii barków.
- Po przyjściu ze szkoły co najmniej 25 minut dziecko powinno odpoczywać na równym, odpowiednim pościu, należy zadbać, aby dużo i aktywnie spędzało czas na świeżym powietrzu.
- Noszenie książek, wszystkie przybory trzeba jak najdłużej nosić w tornistrze, z przymocowanymi z boku pasekami (nie na środku). W starszych klasach tornister można zastąpić plecakiem.



**zdrowa
klasa**

BEZPŁATNE BADANIA
WAD POSTAWY I WZROKU
WŚRÓD NAJMŁODSZYCH

TORNISTER FAJNA RZECZ. I DLACZEGO TAK NAPRAWDĘ JEST ZBYT CIĘŻKI

Tornister. Przedmiot przeznaczony do noszenia rzeczy niezbędnych. Podręczniki, ćwiczenia, zeszyty, piórniki, farbki, strój na wf, butelka wody, drugie śniadanie, zabawki, termosy... cała masa rzeczy – potrzebnych i niepotrzebnych. Bardzo często jest zbyt ciężki, to fakt. Chwilami waży do 7 kilogramów, gdzie dopuszczalna norma dla młodzieży to 6 kg u chłopców i 4 kg u dziewcząt.

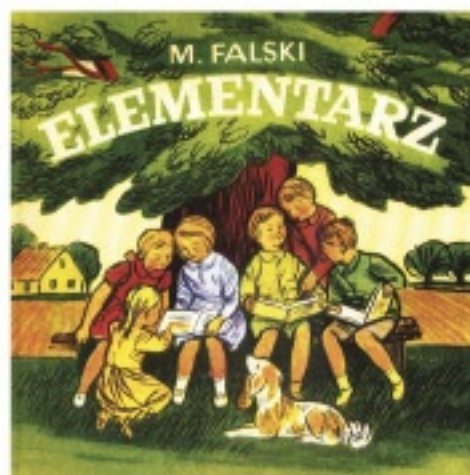
Kto tak naprawdę ma wpływ na jego ciężar? Na ile ważne jest świadome zarządzanie zawartością tornistra i świadomość, jak wielkie znaczenie ma plecak w odniesieniu do samopoczucia dziecka, jego skrzywienia kręgosłupa, radości z codziennych spacerów do szkoły i podejścia do nauczyciela nawet.

Jak wpływać na ciężar plecaka:

- Nauczyciel i szkoła – mądre planowanie zajęć i potrzebnych narzędzi, zorganizowanie szafek

przynajmniej dla maluchów, żeby nie musiały dźwigać rzeczy, które mogą pozostać w szkole;

- Rodzice i dziadkowie – codzienne sprawdzanie zawartości tornistra,



WSPOMNIENIE CZAR. Kto z nas pamięta swoje pierwsze próby czytania? Ała ma kota.

eliminowanie przedmiotów zbędnych, które spokojnie mogą poczekać na powrót dziecka ze szkoły i nie mnożenie opakowań

Mozolna praca, ale opłacalna – dziecko szybko uczy się o ile przyjemniej porusza się bez nadmiaru kilogramów na plecach;

- Producenci – lekkość tworzywa, usztywniony tył i szerokie regulowane szelki, które podnoszą komfort i bezpieczeństwo noszenia, przegródki wewnętrzne, kieszeń na śniadanie.

Warto pamiętać o podpisaniu zakupionych rzeczy, tym bardziej, że ich wartość zakupu wymagała od nas wielu poświęceń, dołączeniu odbłąsków, codziennym porządkowaniu tornistra i regularnym czyszczeniu wnętrza.

WAŻNE. Dzieci, które codziennie do szkoły dźwigają zbyt ciężkie plecaki zagrożone są wadami postawy, skrzywieniami kręgosłupa, a nawet problemami z układem oddychania. Bardzo szybko uczą się dobrych nawyków. Trzeba tylko za nie pomyśleć i zadbać o zawartość tornistrów.



