



ZAPRASZAMY!



WYJĄTKOWO NISKIE CENY!

[illegible]

**Zapraszamy
do lektury!**



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.

Zmiana prawa a opieka farmaceutyczna

W obliczu planowanej zmiany prawa farmaceutycznego ogromnego znaczenia nabiera profesjonalna opieka farmaceutyczna, właściwe doradztwo i szeroka wiedza farmaceutów na temat schorzeń pacjentów, skuteczności działania i interakcji leków. System sprawowania opieki farmaceutycznej w Polsce ciągle się buduje, ale dzięki zmianom w prawie jego rozwój może obecnie przyspieszyć.

Co by było, gdybyś po receptę nie musiał ciągle chodzić do lekarza...?

Jesteś przewlekły chory i niestety nie masz wyjścia, musisz wykupować leki na receptę. Co miesiąc zgłaszasz się do lekarza tylko po to, by wypisał kolejny kwitek, oczywiście czekasz przy tym w kilometrowych kolejkach, a plakaty zdobiące ściany przychodni znasz już na pamięć. Wyobraź sobie, że po swoje leki zgłaszasz się w dogodnej dla Ciebie porze w aptece, także po te na receptę, gdyż farmaceuta będzie posiadał Twoją historię choroby oraz zalecenia lekarza, co do wydawania leków, które przyjmujesz... Taka wizja urzeczywistni się, jeśli w Polsce wejdzie ustawa o sprawowaniu opieki farmaceutycznej. **Czym jest opieka farmaceutyczna w systemie podstawowej opieki zdrowotnej?**

Nowelizacja ustawy o izbach aptekarskich z 10 stycznia 2008 r. wprowadziła definicję zawodu farmaceuty. W art. 2a pkt 1 tej ustawy czytamy:

Wykonywanie zawodu farmaceuty ma na celu ochronę zdrowia publicznego i obejmuje udzielanie

usług farmaceutycznych polegających w szczególności na: sprawowaniu opieki farmaceutycznej polegającej na dokumentowaniu przebiegu choroby, w którym farmaceuta, współpracując z pacjentem i lekarzem, a w razie potrzeby z przedstawicielami innych zawodów medycznych, czuwa nad prawidłowym przebiegiem farmakoterapii w celu uzyskania określonych jej efektów poprawiających jakość życia pacjenta.

Jakość życia poprawiłaby się niewątpliwie osobom starszym, schorzanym, często nie w pełni sprawnym, którym wędrowanie od przychodni do nawet pobliskiej apteki, sprawia wiele trudu.

Polsko nie tyle innych państw Unii Europejskiej

Dzięki Uchwale z 2 lipca 2008 r. Konferencji Dziekanów Wydziałów Farmaceutycznych w sprawie harmonizacji nauczania opieki farmaceutycznej w ramach studiów magisterskich na kierunku farmacja, opieka farmaceutyczna od roku akademickiego 2008/2009, stała się przedmiotem obowiązkowym na studiach farmaceutycznych. Istnieje ona także w nauczaniu przed dyplomowym. Niestety, Polska jako jeden z ostatnich krajów w Unii Europejskiej włączyła się do wprowadzenia opieki farmaceutycznej w aptekach, dlatego też przyjdzie nam pewnie jeszcze trochę poczekać na realizację jej założeń.

Przykładem kraju, gdzie realizacja założeń trwa już od dawna jest Anglia. Do 2005 roku taką opiekę sprawowały tam wyłącznie placówki służby zdrowia. Po przejściu

części obowiązków przez apteki, zauważono wiele korzyści płynących z takiego podziału pracy. Jak pisze w swoim artykule na portalu aptekarz polski Renata Kukla, wykładowca w programie Pharmasist, opierając się na przeprowadzonych wśród farmaceutów ankietach, „jako powód swojego zadowolenia z wybranego zawodu farmaceuci angielscy wymieniają przede wszystkim możliwość bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem i wpływania na stan jego zdrowia. Podkreślają, że większość swojego czasu pracy spędzają na udzielaniu porad w sprawie stosowania leków. Mają szansę wykorzystać swoją wiedzę merytoryczną i doświadczenie w programach promujących zdrowie, leczeniu drobnych dolegliwości, prowadzeniu osób z chorobami przewlekłymi”. I dalej:

„Analizując zmiany zaistniałe w opiece farmaceutycznej w ciągu ostatnich kilku lat, farmaceuci angielscy zwracają uwagę na usługi, które mogą być wykonywane dzięki powstałym pokojom konsultacyjnym. Należą do nich przede wszystkim konsultacje i porady w zakresie promowania zdrowego stylu życia (np. walka z nalogami, otyłością itp.) oraz akcje profilaktyczne np. AIDS, czy choroby nowotworowe. Bez pokoi konsultacyjnych nie byłaby też możliwa realizacja jednej z najbardziej popularnych usług wykonywanych w angielskich aptekach, jaką jest przegląd stosowanych leków. Usługa dotyczy pacjentów przewlekły chorych. Przeglądu

dokonyuje się zwykle raz na 12 miesięcy i dokładnie dokumentuje w aktach pacjenta. Jego streszczenie oraz stosowne zalecenia zostają przesłane lekarzowi ogólnemu, u którego pacjent się leczy. Farmaceutyci otrzymują 28 funtów za jeden przegląd. Mogą przeprowadzić do 400 przeglądów w ciągu roku, na łączną kwotę 10 800 funtów.

