



Twój miesięcznik o zdrowiu

tak dla zdrowia

NUMER 2/2012
www.takdla Zdrowia.pl

BEZPŁATNY MATERIAŁ INFORMACYJNY KAMPANII SPOŁECZNEJ TAK DLA ZDROWIA • LUTY 2012

PRZESIEWOWE BADANIA POSTAWY I WZROKU WSRÓD NAJMŁODSZYCH

Przekaz 1% podatku

KRS: 0000306255



„Dzięki Państwu pomocy
przebadaliśmy ponad 1400 dzieci.”



Rzeczywistość roku 2012

PIELĘGNIARKA JAKO FUNKCJONARIUSZ PUBLICZNY

Od 1 stycznia 2012 obowiązuje nowa ustawa o zawodzie pielęgniarki i położnej, w myśl której pielęgniarki i położne są objęte ochroną przewidzianą dla funkcjonariuszy publicznych. W związku z tym za ich znieważenie grozi kara grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności. Ministerstwo Zdrowia uzasadniło wprowadzenie nowych przepisów faktem, iż pielęgniarki i położne często są narażone na agresywne i niebezpieczne zachowania ze strony pacjentów.

DRUK RMUA RAZ NA ROK

Druk ZUS RMUA jest obecnie wydawany pracownikowi przez zatrudniającą go firmę tylko raz w roku. Nie oznacza to, że nie bę-

dzie można go uzyskać częściej, z tym, że będzie się to odbywało na wyraźny wniosek osoby zainteresowanej. Pozwoli to firmom zmniejszyć prace administracyjne, ale może utrudnić pracownikowi kontrolę nad stanem konta w otwartym funduszu emerytalnym i ZUS.

OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE BĘDĄ PRACOWAĆ DŁUŻEJ

Od 2012 roku osoby niepełnosprawne w związku z nowelizacją ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, będą pracowały w pełnym wymiarze godzin tj. 8 godzin dziennie i 40 tygodniowo. Obecnie osoby z orzeczoną stopniem niepełnosprawności pracowały o godzinę krócej. Od nowego roku skrócenie czasu pracy będzie mogło się odbywać jedynie na wniosek lekarza.

WIĘCEJ INFORMACJI O REFUNDACJI

Ministerstwo Zdrowia uruchomiło specjalny portal dla pacjentów, lekarzy i farmaceutów www.dlapacjenta.mz.gov.pl. Znajdują się tam wszelkie potrzebne informacje dotyczące problematyki ostatnio kwestii refundacji leków. Dział skierowany do pacjenta zawiera informacje, które posłużyć mogą w gabinecie lekarskim i przy okienku w aptece m.in. niezbędne dane, które muszą znaleźć się na receptach. Szczególnie dużo miejsca poświęcono również problemowi realizacji recept z pieczęcią „Refundacja do decyzji NFZ”. Lekarze i aptekarze oprócz ogólnych informacji dotyczących nowej listy znajdą również wyszukiwarkę leków refundowanych po nazwie handlowej i substancji czynnej.

KOMISJE DS. ORZĘKANIA O ZDARZENIACH MEDYCZNYCH

Od 1 stycznia rozpoczęły działalność komisje ds. orzekania o zdarzeniach medycznych. W skład takiej komisji wchodzi 16 osób, w tym 14 powołanych przez wojewodę oraz po jednym członku powołanym przez Ministra Zdrowia i Rzecznika Praw Pacjenta. W Komisji zasiadają zarówno lekarze i pielęgniarki, ale również prawnicy i reprezentanci pacjentów. Do takiej komisji pacjent może zwracać w sprawie błędów medycznych w szpitalach tj. uszkodzenia ciała, pogorszenia zdrowia czy przypadku śmierci bliskiej osoby.

DS

KOKONING POCHODNĄ KRYZYSU

Okres spowolnienia gospodarczego sprzyja zjawisku domatorstwa: zamykania się w domowym kokonie i pielęgnowania go.

Wzmacnia je kryzys, który zmienia przyzwyczajenia zakupowe, ogranicza wydatki (min. na turystykę, odzież, rekreację, kulturę, używki), zwiększa zainteresowanie zdrowiem, profilaktyką i edukacją. Ludzie wracają do korzeni – coraz bardziej interesują rodzimymi produktami, zwracają uwagę na lokalne atrakcje, stają się większymi patriotami, także zakupowymi. Jako kraj na dorobku nie doświadczamy wszystkich elementów kokoningu, podział na miasta i wsie, regiony biedniejsze i bogatsze również różnicuje to zjawisko, faktem jednak jest, że pewne historie są nam bliskie – jak choćby to, że dużo bardziej dbamy o wygląd mieszkań niż o przestrzeń publiczną, czy że zwiększyło się nasze upodobanie do marek produktów, które niosą ze sobą wartości emocjonalne nawiązujące do rodziny, np. pewność i zaufanie.

MK

Farmaceuta w służbie zdrowiu

Rozmowa z Anną Baran - Kierowniczką Punktu Aptecznego „ANNA” w Małej Nieszawce.

Paulina Józwiak: Jakie były Pani początki w branży farmaceutycznej. Kiedy zaczęła Pani myśleć o założeniu własnego punktu aptecznego?

Uczelnię kształcąca w tym kierunku ukończyłam 10 lat temu, lecz pamiętam, jakby to było wczoraj. Wykłady o lekach, anatomii człowieka, nauka o roślinach leczniczych oraz procedurach wykonywania różnych preparatów. Mile wspominam tamte dni. Od początku wiedziałam, że chcę prowadzić własną działalność. Zwłaszcza w obliczu wydłużającego się wieku emerytalnego – lepiej być swoim szefem. Początki były jednak łatwiejsze, dzisiaj wszystko wygląda inaczej.

PJ: Mogłaby Pani trochę więcej o tym powiedzieć? Co tak bardzo uległo zmianie?

Myślę, że niestety doprowadzono do tego, iż w przeszłość odchodzi obraz farmaceuty-doradcy. Co-

raz częściej pacjentów nazywa się klientami, a przecież to nadal ludzie chorzy i obok promocji, ważny jest fakt ich choroby, powodu, przez który pojawili się w aptecce. Niepotrzebnie sprowadzono relację z pacjentem tylko do sprzedaży, dlatego należy kłaść duży nacisk na doradztwo, jeden z elementów profesjonalnej opieki farmaceutycznej. Ważna jest skuteczność leczenia. Obok kupna preparatów należy się właściwa porada. Nie każdy Pacjent czyta ulotki dołączone do leków. Zawód farmaceuty wymaga od nas indywidualnego podejścia do każdego pacjenta.

PJ: Cieszy fakt, że można jeszcze trafić na farmaceutę z powołania. Pani Pacjenci na pewno to doceniają.

Ma Pani rację. Często spotykam się z miłym słowem ze strony Pacjentów. Dzięki temu człowiek nadal wierzy w to, co robi.

PJ: Co sądzi Pani na temat zmian w prawie farmaceutycznym, które od tego roku spędzają sen z powiek lekarzom, farma-

ceutom oraz Pacjentom?

Zmiany z pewnością były konieczne, system refundacyjny nie był skuteczny, chociaż pewne zapisy w nowej ustawie powinny być jeszcze raz przemyślane. Nie może być tak, by Pacjenci nie mogli liczyć na pomoc Państwa – refundację leków w przypadku niektórych schorzeń. Faktem jest, że niewiele osób zastanawia się nad celowością swoich wizyt u lekarza. Nie potrafią sobie wyobrazić, iż ich nieuzasadniona wizyta, czy wykupiony zbędnie lek, zabiera pulę pieniędzy przeznaczoną dla osób naprawdę potrzebujących. Równocześnie nie można scedować odpowiedzialności za państwo na obywateli – pacjentów, lekarzy i farmaceutów. Tym bardziej, że reforma pociąga za sobą konieczność dotrudnienia urzędników. Gdzie są więc oszczędności ze strony rządzących? Mam nadzieję, że w tej kwestii zapadną jeszcze jakieś decyzje i żadna ze stron nie poczuje się ukarana lub pokrzywdzona.

PJ: Czy ujednolicenie marż/cen

leków refundowanych było dobrym pomysłem?

Zdecydowanie tak. Wiele razy słyszałam o nadmiernym wykupywaniu leków przez pacjentów, ponieważ były wyjątkowo tanie. Promocje mają znaczenie, ale zakupy leków refundowanych powinny być regulowane ich zasadnością.

PJ: Rozumiem, że reszta nowych przepisów jest już Pani znana? Czy Pacjenci i tym razem mogą liczyć na Pani wsparcie?

Oczywiście! Zawód farmaceuty to ciągła nauka, która nie zakończyła się z chwilą otrzymania dyplomu. Należy cały czas zdobywać nową wiedzę w celu poprawy jakości życia Pacjentów. Sporo zamieszania wywołały pieczęć lekarzy na receptach o treści: „Refundacja do decyzji NFZ”. Co prawda wielu lekarzy zawiesiło „protest pieczętkowy”, ale dopiero odpowiednie zmiany w ustawie pozwolą Pacjentom na chwilę oddechu oraz dostosowanie się do nowych realiów prawa farmaceutycznego. Jak wspominałam na początku, trzeba jeszcze poddać dyskusji kilka paragrafów w wyżej wymienionej ustawie, ale jestem przekonana, że

osiągniemy consensus. Ważny jest fakt, iż każdy dobry farmaceuta doloży wszelkich starań, aby Pacjent otrzymał konieczną opiekę i poradę.

PJ: Co w pani ocenie jest atutem aptek czy punktów aptecznych?

Jest to temat bardzo obszerny. Uwarunkowań jest wiele i myślę, że nie starczy nam czasu na zgłębienie wszystkich zagadnień, ale kilka z nich wymienię: profesjonalizm farmaceutów, wiedza na temat schorzeń, udogodnienia dla osób niepełnosprawnych, godziny pracy danego miejsca, parking, ceny produktów OTC i suplementów diety i wiele innych aspektów. Społeczeństwo docenia ludzi, którzy w pracy oddają swoje serce. Proszę poszukać w pamięci tych farmaceutów, którzy zawsze z uśmiechem podchodzili do pracy, służyli pomocą bez względu na czas oraz własne problemy – nie zapomina się takich osób.

PJ: Bardzo dziękuję za rozmowę. Czy chciałaby Pani powiedzieć coś Swoim Pacjentom?

Bardzo Państwu dziękuję za zaufanie, którym Państwo mnie obdarzyli. Cieszę się, iż mogę być Państwa Farmaceutką.