SKOLIOZA U DZIECI



Skolioza to boczne skrzywienia kręgosłupa o charakterze przestrzennym – wielopłaszczyznowe odchylenie kręgosłupa od stanu prawidłowego. Wiek dziecięcy umożliwia szybkie zdiagnozowanie problemu. Okres dojrzewania może nasilić objawy – mięśnie są zbyt słabe, aby stanowić wystarczającą podporę dla szybko rozwijającego się kośćca. Osłabienie z jednej strony automatycznie wpływa na zwiększenie napięcia po stronie przeciwnej. Kręgosłup powoli wykrzywia się w prawą albo lewą stronę. Niewielkie wygięcie wraz ze wzrostem dziecka powiększa się proporcjonalnie do intensywności wzrostu. Towarzyszy temu rotacja czyli skręcanie się kręgow wokół osi w stronę wypukłości skrzywienia. Rotacja wywołuje przemieszczanie się żeber i powstawanie garbu żeberowego.

Nie leczona skolioza, z upływem czasu może wywołać:

- zmiany w obszarze klatki piersiowej
- zmiany ustawienia barków, łopatek oraz miednicy
- uciskanie narządów wewnętrznych tj. serca, płuc, co wpływa na powstawanie niewydolności oddechowej i zaburzeń krążenia
- zmniejszenie sprawności fizycznej
- kompleks psychiczny spowodowany obecnością garbu żeberowego
- spore dolegliwości bólowe.

Przyczyny powstawania skolioz są niejednorodne. Wyróżniamy boczne skrzywienia o charakterze:

1. Idiopatycznym – większość dzieci ma tego typu skoliozę. Przy-

czyna powstawania nie jest w tym przypadku znana. Być może powodem są niewłaściwie przebiegający metabolizm komórek w chrząstkach wzrostowych kręgów lub więzadłach kręgosłupa. Chorobie sprzyja brak aktywności fizycznej.

2. Czynnościowym – nie należą do zmian utrwalonych – brak zmian w budowie kręgosłupa. Mogą być wynikiem np. skrócenia kończyny dolnej, przykurczów stawów biodrowych. Przy wczesnym wykryciu i usunięciu przyczyny skrzywienie zanika.

3. Strukturalnym – mają charakter zmian utrwalonych. Przyczyną są zazwyczaj wady wrodzone tj. zmiany w budowie kręgów lub kostnych elementach klatki piersiowej.

Leczenie skolioz to rehabilitacja długa, trudna i skomplikowana ze względu na nieznaną przyczynę wywołującą schorzenie. Dziecko ze skoliozą musi być pod stałą opieką ortopedy. Skuteczność rehabilitacji jest uzależniona od szybkiego rozpoznania i podjęcia natychmiastowego leczenia. Do sposobów leczenia zachowawczego (bezoperacyjnego) należą skrupulatne i rygorystyczne wykonywanie właściwych ćwiczeń korekcyjnych, przestrzeganie właściwego trybu życia, uprawianie odpowiednich sportów bądź leczenie specjalnym gorsetem – wskazane przy skrzywieniach II stopnia. Naciskając na kręgosłup wymusza on jego właściwe ustawienie. Jeżeli powyższe metody okazują się bezskuteczne a wada ma charakter skrzywienia

III stopnia lekarz może zdecydować o leczeniu operacyjnym aby zmniejszyć zniekształcenie i usztywnić chory odcinek kręgosłupa.

Poza badaniami przesiewowymi wykonywanymi przez specjalistów warto systematycznie samemu sprawdzać czy dziecko ma prawidłową postawę i prosty kręgosłup. Najlepiej obserwować, gdy dziecko stoi rozebrane z wyprostowanymi nogami. Wydajemy polecenie zrobienia skłonu do przodu – tak aby dotknąć palcami dłoni podłogi. W tej pozycji obserwujemy plecy. Zwracamy uwagę, czy po obu stronach kręgosłupa plecy są jednakowo wysklepione, zbudowane symetrycznie. Po wyprostowaniu się ramiona powinny być na jednej wysokości, łopatki również. Łopatki nie powinny odstawać od płaszczyzny płaców. Biodra muszą być na jednej wysokości – nie wysunięte. Wcięcie w talii po obu stronach powinno być takie samo.