Możliwość wypisywania przez farmaceutę recepty na lek w przypadku leków stosowanych długotrwale, bądź też niezależne wypisanie recepty przez aptekarza posiadającego uprawnienia w tym zakresie, nie tylko wzmocniły znaczenie porady farmaceutycznej i przyczyniły się do wzrostu zadowolenia pacjentów, ale także w widoczny sposób odciążały lekarzy rodzinnych. Zapewnienie pacjentowi regularnie przyjmowanych leków bezpośrednio z apteki przez okres uzgodniony z lekarzem przepisującym, bez konieczności wizyty u lekarza, spowodowało także pozytywne zmiany ekonomiczne związane zarówno z minimalizowaniem stopnia marnowania się leków, jak i zmniejszeniem obciążenia gabinetów lekarskich”.

Wiele gazet drukuje opracowania i leksykony leków i schorzeń, sugerując samorozwój pacjenta – to ważne, ale warto pamiętać, iż farmaceuta poprzez swoje studia i doświadczenie posiada wiedzę, której nie przekażą żadne mądre poradniki. Doceniajmy ich pracę i zaangażowanie. (P.J.)

Trwa ogólnopolski program poprawy jakości obsługi pacjenta „Przyjazna Przychodnia”

Przychodnie bardziej przyjazne

i informacyjna to przede wszystkim skutek braku regularnych i aktywnych działań w tym zakresie podejmowanych we współpracy z mediami czy innymi partnerami.

Jakie zmiany już się dokonały? Czym wyróżniły się audytowane przychodnie?

To przede wszystkim wysoka świadomość prorozwojowa menedżerów placówek. Niemal wszystkie zbadane jednostki stale rozbudowują zaplecze sprzętowe oraz lokalowe i wprowadzają nowe specjalizacje, przeznaczając znaczny procent przychodów na inwestycje. Oznacza to z jednej strony wzrost dostępności i kompleksowości świadczeń, z drugiej – coraz bardziej konkurencyjne otoczenie branżowe. Najwyżej ocenione w audycie placówki wykazują dużą troskę o czytelność recept.

Aż 42% Przyjaznych Przychodni drukuje treść recept. Ten wskaźnik wydaje się rewolucyjny w sytuacji, w której tylko nieliczne polskie jednostki udostępniają pacjentom funkcjonalne moduły e-rejestracji czy e-kartoteki. Co więcej, aż w 60% procentach wyniki badań diagnostycznych są udostępniane pacjentom

zdalnie, po uzyskaniu odpowiednich upoważnień. Dotyczy to badań realizowanych poza kontraktami z NFZ.

Warto zwrócić uwagę, że w jednostkach wyróżnionych certyfikatem „Przyjazna Przychodnia” w I półroczu 2011 r., lekarze specjaliści II stopnia stanowią od 54 do 96% kadry lekarskiej. To zdecydowanie pozytywna statystyka, która świadczy o postępującej profesjonalizacji obsługi pacjenta.

Proszę o podsumowanie dotychczasowych wyników badań.

Stwierdzamy, że atutów i zmian na lepsze jest w badanych przychodniach więcej niż minusów, a menedżerowie polskich placówek lecznictwa otwartego są silnie skoncentrowani na rozwoju.

Przy tej okazji serdecznie zapraszamy zainteresowane przychodnie do zgłaszania udziału w programie „Przyjazna Przychodnia” – zapewniamy obiektywną ocenę, analizę porównawczą i szczegółowy raport z audytu z wytycznymi do wdrażania usprawnień.

W ramach programu „Przyjazna Przychodnia” audyt jakości obsługi pacjenta przędzie 250 niepublicznych placówek

ochrony zdrowia – każdy z audytów zakończy przekazanie raportu z wytycznymi, zaś najlepsze jednostki zyskają certyfikację „Przyjazna Przychodnia” i ogólnopolską promocję. Trwa nabór uczestników. Udział w programie jest bezpłatny. Pierwsze 24 przychodnie otrzymały certyfikat Przyjaznej Przychodni 8 września 2011 r. Szczegóły na:

www.przyjaznaprzychodnia.info

REKLAMA

Business4Health
Outsourcing Services

gołowe rozwiązania
outsourcing farmaceutyczny



**Chcesz POPRAWIĆ
wynik ekonomiczny swojej apteki?
ZMOTYWOWAĆ personel?
SKUTECZNIE poradzić sobie ze
zmianą prawa farmaceutycznego?**

PORADZIMY SOBIE Z KAŻDYM PROBLEMEM!

zarządzanie magazynem/ zarządzanie ryzykiem/ działania w kryzysie
zarządzanie ceną/ controlling/ poufność/ szkolenia

Business 4 Health, ul. Łubinowa 59, 87-100 Toruń, tel./fax: 56 622 90 93
e-mail: biuro@4bh.eu, www.4bh.eu



**Twój miesięcznik
o zdrowiu**

nr 12, grudzień 2011, nakład 200 tys. egz.

Wydawca:

Kiwi Art Sp. z o.o.

ul. Łubinowa 59, 87-100 Toruń

tel./fax: 56 622 90 93

e-mail: redakcja@takdlazdrowia.pl

www.kiwi-art.pl

www.takdlazdrowia.pl

Redaktor naczelna:

Małgorzata Kaczorek

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

Dział reklamy:

Małgorzata Kaczorek

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

Projekt graficzny/Skład

Marta Lutek

Mariusz Sygula

Drukarnia

Express Media Sp. z o.o.

Dystrybucja

www.dmi-media.pl

Uwagi:

Wydawca zastrzega sobie prawo redagowania i skracania materiałów oraz opisywania ich własnymi tytułami i skrótami.

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

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

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

redakcja@takdlazdrowia.pl

Pacjencie. Nie jesteś sam!

W listopadzie rozpoczęła się kampania społeczna prowadzona przez Rzecznika Praw Pacjenta. W ramach działań pt. „Pacjencie! Nie jesteś sam” przewidziane są spoty TV oraz reklamy w radio, prasie i Internecie.