RAPORT. SEKSUALNOŚĆ POLAKÓW 2011

Wyniki badania Zbigniewa Izdebskiego i Polpharmy

2/3 Polaków nie ma trudności i problemów ze zdrowiem seksualnym. Wyniki badania pokazały, że seks to istotna sfera dla 63% mężczyzn, a deklarowana przez badanych respondentów średnia długość członka to 17,26 cm.

Warto zaznaczyć, że 31% mężczyzn, w wieku 15-59 lat miało jednak trudności i problemy seksualne:

- 10% deklaruje zbyt dużą chęć współżycia w porównaniu z potrzebami partnerki
- 9% zbyt duże potrzeby seksualne
- 7% przedwczesny wytrysk nasienia
- 6% niepełny wzwód (erekcja) przed stosunkiem lub podczas stosunku
- 5% zbyt małe potrzeby seksualne

- 3% problemy z osiągnięciem orgazmu
- 2% zbyt małą chęć współżycia w porównaniu z potrzebami partnerki
- 2% bolesność narządów płciowych podczas stosunku
- 2% brak wytrysku lub trudności z wytryskiem

Aż 33,4% mężczyzn pomocy szuka w internecie, 30,1% rozmawia z bliskimi a 18,8% szuka rozwiązania swoich problemów w prasie lub książkach. 12,4% mężczyzn używa środków na poprawienie potencji bez przepisu lekarza.

W zbyt małym stopniu mężczyźni szukają pomocy u lekarza, gdy doświadczają problemów i trudności w życiu seksualnym. W dalszym ciągu jest to trudny do podjęcia

z lekarzem temat. Fakt, że ponad 33 % szuka informacji w internecie pokazuje, iż badani chcą uzyskać wiedzę nt. swoich problemów i je rozwiązać. Ale pamiętajmy, że nie wszystkie dane zamieszczone w sieci są wiarygodne. Dlatego też propagowanie idei zdrowia seksualnego jest niewątpliwie ważne zarówno dla lekarzy jak i samych pacjentów. - komentuje prof. Zbigniew Izdebski.

Tylko 15,1% mężczyzn zgłosiło się z problemem do lekarza urologa lub pierwszego kontaktu (12,8%).

Informacje o badaniu

„Badanie Zbigniewa Izdebskiego i Polpharmy Seksualność Polaków 2011” zostało zrealizowane w 2011 roku przez TNS OBOP. Celem badania była analiza zwyczajów seksualnych oraz zdrowia seksualnego Polaków. Badanie ma

charakter ilościowy, a jego wyniki charakteryzują populację mieszkańców Polski w wieku 15-59. Wyniki prezentowane są w dwóch głównych przekrojach 15-49 lat oraz 50-59 lat. Większość prezentowanych danych dotyczy pierwszego przekroju, gdyż analiza dla grupy 15-49 lat daje możliwość samodzielnego porównywania danych z wynikami wcześniejszych badań seksualności Polaków zrealizowanych przez Zbigniewa Izdebskiego w latach 1997, 2001 i 2005 w oparciu o tę samą metodologię na reprezentatywnych próbach osób w wieku reprodukcyjnym. Wyjątkiem są wyniki badań dotyczące zdrowia seksualnego. Ze względu na specyfikę problematyki, uwzględniono w nim odpowiedzi wszystkich, także najstarszych w próbie respondentów (50-59 lat).

WN

weronika.nowak@procontent.com.pl

23 LUTY – TAK DLA ZDROWIA! NIE DLA DEPRESJI!

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją obchodzimy od 2007 roku. Przy tej okazji podejmowane są akcje mające na celu upowszechnienie i rozwijanie wiedzy na temat zaburzeń psychicznych, zmianę nastawienia do osób chorych psychicznie oraz zachęcanie chorych do leczenia specjalistycznego. Zwracają uwagę na wpływ depresji na funkcjonowanie w życiu rodzinnym, zawodowym i społecznym. W ramach obchodów organizowane są wykłady, prowadzone przez specjalistów z dziedziny psychiatrii oraz bezpłatne konsultacje medyczne. Wszystkie działania mają pomóc chorym na depresję oraz żyjącym z osobami chorymi.

Depresja jest najczęstszą chorobą psychiczną – cierpi na nią 27% Europejczyków. Najbardziej podatne na zachorowanie są osoby młode, aktywne zawodowo, w pełni sił fizycznych oraz grupy społeczne narażone na wykluczenie – np. długotrwale bezrobotni. Kobiety chorują dwa razy częściej w porównaniu do mężczyzn, ale to mężczyźni dojrzałego wieku i fizycznie (w wieku 35 – 54 lat) popełniają najczęściej samobójstwa. Zamach na własne życie jest przyczyną zgonu u około 20-30% chorych na depresję. Dlatego chorobę określa się obecnie mianem śmiertelnej. Dzięki współpracy chorego z lekarzem psychiatrą, a także zro-

zumieniu i wsparciu rodziny oraz przyjaciół depresja jest chorobą uleczalną.

Objawy depresji:

- smutek, przygnębienie, brak odczuwania radości;
- zmniejszenie zainteresowań (nawet niechęć do hobby);
- zmniejszenie aktywności, apatia, izolowanie się;
- zaburzenia snu – bezsenność lub nadmierna senność;
- zmniejszenie apetytu, spadek wagi (rzadziej odwrotnie), suchość w ustach;
- uczucie ciągłego zmęczenia, brak energii;
- lęk, wewnętrzne napięcie, niepokój;
- trudności w zapamiętywaniu,

wrażenie intelektualnej nieśprawności;

- poczucie beznadziejności, niska samoocena, poczucie winy, zachowania autoagresywne;
- dolegliwości bólowe – bóle głowy, brzucha, w klatce piersiowej, nerwobóle.

Każdy z nas przeżywa od czasu do czasu objawy zbliżone do oznak depresji. Jeśli jednak utrzymują się one przez kilkanaście dni lub tygodni powinniśmy zastanowić się, czy jest to chandra, czy depresja. Warto udać się do lekarza, który pomoże rozwiązać nasze wątpliwości.

Anna Pietrzykowska
magister farmacji

RODZAJ DEPRESJI	ŹRÓDŁO	OPIS
Reaktywna	w reakcji na stresujące wydarzenie, życiową stratę (śmierć współmałżonka, utrata pracy lub zdrowia)	krótszy okres trwania, mniejsze nasilenie, łatwiejsza do leczenia
Sezonowa	występuje okresowo na skutek niedoboru słońca	łatwiejsza do leczenia
Endogenna	uwarunkowana biologicznie, pojawia się w związku z niekorzystnym wydarzeniem życiowym lub bez konkretnej przyczyny, może występować w rodzinie w kolejnych pokoleniach	czas trwania wiele miesięcy, tendencja do nawrotów, czasami wymaga leczenia szpitalnego



OSOBOWOŚĆ TAK DLA ZDROWIA

Essilor Polonia – Partner Fundacji tak dla Zdrowia

Czy zastanawialiście się Państwo kiedyś kto i kiedy wynalazł okulary? Odpowiedź jest dość zaskakująca ponieważ jak dotąd nie ma jednoznacznej, naukowej odpowiedzi kim był ten człowiek, skąd pochodził ani czym się zajmował. Jedno jest pewne: o tym, że przez szkło widzi się lepiej, wiedzieli już w starożytności. Od tego czasu

minęło bardzo wiele lat....

Dziś znamy już światowego lidera w produkcji soczewek korekcyjnych. Jest nim firma Essilor. Projektuje i wytwarza soczewki okularowe oraz dostosowuje je do indywidualnych preferencji osób, które będą z nich korzystać.

Firma powstała we Francji w 1972 roku. Prężny rozwój prac

badawczych oraz produkcji na wszystkich kontynentach sprawił, że bardzo szybko Essilor został liderem w swojej branży. Do Polski soczewki tej marki zawitały ponad 20 lat temu. W Warszawie znajduje się najbardziej nowoczesne laboratorium optyczne Essilora, gdzie produkowane są soczewki do okularów. W swojej ofercie po-

siada szeroką gamę soczewek: dla dzieci, z poliwęglanu Airwear dla osób aktywnych, Transitions bez konieczności zmiany na zewnątrz i do wewnątrz, Anti-Fatigue – dla zmęczonych oczu, Crizal – do komputera, Crizal a2 i crizal Alize do samochodu, Varilux Physio – progresywne, na różną odległość, okulary przeciwsłoneczne.

Essilor wie, że nie ma nic ważniejszego niż zdrowe oczy dziecka – dlatego firma zdecydowała się od początku wspierać działania Fundacji tak dla zdrowia udostępniając

aparaturę badawczą Visiotest Physiological, służącą do przeprowadzania przesiewowych badań wzroku. Dzięki współpracy realizowany jest projekt Zdrowa Klasa w polskich szkołach.



PR manager: Arkadiusz Młynarczyk
mlynarca@essilor.com.pl
www.essilor.pl

Twój miesięcznik o zdrowiu
tak dla zdrowia

NR 2, LUTY 2012, 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

Drukarnia
Express Media Sp. z o.o.

Dystrybucja
dmi www.dmi-media.pl

Uwagi:
Wydawca zastrzega sobie prawo redagowania i skracania materiałów oraz opatrywania ich własnymi tytułami i śródtytułami.
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. Przedruki z miesięcznika dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą wydawcy.
Jeśli chcesz przyłączyć się do kampanii tak dla zdrowia, Twoją pasją jest redagowanie tekstów lub działanie w ramach profilaktyki zdrowia – napisz na adres:
redakcja@takdlazdrowia.pl

Business4Health
Outsourcing Services

STRONA GŁÓWNA OFERTA

Apteka START
analiza magazynu i zamówień strategicznych, szkolenie

gotowe rozwiązania w służbie zdrowiu
OUTSOURCING SERVICES

Business4Health
www.4bh.eu
ul. Łubinowa 59, 87-100 TORUŃ

ZADBAJ Z NAMI O PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ TWOJEGO DZIECKA!



Wady postawy u dzieci to problem nagminny. W chwili obecnej dotyczą nawet co drugiego ucznia. To skutek ciągle galopującej do przodu cywilizacji, postępu technicznego, który doprowadza ostatecznie do przeciążeń kręgosłupów dzieci. Rodzice rzadko kiedy zdają sobie sprawę, że wielokrotne wykonywanie w niewłaściwy sposób codziennych czynności, źle wpływa na układ kostny oraz mięśniowy swoich pociech. Organizm staje się podatny na boczne skrzywienia kręgosłupa (skolioza), garbienie, odstawanie łopatek czy płaskostopie. To tylko jedne z najczęściej powtarzających się wad postawy uczniów. Nieleczone, wpływają niekorzystnie na jakość życia w przyszłości, dają dolegliwości bólowe oraz stanowią defekt fizyczny wpływający na urodę. Bardzo niebezpieczna jest skolioza, kiedy kręgosłup wygina się przypominając kształtem literę S i plecy tracą symetrię. Nieleczona skolioza to deformacja nie tylko kręgosłupa ale nawet całego układu ruchu. Boczne skrzywienie

kręgosłupa pogłębia się nawet wtedy, kiedy organizm już nie rośnie i doprowadza ostatecznie do ucisku zakończeń nerwowych dając bardzo silny ból.