Jeżeli zauważymy jakiegokolwiek nieprawidłowości, asymetrię lub coś wzbudzi nasze podejrzenia należy zapisać się na wizytę u pediatry lub ortopedy. Skoliozy rozwijają się w wyniku wad postawy, dlatego tak duże znaczenie ma obserwacja i kontrola wszystkich dzieci posiadających nieprawidłowości sylwetki. Dziecko z boczny skrzywieniem kręgosłupa musi być objęte opieką lekarza specjalisty, fizjoterapeuty lub rehabilitanta. Im szybciej podjęte zostanie leczenie i pomoc tym większa szansa na powodzenie i zniwelowanie skrzywienia.

Na celowniku farmaceuty:

Zbliża się jesień – wzmocnij się!

– poleca mgr Anna Pietrzykowska

Redakcja: Co może wspomóc naszą odporność przed jesienią?

mgr Anna Pietrzykowska: Właściwa dieta. Podstawą prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego jest poprawne odżywianie. Niedobór któregośkolwiek ze składników odżywczych może znacząco nas osłabić. Witaminy A i D odgrywają zasadniczą rolę w mechanizmach obronnych. Ich wchłanianie warunkują tłuszcze. Te „dobre”, (zawierające kwasy omega 3 i 6) niezbędne są także w procesach odnowy komórek. Korzystnie wpływają na poziom cholesterolu. Bogatym ich źródłem są oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy) i ryby (zwłaszcza tłuste morskie).

R: Co jeszcze jest ważne?

AP: Witamina C. Znajdziemy ją w świeżych owocach (czarnej porzeczce, dzikiej róży, cytrusach) oraz szpinaku, pietruszce, brokułach, papryce.

R: A spośród minerałów?

AP: Niezbędne są selen i cynk,

zawarte m.in. w orzechach i produktach zbożowych.

R: Jak wzbogacić się w białko?

AP: Źródłem białka (oprócz ryb i chudego mięsa) powinny być: mleko, jogurty i kefir. Te ostatnie zawierają żywe kultury bakterii, wspomagające pracę jelit, które pełnią kluczową rolę w zachowaniu odporności. Dodatkowo w jesiennej diecie powinny się znaleźć: miód, cebula, czosnek, naturalnie wspierające układ immunologiczny. Codziennie należy wypijać przynajmniej 1,5 litra wody – odpowiednie nawodnienie pomaga w usuwaniu toksyn. Ważna jest też regularność posiłków.

R: Czy aktywne spędzanie czasu też może pomóc?

AP: Regularne ćwiczenia zwiększają wydolność fizyczną organizmu, a także naszą odporność. Warto więc codziennie przynajmniej przez 30 minut jeździć na rowerze, spacerować na świeżym powietrzu lub gimnastykować się. Ćwiczenia pomagają także odprężyć się i zmniejszyć stres. Można wypróbować różne techniki relaksacyjne, np. aromaterapię.

R: Jak dużą rolę odgrywa w naszym życiu sen?

AP: Osłabiona odporność często jest wynikiem braku snu, to właśnie podczas drzemki regenerujemy siły – należy więc zadbać o właściwą jego ilość.

R: Czy kąpiele słoneczne mogą być przydatne?

AP: Dzięki promieniom słonecznym, produkowana jest wit. D, słońce działa na nas relaksująco. Korzystajmy ze słonecznych dni jak najczęściej!

R: A jak możemy się wspomóc farmakologicznie?

AP: Jeśli nasza dieta nie jest zbilansowana, warto przyjmować suplementy diety, które dostarczą organizmowi brakujących składników. W przypadku osłabienia odporności możemy wspomóc się preparatami zawierającym jeżówkę, podnoszącą odporność.



newsletter
tak dla zdrowia

Wampirzy lek

Naukowcy zainteresowali się nietoperzami-wampirami, ponieważ już wcześniej zauważono, że posługują się one śliną w celu rozrzedzenia krwi swoich ofiar. Ta substancja okazała się cennym lekiem przeciwnowotworowym – zawiera substancję rozpuszczającą zakrzep, powodującą niedokrwienie, a tym samym niedotlenienie mózgu.