Cel kampanii to przybliżenie tematyki praw jakie przysługują pacjentom oraz tego, że w przypadku ich łamania mogą zgłosić się do Rzecznika Praw Pacjenta. Każdy pacjent może liczyć na pomoc ze strony Biura RPP w postaci bezpłatnej ogólnopolskiej infolinii. (I.H.)



Ocena dotychczas audytowanych placówek pokazuje więcej plusów niż minusów – tak infrastruktura, jak i standardy obsługi pacjenta rozwijają się w dobrym kierunku. O silne i słabe strony badanych przychodni pytamy Tomasza Rzychonia, koordynatora Programu Przyjazna Przychodnia.

Zacznijmy od wskazania obszarów wymagających poprawy...

Na początku trzeba podkreślić, że w zdecydowanej większości przychodni brakuje spisanych procedur obsługi pacjenta, jakże ważnego narzędzia zapewniania ciągłości standardów na rotacyjnych stanowiskach pracy. Największymi bolączkami są bez wątpienia informatyzacja i działania promocyjno-informacyjne. Bardzo niewiele spośród badanych placówek wdraża funkcje e-przychodni. I tak, moduł e-rejestracji udostępnia pacjentom tylko 18% badanych, zaś e-kartoteki zawierające podsumowania wizyt i zalecenia dla pacjentów są dostępne u 13%. Słabość promocyjna

Przebadaliśmy już 1300 dzieci!
Dziękujemy za pomoc!

zdrowa klasa
 PRZESIEWOWE BADANIA POSTAWY I WZROKU
 WŚRÓD NAJMIŁODSZYCH

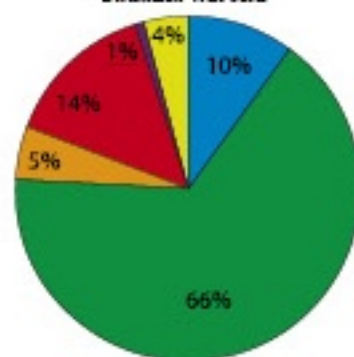
Wspomóż działania **FUNDACJI TAK DLA ZDROWIA**
Przekaż 1% PODATKU
KRS: 0000306255
KONTO: 66 1940 1076 3050 8581 0000 0000

Podsumowanie badań Zdrowej Klasy 2011. czym skorupka za młodu...

Badanie wzroku

przebadanych dzieci	633
dzieci widzące w normie	420
dzieci widzące nieznacznie poniżej normy, skierowane do kontroli za rok	63
dzieci skierowane do okulisty	91
dzieci noszące okulary, widzące w nich poniżej normy	30
dzieci noszące okulary, widzące w nich dobrze	24
dzieci z wadą wzroku, brak okularów w dniu badania	5

Procentowe zestawienie wyników badania wzroku



Badania wykazały, że jeszcze kilkanaście lat temu w szkołach było nawet do 3 razy mniej dzieci z krótkowzrocznością niż obecnie. Winą

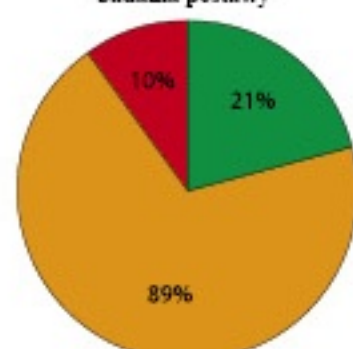
za ten stan można obarczyć m.in. nieprawidłowe oświetlenie sal czy złe ustawienie ławek. Dzieci spędzają zbyt dużą ilość czasu w domu przed monitorem komputera albo ekranem telewizora. Oczy skupione na jednym obrazie psują się, szybko męczą, spojówki stają się zaczerwienione, a dziecko rzadziej mruga. Szczególnie ważna jest obserwacja dziecka, zarówno w domu przez rodziców, jak i w szkole, przez nauczyciela. Najszybciej można w ten sposób wychwycić pierwsze niepokojące objawy, m.in.: zbytnie pochylanie się nad książką lub zeszytem, mrużenie oczu, łzawienie, czytanie z głową ustawioną pod pewnym kątem, a nawet odpisywanie od kolegi a nie z tablicy – co nie oznacza, że dziecko nie wie, ale po prostu nie widzi.

Badanie postawy

przebadanych dzieci	615
postawa prawidłowa, bez założeń	131
dzieci skierowane na ćwiczenia korekcyjne	421
dzieci skierowane do Poradni Wad Postawy / Ortopedy	63

Okazuje się, że nawet do 85 % obecnego społeczeństwa miało, ma lub będzie miało problemy z kręgosłupem. Sporym problemem jest wczesne wykrywanie i pomiar tego, co dzieje się z dzieckiem. Bardzo często rodzice nie potrafią zaobserwować i wychwycić niepokojących zmian w postawie ich dzieci od samego początku. Leczenie wad kręgosłupa jest długotrwałe i przeprowadza się je na wielu płaszczyznach. Wczesne wykrycie nieprawidłowości w postawie ciała może uchronić dziecko przed dalszym ich pogłębianiem i daje gwarancję skutecznego leczenia. Przypominamy – jednym z głównych czynników korygujących oraz zapobiegających wadom postawy jest ruch i aktywność fizyczna wzmacniająca mięśnie. Dzieciństwo to najlepszy moment na profilaktykę!

Procentowe zestawienie wyników badania postawy



Odpowiedzialność w biznesie

W obliczu kryzysu i ciężkiej sytuacji wielu osób coraz większego znaczenia nabiera CSR (społeczna odpowiedzialność biznesu) firm – mądra i faktycznie nastawiona na dobro społeczne pomoc. Każdy jeden element działań, powinien być bazą dla kolejnych klocków układanki społecznego dobrobytu.

