

Twój miesięcznik o zdrowiu



tak dla zdrowia



NUMER 3/2012
www.takdlazdrowia.pl

BEZPŁATNY MATERIAŁ INFORMACYJNY KAMPANII SPOŁECZNEJ TAK DLA ZDROWIA • MARZEC 2012

DOTRZYMAĆ KROKU WIOŚNIE!

Nadchodzi wiosna. Zwiększona dawka słońca pozwala nam pozbyć się depresji sezonowej (SAD). Częściej się uśmiechamy, stajemy się bardziej otwarci na nowe wyzwania. Co pomoże nam w pełni wykorzystać ten czas? Po pierwsze spacerować w harmonogram każdego dnia - ruch na świeżym powietrzu to podstawa zdrowia. Po drugie - surowe owoce oraz naturalne soki. Po trzecie - suplementacja witaminowa ze szczególnym naciskiem na preparaty z magnezem.

Magnez to pierwiastek, który bierze udział w procesach metabolicznych i jest bardzo istot-

ny dla wielu funkcji organizmu. Odgrywa ważną rolę w dostawie energii do tkanek i komórek organizmu, zwłaszcza do wrażliwych na jej niedobór, komórek nerwowych mózgu. Wspomaga pracę wątroby. Wpływa na wzmocnienie mięśnia sercowego.

Oznakami braku magnezu są kurcze mięśni (zwłaszcza łydek), zawroty głowy, a także drżenie powiek. Niedobór powoduje rozdrażnienie, złe samopoczucie, nerwice, depresję. Nasz tryb życia, odżywiania nie pozwala przyswoić takiej ilości magnezu, jaka jest potrzebna do normalnego funkcjonowania. Wypłukiwa-

ny z organizmu przez kawę, herbatę i napoje gazowane powinien być suplementowany preparatami zawierającymi magnez oraz witaminę B6, która poprawia wchłanianie magnezu do organizmu. Skuteczna kuracja trwa minimum miesiąc, najlepiej dwa.

Kilka faktów - Magnez w życiu codziennym:

- Zalecana dawka dziennego spożycia magnezu to 350 mg (osoba dorosła) - nie jest równoznaczna z dawką pobraną z pożywieniem, ponieważ nie cała ilość magnezu jest przyswajana.

- Magnez współdziała z wapniem i fosforem przy tworzeniu kości, skurczach mięśni i przesyłaniu impulsów nerwowych. Równocześnie zbyt duże spożycie wapnia hamuje wchłanianie magnezu (stosunek w diecie powinien wynosić ok. 2:1).

- Znaczne spożycie cukrów, na przykład glukozy lub sacharozy, może zwiększyć wydalanie magnezu z moczem.

- Magnez znajdziemy w: wodzie - najlepsza powinna zawierać 200 mg na litr; pestkach dyni - 540 mg w 100 g, otrębach pszennych - 490 mg, kakao gorzkim 16% - 420 mg, w kaszy

gryczanej - 220 mg, czekoladzie gorzkiej - 170 mg, orzechach laskowych - 140 mg, płatkach owsianych - 130 mg, jabłku (200 mg) - 200 mg i w bananie - 33 mg.

Wiosną przyroda budzi się do życia, a my powinniśmy dotrzymać jej kroku.