Alkohol i narkotyki w gimnazjum! Alarm!

Ostatni raport przeraża – ponad 40 procent uczniów pierwszej klasy gimnazjum piło już alkohol, co czwarty popala papierosa, a część próbowała już narkotyków. To dane, które mają przemawiać za zlikwidowaniem gimnazjów. Nastolatki w gimnazjum nie czują się bezpiecznie, bo obok 13-latków dzieci są w nich wyrośnięci 16-latkowie. Alkohol i papierosy to „normalka” dla wielu uczniów tych szkół.

Nowe progi terapeutyczne

Ministerstwa Zdrowia zabrało się za analizę projektów kolejnych programów terapeutycznych. Trzy zostały skierowane do konsultacji społecznych.

Pierwszy to modyfikacja terapeutycznego programu zdrowotnego leczenia przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby typu B (modyfikacja polega na dodaniu do opcji leczenia substancji czynnej tenofowiru). Drugi – modyfikacja terapeutycznego programu zdrowotnego leczenia raka nerki (modyfikacja polega m.in. na dodaniu do opcji leczenia substancji czynnej sorafenibu i ewerolimus stosowanych w II linii terapii oraz zmiana kryteriów kwalifikacji do leczenia substancją czynną sunitynib), a trzeci to terapeutyczny program zdrowotny leczenia zaawansowanego włókniakomięsaka skóry przy wykorzystaniu substancji czynnej imatinibu.

Wybory. Program „Ja” – dla mojego zdrowia.

Inicjatywa społeczna kampanii tak dla zdrowia!

Świadomość obywatelska to obok konieczności uczestniczenia w wyborach także zasada codziennego głosowania na zdrowie swoich i bliskich. Wybierzmy siebie na nową kadencję! To najzdrowszy wybór!

Program indywidualny – „Ja” stawia na moje zdrowie, które buduję według własnych potrzeb w trosce o higienę fizyczną i psychiczną.

Program w punktach:

1. Żywnienie

- ilość i częstotliwość: 4–5 posiłków dziennie co 3–4 godziny;
- codziennie: 2 porcje nisko przetworzonych produktów mącznych (owsianka, kasza, fasola lub ryż brązowy); 1 porcja nabiału (twaróg, maślanka, kefir); 2 porcje mięsa (ryba, indyk, kurczak); 2 porcje owoców (sezonowe); 4 porcje warzyw (sezonowych, najlepiej na surowo lub na parze);
- tygodniowo: 1 porcja czerwonego mięsa, 1 kieliszek czerwonego wina, do 3 jajek, 3 kawy bezkofeinowe, 1 dzień wegetariański, 1 słodka uczta czyli sernik z dodatkami wart zrujnowania indeksów glikemicznych.

Zakaz: smażenia, nadużywania cukru, białej maki, tłuszczu zwierzęcych, soli i alkoholu!

2. Sport

- codziennie: 1 godzina aktywności sportowej typu spacer;
- tygodniowo: 3 razy sport intensywny (jazda na rowerze, fitness, basen, rolki).

Zakaz:

nadwyrężania mięśni, każda przemysłowa forma aktywności jak najbardziej wskazana!

3. Kultura osobista

- codziennie: wiadomości z kraju i świata bez marudzenia i angażowania się, wspólne posiłki z rodziną
- tygodniowo: 1–2 filmy, z listy tych które „muszę kiedyś w końcu obejrzeć”, spacer po ciekawych okolicach miejsca zamieszkania;
- miesięcznie: 1 książka, którą zawsze chciałem przeczytać;
- rocznie: tyle wystaw i koncertów ile się uda.

Zakaz:

beźmyślnego przyjmowania informacji bez ich przetworzenia!