Odpowiedzialność w biznesie to nie tylko trafne inwestycje, efektywne gospodarowaniem zasobami

firmy czy dbanie o rozwój pracowników. To o wiele więcej. Pracodawca powinien dbać o to by pracownik lubił swoje miejsce pracy. W tym celu oferowane są pracownikom badania profilaktyczne, min. raka prostaty i raka piersi. Osoby zatrudnione mogą liczyć na dofinansowania na cele zdrowotne oraz kredyty o niskim oprocentowaniu. Powinien myśleć o środowisku, segregując odpady i angażować się

w inicjatywy lokalne, które spójne są z jego strategią rozwoju firmy i PR. Warto sponsorować wydarzenia, które uczą i ukulturalniają społeczeństwo i rzeczywiście mają wpływ na zmiany w nim zachodzące, także te skierowane do maluchów, będących przyszłością świata.

Wiele powinności, ale i wielka satysfakcja z dzielenia się z innymi. Liczy się każda pomoc, każdy grosz. CSR – idea biznesu.

3D oddala od widzenia

Producenci i lekarze przestrzegają przed nadmiernym korzystaniem z technologii 3D, zwłaszcza przez dzieci do 6 roku życia, kiedy kształtuje się ich system nerwowy.

Technika trójwymiarowego widzenia zaburza działanie umysłu w zakresie modelowania. W konsekwencji długotrwałego korzystania z 3D, dzieci w dorosłym życiu mogą mieć problem z widzeniem realnych rzeczy w trójwymiarze. Co więcej, mogą nie potrafić oddzielić świata

realnego od fikcyjnego. Do skutków funkcjonalnych dochodzą również bóle głowy i oczu, pojawiające się przy podejmowaniu prób skupienia wzroku na przedmiocie.

Nieobojętne na działanie 3D są również osoby dorosłe. Okazuje się, że mózg jeszcze długo po seansie ze specjalnymi okularami ocenia prawdziwe przedmioty jako dużo mniejsze. Błędna ocena odległości jest niebezpieczna w przypadku osób prowadzących pojazdy. (D.S.)

Oko w oko z dzieckiem

Zima to czas, w którym nasze dziecko narażone jest na różnego rodzaju stany zapalne i wirusy. Musimy uważać, by nie złapało przeziębienia, czy grypy. Obecna pora sprzyja również występowaniu u dzieci infekcji oczu takich jak jęczmień, czy zapalenie spojówek.

Najczęstsze symptomy choroby jakie możemy zaobserwować u malucha to zaczerwienienie, łzawienie,

czy pieczenie oczu. Najlepszym sposobem na uniknięcie tych przypadłości jest częste mycie rąk i eliminacja czynników wywołujących alergię.

Nie zawsze infekcja oczu wymaga wizyty u lekarza, ale zawsze musimy być czujni i dbać, by stan zapalny się nie pogłębiał. Czasami wystarczą krople lub maść, ale konieczna może stać się wizyta u specjalisty. (D.S.)

Hartowanie zimą

Ciepłe swetry, natłuszczające kremy i rozgrzewające dania nie wystarczą, by skutecznie uchronić przed zimą. Należy się odpowiednio przygotować – zahartować, czyli podnieść odporność – min. poprzez systematyczne wystawianie systemu obronnego organizmu na próby niskich temperatur.

Ciągle przebywanie w cieple prowadzi do rozleniwienia odporności, która w kontakcie z delikatnym przewiewem nie potrafi się zmobilizować do walki. Hartując się stopniowo podwyższamy próg zimna jaki organizm musi zmieścić. W praktyce polega to na codziennym kontakcie z zimnymi bodźcami. Czynniki pomagające w hartowaniu organizmu to:

- prysznic – polewanie się zimną wodą, powoli od stóp po szyję lub kąpiele w strumieniach, na prze-

mian, wody zimnej z ciepłą. Dodatkowo można pocierać ciało szorstką gąbką. Takim sposobem hartujemy serce, pobudzamy ukrwienie i krążenie. Czynność powtarzać 1-2 razy dziennie.

- sport – na świeżym powietrzu. Umiarkowana aktywność sportowa w każdych warunkach pogodowych wzmacnia umiejętność termoregulacji organizmu i pobudza produkcję białych krwinek. Zaleca się każdego dnia spacer na powietrzu. Codzienne wietrzenie mieszkania i sen przy otwartym oknie również sprzyjają hartowaniu.

- uśmiech – wspiera kondycję, ponieważ system odpornościowy połączony jest z układem nerwowym. Okazuje się, że ludzie zrelaksowani nie tylko lepiej znoszą stres, ale i niskie temperatury. (J.H.)

**To jest miejsce
 na Twoją
 reklamę!**



tel. 507 110 885

BARDZO DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM PARTNEROM SPOŁECZNEJ KAMPANII tak dla zdrowia ZA ZAANGAŻOWANIE, POMOC I SPOŁECZNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ WE WSPÓLNEJ WALCE O PRZYSZŁOŚĆ ŚWIATA I DZIECI. Z POWAŻANIEM, ZESPÓŁ tak dla zdrowia.



Na celowniku farmaceuty:

Chwila świątecznej refleksji Magia macierzyństwa

— poleca mgr farmacji Anna Pietrzykowska



Świadomość tak ważnego wydarzenia, jakim jest poczęcie i urodzenie dziecka, wymaga specjalnego przygotowania. Właśnie dlatego natura dała nam na to „aż” lub „tylko” 9 miesięcy. Czy będzie to „tylko” czy „aż”, zależy od naszego podejścia.