Krzysztof Baran, farmaceuta

Więcej artykułów
specjalistów
na portalu

www.takdlazdrowia.pl

Rzeczywistość roku 2012

Zwolnienia lekarskie pod kontrolą

Kontrola Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wykazała, iż co dziesiąte zwolnienie lekarskie było nieuprawnione. Sytuacja tak w głównej mierze związana jest z niekorzystną sytuacją na rynku pracy i rosnącym bezrobociem, które w tym roku może wzrosnąć o ok. 60 tys. osób, do 2 mln 50 tys. Jest gorzej niż w poprzednim roku, gdzie z powodu sytuacji na rynku pracy liczba absencji pracowników wzrosła o 26 mln w porównaniu z poprzednim rokiem. W związku z prowadzoną w 2011 roku kontrolą lekarze orzecznicy ZUS wydali 38,2 tys. decyzji wstrzymujących dalszą wypłatę zasiłku chorobowego. Kontrole prawidłowości wykorzystania zwolnień lekarskich objęły 136,5 tys. ubezpieczonych, a prawa do zasiłku pozbawiono 4,3 tys. osób. W oficjalnym komunikacie ZUS czytamy, iż efektem ubiegłorocznych kontroli zwolnień lekarskich było wstrzymanie i obniżenie świadczeń chorobowych na kwotę blisko 150 mln zł. Od 21 kwietnia 2012 r. będą obowiązywały nowe druki zwolnień i inne wzory zaświadczeń. Mimo tej zmiany lekarze będą mogli wypisywać zwolnienia na starych formularzach, aż do momentu wyczerpania zapasów, ale nie dłużej niż do końca 2012 roku. Nie zmieniają się zasady ich wstawiania. Zaświadczenie wydawane jest z dwoma kopiami. Oryginał lekarz w ciągu tygodnia przekazuje do ZUSu. Jedną kopię otrzymuje chory, który przedkłada ją pracodawcy, druga jest przechowywana przez lekarza przez trzy lata.

Samorządy i medycyna: jak sensownie wydawać pieniądze na programy zdrowotne

Samorządy i medycyna: jak sensownie wydawać pieniądze na programy zdrowotne

Projekt ustawy o zdrowiu publicznym zakłada, że co roku samorządy dostaną na profilaktykę zdrowotną 0,5 proc. budżetu NFZ. Do tej pory same finansowały programy badań, m.in. w zakresie wczesnego wykrywania nowotworów. Programy wczesnego

wykrywania chorób zostaną objęte Narodowym Programem Zdrowia Publicznego. Tryb ich realizacji będzie określany w 5-letnich wojewódzkich planach zdrowia publicznego. Opinie dotyczące programów badań przesiewowych wydaje Agencja Oceny Technologii Medycznych. Według prezesa AOTM, dr. Wojciecha Matusiewicza, jakość aż 2/3 z nich jest słaba. Wiele zależy od tego, czy przy ich opracowywaniu korzysta się z fachowej pomocy. Dotyczy to np. programów wykrywania raka płuc, gdzie głównym narzędziem jest rentgen klatki piersiowej - metoda uważana dziś za mało skuteczną. Podobnie program wykrywania raka prostaty, dotyczący głównie mężczyzn po 45. i 50. roku życia - specjaliści twierdzą, iż nie pozwala uzyskać zadowalających wyników i ostatecznie ograniczyć umieralności. Wiarygodność podnosi dopiero wykonanie dodatkowo kilku innych testów. Warto organizować badania - ale te sensowne i zorientowane na faktyczne efekty.

Problem z identyfikacją pacjentów

Już we wrześniu ma zacząć obowiązywać Centralny Wykaz Ubezpieczonych, który umożliwi lekarzom identyfikację pacjentów. Aby program ten działał sprawnie musi zawierać aktualne informacje o osobach ubezpieczonych w NFZ. Pojawiają się błędy. Ubezpieczonych w bazie funduszu jest ponad 42 mln osób, czyli więcej niż obywateli kraju. W bazie są osoby, które np. nie płaciły składek od ponad 10 lat, albo od kilku lat nie żyją. Problem z wiarygodnością danych w CWU wiąże się z faktem, iż pracodawcy nie zgłaszają pracowników do ubezpieczenia zdrowotnego, jak również nie rejestrują ich po ustaniu stosunku pracy. Zapobiec temu mają kary finansowe, które przewiduje projekt ustawy przygotowywany przez ministerstwo zdrowia. Kolejnym pomysłem na usprawnienie systemu opieki zdrowotnej jest wprowadzenie karty ubezpieczenia zdrowotnego. Miałaby być dowodem ubezpieczenia, rejestratorem

usług medycznych i nośnikiem danych o świadczeniach zrealizowanych dla pacjenta, wykonanych badaniach, czy odbytej hospitalizacji.