4. Aneks

- sen: 8 godzin dziennie;
- minuta świadomego pozytywnego myślenia w ciągu dnia;
- 1 uśmiech do obcej osoby każdego dnia;
- raz w miesiącu kameralne gotowanie z przyjaciółmi;

- nie! dla biernej nikotyny;
- regularne wizyty u dentysty i samobadanie piersi;
- walka z własną niedokrwistością i kontrole morfologii krwi.

Zaletą powyższego programu jest jego elastyczność w stosowaniu się do obywatela. Zakłada harmonię fizyczno-psychiczną, zbudowaną na kulinarnym umiarze.

Przyląść się!

www.takdlazdrowia.pl

Wybierz zdrowie!

Zagłosuj
na
SIEBIE!



Twoja codzienna porcja informacji o zdrowiu i bieżących wydarzeniach!

PORTAL INFORMACYJNY

www.takdlazdrowia.pl

Porady
dr Zdrufko



Gorzki problem z cukrem

Cukrzyca – zwana epicko „epidemią XXI wieku” w swoim przydomku łączy ogrom problemu ze skalą jaką dziś osiąga. W Polsce z cukrowym problemem boryka się 5 milionów ludzi – to tyle samo, ile codziennie słucha przynajmniej jednej stacji radiowej.

Wiele osób, które nie są świadome przyczyn współczesnej choroby uważa, że cukrzyca to osoba otyła, która swoim nieposkromionym umiłowaniem do słodczy sama doprowadziła się do choroby. Pierwszy błąd i stereotyp do obalenia.

Cukrzyca to stan, w którym organizm nie może utrzymać stałego poziomu cukru we krwi. Każdy produkt spożywczy zawiera jego odpowiednią dla siebie ilość. W układzie pokarmowym cukier jest trawiony do poziomu glukozy. Trzustka powinna produkować insulinę, która zamienia glukozę w energię. Problem pojawia się, gdy organizm nie potrafi dokonać tej zamiany. Dochodzi do podwyższenia poziomu cukru zwanego glikemią. Aby sobie z tym właściwie poradzić należy rozpoznać jaki typ cukrzycy koliduje z właściwym zagospodarowaniem cukru. Najbardziej narażone na zachorowanie są osoby otyłe, po 40. roku życia czy z nadciśnieniem tętniczym. Jednak spora część chorych obciążona jest genetycznie lub posiada efekt „pociągowy”. Zdarza się że cukrzyca jest pourazowym efektem stresu.

Typ 1
to cukrzyca, przy której organizm nie wytwarza odpowiedniej ilości insuliny albo nie produkuje jej w ogóle. Takie osoby muszą przyjmować raz dziennie zastrzyk insulinowy, który uzupełnia niedobory organizmu.

Typ 2

to cukrzyca, których trzustka produkuje insulinę, ale nie umie wykorzystać jej do trawienia glukozy. Jest to tak zwana „insulinooporność”, która występuje u 9 na 10 chorych. Trudniej nad nią panować. Chorzy przyjmują tabletki oraz insulinę. Najważniejsze dla nich jednak jest odpowiednie regulowanie cukru z dietą i sportem. Trzeba też dostosowywać posiłki do fazy choroby, ponieważ cukrzyca typu 2 ma zmienny przebieg.

Cukrzyca nie da się wyleczyć, ale można z nią żyć!

Uregulowanie poziomu cukru jest niemalże w całości uzależnione od diety. Nie oznacza to jednak odchudzania ani głodzenia się tylko dostosowanie pożywienia do naszych potrzeb i nabranie prawidłowych nawyków żywieniowych. Zdrowa żywność przyczyni się do lepszej kontroli poziomu cukru we krwi i zmniejszy ryzyko powikłań. Chory nie musi i nie powinien rezygnować ze swoich kulinarnych przyjemności. Ważne jednak, by miał świadomość, tego które produkty są dla niego lepsze, a co mu szkodzi. Mając odpowiednią wiedzę żywieniową, będzie mógł dostosować swój jadłospis i wygrywać z chorobą. Menu musi być zróżnicowane i ułożone z 5–6 posiłków, które rozdzielają 3 godzinne odstępy czasowe. Należy wystrzegać się soli, wyeliminować cukier, mocno ograniczyć alkohol. Należy pić 1–2 litrów wody dziennie, również pod postacią ziołowej lub zielonej herbaty. Odradza się picie kawy i czarnej herbaty, ponieważ napoje z kofeiną