Jeśli do momentu zajścia w ciążę prowadziłaś zdrowy tryb życia – sama ciąża drastycznie go nie zmieni. Nadal należy zdrowo się odżywiać, ćwiczyć (nie wszystkie ćwiczenia są dozwolone dla ciężarnych) i odpowiednio wypoczywać. Jeśli natomiast dotychczas się nie oszczędzałaś, warto jak najszybciej zmienić swoje nawyki. Od tego zależeć będzie zdrowie już dwóch osób – Twoje i dziecka. Zrezygnuj z palenia papierosów, picia alkoholu, dużych ilości kawy i mocnej herbaty. Zadbaj o zęby – najlepiej zanim jeszcze zajdziesz w ciążę.

Planując ciążę, warto też wcześniej się zaszczepić: przed tężcem (jeśli nie byłaś szczepiona w ciągu

ostatnich 10 lat), różyczką i ospą wietrzną (jeśli nie przeżywałaś tych chorób wcześniej) oraz żółtaczką typu B. Ciąża jest przeciwwskazaniem do wielu szczepień, a po niektórych należy odczekać nawet kilka miesięcy zanim zajdzie się w ciążę.

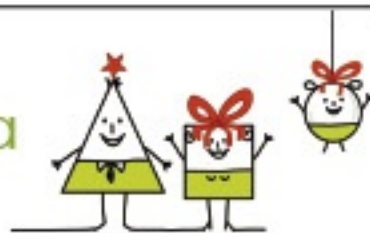
Każda kobieta w wieku rozrodczym powinna codziennie przyjmować kwas foliowy w dawce 400 mikrogramów, aby w ciąży rozwijającemu się płodowi go nie zabrakło. Uchroni to dziecko przed wadami cewy nerwowej.

W diecie przyszłej mamy musi znaleźć się dużo owoców i warzyw, pełnoziarniste pieczywo, chude mięso, nabiał, jaja i odpowiednia ilość płynów (najlepiej wody mineralnej). Mitem jest stwierdzenie, że w ciąży należy jeść za dwoje. Pożywienie powinno być zróżnicowane i lekkie. Najkorzystniej jest jeść małe i częstsze porcje, co zmniejsza prawdopodobieństwo mdłości, wymiotów oraz zgagi.

Lekarz prowadzący ciążę na ogół zaleca suplementację diety odpowiednim preparatem witaminowo-mineralnym przeznaczonym specjalnie dla kobiet ciężarnych, aby rozwijającemu się dziecku nie zabrakło żadnego składnika. Bardzo ważne jest przeprowadzenie badań zalecanych przez lekarza. Pozwoli to na wykrycie ewentualnych chorób i szybkie rozpoczęcie leczenia. Niektóre z nich, nie leczone, mogą prowadzić do wad, a nawet śmierci płodu. Koniecznie poinformuj lekarza o wszystkich lekach, które przyjmujesz, także tych dostępnych bez recepty.

Pamiętaj o systematycznych ćwiczeniach. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest uczęszczanie do szkoły rodzenia. Na takich zajęciach możemy nauczyć się właściwych ćwiczeń, a także efektywnego relaksu. Poza tym kontaktujemy się z innymi mamami, które również przeżywały ten wyjątkowy stan.

Niespodzianka spod choinki!



Wiele par spodziewających się dziecka zastanawia się, jakie ono będzie, czy będzie niebieskookim blondynem, czy brązowookim brunetem? Będzie utalentowane muzycznie czy językowo? Połączenie komórki jajowej i plemnika stwarza nieskończoną ilość kombinacji genów, a to właśnie od nich zależy jakie cechy odziedziczy po nas dziecko.

To niesamowite, że już w chwili zapłodnienia wiadomo, czy nasze dziecko będzie uzdolnione muzycznie czy plastycznie, a także jaki będzie miało kolor oczu. Zaskakujące jest także to, że gdyby do poczęcia doszło jutro, pojutrze lub za miesiąc, mogłoby urodzić się dziecko o zupełnie innych cechach, wyglądzie i umiejętnościach. Przypomina to grę w totolotka.

Chłopiec czy dziewczynka?

Za materiał genetyczny dziecka (połowa pochodzi od matki, druga połowa od ojca) odpowiedzialnych jest 46 chromosomów zawierających geny odpowiadające za cechy potomka. W momencie zapłodnienia 23 chromosomy zawarte w komórce jajowej oraz 23 chromosomy znajdujące się w spermie łączą się, tworząc nowe życie. Już w tym momencie wiadomo, czy urodzi się chłopiec, czy dziewczynka, ile będzie wynosił jego iloraz inteligencji oraz na jakie choroby będzie narażone.

Geny mogą występować w różnych wariantach, dlatego nigdy nie jest tak, że dziecko jest podobne w połowie do jednego z rodziców, a w połowie do drugiego. Jeżeli gen dominujący spotka gen recesywny najprawdopodobniej to on zwycięży, ale nie zawsze się tak dzieje. Dlaczego? Pewne geny mogą wędrować przez pokolenia nie ujawniając się do czasu, aż dadzą o sobie znać. Nie dziwny się więc, gdy nasze dziecko będzie miało uszy po dziadku Janie czy dłonie po babci Heli.

Talent po babci?

Na talent muzyczny, iloraz inteligencji czy zdolności plastyczne wpływ mają także czynniki dziedziczne. Dużą rolę odgrywa również środowisko, w którym dziecko dorasta oraz wychowanie. Przekazanie mu pewnych umiejętności to jedynie połowa sukcesu. Trzeba jeszcze pomóc te talenty odkryć tak, aby nasza pociecha miała szansę je rozwijać w przyszłości.