Zmiany w ustawie o świadczeniach rodzinnych

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej przygotowuje zmiany w ustawie o świadczeniach rodzinnych. Zmiana ma dotyczyć wyższych świadczeń pielęgnacyjnych, przyznawanych rodzicom dzieci niepełnosprawnych. 520 zł miesięcznie przyznawane jest osobom, które rezygnują z działań zarobkowych, by zająć się niepełnosprawnym członkiem rodziny. Projekt zakłada podwyższenie kwoty do 620 zł i przyznawanie świadczenia wyłącznie rodzicom oraz osobom, które wystąpiły o przysposobienie dziecka, a także rodzinom zastępczym spokrewnionym. Takie zmiany mają uniemożliwić nadużycia w osiąganiu zasiłków przez niepracujące osoby, które nie sprawują nad niepełnosprawnymi realnej opieki.

Dominika Szmajchel

PROFILAKTYKA

Sposoby na zajady

Zajady, czyli drobne pęknięcia wokół ust, często nabierające czerwonego koloru, są dolegliwością Polaków. Mimo, że są niewielkie, potrafią być bardzo uciążliwe. Leczenie należy zacząć od określenia przyczyn dolegliwości. Najczęstsze to niedobór witaminy B, cukrzyca, zakażenia bakteryjne i grzybicze. Najlepiej zatem wprowadzić do swojej diety produkty bogate w witaminę B: jajka, mleko, drożdże. Polecane jest przyjmowanie tej witaminy w postaci suplementu diety. Na rynku mamy również wybór środków medycznych, przede wszystkim maści zawierające lanolinę lub cynk. Przy zajadach należy unikać kontaktu zakażonego miejsca z rękami, czy obliźywania zmian zapalnych. Kiedy problem ten notorycznie powraca należy spróbować wyeliminować przyczynę tego zjawiska, zmienić dietę, zrezygnować z niektórych kosmetyków do ust, bądź udać się do lekarza pierwszego kontaktu.

Kłopoty z tarczycą

Tarczycę odpowiada za generowanie hormonów kontrolujących ciepłotę ciała i przemianę materii. Wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, pokarmowego i rozrodczego. Często przysparza wielu problemów szczególnie kobietom, powodując niedoczynność i nadczynność. Z nadczynnością mamy do czynienia, kiedy tarczyca produkuje za dużo hormonów. Objawy to ogólne, złe samopoczucie, nerwowość, bezsenność, dreszcze,

zwiększona potliwość, nietolerancja ciepła, szybkie męczenie się, trudności w oddychaniu, kołatanie serca, utrata masy ciała. Poza leczeniem farmakologicznym pomoże nam jedzenie większej ilości białka zwierzęcego, w postaci chudego mięsa, wędlin, nabiału i ryby. Należy unikać intensywnego wysiłku fizycznego, by nie obciążać serca. Dobrym rozwiązaniem są spacer. Z niedoczynnością tarczycy mamy do czynienia, gdy tarczyca pracuje za wolno i produkuje zbyt mało hormonów. Główne symptomy to tycie, zmęczenie, sucha skóra i podwyższony poziom cholesterolu. Poza przyjmowaniem leków należy zadbać o to, by dieta chorego była bogata w ryby morskie i owoce morza. Aby uzupełnić niedobory jodu należy jeść śledzie, makrele, łososi. W tym wypadku aktywność fizyczna zalecana jest pod każdą postacią: spacer, basen, jazda na rowerze.

Dobrze rozpoznana nerwica

Nerwica, czy zaburzenia nerwicowe, to według definicji *zaburzenia psychiczne nie mające żadnego widocznego podłoża organicznego, w których nie dochodzi do zakłócenia oceny rzeczywistości, a pacjent - zdając sobie sprawę z tego, które z przeżyć mają charakter chorobowy - nie ma trudności w rozróżnieniu między subiektywnymi, chorobowymi doświadczeniami a rzeczywistością zewnętrzną*. Na nerwicę choruje około 30% populacji, niezależnie od wieku. Często trudno jest wskazać jednoznacznie przyczyny tej choroby, jednak pewne czynniki mogą przyczynić się do wykształ-

cenia zaburzeń: nadwrażliwość, reaktywność, ciągły pośpiech, rywalizacja, brak akceptacji w grupie, sytuacje traumatyczne to najczęstsze z nich. Charakterystyczne objawy: przygnębienie, zaburzenia snu, zaburzenia emocji, stany lękowe, zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu warunkują, iż konieczna jest pomoc specjalisty. Podstawą przy leczeniu nerwicy jest psycho-terapia, która pozwala choremu wyeliminować syndrom błędnego koła. Często wspomaganą jest środkami farmakologicznymi, które przybierają postać leków antylekowych, czy nawet antydepresyjnych.