i teina pobudzają pracę trzustki, która chory powinien stymulować. Konieczne jest zapoznanie się z indeksem glikemicznym. Jest to spis produktów spożywczych uporządkowanych w zależności od szybkości podnoszenia poziomu cukru we krwi. Każdy cukrzyk powinien zaopatrzyć się w tabelę indeksów glikemicznych. Są one bezpłatnie do pobrania w Internecie. Powinien posiadać je także lekarz.

JAK KORZYSTAĆ Z TESTÓW I GLUKOMETRÓW?

1) Najważniejsza jest samokontrola i regularność.

2) Pomiar musi być przeprowadzony tak, aby otrzymać wiarygodny wynik – konieczne jest przestrzeganie zaleceń podanych przez producenta w ulotce informacyjnej. Sprawdzona marka testu i właściwy termin ważności zagwarantują nam pewność pomiaru.

3) Przed badaniem należy umyć ręce (najlepiej w ciepłej wodzie, co poprawia krążenie krwi i ułatwia uzyskanie kropli krwi) i dokładnie wysuszyć.

4) Najlepiej jest nakłuć boczną powierzchnię opuszka palca jednorazowym lancetem.

5) Lekko uciskając należy wycisnąć odpowiednią kroplę; jeżeli mamy kłopot z jej uzyskaniem, masujemy palec powyżej miejsca ukłucia, opuszczamy rękę. Nie uciskamy mocno samego opuszka palca!

6) Kroplę krwi наносimy na pasek raz, nie rozsmarowujemy krwi po powierzchni pola testowego, nie dodajemy krwi. Kropla powinna pokryć całe pole testowe paska.

7) Szybkość reakcji zależy od temperatury – jeżeli paski przechowywane były w chłodnym miejscu, należy je przed badaniem doprowadzić do temperatury pokojowej.

8) Puszka z paskami powinna być szczelnie zamknięta. Dostęp światła i wilgoci zawartej w powietrzu powoduje utratę własności. Po wyciągnięciu jednego paska natychmiast zamykamy opakowanie. Jeżeli pasek znajdował się poza puszką

przez kilkanaście minut należy go wyrzucić i wyjąć nowy tuż przed wykonaniem badania.

9) Każdy wynik pomiaru powinien być zanotowany wraz z datą i godziną pomiaru.

10) Każdy wynik powinien być właściwie zinterpretowany (czy pasuje do sytuacji, samopoczucia),

a reakcja pacjenta odpowiednia.

11) Do każdego rodzaju testów należy użyć dopasowanych materiałów i serii pasków.

ZAPRASZAMY NA KONSULTACJE DO NASZYCH PUNKTÓW PARTNERSKICH!