Regularna ocena postawy w badaniach przesiewowych to konieczność. Nawet jeżeli dziecko ma prawidłową postawę należy zachować czujność. Pomoże w tym fachowa opinia lekarza ortopedy dotycząca sylwetki ucznia. Najskuteczniejszą metodą jest wykrycie wady i szybka korekcja. Tylko ortopeda jest w stanie prawidłowo ocenić postawę dziecka oraz dać właściwe wskazówki do leczenia. Specjalistyczna ocena postawy u dzieci powinna odbywać się przynajmniej raz w roku. Zaniechanie oceny postawy w wieku szkolnym to ogromna nierozwaga ze strony rodziców ponieważ żadna wada nie naprawi się sama, a skrzywienie kręgosłupa będzie pogłębiało się wraz ze wzrostem dziecka. Większość nieprawidłowości można zniwelować lub zapobiec ich pogłębianiu poprzez ćwiczenia korekcyjne oraz dbałość, by dziecko miało dużo ruchu i było aktywne fizycznie. Idealną formą modelowania sylwetki jest pływanie, ponieważ wzmacnia wszystkie mięśnie. Należy wyeliminować oczywiście złe nawyki tj. niewłaściwa dieta doprowadzająca do nadwagi, zła pozycja przyjmowana podczas nauki, odrabiania lekcji, snu a także zabawy. Długotrwałe przebywanie w wymuszonej, siedzącej, pochylonej pozycji nie wpływa korzystnie na plecy

naszych pociech. Sporym utrudnieniem są także zbyt obciążone tornistry i plecaki szkolne.

Przypominamy: Fundacja tak dla zdrowia jest organizatorem bezpłatnych przesiewowych badań postawy i wzroku wśród uczniów klas II.

Badanie postawy przeprowadzane jest przez lekarza ortopedy w szkolnym gabinecie pielęgniarstwa i polega na rzetelnej, całościowej ocenie postawy dzieci. Do oceny budowy stóp dzieci wykorzystujemy nieinwazyjne urządzenia: podoskop oraz plantokonturograf, pozwalające ocenić kształt stopy oraz jej funkcji w trakcie obciążania oraz wykryć wady chodu. Urządzenia badawcze udostępnia Fundacja firma Bartek S.A.

Dzieci ze skierowaniem na ćwiczenia korekcyjne otrzymują od Fundacji bezpłatne poradniki ćwiczeń korekcyjnych na płycie CD do samorealizacji pod okiem rodziców w domu. Więcej na temat poradnika oraz przykłady ćwiczeń znajdziecie Państwo na stronie www.takdlazdrowia.pl w dziale Zdrowa Klasa, zakładka Poradnik ćwiczeń.



Dziękujemy za Państwa pomoc i zaangażowanie!

PODSUMOWANIE BADAŃ POSTAWY „ZDROWA KLASA” 2011

Lp.	Szkoła	POSTAWA – liczba przebadanych dzieci
1	SP nr 3 – WĄBRZEŻNO	66
2	SP nr 18 – GRUDZIĄDZ	52
3	SP nr 3 – BOLESŁAWIEC	31
4	SP nr 6 – INOWROCŁAW	63
5	SP nr 1 – SOLEC KUJAWSKI	0
6	SP nr 3 – CHELMŻA	56
7	SP nr 4 – CHELMNO	77
8	SP nr 2 – SZUBIN	47
9	SP nr 1 – NOWY DWÓR GDAŃSKI	41
10	SP nr 1 – ALEKSANDRÓW KUJAWSKI	48
11	SP nr 1 – CIECHOCINEK	68
12	SP nr 1 – BRZOZÓWKA	48
13	SP nr 1 – TORUŃ	35
14	SP nr 3 – TORUŃ	79
SUMA		711

CZY WIESZ JAK OGROMNY WPŁYW
NA PRZYSZŁOŚĆ TWOJEGO DZIECKA
MA PROSTY KRĘGOSŁUP?



PRZEKAŻ

PODATKU

Dzięki Państwa pomocy przebadaliśmy ponad 1400 dzieci!
Warto pomagać!

KRS 0000306255

Konto 66 1940 1076 3050 8581 0000 0000

Programy lojalnościowe w 2012 roku

W myśl nowelizacji ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych z dnia 12 maja 2011 r. (Dz.U.2011.122.696) zakazuje się stosowania jakichkolwiek form zachęty odnoszących się do produktów refundowanych w postaci programów lojalnościowych kierowanych do pacjentów. Taka rzeczywistość funkcjonuje od początku tego roku.

Organizatorzy programów lojalnościowych zobowiązani zostali do rozliczenia punktów zgromadzonych przez pacjentów. Każda z firm podejmuje się tego działania w różny sposób, zgodny z regulaminem zaakceptowanym przez obie strony – aptekę, jako organizatora i pacjenta, jako uczestnika.

Czym dla Pacjentów powinien być program lojalnościowy?

Duży odsetek społeczeństwa traktowało udział w programach prowadzonych przez apteki, jako jedyną formę uzyskiwania rabatów na określone preparaty i nieodłączny pakiet do zakupów – skoro wydałem pieniądze należy mi się prezent.

Tymczasem posiadanie karty lojalnościowej powinno być dodatkiem do bardzo odpowiedzialnej funkcji leczenia chorego, jakiej podejmuje się apteka. Uzupełnieniem terapii dla pacjentów, dla których najważniejszym celem nie powinny być punkciki, czy plusiki, ale dostęp do profesjonalnej opieki farmaceutycznej oraz asortymentu produktów skutecznych i pomagających im wyzdrowieć. To farmaceuta wyznacza jakość, nie liczba

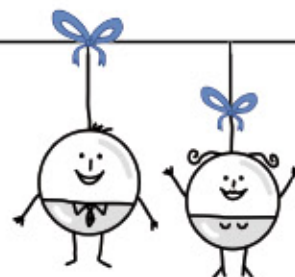
punktów. To cena ma znaczenie, a nie nagroda jaką otrzymam za zakupy. Dostępność produktów, a nie katalog z nagrodami. Karta powinna być tylko formą podziękowania, dodatkiem, nie przedmiotem sprawy. Dzięki programom lojalnościowym różne firmy starały się pomagać chorym osobom lub prowadzić badania profilaktyczne - karty były cegiełkami, które pomagały gromadzić środki. Inne dzięki założonym programom zbierały środki na dodatkowe zakupy dla osób szczególnie chorych, starszych, finansowały zakupy dla osób biednych. Niektóre udzielały rabatów w punktach partnerskich, uzupełniając swoją działalność prozdrowotną i edukacyjną prowadzoną wśród pacjentów. Jeszcze inne naliczały punkty, które miały być jedynie miłym dodatkiem do

całości opieki, jaką organizator proponował podopiecznym. Każdy program rządził się swoim regulaminem, zawsze dostępnym dla pacjentów. Wynaturzenia i przerost formy nad treścią oraz coraz bardziej wymyślne formy programów, a także zbyt wygórowane oczekiwania pacjentów, którzy spodziewali się leków za darmo, doprowadziło do wprowadzenia kompletnego zakazu prowadzenia programów lojalnościowych. Nowa ustawa pociągnęła za sobą szereg konsekwencji i powszechne niezadowolenie. Wiele nieprzyjemności spotkało firmy i instytucje, które wcale nie chciały złe. Powstał problem rozliczenia punktów. Wszyscy mają do siebie nawzajem pretensje, pomimo tego, iż każda relacja handlowa jest procesem świadomym, podejmowanym

dobrowolnie i według przyjętych zasad. Tylko te osoby, które osiągnęły konkretne pułapy ustalone w regulaminie mają prawo domagać się rozliczenia. Każdy podejmuje ryzyko, zwłaszcza w branży tak bardzo regulowanej przez prawo. Nie można do nikogo mieć pretensji o przedwczesny koniec programów, bo żaden z nich nigdy nie powinien być najważniejszym elementem procesu leczenia.

Szkoda, że w tym przypadku ponownie kierujemy się emocjami, a nie zdrowym rozsądkiem. Niezależnie od przyszłości programów lojalnościowych, nigdy nie powinniśmy zapominać, iż jest to tylko dodatek to bardzo obszernego zagadnienia, jakim bez wątpienia jest profesjonalna opieka farmaceutyczna.

SPOSOBY NA DEPRESJĘ I KŁOPOTY Z BEZSENNOŚCIĄ



Depresja

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy jak poważna jest ta choroba. Komuś, kto nigdy nie przeżył jej w otoczeniu, w rodzinie, u siebie, trudno jest zrozumieć cierpiące na nią osoby. Można ją opisać jako wszechogarniające przygnębienie i smutek, które nie pozwalają funkcjonować w życiu społecznym i rodzinnym. Jest uleczalna, ale bardzo ważne jest jak najszybsze zdiagnozowanie. W jej leczeniu stosuje się przede wszystkim farmakoterapię, należy jednak pamiętać, że leki przeciwdepresyjne zaczynają działać dopiero po jakimś czasie, przeważnie po 1-2 tygodniach. Bardzo ważna jest psychoterapia i pomoc wykwalifikowa-

nych specjalistów, którzy pomogą lepiej poznać przyczyny i mechanizmy tej choroby. W terapię powinna zostać włączona rodzina pacjenta, gdyż życie z taką osobą może być wyczerpujące psychicznie. Zwłaszcza dzieciom, które często w sobie dopatrują się przyczyn choroby rodzica. Ogromne znaczenie ma właściwa dieta i higieniczny tryb życia – spożywanie dużej ilości zielonych warzyw bogatych w magnez oraz produktów bogatych w złożone węglowodany (banany, orzechy włoskie, kasza gryczana, ziemniaki). Ryba, orzechy, awokado, nasiona zawierają kwasy nienasycone, które poprawiają nastrój. Ważna jest żywność o dużej zawartości tryptofanu (kurczak, indyk, jajka), któ-

ra w naturalny sposób podnosi stężenie serotoniny. Wieczorne, bądź popołudniowe połączenie owoców z produktami mlecznymi pozwala na wyciszenie organizmu i uspokojenie. Rano powinno się serwować posiłki mięsne, podnoszące poziom dopaminy i zwiększające chęć działania. Warto przyjmować witaminę B-complex, jej niedobór prowadzi do depresji, oraz witaminę C i magnez. Dobrze jest sięgnąć po tran lub żelowe kapsułki z olejem rybim. Domowym sposobem na leczenie depresji sezonowej jest dziurawiec dzięki czerwonemu barwnikowi, który zawiera – hiperycynie. Zawierają ją wyłącznie wyciągi olejowe i alkoholowe z dziurawca. Napar nie wykazuje działania przeciwdepresyjnego.

ale korzystnie wpływa na układ pokarmowy, a zwłaszcza funkcjonowanie wątroby. Można również stosować go do kąpieli. Poprawienie nastroju odczuwa się po 1-2 tygodniach regularnego przyjmowania wyciągów z dziurawca. Nie należy go jednak stosować w okresie silnego nasłonecznienia. Inne pomocne rośliny to: rumianek, mięta, melisa, arcydzięgiel litwor, bylica pospolita, męczennica, glistnik jaskółcze ziele, lukrecja, lawenda, werbena, miłorząb japoński, żeń-szeń, ekstrakt z kawa kawa, bazylia, liść laurowy, czarny pieprz, kardamon, imbir, rozmaryn, pokrzywa, mniszek lekarski, ostropest plamisty. Pomocne są również stosowane z umiarem nalewki (z lawendy, wanilii).