Dzieci geniuszy zazwyczaj są wyposażone w ponadprzeciętne umiejętności, jednak z reguły nie będą tak dobre, jak ich rodzice – im bardziej uzdolnieni rodzice, tym mniejsze szanse, by im dorównać. Inteligencja jest wynikiem wpływu wielu genów, ale również istotne znaczenie ma troska o indywidualny rozwój malucha.

Czynniki środowiskowe

W przypadku wielu cech, zdolności czy charakteru sprawa jest dużo

bardziej utrudniona, bo znaczenie ma środowisko, w którym wychowuje się dziecko. Przykładem może być maluch, który odziedziczy po rodzicach skłonność do tycia, a może być szczupły, jeśli rodzice zadbają w sposób odpowiedni o jego dietę oraz odpowiednią porcję ruchu. O wielu czynnikach modyfikujących dziedzictwo genetyczne nadal niewiele wiemy. Być może częste przytulanie dziecka, czy odpowiednio długi sen mają wpływ na jego inteligencję lub prawidłowy rozwój?

Wady genetyczne

Geny odpowiadają za wiele chorób. Ryzyko urodzenia chorego dziecka jest duże, gdy w rodzinie wystąpiła wcześniej wada genetyczna. Należy pamiętać, że tak, jak w przypadku koloru oczu, czy włosów może zdarzyć się tak, że zdrowym rodzicom urodzi się chore dziecko. Na szczęście ryzyko jest bardzo niewielkie.

Tajemniczy chromosom

Naukowcy zbadali, że geny w ok. 40–60 % mogą wpływać na naszą osobowość i niektóre cechy charakteru, np. impulsywność czy towarzyskość. Skłonność do agresji raz okrucieństwa także zapisana jest w genach. Przyczyną jest dodatkowy chromosom Y, który sprawia, że człowiek staje się wyjątkowo niebezpieczny. Na szczęście mutacja tego typu występuje bardzo rzadko. To, że niektórzy z nas od urodzenia są zadowoleni wynika z genu D4DR, który mieści się w 11 chromosomie i wpływa na wytwarzanie przez mózg odpowiedniej ilości dopaminy (substancji odpowiedzialnej za dobre samopoczucie). Jeśli D4DR jest genem długim zmniejsza wrażliwość receptorów dopaminy i powoduje trudności w osiągnięciu dobrego nastroju. Dlatego niektórzy z nas są roześmiani, a inni apatyczni. Nie dziw się zatem, kiedy twój maluszek nie jest tak pogodny jak synek koleżanki. Na szczęście miłość mamy jest bezgraniczna i nie zależy od tego, czy małe ma włosy rude czy czarne, a oczy niebieskie czy zielone.

Genetyka jest dziedziną, w której ciężko o czymkolwiek przesądzić. Często dziecko zaskakuje rodziców umiejętnościami, czy wyglądem którego próżno szukać u rodziców, a który został odziedziczony po dalekich przodkach. Dziedziczenie bowiem to wciąż wielka tajemnica.

*** (E.D.)

zdrowe prezenty na święta

— poleca mgr farmacji Dominika Głagolska

Kolejny sweterek nie w moim kolorze, te same zabawki, książka, której tematyka mnie nieszczególnie interesuje, kosmetyki, które uczulają – to częste spostrzeżenia poświęcone i smutne miny z powodu nie trafionych prezentów. A Święta tuż, tuż i może warto w tym roku bardziej przemyśleć, co komu chcielibyśmy podarować w ten szczególny dzień.

Coraz częściej kupujemy prezenty w aptece – to z roku na rok rosnąca tendencja. Zdrowie, dobra kondycja fizyczna i siły witalne to aspekty życia, które często w codziennej gonitwie traktujemy po macoszemu. Im bardziej bagatelizujemy sprawę z tym związane, tym dotkliwsze odczuwamy później skutki. Decydując się na zakup upominku w aptecce mamy poczucie, że ofiarujemy komuś zdrowie. Przy okazji taki prezent ma wymiar praktyczny.

Jako kryterium doboru prezentu z półki aptecznej powinniśmy wziąć pod uwagę wiek, ale też i indywidualne preferencje osoby.

Dla osób starszych polecamy preparaty płynne wzmacniająco-tonizujące np. Doppel Herz Energovital,

Biovital, Vita-Buerlecin. Pierwsze dwa zawierają m.in. witaminy, minerały i wyciągi roślinne, poprawiające pracę serca, wzmacniające kondycję układu krążenia i nerwowego, opóźniające procesy starzenia; trzeci, poza witaminami zawiera głównie lecytynę, która pomaga zwiększyć koncentrację, zdolność kojarzenia i zapamiętywania. Do wyboru są wersje klasyczne, bezcukrowe i bezalkoholowe – przeznaczone dla cukrzyków i osób z nadciśnieniem. Alternatywą dla preparatów w postaci płynnej są suplementy w postaci tabletek. Oprócz pełnego składu witaminowo-mineralnego często zawierają w swoim składzie dodatkowe komponenty nadające kompleksowość terapii. Są to m.in. żeń-szeń, o działaniu poprawiającym aktywność fizyczną, luteina działająca dobroczynnie na oko, kwasy Omega 3, działające przeciw-miażdżycowo. Do takich preparatów zaliczamy: Bodymax, Geriavit, Centrum, Vigor, Revitaben.

Dla najmłodszych apteki również przygotowały moc uciechy. Wybierać można spośród preparatów typowo witaminowych, często

zaopatrzonych w gadżet dla malucha, np. Marsjanki, serie Vigor, Multi Sanostol, jak i poprawiających odporność np. Bioaron.