Tabela wymienników węglowodanowych – przykłady z codzienności wzięte

Nazwa produktu	Ilość	Kalorie	Wymienniki węglowodanowe
Owoce			
Banan	1 szt. 180 g	108	2,7
Jabłko	1 szt. 150 g	51	1,3
Pomarańcza	1 szt. 200 g	64	1,6
Winogrona	1 szt. 100 g	68	1,7
Warzywa			
Brokuły	100 g	16	0,3
Cebula	100 g	27	0,6
Fasola szparagowa	100 g	24	0,7
Groszek zielony	50 g	32	0,8
Kalafior	100 g	14	0,3
Marchew	100 g	20	0,6
Pomidor	100 g	15	0,4
Kapusta kiszona	100 g	11	0,3
Salata	1 główka	20	0,4
Zielony ogórek	100 g	10	0,2
Kukurydza w puszcze	100 g	23	0,2
Ziemniak	100 g	60	1,4
Przekąski, słodycze i napoje			
Chipsy	10 szt. 45 g	242	2,4
Cukier	1 łyżeczka	41	1,0
Herbatnik	1 szt. 10 g	44	0,8
Pączek	1 szt. 50 g	189	2,6
Pierniki czekoladowe	3 szt. 50 g	189	3,5
Sernik wiedeński	100 g	344	3,2
Szarlotka	80 g	222	4,2
Orzeszki ziemne	1 puszka	791	2,7
Sok jabłkowy	¼ szklanki	50	1,2
Sok pomarańczowy	¼ szklanki	52	1,2
Sok pomidorowy	¼ szklanki	16	0,3
Potrawy			
Zupa grzybowa	talercz	75	0,5
Zupa ogórkowa	talercz	108	1,2
Żurek	talercz	320	5,6
Rosół	talercz	72	1,5
Pierś kurczaka	100 g	99	0
Kotlet mielony - wołowy	100 g	210	1,2
Kotlet schabowy	100 g	357	1,6
Kopytka	100 g	148	3,2
Naleśniki	100 g	239	4,1

CO MIESIĄC NOWE PROMOCJE! CODZIENNIE NISKIE CENY!

**NIE
PRZEGAPI!**

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

HEPATIL

40 tabletek
– na wątrobę



M.A.G. B6

60 tabletek powlekanych
– wzmacnia kondycję



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.

HEPATIL, Podmiot odpowiedzialny: PLIVA Kroków Zakłady Farmaceutyczne S.A., Suplement diety, Płat: 40 tabletek. Skład: 1 tabletkę zawiera 150 mg L-azoragionu L-azoragionu, ...preparat wspomaga pracę wątroby. Działa korzystnie i ochronnie na wątrobę, polepsza w celu wspomaganie prawidłowej pracy wątroby poprzez regulację cyklu maziowego. Suplement diety. Preparat nie może być stosowany jako substytut zbilansowanej diety. M.A.G. B6, Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEX-AM Sp. z o.o., Suplement diety, Płat: 60 tabletek powlekanych. Skład: 31 mg jonów magnezu + 5 mg witaminy B6. M.A.G. B6 jako uzupełnienie codziennej diety znajduje zastosowanie: w stanach odobienia, zyczenia i dekoncentracji, w sytuacjach zwiększonego nuradzenia na stres, w stanach nadpobudliwości nerwowej, podczas intensywnego wysiłku umysłowego i/lub fizycznego. M.A.G. B6 uzupełnia codzienną dietę w magnez, korzystnie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, mięśniowego i kostnego oraz krążenia.

OSOBOWOŚCI tak dla zdrowia

KUBA JÓŹWIAK – talent, pasja, ciężka praca – wzór do naśladowania dla młodych ludzi



Z ogromną przyjemnością uczestniczyliśmy w Dniach Otwartych Szkoły Jagielski Dance Project!

W weekend 10-11 września instruktorzy oraz pracownicy Jagielski Dance Project służyli radą i pomocą w wyborze zajęć, opowiadali o stylach tańca, udzielali bezpłatnych lekcji tańca. Zorganizowano konsultacje z profesjonalistami.

Odbyło się spotkanie ze zwycięzcą 5 edycji programu You Can Dance – po prostu tańcz! – Kubą Józwiakiem. W ramach projektu Zdrowa Klasa przeprowadzone zostały warsztaty plastyczne i badania wzroku dla maluchów.

Fotoreportaż znajduje się na stronach takdlaздrowia.pl i dancepro.pl.

DODA. Kobieta-elf i jej zwycięskie bitwy

„Popieram społeczną kampanię tak dla zdrowia. Dbaj o siebie! Jesteś dla kogoś ważny!”

Doda. Kontrowersyjna postać. Kreatywna. Zastanawiająca. Podzieliła świat na tych, którzy ją uwielbiają. I tych, którzy nie rozumieją, albo nie akceptują.