PRZYDATNE PRZEPISY POPRAWIAJĄCE NASTRÓJ (WG ZBIGNIEWA OGRODNIKA I MARII TREBEN)

Nalewka z lawendy	Do litrowego słoika wsypać 50 g kwiatów lawendy oraz łyżkę anyżu i melisy. Całość zalać 50 ml spirytusu i dołączyć butelkę białego gronowego wina. Pozostawić na minimum 2 tygodnie w ciepłym i ciemnym miejscu, często wstrząsać, przecedzić. Pić 10-15 ml nalewki po kolacji.
Nalewka z wanilii	Potłuc drobno 50 g lasek wanilii (lub 100 g dla mocniejszego efektu) i zalać je 500 ml spirytusu. Odstawić na kilka dni w ciemniejsze miejsce, od czasu do czasu wstrząsać. Specyfik zażywać 2-3 razy dziennie po 10-30 kropli rozpuszczonych w odrobinie wody, herbaty lub na łyżeczce cukru. Kuracja powinna trwać 3-4 tygodnie.
Nalewka z dziurawca	Dwie pełne garście świeżych kwiatów zebranych w słoneczny dzień lub 50 g suszonego ziela dziurawca zalewa się litrem wódki i pozostawia na słońcu lub w ciepłym miejscu na 3 tygodnie. Od czasu do czasu należy wstrząsać. Pić na polepszenie nastroju 1-2 łyżeczki nalewki rozcieńczone wodą.
Kąpiel z dziurawca	Wiadro pełne kwiatów dziurawca lub 100-200 g suszonego ziela zalać na noc zimną wodą. Następnego dnia całość należy podgrzać, odstawić do naciągnięcia, przecedzić i przelać do wanny. Kąpiel powinna trwać 20 minut. Woda do kąpieli musi sięgać ponad nerki. 1 kąpiel w tygodniu, a następnie 6 kąpiele nóg.

Bezsenność

Sen jest nam niezbędny do prawidłowego funkcjonowania. 7 godzin głębokiego snu to niezbędne minimum do regeneracji, odnowienia organizmu i przeprowadzenie niezbędnych procesów życiowych, np. wyeliminowania toksyn przez wątrobę. Przedłużający się stan bezsenności prowadzi do wyniszczenia organizmu. Przyczyny bywają różne: stres, praco-holizm, przestymulowanie umysłu (uzależnienie od telewizji, Internetu), zła dieta (zbyt dużo kawy, brak magnezu, witamin z grupy B, kwasów omega 3), nadużywanie alkoholu, narkotyki, papierosy. Bezsenność mogą powodować

również choroby: chroniczny ból i skurcze, nadczynność tarczycy, zaburzenia nerwicowe i depresyjne. Zanim zwrócimy się do lekarza warto zadbać o jakość snu. W zależności od typu osobowości „sowy” czy „skowronka” należy wprowadzić regularność snu (7h) i trzymać się swojego rytmu dnia. Łóżko służy tylko do przyjemnego spędzania czasu - nie powinniśmy w nim pracować, czytać dokumentów, oglądać trudnych programów. Jeśli po 30 minutach sen nie nadchodzi, wstańmy i wróćmy do niego jak zrobimy się senni. Dobrym snom sprzyja aktywność fizyczna, ćwiczenia relaksacyjne, wieczorny spacer, łagodna muzyka, wyciszenie wewnętrzne, szklanka ciepłego

mleka z miodem tuż przed snem. Bardzo ważna jest właściwa dieta – ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem, ograniczenie ciężkich potraw i cukru, białej mąki, słodczy, kawy, mocnej herbaty, alkoholu. Ponownie polecane są: orzechy, migdały, zielone warzywa, brzo- wy ryż, żyto, owies (źródło wita- min z grupy B odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego), kurczak, in- dyk, banany (źródło tryptofanu, aminokwasu przekształcanego w mózgu w melatoninę, hormon snu). Składniki wspomagające za- sypianie można uzupełniać suple- mentami, ale warto się w tej spr- awie skonsultować z lekarzem lub farmaceutą. Tuż przed spaniem na-

leży unikać skupienia intelektualnego, pobudzenia emocjonalnego, podejmowania ważnych decyzji życiowych, forsujących ćwiczeń sportowych, alkoholu, leków uspokajających i nasennych bez kontroli specjalisty. Polecane są zioła: rumianek, melisa, lipa, dziurawiec, szyszki chmielu, kwiat lawendy, przywrotnik, jasnota biała, kozłek lekarski (waleriana). Działanie ziół jest łagodne, ale skuteczne. Warunek to regularność. Znakomicie działają na ciało masaże. Uspokajają, odpędzają. W domu można samodzielnie wykonać masaż stóp. W Chinach popularne jest szczotkowanie całego ciała – poprawia ukrwienie skóry i działa odpędzająco.

ZIOŁA I MASAŻ NA DOBRY SEN (wg Marii Treben)

Herbatka nasenna	50 g korzenia kozłka lekarskiego (waleriany), 50 g szyszek chmielu, 50 g ziela dziurawca, 50 g kwiatów lawendy, 50 g kwiatów pierwiosnka. Zioła wymieszać. Łyżkę ziół zalać szklanką wrzącej wody. Zaparzyć. Przecedzić. Pić na pół godziny przed snem.
Kąpiel ziołowa	200 g sypkiego rumianku lub innego zioła o działaniu uspokajającym doprowadź do wrzenia w dużym garnku (około 5 l). po 10-20 minutach przelej napar przez sito do wanny, dolej wody, aż do uzyskania odpowiedniej temperatury. Kąpiel powinna być ciepła, ale nie gorąca. Woda w wannie powinna sięgać ponad nerki, a serce powinno znajdować się nad wodą. Czas trwania kąpieli: ponad 20 minut. Po kąpieli nie wycieraj ciała, tylko owiń się szlafrokiem i od razu połóż do łóżka. Najlepsze rezultaty daje seria 10 kąpieli co 2-3 dni.
Masaż stóp	do oleju bazowego (np. lnianego lub z pestek winogron) dodajemy kilka kropli olejku lawendowego lub innego o działaniu uspokajającym (melisowy, mandarynkowy, majerankowy) i przez 10 minut masujemy prawa i lewą stopę, najpierw wykonując ruchy uciskające potem gładzące.

LUTY
23

Dzień walki z depresją

AKTUALNOŚCI

Związek między witaminą D a depresja

Wyniki badań amerykańskich naukowców z Uniwersytetu Texas Southwestern Medical Center w Dallas pokazują zależność między poziomem witaminy D w organizmie a ryzykiem występowania depresji. Jak się okazuje do powszechnie znanych skutków niedoboru tej witaminy takich jak: cukrzyca, osteoporoza, problemy ze wzrokiem i osłabienie zębów może dołączyć również depresja. Prace badawcze przeprowadzone na grupie ponad 12 tysięcy badanych pokazują, że u osób, które miały wyższy poziom witaminy D w organizmie zdecydowanie rzadziej zaobserwowano objawy depresji. Mimo, iż są to na razie wstępne badania, to w przyszłości stosowanie suplementów z witaminą D może zostać rekomendowane w celu zapobiegania temu schorzeniu.

 DS

Pijmy na zdrowie

Wszędzie słyhać o dobroczynnych właściwościach wody na nasz organizm. Wiemy również, że powinniśmy pić przynajmniej dwa litry dziennie. Jednak czy wiemy na co dokładnie wpływa spożywanie płynów i czy tylko woda ma na nas zbawienny wpływ? Jedno jest pewne odwodnienie organizmu prowadzi niewątpliwie do problemów z koncentracją, powoduje zmęczenie, bóle, zawroty głowy, nudności, a nawet wymioty. Woda bogata w siarczany reguluje pracę jelit i wątroby, a ta z wysokim stężeniem wodorowęglanów pomoże osobom ze zgagą. Zielona herbata natomiast pomaga zmniejszyć ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2 i wspomaga odchudzanie. Picie codziennie jednej szklanki soku pomidorowego dostarcza nam niezbędną dawkę likopenu, substancji chroniącej przed wystąpieniem zawału serca, a mleko wzmacnia kości i zapobiega osteoporozie. Zachęcamy do picia wody, mleka, soków i herbat, jednak należy pamiętać by unikać napojów słodzonych, które zamiast pomagać szkodzą naszemu organizmowi.

Porady
dr Zdrufko



ZADBAJ O SIEBIE

Kiedy boli głowa

Na bóle głowy skarży się blisko 70% Polaków. Przyczyny tej dolegliwości mogą być bardzo różne. Najprostszy podział rozróżnia bóle samoistne i te, które są symptomem poważniejszych dolegliwości. Do samoistnych bólów głowy zalicza się m.in. migrenę, na którą cierpi około 12% społeczeństwa, w tym głównie kobiety. Do tej grupy należą również bóle napięciowe, które są wynikiem stresu, braku snu, czy zmiany pogody. Dużo bardziej niebezpieczne są bóle głowy, które są objawem choroby. Systematyczny ból w okolicy głowy może nas alarmować o poważnych dolegliwościach związanych z nadciśnieniem, infekcjami dróg oddechowych, czy problemami stomatologicznymi. W przypadku bólów samoistnych pomocne okazują się powszechnie dostępne środki przeciwbólowe, ale w przypadku bólów objawowych konieczne jest wyleczenie choroby, która ten ból powoduje. Dlatego zachęcamy do uważnego obserwowania swojego ciała.