Ciekawym pomysłem na świąteczny podarunek może być zakup kosmetyków typowo aptecznych. Są to tzw. dermokosmetyki, przebadane dermatologicznie, zawierające substancje biologicznie aktywne. Skuteczność ich działania jest z reguły lepsza. W okresie świątecznym firmy przygotowują specjalne serie, z dołączonymi próbkami, mini wersjami, często gwarantując również eleganckie zapakowanie prezentu.

Warto rozważyć zakup trwałszego prezentu – ciśnieniomierza (polecamy naramiennie, mające wyższą precyzję pomiaru niż nadgarstkowe), inhalatora dla chorego malucha, czy termometru do ucha lub na czoło.

W aptekach można liczyć na fachową pomoc w doborze podarunku świątecznego, życzymy więc powodzenia i odrobiny spokoju w tej przedświątecznej gorączce.

Najpopularniejsze prezenty gwiazdkowe (według ankiet)

dzieci	• gadzety telefoniczne i najnowsze telefony • komputer i gry komputerowe • filmy i bajki na dvd • zabawki: dźwiękowe maskotki, laptopy edukacyjne, lalki w domkach, samochody zdalnie sterowane, klocki Lego, artykuły plastyczne
kobiety	• ramka cyfrowa, album na zdjęcia • markowe perfumy • biżuteria (zgrabierawo de dykcją) • książki • kosmetyki • rękawiczki, parosolki
mężczyźni	• skarpety, bieleń • tonie dezodoranty i pianki do golenia • kaptur, szelki, krawaty • zegarki, maszynki do golenia • stojak na telefon • podkładka pod mysz ze zdjęciem bliskiej osoby
bez ograniczeń wiekowych	• toniki witaminowe • słodycze • płyty z muzyką (najczęściej składowki) • sweter ze świątecznym wzorem • kubek • kalendarz na nowy rok • szalik • rękawiczki • książka

TAK DLA ZDROWIA poleca:

Poradnik dla opiekunów osób z chorobą Alzheimera

„36 godzin na dobę. Poradnik dla opiekunów osób z chorobą Alzheimera i innymi chorobami otępiennymi oraz zaburzeniami pamięci w późnym okresie życia”.

WYDANIE POLSKIE John Hopkins University Press MEDIPAGE;
Nancy L. Mace, Peter V. Rabins



„Poważne zaburzenia pamięci nigdy nie są po prostu objawem starości”.

Czym jest otępienie?

Otępienie (demencja) – to zbiorcza nazwa zespołu objawów, nie nazwa choroby. Oznacza utratę lub znaczne upośledzenie pamięci, myślenia, orientacji, rozumienia, liczenia, zdolności uczenia się, oceny.

Dwie główne grupy zaburzeń:

1. Zaburzenia świadomości (maja-czenie, delirium):
 - osoba sprawia wrażenie sennej
 - osoba wydaje się zagubiona, zdezorientowana, roztargniona
 - przyczyną zaburzeń świadomości może być choroba (np. zapalenie płuc, zakażenie układu moczowego), a także działanie różnych leków;
 - objawy ustępują po usunięciu przyczyny, która je wywołała.
2. Otępienia – upośledzenie sprawności intelektualnej występujące u osoby przytomnej i z jasną świadomością:
 - mogą być wywołane wieloma różnymi zaburzeniami uleczalnymi (np. niedoczynność tarczycy) lub nieuleczalnymi,

• przyczyna choroby nie jest znana i na razie nie ma skutecznej metody na powstrzymanie choroby lub jej wyleczenie. Upośledzenie procesów intelektualnych zwykle postępuje stopniowo, w konsekwencji powodując całkowitą niesprawność umysłową.

Najczęstsze przyczyny demencji:

1. Otępienie naczyniopochodne – spowodowane uszkodzeniami mózgu w następstwie udaru. Ryzyko wystąpienia udaru może zmniejszyć odpowiednie leczenie.
2. Depresja – nieleczona może doprowadzić do pogorszenia stanu chorego.

„Łagodne zaburzenia pamięci często towarzyszą starzeniu się, ale zwykle ich nasilenie nie jest na tyle duże, by utrudniać codzienne funkcjonowanie”.

Na czym polega diagnostyka:

- dokładny wywiad chorobowy przeprowadzony przez lekarza (wśród najbliższej rodziny chorego lub od samego chorego, jeśli to możliwe),
- badanie stanu somatycznego,
- badanie neurologiczne,

- badanie z wykorzystaniem Skali Oceny Stanu Psychicznego (pytania o aktualną datę, miejsce pobytu, pytania oceniające zdolność zapamiętywania, koncentracji, myślenia abstrakcyjnego, wykonywania prostych operacji na liczbach oraz kopiowanie prostych figur). Badanie to ujawnia dysfunkcje różnych części mózgu. Przy interpretacji wyniku trzeba wziąć pod uwagę wykształcenie chorego i stres związany z badaniem,
- badania laboratoryjne: morfologia, biochemia, poziom witaminy B12 i kwasu foliowego, poziom hormonów tarczycy,
- nakłucie lędźwiowe – wykonuje się przy podejrzeniu infekcji ośrodkowego układu nerwowego,
- EEG – obrazuje czynność bioelektryczną mózgu, jest pomocne w diagnostyce zaburzeń świadomości,
- tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny – pomagają w wykryciu zmian w mózgu pojawiających się w przebiegu udaru, choroby Alzheimera bądź innych procesów mogących prowadzić do otępienia,
- ocena psychiatryczna i psychologiczna – oparta na wywiadzie z chorym i jego rodziną; ważne w tej oce-

nie jest wykluczenie depresji, która może pogarszać stan chorego na otępienie; ocena psychologiczna ma służyć zaplanowaniu opieki, pomocy członkom rodziny,