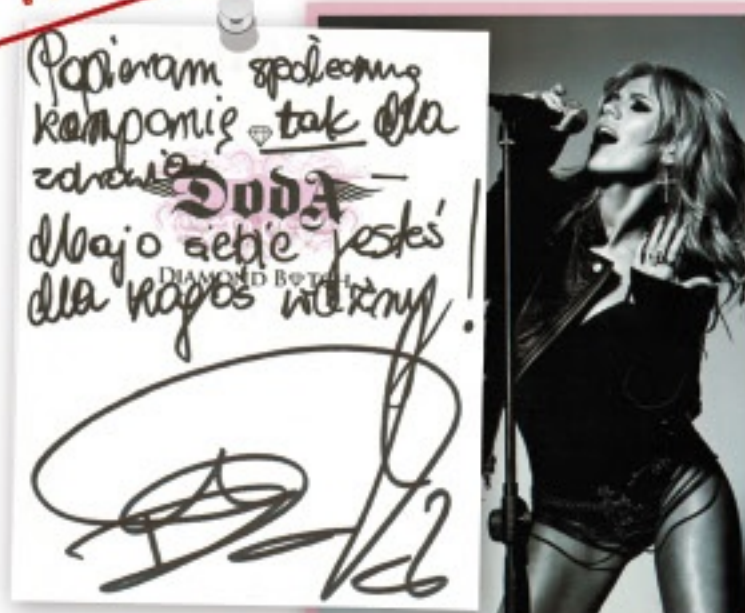
Zwróciliśmy uwagę na sprawy, które łączą działania naszej kampanii społecznej i projektu Zdrowa Klasa z działaniami Dody – walką o codzienność przez osobę, która ma problemy z kręgosłupem. Niezależnie od światopoglądu odbiorców udaje jej się skutecznie zwracać uwagę ludzi na ból jaki powodują kolejne urazy kręgosłupa i to jak ważne jest dbanie o prawidłową postawę. Koncerty, kolejne dni rozwijania kariery, prywatne plany – mniejsze i większe zwycięskie walki o siebie. Po operacji w kwietniu 2006 roku w wywiadzie dla jednej z gazet powiedziała: „Przez smutek, troski i ból zdobywa się mądrość, aby docenić to, co przyjdzie później. Ja teraz potrafię się cieszyć, że jest ładna pogoda, że mogę dwa kroki

zrobić. Cieszę mnie proste rzeczy, nad którymi wcześniej nigdy się nie zastanawiałam.” Kilka słów, które uświadamia, iż niezależnie od osobowości, temperamentu, image, najważniejsza jest świadomość tego jak ważne jest zdrowie. I co oznacza jego utrata.

Problemy ze zdrowiem pozwalają z dystansem spojrzeć na wiele spraw. Uświadamiają jednocześnie znaczenie codziennej profilaktyki

i badań. Zapraszamy do włączenia się w projekt Zdrowa Klasa. Dzięki cegiełkom i wpłatom z 1% podatku liczba przebadanych dzieci rośnie. Młody wiek pozwala na skuteczniejszą eliminację przyszłych problemów. Warto korzystać z darmowych badań. Plan badań w Państwa regionie znajduje się na portalu www.takdlaздrowia.pl.

Dbaj o siebie! Jesteś dla kogoś ważny!



**WYPEŁNIJ
WNIOSEK O KARTĘ
W APTEKACH TDZ**

Włącz się w kampanię KORZYŚCI I MOŻLIWOŚCI!



**Z KARTĄ
TAK DLA ZDROWIA**

**OTRZYMUJESZ BEZPŁATNY
MIESIĘCZNIK TDZ**

**CODZIENNIE
PŁACISZ MNIEJ**

**CODZIENNIE
KUPUJESZ - PUNKTUJESZ**

**DLA STAŁYCH PACJENTÓW
DOFINANSOWANIE W
PREZENCIE**

**I BEZPŁATNE BADANIA
WZROKU**



tak dla zdrowia



Karta tak dla zdrowia

Dołącz do nas!

Przekazując 10 złotych wspierasz **ZDROWĄ KLASĘ** -
bezpłatne badania wzroku i postawy wśród najmłodszych.