DS

Kobięce serce pod kontrolą

Kobiety po pięćdziesiątym roku życia są bardziej, niż mężczyźni, narażone na ryzyko wystąpienia zawału serca. Mimo, iż kobiece serce jest chronione przez estrogeny, odpowiedzialne za produkcję dobrego cholesterolu i ochronę przed miażdżycą, to coraz więcej pań narzeka na problemy z funkcjonowaniem tego organu. Okazuje się bowiem, że kobiece serce zaczyna podupadać na zdrowiu w okresie menopauzy. Zatory, zwężone tętnice, zakrzepy, a w konsekwencji zawał. Powszechne, błędne przekonanie, iż problem ten nie dotyczy kobiet może powodować bagatelizowanie dolegliwości i opóźnianie wizyty u specjalisty. Jednak jak pokazują statystyki z powodu chorób serca umiera co druga kobieta.

Zachęcamy wszystkie panie do prowadzenia aktywnego trybu życia, stosowania zdrowej diety, unikania stresu i przede wszystkich regularnych badań - to największy sprzymierzeńcy naszego serca!

DS

CO KAŻDY POLAK O WITAMINIE A+E WIEDZIEĆ POWINIEN

Witamina A (retinol, beta-karoten, prowitamina A) i witamina E są rozpuszczalne w tłuszczach. Uważane powszechnie za eliksir zdrowia i młodości - najbardziej skuteczny biologiczny wyimiatacz wolnych rodników i uznanie to jest w pełni uzasadnione. Co tak naprawdę zawdzięczamy witaminom A i E?

Witamina A	Witamina E
- Polepsza wzrok - Wspomaga proces wzrostu - Poprawia i utrzymuje prawidłowy wygląd skóry i włosów - Chroni skórę przed promieniami UV - Zwiększa odporność układu immunologicznego - Utrzymuje w zdrowiu błony śluzowe jamy ustnej, nosa, gardła - Bierze udział w produkcji hormonów - Wpływa na syntezę białek i lipidów - Ma działanie przeciwnowotworowe - Usuwa wolne rodniki z organizmu - Stymuluje wzrost kości i zębów - Pomaga w leczeniu ślepoty zmierzchovej	- Pełni rolę głównego przeciwutleniacza w organizmie - Bierze udział w dostarczaniu składników odżywczych do komórek - Wzmacnia ścianę naczyń krwionośnych oraz chroni czerwone krwinki przed przedwczesnym rozpadem - Dzięki właściwościom rozszerzającym naczynia krwionośne i zmniejszaniu krzepliwości krwi Wit. E przeciwdziała miażdżycy i hamuje proces starzenia się komórek - Wpływa pozytywnie na wygląd naszej skóry - Przyspiesza gojenie się ran - Wpływa na prawidłową budowę mięśni - Zmniejsza ryzyko poronienia - Stymuluje układ odpornościowy - Chroni oczy i skórę przed UV

Czy zdajemy sobie sprawę jak ważne są dla nas?

Obie witaminy występują powszechnie w pożywieniu, więc jeżeli nie chcemy przyjmować ich w postaci tabletek w naszej diecie

nie może zabraknąć olejów roślinnych (sojowych, kukurydzianych, słonecznikowych), marchewek, brokułów, ziemniaków, mięsa, ryb, produktów mlecznych, orzechów i migdałów oraz jajek, po-

nad to sera, brukselki zielonych warzyw oraz owoców. Ciężko jest doprowadzić do niedoboru obu witamin. Ewentualne skutki niedoboru witamin przedstawiamy poniżej:

Witamina A	Witamina E
- Wysychanie spojówek i rogówek oka - Kruche wolno rosnące paznokcie - Suchość skóry, czasem objawiające się zaczerwienionymi obszarami - Brak apetytu - Ślepotę zmierzchojową - Zahamowanie wzrostu - Zanikanie nabłonka - Łuszczyca - Łysienie plackowate - Sklonność do biegunek - Częste infekcje	- Rozdrażnienie i osłabienie - Oslabienie zdolności koncentracji - Oslabienie funkcjonowania mięśni szkieletowych - Rogowacenie, odwodnienie naskórka oraz wiotczenie skóry - Przedwczesne starzenie się skóry - Gorsze gojenie się ran - Niedokrwiłość - Bezpłodność - Zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. - Częste infekcje - Łuszczenie i wysuszenie skóry

Przedawkowanie i rekomendacje

Przedawkowanie obu witamin jest dość trudne i rzadko spotykane, a najczęstsze objawy pochodzą ze strony układu pokarmowego jak nudności, biegunki, bóle brzucha lub bóle głowy i zmęczenie. W przypadku spożywania dużych ilości witaminy A możemy doprowadzić do zażółcenia skóry i uszkodzeń wątroby i śledziony. Dzielne zapotrzebowanie na witaminę E to od 8 do 13 miligramów na dobę. Jeżeli chodzi o witaminę A to 1-2, 5 miligramów na dobę.

Zażywanie witaminy E jest ważne dla kobiet przyjmujących

doustną antykoncepcję oraz u osób starszych, u których witamina E wspomaga zmniejszoną aktywność układu odpornościowego. Witamina A jest polecana głównie osobom, które mają problemy ze wzrokiem. Połączenie witaminy E z preparatami cynku podnoszą seksualność kobiet i mężczyzn oraz hamuje wzrost komórek raka prostaty.

Nie powinniśmy przyjmować witaminy E wraz z preparatami żelaza, gdyż osłabimy działanie witaminy, a także z preparatami zmniejszającymi krzepliwość krwi (Warfaryna, Acenokumarol, aspiryna) gdyż może dojść do nie-

bezpiecznych powikłań krwotocznych. Pamiętajmy, że witaminę E przyjmujemy o tej samej porze pół godziny przed posiłkiem, ale nie na czczo wraz z witaminą A, B, C oraz selenem czy fosforem. Takie połączenia dają nam największą gwarancję skuteczności działania. Do naszego codziennego menu używajmy olei tłoczonych na zimno, które zawierają więcej witamin niż te tworzone przemysłowo oraz nieprzetworzonych warzyw, gdyż mają one nawet o 50% więcej ilości witamin niż mrożonki.

Patrycja Jenny
magister farmacji

KALENDARZ BADAŃ

O regularne wykonywanie badań powinny dbać nie tylko kobiety w ciąży, czy osoby przewlekłe chore. Nie powinniśmy lekceważyć badań profilaktycznych, bo ich regularne wykonywanie pomaga zachować zdrowie. Przedstawiamy kalendarz badań, które musimy wykonywać regularnie.

TERMIN	ZAKRES
Co miesiąc	kobiety - samobadanie piersi
Co pół roku	wizyta u stomatologa, kontrola ciśnienia krwi
Co roku	kontrola wzroku, kobiety - ginekolog
Co 2 lata	morfologia, OB, poziom cukru we krwi, USG, EKG
Co 3 lata	badanie poziomu cholesterolu
Co 5 lat	badanie słuchu, badanie gęstości kości

PORTAL O ZDROWIU

www.takdlazdrowia.pl



SPRÓBUJ NAS!

SERDUSZKO PUKA W RYTMIE CZA-CZA

Serce w dobrej kondycji

Twoje serce bije około 100 000 razy na dobę, 35 milionów na rok i średnio 2,5 miliarda razy w ciągu całego życia. Twojemu układowi krwionośnemu wystarczy jedynie 20 sekund by przepompować krew – choć system tętnic i żył ma ponad 96 000 tys. metrów długości i można by nim opleść świat ponad dwukrotnie. To jeszcze nie wszystko. Każdego dnia Twoja krew pokonuje dystans 19 000 km, nawet w czasie spoczynku serce pracuje dwa razy mocniej niż mięśnie nóg sprintera, a przypomnijmy, że jest raptem wielkości zaciśniętej pięści i waży jedynie 230-250 g. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że w dzisiejszych czasach największym zagrożeniem dla naszego serca jest zła dieta, zbyt mała aktywność fizyczna oraz wszelkiego rodzaju używki, zwłaszcza papierosy. Czy doceniamy naszą prywatną pompę życia? Im bardziej uda nam się ograniczyć lub wyeliminować z naszego życia niekorzystne czynniki tym zwiększa nam się szansa na dożycie do przysłowiowej setki.

Jak zacząć?

Każdy z nas może już dziś zacząć dbać o swoje serce. Najlepiej od poprawienia diety. Najlepsza dla sercowców to dieta śródziemnomorska, która zamiast soli używa zióła, a zamiast smalcu oliwę z oliwek. Do tego jest bogata w warzywa i owoce. Oto 10 przykazań na lepsze funkcjonowanie naszego serca:

1. Zmniejsz ilość spożywanych tłuszczów nasyconych pochodzenia głównie zwierzęcego. Jeżeli nie potrafisz obejść się bez mięsa zamiast golonki czy boczku wybierz chudy drób, wędliny. Mleko z 3,2% zamień na 0,5%, twaróg tylko chudy. Pamiętaj też o ukrytych tłuszczach np. w parówkach, serach czy konserwach.
2. Jedz rybę morską 2-3 razy w tygodniu. Im bardziej tłusta tym lepiej dla nas - nie usmażona na głębokim tłuszczu, ale taka,



która tłuszcz ma już w sobie, a zwłaszcza kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, które wspomagają profilaktykę wielu chorób układu krążenia. Zwiększają ponadto „dobry cholesterol” we krwi.

3. Spożywaj owoce i warzywa kilka razy dziennie. Stanowią najlepsze źródło potasu, który obniży ciśnienie, błonnika oraz witamin antyoksydacyjnych.
4. Ogranicz sól! Ukrywa się wszędzie, dlatego trzeba uważać na konserwy, marynaty, wędzonki, żółte sery, chipsy, fast-foody, zupy, sosy i wszystko, co już jest gotowe i wystarczy zalać czy podgrzać.
5. Zamiast smażyć gotuj, grilluj, duś. Najlepiej w wodzie lub na parze. Piecz w folii.
6. Regularnie spożywaj produkty zbożowe. Najlepiej pełnoziarniste. Kasze, pieczywo razowe, ciemny ryż i makaron.
7. Unikaj nadwagi i otyłości.
8. Powiedz stop słodyczom! Kremom, tortom, pączkom, ciastkom. Słodycze bogate są w kwasy tłuszczowe trans, które dosłownie zatykają nam żyły i powodują miażdżycę.
9. Codziennie staraj się wypić 1,5-2,5 litra płynów w postaci wody, herbaty czy kawy zbożowej.
10. Ogranicz spożycie alkoholu. O ile lampka wina poprawi funkcjonowanie serca, o tyle duże ilości piwa czy ciężkich alkoholi już nie są wskazane. Czerwone wino chroni nas przed miażdżycą i zapobiega powstawaniu zakrzepów, zmniejsza ilość „złego cholesterolu” oraz sprzyja profilaktyce zawałowej czy udarowej mózgu. Lampka dziennie nie butelka.