- ocena terapii zajęciowej – przeprowadzana przez terapeutę zajęciowego i rehabilitanta; określa w jakim stopniu chory jest zdolny do samodzielnego funkcjonowania i co można uczynić, by mu pomóc. Oceniana jest ADL (Skala Funkcjonowania Codziennego) – chory pod kontrolą innej osoby wykonuje szereg zadań, z którymi musi zmagać się każdego dnia, m.in.: ubiera się, przygotowuje posiłek, zajmuje się pieniędzmi itp.,
- testy neuropsychologiczne (psychometryczne) – określają, które okolice mózgu są uszkodzone, a które funkcjonują sprawnie. Oceniają pamięć, wnioskowanie, uwagę, pisanie, zdolność wysławiania się oraz rozumienie poleceń. W interpretacji tych testów bierze się pod uwagę wykształcenie i zainteresowania chorego,
- rozmowa – końcowa część badania, podczas której lekarz wyjaśnia choremu i opiekunowi wyniki badań oraz proponuje odpowiednią pomoc.

„Miłość, zaufanie i spokój są najważniejsze, nawet jeśli wszystko wydaje się nie mieć sensu”.

Typowe problemy związane z otępieniem: najważniejsze jest to, by pamiętać, że odmienne od normalnych zachowania chorego, wynikają z uszkodzenia mózgu, a nie z jego złej woli, co na początku może być odczuciem trudno zrozumieć. W skutek postępowania choroby mogą pojawić

się problemy z pamięcią; gwałtowne i agresywne zachowania (chory zapominając gdzie położył jakąś rzecz, może agresywnie odnosić się do domowników oskarżając ich o umyślne działanie na jego szkodę); problemy związane z mową i wysławianiem się (chory zapomina słów, nie potrafi zbudować logicznie poprawnego zdania, często zapomina nazw rzeczy, by o nich powiedzieć posługuje się opisem, np. na pierścionek może powiedzieć, że to kółko, które nosi się na palcu); zaburzenia koordynacji ruchowej (utrata zdolności manualnych – m.in. zmiana charakteru pisma, zaburzenia chodu); utrata poczucia czasu (związana jest z zapomnianiem i brakiem możliwości oszacowania mijającego czasu; osoba taka może co chwilę pytać się o godzinę; nawet, gdy tylko na chwilę wyjdiesz z pokoju, może poczuć się porzucona na długi czas, gdyż nie jest w stanie ocenić, jak dawno wyszedłeś; bardzo często chory z zaburzonym poczuciem czasu czuje się niepewnie poza swoim domem, zmiana otoczenia wymusza na nim zapamiętywanie nowych rzeczy – np. toaleta w domu dzieci jest usytuowana w innym miejscu niż u niego, co może prowadzić do dezorientacji; w takich sytuacjach chory może tracić poczucie czasu i po przyjeździe do kogoś w odwiedziny zaraz chce wracać); objawy, których nasilenie jest zmienne (jednego dnia chory jest w stanie wykonać jakąś czynność, innego już nie).

„(...) musisz w pełni zaakceptować fakt, że te zachowania nie są przejawem uporu czy złośliwości, ale oznaką tego, że osoba chora nie potrafi sobie poradzić”. (P.J.)

Czy tylko podwyżki cen papierosów mogą Cię zmotywować do rzucenia palenia? Zrób bliskim prezent na święta!

W ciągu 5 dni rzucisz palenie!

Metoda pięciodniowej terapii antynikotynowej została opracowana przez lekarzy, psychologów i pastorów. Rzucanie palenia tą metodą wykazuje 85% skuteczność wśród wszystkich leczonych. Jej sukces oparty jest na trzech filarach wsparcia – medycznym, emocjonalnym i duchowym.

Wszyscy, którzy chcieliby wyrwać się z nikotynowych szponów mogą wziąć udział w bezpłatnej

terapii – powinni skontaktować się z lokalnymi księżmi. Działania takie prowadzi m.in. pastor Piotr Zawadzki z Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego w Toruniu. (I.H.)



Papierosy z obrazkami

Od 1 marca 2013 r. wprowadzone zostaną zmiany w ustawie antynikotynowej. Uznano, że dotychczasowe napisy ostrzegawcze na opakowaniach wyrobów tytoniowych przestały spełniać swoją odstraszającą funkcję. „Palenie zabija” czy „Palenie poważnie szkodzi Tobie i osobom w Twoim otoczeniu” opatrzyły się palaczom, którzy je po prostu ignorują. Nowe opakowania będą wzbogacone o obrazki, które mają mocniej

oddziaływać wyobraźnię palaczy. Szacuje się, że dzięki temu w przeciągu roku co najmniej 500 tysięcy osób rzuci papierosy.

Obrazkowe ostraszacze sprawdziły się już m.in. w Wielkiej Brytanii, Kanadzie, Nowej Zelandii, Szwajcarii, Holandii, Lotwie i Australii. Badani w tych krajach palacze przyznali, że informacje graficzne dostarczyły im przekonujących informacji medycznych na temat szkodliwości wyrobów tytoniowych. (I.H.)

R E K L A M A

KREDYTY

gotówkowe konsolidacyjne hipoteczne firmowe

- Prowizja 0%
- Wysoka przyznawalność
- Indywidualne podejście
- Akceptujemy brak historii kredytowej
- Możliwy dojazd do klienta

tel. 503 46 00 56
tel. 606 52 26 79
e-mail: kontakt@jit.com.pl



**Pogodnych, spokojnych,
pełnych miłości i radości
Świąt Bożego Narodzenia
oraz samych sukcesów
w Nowym Roku!**

*inny
zespół tak dla zdrowia*