Bardzo ważny jest regularny

wysiłek fizyczny. Wystarczy 30 minutowy spacer codziennie, aby zaobserwować efekty w postaci obniżenia ciśnienia krwi oraz polepszenia naszego metabolizmu. Może warto wysiąść z autobusu jeden przystanek wcześniej i prze-maszerować do domu lub odbyć spacer z naszymi pociechami, na który zawsze brakowało czasu? Bezwzględnie należy także rzucić palenie oraz regularnie się badać.

Czy wiesz, jakie masz ciśnienie krwi i czy jest ono w normie? Czy wiesz, jaki cholesterol ostatnio miałeś badając krew? Jeżeli chcemy, aby nasze serce pompowało krew sprawnie i równomiernie musimy pilnować ciśnienia i nie dać się miażdżycy. Przyjmuje się, że prawidłowe ciśnienie wynosi poniżej 140/90 mmHg. Cholesterol poniżej 190 mg/dl. Twój prawidłowy poziom ciśnienia zdiagnozuje lekarz, gdyż jest on zależny od chorób współistniejących, wieku, płci i aktywności. To samo dotyczy poziomu cholesterolu. Powszechnym wskaźnikiem problemów z układem krążenia jest zwiększenie poziomu homocysteiny w organizmie. Kiedy spożywamy duże ilości choline i betainy wtedy homocysteina jest w normie. Gdzie szukać tych zbawiających składników? Cholinę zawierają np. jajka, betainę szpinak.

Równowaga naserkowa

Aby jak najdłużej utrzymać serce w dobrej kondycji trzeba znaleźć równowagę między pracą a odpoczynkiem. Należy unikać stresu lub nauczyć się go wykorzystywać efektywnie, bądź rozładować poprzez techniki relaksacyjne. W weekend nie szukajmy dodatkowej pracy tylko poświęćmy sobie parę chwil i naładujmy akumulatory na cały tydzień pracy.

Aby nasze serce płynnie i równo pracowało musimy sobie wziąć wszystkie powyższe punkty do serca i wtedy sto świeczek na torcie w dobrym zdrowiu murowane.

Patrycja Jenny, magister farmacji

CHOROBY, NA KTÓRE ZAPADA SERCE

Nadciśnienie

Wg statystyk WHO co czwarty Polak ma nadciśnienie. A połowa z nich nawet o tym nie wie. Nielezione jest wstępem do wszystkich patologii związanych z układem krwionośnym, np. prowadzi do przerostu lewej komory serca, co może prowadzić do udaru mózgu, czy kłopotów z oczami. Aby przekonać się, czy nasz stan jest poważny, należy codziennie przez dwa tygodnie o tej samej porze mierzyć ciśnienie we względnie spokojnym i notować wynik. Rutynowe badania wskazane przy podejrzeniu nadciśnienia to: mocz, morfologia, lipidogram, cukier, elektrolity, kwas moczowy, EKG.

Miażdżycza naczyń krwionośnych

Podstępna i groźna w skutkach. Prowadzi do niedożywienia organizmu. Zbyt wysokie ciśnienie powoduje, iż na ścianach tętnic odkładają się różne substancje,

np. wapń. Mało elastyczne ściany utrudniają przepływ krwi i transport odżywczych składników. Rozpoznawana jest dzięki lipidogramowi, który informuje o poziomie cholesterolu w organizmie. Przy wysokim wyniku lekarz może zalecić: USG tętnic (badanie dopplerowskie tętnic – bada przebieg, aktywność skurczową, przebieg ewentualnego zwężenia).

Zawał serca

Najczęściej wynik postępującej miażdżycy i niedostatecznego zaopatrzenia serca w tlen. Wywołany przez zakrzep krwi w miejscu zwężenia, który powoduje, że tkanka mięśnia sercowego robi się martwa. Objawy: trudności w oddychaniu, tępy ból promieniujący od szyi, pleców i ramion, zimny pot, szybkie tętno, pojawiający się strach przed śmiercią. Niektóre są mniej ewidentne: omdlenia, wymioty, duszności, ucisk za mostkiem.

CO JEST NAJWIĘKSZYM ZAGROŻENIEM DLA SERCA

- Nalogi – palenie papierosów, nadużywanie alkoholu
- Nadwaga, otyłość, zwłaszcza otyłość brzuszna
- Obniżony nastrój, długotrwały stres, pesymizm, depresja
- Choroby serca i układu krążenia występujące w bliskiej rodzinie
- Nadciśnienie tętnicze
- Nieprawidłowe stężenie lipidów i lipoprotein
- Nieprawidłowy poziom cukru
- Wysoki poziom cholesterolu
- Cukrzyca drugiego typu
- Niedobory witaminowo-mineralowe, szczególnie niedobór potasu i magnezu

INTERAKCJE. IBUPROM I ASPIRYNA

Dopada nas paskudne przeziębienie lub przewlekły i uporczywy ból. Wchodzimy do apteki i patrzymy na całą rzekę preparatów, które mają nam szybko pomóc. W końcu mamy na dłoni parę tabletek, które wkładamy do ust i popijamy wodą bez świadomości, że są to często produkty o podobnym działaniu.

Zanim sięgniemy po jakikolwiek lek z grupy NLPZ - niesteroidowych leków przeciwzapalnych (najbardziej popularne to ibuprofen i aspiryna - kwas acetylosalicylowy) musimy wiedzieć czy nie chorujemy na wrzody żołądka lub dwunastnicy, bo są one przeciw-

wskazaniem do stosowania tych substancji. Kobiety posiadające spiralę wewnątrzmaciczną powinny unikać przyjmowania leków z grupy NLPZ, gdyż osłabiają one działanie wkładki. Osoby chorujące na astmę powinny przyjmować przeciwbólowo paracetamol. Połączenia ze sobą ibuprofenu oraz aspiryny zmniejsza skuteczność aspiryny, jako leku rozrzedzającego krew i zapobiegającego tworzeniu się zakrzepów, a tym samym zawałom serca i udarom mózgu. Aspiryna zmniejsza efekt przeciwzapalny ibuprofenu i w większym stopniu nasila ryzyko krwawienia

z przewodu pokarmowego.

Krwawienia z przewodu pokarmowego po przyjmowaniu ibuprofenu lub kwasu acetylosalicylowego mogą pojawić się również przy przyjmowaniu tych leków razem z zydowudyną (leki anty HIV) oraz w połączeniu z heparyną czy tiklopidyną (lek przeciwplatek). Podawaniu ibuprofenu wraz z kortykosteroidowymi lekami może doprowadzić do nawrotu choroby wrzodowej oraz dolegliwości ogólnych ze strony układu pokarmowego.

Szczególne ostrożności należy zastosować, jeżeli przyjmujemy

sole litu czy metotreksat, gdyż wszystkie leki z grupy NLPZ powodują wzrost toksyczności tych preparatów poprzez opóźnienie ich wydalania z organizmu. Ibuprofen zmniejsza działanie leków moczopędnych np.: furosemidu i skuteczność leków obniżających ciśnienie krwi, dlatego dla sercowców i osób z nadciśnieniem poleca się zamiast ibuprofenu spożywanie kwasu acetylosalicylowego, które w ich przypadku będzie jeszcze miało efekt rozrzedzający krew.

W przypadku wrzodów żołądka lub nadkwasoty, kiedy przyjmujemy leki zobojętniające kwas żołądkowy zawierające wodorotlenek glinu, lepiej zastąpić ibuprofen paracetamolem, gdyż wodorot-

lenek glinu zaburza wchłanianie ibuprofenu więc lek i tak może nie zadziałać. Podobnie działa, cholestyramina (lek na obniżenie cholesterolu). Leki zawierające wodorotlenek glinu mogą przyspieszyć i zwiększyć wchłanianie ibuprofenu.

Zanim, więc łyknijemy tabletkę na ból czy gorączkę zastanówmy się czy wybraliśmy dobrze, a jeżeli nie jesteśmy pewni zapytajmy lekarza lub farmaceutę, na pewno pomogą nam specjalistyczną wiedzą. Lepiej zapobiegać niż później leczyć skutki naszej niewiedzy.

Patrycja Jenny
magister farmacji

JAK NAUCZYĆ DZIECKO KOCHAĆ?

Ludzie kochani i kochający, którzy trwają w satysfakcjonujących związkach, żyją dłużej. Przytulenie do kogoś działa antydepresyjnie, likwiduje bóle głowy, reumatyczne, poprawia samopoczucie, zwiększa odporność organizmu. Już noworodki w szpitalu płaczą często głodne nie jedzenia, ale potrzeby

dotyku, czułości. Większość rodziców pragnie, aby ich pociechy wyrosły na szanujących się, wykształconych i przede wszystkim szczęśliwych ludzi, otoczonych miłością. W rzeczywistości, w której na wszystko brakuje czasu najważniejszy okazuje się dom, rodzina, przyjaciel.

Czy można nauczyć miłości?

O miłości można dużo mówić, można pisać tomy ze wskazówkami, co jest najważniejsze w związkach, w rodzinie. Jednak czy można nauczyć kogoś kochać? Zadałam to pytanie kilku osobom, a odpowiedzi były różne. Ich analiza pomogła wysnuć hipotezę: moż-

na nauczyć okazywania miłości, nie samej miłości. Uczucie dojrzewa wraz z naszym rozwojem. Znaczący wpływ ma tutaj środowisko, a w dzieciństwie najistotniejszy jest dom rodzinny. To w nim dziecko obserwuje i naśladuje relacje międzyludzkie, uczy się okazywania uczuć, a także manipulowania nimi. Często czynnikiem decydującym jest doświadczenie życiowe rodziców, wyrażanie uczuć, okazywanie czułości. David Field w swojej książce „Osobowości rodzinne” opracował typy osobowości rodzinnych, które pokazują jak rodzinne relacje kształtują miłość dziecka.

Przedszkole i szkoła

Równie ważną rolę w wychowaniu odgrywa przedszkole i szkoła, gdzie znaczącą rolę ma nauczyciel. Pytane o dzień dzieci odpowiadają, że nauczyciel był surowy i krzyczał, „że mają być grzeczne”, opowiadają o ukochanej Pani, która „często się uśmiecha, a jej złość trwa krótko”, uśmiechają mówiąc o Pani w stołówce, która zawsze

znajdzie dla nich coś smacznego. Przyjemnie jest być chwalonym przez dziecko. Warto postarać się być dobrym i cierpliwym wychowawcą. Połączyć edukację ze wskazywaniem dzieciom drogi do okazywania miłości starszym i rówieśnikom. Istotne jest jednak wsparcie ze strony rodziców. Nie komentowanie i wspieranie procesów wychowawczych. Im więcej osób włoży pracę w edukację tego, co dobre tym lepsze efekty. Każdego dnia.

Co myślą najmłodsi?

Na koniec kilka słów ze strony dzieci. Jak postrzegają miłość:

„Miłość jest wtedy, kiedy mama daje tacie najlepszy kawałek kurczaka”, Madzia - lat 5

„Miłość to to, co wywołuje twój uśmiech, kiedy jesteś zmęczony”, Tomek - lat 5

„Miłość to to, co jest z tobą w pokoju podczas Świąt Bożego Narodzenia, jeśli przestaniesz otwierać prezenty i posłuchasz”, Ania - lat 7. Istnieje wiele definicji miłości i każda sytuacja może sprzyjać jej kształtowaniu. Trzeba tylko chcieć, więc kochajmy i bądźmy kochani.

MJ

TYPY OSOBOWOŚCI RODZINNEJ WG D.FIELDA

Rodzina chaotyczna (pozbawiona więzi)	Poświęca dzieciom mało zainteresowania, a członków tej rodziny można raczej nazwać współlokatorami. Główną zasadą jest myślenie wyłącznie o sobie, troska o innych nie jest tu brana pod uwagę. Chlebem powszednim są separacje i zagrożenie rozwodem. Zabija w dziecku poczucie własnej wartości i hamuje wykształcenie uczuć wyższych.
Rodzina nadmiernie uzależniona	Indywidualność nie jest w ogóle brana pod uwagę. Członkowie takiej rodziny są słabi jako jednostki. Dzieci są stłamszone przez rodzinę i mają poczucie winy, gdy chcą odejść z domu. Członkowie takiej rodziny przywiązują ogromną uwagę do wzajemnych relacji. Blokują właściwy rozwój mentalny dziecka.
Rodzina związków	Cechuje się tym, że daje dzieciom silne poczucie indywidualnej tożsamości i bezpieczeństwa oraz umiejętność właściwego odnoszenia się do innych. Zachęca swoich członków do tego, aby w pełni byli sobą. Rodzice okazują sobie należyty szacunek i wspierają się nawzajem. Dzieci mają poczucie bezpieczeństwa i nie muszą zajmować się problemami dorosłych, które mogą wywierać na nie zły wpływ.

AKTUALNOŚCI

SZPITALA PRZYJAZNE DZIECKU

Światowa Organizacja Zdrowia i UNICEF przyznaje tytuł „Szpitala Przyjaznego Dziecku”. Szpitale, które otrzymały ten tytuł wypełniają tzw. „10 Kroków do Udanego Karmienia Piersią”, które związane są z wprowadzeniem zmian dotyczących m.in. szkolenia personelu. Placówka taka zobowiązana jest również do poszanowania godności i praw kobiet, a w szczególności praw matek karmiących.

Wybrane techniki porodowe, które muszą być spełnione, by szpital mógł ubiegać się o tytuł:

Spółeczeństwo powinno być poinformowane o różnych formach opieki okołoporodowej, aby umożliwić każdej kobiecie wybór.

Nie powinno się wywoływać sztucznie porodu bez ważnych wskazań medycznych.

Elektroniczne monitorowanie porodu powinno się wykonywać w wyselekcjonowanych przypadkach związanych z wysokim prawdopodobieństwem śmiertelności oraz przy porodach indukowanych.

Podczas porodu powinno się unikać rutynowego podawania środków przeciwbólowych, znieczulających itp. jeśli nie są specjalnie zalecone dla zapobiegania komplikacjom porodowym. Na życzenie rodzącej środki te są podawane.

Karmienie piersią powinno być podjęte natychmiast po porodzie.

Zdrowy noworodek powinien zostać z matką o ile pozwala na to stan obojga.

Wprowadzono pojęcie optymalnego żywienia noworodka i przedstawiono to w następujących punktach:

Rozpocząć karmienie jak najwcześniej po porodzie.

Karmić często - „karmienie według potrzeb”.

Karmić tylko piersią około 6 miesięcy.

Po 6 miesiącach, kiedy wprowadzane jest żywienie uzupełniające, przed każdym posiłkiem podawać dziecku pierś.

Karmić piersią jak najdłużej - do 2 r.ż.

Karmić piersią jeśli matka lub dziecko zachorują.

Należy nadmienić, że już w 1995 roku w Polsce jako pierwsza klinika otrzymała ten tytuł Katedra i Klinika Położnictwa i Ginekologii w Bytomiu. Obecnie w Polsce jest 88 Szpitali Przyjaznych Dziecku. Lista znajduje się na stronie Komitetu Upowszechniania Karmienia Piersią www.laktacja.pl MK

SPADA UMIERALNOŚĆ NOWORODKÓW

W Polsce spada umieralność noworodków. W 2010 roku w trakcie porodu i tuż po nim zmarło 2817 dzieci, podczas gdy rok wcześniej liczba ta przekraczała 3000. Jest to niewątpliwie efektem poprawy wyposażenia szpitali i lepszej organizacji placówek ochrony zdrowia. Dane te plasują nasz kraj na poziomie średniej europejskiej, a jak podkreślają specjaliści z roku na rok powinno być coraz lepiej. DS

KIEDY DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ?

Często zastanawiamy się dlaczego nasz maluch nie chce jeść. Nie wiemy czy wynika to jedynie z chwilowego braku apetytu, czy już mamy do czynienia z poważniejszą sytuacją. Jest szereg czynników, które mogą nam wyjaśnić niechęć dziecka do spożywania jedzenia. Jednym z nich jest alergia pokarmowa. Jeżeli nasz maluch powiąże spożywanie określonego produktu z bólem brzucha, to stara się jeść jak najmniej, by nie wywołać nieprzyjemnych skutków. Powodem może być również rozwijająca się infekcja. Kiedy dziecko jest chore po prostu je mniej. Taka sytuacja nie powinna trwać jednak dłużej niż dzień, czy dwa. Brak ruchu to także przyczyna braku apetytu. Warto więc wychodzić z dzieckiem jak najczęściej, nie zależnie od warunków atmosferycznych. Najczęstszym powodem niechęci dziecka do spożywania posiłków jest podawanie mu słodkich przekąsek. Batoniki, żelki i lizaki bardzo osłabiają apetyt i sprzyjają rozwojowi próchnicy. DS

SKŁONNOŚĆ DO ALERGII ZALEŻNA OD WYKSZTAŁCENIA?

Jak wynika z raportu kanadyjskich lekarzy dzieci pochodzące z lepiej wykształconych rodzin są zdecydowanie bardziej narażone na ryzyko wystąpienia aler-

gii pokarmowych. Zjawisko takie zauważono również w rodzinach typu 2+1 częściej niż w rodzinach wielodzietnych. Zdaniem lekarzy wynikać to może z faktu, iż wyższy poziom edukacji wiąże się z rzadszym kontaktem z alergenami tj. częste mycie rąk, przebywanie w niemal sterylnych pomieszczeniach, brak kontaktu ze zwierzętami. Dzieci takie zdecydowanie częściej leczone są antybiotykami tym samym od najmłodszych lat osłabiana jest ich naturalna odporność. DS

PRZYJĘCIE Z OSPĄ W ROLI GŁÓWNEJ

Do naszego kraju szturmem wchodzi moda na tzw. „ospa party”, czyli przyjęcia podczas których zdrowe dzieci odwiedzają swoich chorych na ospę rówieśników. Celem tych niecodziennych spotkań jest zachorowanie, które umożliwia zyskanie jak najszybciej odporności. Popularne w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych przyjęcia wzbudzają liczne kontrowersje. Lekarze przypominają, że nie wszystkie dzieci mogą łagodnie przechodzić chorobę. Mimo, iż faktem jest, że ospa wietrzna z reguły jest groźniejsza dla dorosłych, to również dzieci są narażone na powikłania takie jak zakażenia bakteryjne czy zapalenie mózgu. Główny Inspektorat Sanitarny określa nową modę jako wielkie nieporozumienie i stanowczo odradza podejmowanie podobnych praktyk. DS

KATAR I INNE ZIMOWE DOLEGLIWOŚCI U MALUCHA. SPRAWDZONE METODY.

- Stosowanie kąpiei z dodatkiem ziół lub olejków eterycznych. Najczęściej polecanymi są olejki eukaliptusowy, sosnowy, świerkowy, jałowcowy, geranium, lawendowy. Olejki posiadają bowiem właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe;
- Stosowanie maści kamforowej znanej ze swoich właściwości rozgrzewających i ułatwiających oddychanie;
- Podawanie napojów bogatych w witaminę C, która powstrzymuje rozprzestrzenianie się infekcji i wzmacnia układ odpornościowy;
- Podawanie syropów na kaszel pomoże zwalczyć męczącą dolegliwość. Pamiętajmy jednak, by przestrzegać zaleceń zamieszczonych na ulotce;
- W momencie, gdy mimo naszych prób dolegliwości nie ustępują należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym, który zaleci odpowiednią kurację.

AKTUALNOŚCI

DYSKRYMINACJA OSÓB ZE STWARDNIENIEM ROZSIANYM (SM)

Jak wynika z raportu przedstawionego przez ośrodek Neuro-Care ponad 20% osób chorujących na stwardnienie rozsiane, pozostające aktywne zawodowo, spotkało się z dyskryminacją ze strony pracodawcy. Jak wynika z badań przyczyną takiej sytuacji jest w głównej mierze brak podstawowej wiedzy o tej chorobie. Bezrobocie dotyka 20% chorych z SM, a blisko 75% chorych, w zaledwie dwa lata po diagnozie przechodzi na rentę. Na stwardnienie rozsiane choruje na świecie 3 mln osób, w Polsce około 60 tys. DS

PORA SZCZEPIENIA ZALEŻNA OD PŁCI

Brytyjscy naukowcy informują, iż można zwiększyć skuteczność podawanej szczepionki przeciw grypie podając ją o określonej porze dnia w zależności od płci. Jak się okazuje mężczyźni lepiej reagują na podawaną szczepionkę w godzinach porannych, kobiety w porze popołudniowej. Ze wstępnych analiz wynika, że wpływ na to mają hormony, które zmieniają się w organizmie w ciągu całego dnia w różny sposób dla każdej płci. Badania hiszpańskich naukowców wykazały, że kobiety są również bardziej podatne m.in. na dolegliwości mięśniowe, artretyzm czy depresję. DS

JAK SZYBKO SPADAJĄ PROMILE

Jak wiele czasu musi upłynąć od spożycia alkoholu do możliwości prowadzenia samochodu? Osoba licząca około 70 kilogramów już po wypiciu jednego piwa ma przekroczoną granicę 0,2 promila. Przy takim stężeniu może wykazywać się ograniczoną koordynacją wzrokowo-ruchową i mieć zaburzoną równowagę. Przeciętnie nasz organizm redukuje alkohol w tempie ok. 10 gramów czystego alkoholu na godzinę. Wszystko uzależnione jest od masy ciała i spożywanych wcześniej pokarmów. W wypadku mężczyzny ważącego 80 kilogramów jedno piwo ulatnia się z organizmu około 3 godziny. Radzimy ostrożnie podchodzić do tych danych i wsiadać za tzw. „kółko” dopiero następnego dnia po spożyciu alkoholu. DS

WALKA ZE ZŁYM CHOLESTEROLEM

Jak wynika z najnowszych badań blisko 40% z nas boi się zawału serca, ale ponad 80% nie zdaje sobie sprawy jaka jest prawidłowa norma tzw. złego cholesterolu. Nie zdajemy sobie sprawy że to właśnie on jest jednym z największych wrogów naszego serca. Przypominamy, że u osoby zdrowej stężenie całkowitego cholesterolu nie powinno przekraczać 190 miligramów na decylitr, tj. 100 ml, stężenie tzw. złego cholesterolu tj.

LDL, powinno być niższe niż 115 mg/dl, a tzw. dobrego cholesterolu - HDL, nie powinno wynosić mniej niż 40 mg/dl. Czynniki zwiększające poziom cholesterolu to przede wszystkim niewłaściwa dieta, brak ruchu, palenie papierosów i długotrwały stres. DS

KIWI DOBRE NA CIŚNIENIE

Naukowcy przekonują, że włączenie do swojej codziennej diety kiwi powoduje obniżenie ciśnienia. Badanie przeprowadzone na grupie 118 osób z podwyższonym ciśnieniem, gdzie średni wiek wynosił 55 lat, spożywających 3 kiwi dziennie, wykazało spadek ciśnienia skurczowego średnio o 3,6 mm Hg w porównaniu do osób, które nie włączały tego zielonego owocu do swojej diety. Ponadto regularne spożywanie kiwi pozwoli również zredukować ryzyko wystąpienia nowotworów, zakrzepicy czy udaru. Niezwykle istotne w procesie leczenia nadciśnienia jest również włączenie do naszego jadłospisu produktów bogatych w potas, które regulują ciśnienie krwi, takich jak np. pomidory, szpinak, ziemniaki, banany, melony. Jedzmy buraki, sałatę i kapustę – produkty bogate w naturalne azotany. Naszym wrogiem w walce z utrzymaniem prawidłowego ciśnienia krwi jest zarówno sól, ale także wszelkiego rodzaju używki takie jak alkohol i papierosy. DS

JAK ROZPOZNAĆ GRYPĘ? SYMPTOMY.

Nagłość	grypa przede wszystkim pojawia się nagle. Dolegliwości szybko się nasilają.
Kaszel	bardzo często przy grypie występuje kaszel suchy, natomiast rzadko mamy wtedy do czynienia z bólem gardła i katarrem.
Ogólne osłabienie	brak sił na wykonywanie jakichkolwiek czynności mogących się utrzymywać przez kilka dni.
Temperatura	gwałtowny wzrost temperatury, wysoka gorączka potrafi utrzymywać się nawet kilka dni.
Bóle głowy, oczu, światłowstręt	te charakterystyczne dla grypy symptomy rzadko pojawiają się przy przeziębieniu.

STYL ŻYCIA NASZEGO SERCA

Coraz więcej Polaków umiera w Polsce z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego. Zawrotne tempo życia, stres, niewłaściwie zbilansowane posiłki to główne przyczyny sercowych dolegliwości. Stosując odpowiednią dietę i zmieniając styl życia możemy się przed tym uchronić. Niezwykle istotny dla naszego serca jest ruch. Lekarze zalecają wysiłek fizyczny przynajmniej trzy razy w tygodniu, który pozwoli utrzymać odpowiednią elastyczność naczyń krwionośnych. Pływanie, spacer i bieganie to szczególnie miłe naszemu sercu aktywności. Nie bez znaczenia jest również dieta. Zadbajmy o warzywa i owoce na naszym talerzu, rezygnując tym samym ze słodkich, tłustych mięs i alkoholu. Jedzmy wolno i regularnie. Jeżeli palimy, to koniecznie zrezygnujmy z tej używki, która uniemożliwia dostarczanie odpowiednich ilości tlenu do tkanek. DS

KARTA EKUZ NIEZBEDNA PODCZAS WYJAZDU

W czasie ferii zimowych wielu z nas zdecyduje się na odpoczynek poza granicami kraju. Przygotowując wyjazd musimy pamiętać o ubezpieczeniu zdrowotnym w razie nieszczęśliwego wypadku. Karta EKUZ tj. Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego umożliwia uniknięcie kosztów leczenia na terenie całej Unii Europejskiej oraz w Islandii, Liechtensteinie, Norwegii i Szwajcarii. Karta potwierdza prawo pacjenta do korzystania ze świadczeń w placówkach działających w ramach powszechnego systemu opieki zdrowotnej w momencie wypadku lub gdy niezbędne będzie udzielenie nam opieki medycznej. Wniosek o wydanie karty należy złożyć w oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia, a data ważności karty jest liczony od momentu uzyskania karty. DS

POCHWAŁA MIŁOŚCI W SŁUŻBIE ZDROWIU

Niech żyją walentynki!

Ludzie zakochani zachowują się bez troski, czują lekko, a świat wokół nich jest piękniejszy. Nie zdajemy sobie sprawy jak zbawienny dla zdrowia jest ten stan. Gdy kochasz i jesteś kochany żyjesz dłużej. Już sam pocałunek przynosi masę korzyści - radykalnie obniża poziom cholesterolu i wysokie ciśnienie oraz poziom hormonu stresu odpowiedzialnego za bezsenność, zwiększa również naszą odporność na choroby powodowane przez bakterie. Gdyby było to możliwe lekarze zapisywaliby nam miłość

na receptę. Jako przepis na długowieczność i kondycję. Gdy człowiek ma w swoim życiu cel, czuje się kochany i otaczają go najbliżsi, dla których pragnie żyć, wówczas ma największe chęci do wyleczenia się z choroby. Wnioskować, więc można, że miłość uzdrawia!

Uzdrowicielska siła miłości

Badania naukowców potwierdzają, że osoby żyjące w udanym związku rzadziej zapadają na depresję, nowotwory, czy schorzenia układu krążenia. Mają też większą motywację do zdrowego trybu życia, częściej wybierają się na badania kontrolne. Partner najszybciej zauważy niepokojące zmiany, które mogą być objawami choroby. Udany związek ma dobry wpływ na układ hormonalny, zwiększa odporność na stres, a erotyczne zaspokojenie aktywizuje prawą półkulę mózgu, która odpowiada za wyobraźnię. Człowiek, który, na co dzień nie może liczyć na zainteresowanie partnera, rodziny ani przyjaciół częściej narażony jest na stany depresyjne. Wydzielany w nadmiarze hormon stresu niekorzystnie wpływa na jego system

odpornościowy. Rodzice, którzy nie poświęcają swoim dzieciom wystarczająco dużo czasu, narażają je na upośledzenie procesu wytwarzania w mózgu serotoniny, substancji potocznie nazywanej „hormonem szczęścia”. W przyszłości może stać się to przyczyną wielu chorób, dlatego kontakt z osobami, które darzy się uczuciem jest tak ważny. Przytulanie przynosi masę korzyści, głównie wzrost poziomu, endorfin i oksytocyny, zwanej hormonem opieki i przywiązania. Serdeczny uścisk poprawia nastrój, a człowiek lepiej radzi sobie w trudnych sytuacjach. Znana amerykańska terapeutka Virginia Satir obliczyła, że każdy potrzebuje czterech przytuleń dziennie, by przeżyć, i ośmiu, by zachować zdrowie. Tej terapii nie da się przedawkować, można ją stosować bez umiaru.

Miłość non-stop

Może zastąpić najlepsze kosmetyki i dietę. Podczas gry miłosnej organizm zużywa mnóstwo energii, można więc ją traktować, jako cudowną kurację odchudzającą. To idealny trening dla serca, które

przyspiesza z 70 uderzeń na minutę do 150-160. Wzrasta ciśnienie, krew wypełnia najdrobniejsze naczynka, poprawia układ krążenia, skóra dostaje dodatkowe porcje tlenu i składników odżywczych, a włosy nabierają połysku. Czas spędzony z partnerem chroni także przed różnymi infekcjami, rośnie liczba leukocytów, czyli białych ciałek krwi odpowiedzialnych za odporność. Regularne współżycie łagodzi ból. Dzięki wyzwalającej się podczas stosunku oksytocyny, hormonu o właściwościach przeciwbólowych. Pod wpływem intensywnej pracy mięśni miednicy, ud, pośladków, ramion, szyi i klatki piersiowej, całe ciało staje się ładniej ukształtowane. Również sport uprawiany w duecie przynosi masę korzyści. Oprócz wzajemnej motywacji pomaga zwiększyć poczucie więzi, a spędzanie czasu na ćwiczeniach czyni je przyjemniejszymi. Dla tych, którzy pod nawałem pracy nie mogą pozwolić sobie na wspólny jogging każdego dnia, proponujemy wycieczkę rowerową dwa razy w tygodniu.

Udowodniono, że osoby zakochane, żyjące w parach, często

jedzą zdrowiej i nie piją alkoholu. Razem łatwiej zdecydować się na zmianę kulinarnych nawyków, a dieta szybciej odniesie sukces. Łatwiej o pożywne śniadania - odpowiednio ułożone, rzutują na to, co jemy przez resztę dnia. Jogurt, muesli, otręby czy pieczywo razowe z wędliną sprawią, że później pojawi się ochota na kaloryczne przekąski. Wsparcie drugiej osoby pomaga również skończyć z nałogami. Łatwiej zmienić rutynowe zachowania, wybrać termin, rzucenia palenia, bądź skorzystać z leczenia farmakologicznego. We dwoje zdecydowanie łatwiej będzie wytrwać w abstynencji. I motywacja jest większa. Oraz nagroda – wspólne życie bez zatrutego powietrza.

Miłość niejedno ma imię

Na koniec warto wspomnieć, że na tych, którzy nie są zakochani podobny wpływ mogą mieć silne więzi z przyjaciółmi i rodziną. Kochajmy się i bądźmy kochani, uwielbiamy, lubimy, szanujemy, a będziemy żyć dłużej ciesząc się zdrowym organizmem i dobrą kondycją. MJ