Stopy w dojrzałym wieku

Wraz z upływem lat zmienia się układ kostny i mechanika stopy. Zanika poduszka tłuszczowa, która amortyzuje chód. Spowolnia praca gruczołów potowych na stopach i skóra nie jest wystarczająco nawilżona, staje się sucha i szorstka. Stopy zaczynają się deformować, przesuwają się kości. Pojawiają odciski, modzele i halluksy.

• Modzele – żółtawe plackowate zgrubienia. Powstają na skutek nierównomiernego obciążenia stopy, przeciążenia i nie wygodnego obuwia – skóra nie jest dobrze ukrwiona i obumiera. Występują zazwyczaj na podeszwie stopy pod jedną z główek z kości śródstopia. Potrafią być bolesne. Tkanka narasta, robi się gruba i zrogowaciała, naciska na zdrową tkankę pod spodem, co może prowadzić do powstawania krwiaków. Konieczny staje się zabieg likwidacji w salonie kosmetycznym przy użyciu frezarki i noszenie wkładek ortopedycznych zabezpieczających nękane miejsca. Warto wykonać indywidualne wkładki u podologa z silikonowego żelu, czasami

z dodatkiem oleju mineralnego. Konieczna jest codzienna pielęgnacja, zmniejszanie skóry i stosowanie kremów. Bardzo dobry rezultat daje ścieranie przy pomocy tarki i nocne nawilżanie stóp grubo posmarowanych kremem w bawełnianych skarpetkach.

• Halluksy – koślawy palec, bolesne zniekształcenie stóp. Przyczyny: wysokie obcasy, wąskie czubki butów, urazy, zaburzenia i choroby neurologiczne. W 90% są dziedziczne. Wpływają na zmianę mechaniki stopy. Stopa nie ma już właściwego punktu oparcia w palcu, ciężar ciała rozkłada się nierównomiernie, pojawiają się przewlekłe bóle stóp, modzele, stany zapalne. Bardzo ważny jest właściwy dobór obuwia. Pomocne stają się koleczki ze specjalnego medycznego żelu oraz aparaty do leczenia wkładane pomiędzy duży palec a pozostałe palce. Pomocna jest gimnastyka korekcyjna, chodzenie boso i noszenie wkładek podpierających sklepienie poprzeczne stopy. Przy zaawansowanych schorzeniach warto wykonać zabieg.

• Pękające pięty – zaniebane robią się coraz głębsze i sięgają do skóry właściwej. Pięty boją, krwawią i ropieją. Do otwartej rany wnikają bakterie i wirusy. Leczenie jest długotrwałe. Podolog frezarką usunie martwy naskórek i nałoży specjalną żywną masę, która sklepi skórę. Pomaga codziennie stosowanie kremu z kwasem salicylowym i mocznikiem oraz noszenie żelowej korekty. Nie wolno chodzić boso.

• Stopa cukrzycowa – powikłania pochorobowe, pogorszenie ukrwienia stopy. Zaburza odczuwanie bólu. Stopa jest źle odżywiona

Twój miesięcznik
o zdrowiu
tak dla zdrowia

NR 3, MARZEC 2012

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:

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

Drukarnia

Express Media Sp. z o.o.

Uwagi:

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

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

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

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

redakcja@takdlazdrowia.pl

i niedotleniona, rany goją się z trudem. Słaba odporność chorego wzmacnia zmiany grzybicze na stopie – nie leczone mogą zaatakować kość. Rozwój choroby w najgorszym wypadku może grozić amputacją stopy. Należy przestrzegać terapii cukrzycy. Nosić wygodne obuwie i zapobiegać otarciom stóp. Codziennie oglądać stopy i natłuszczać chorą skórę.

Krzysztof Baran, farmaceuta

Z perspektywy specjalisty

GRUŹLICA

Gruźlica (łac. *tuberculosis*) jest chorobą zakaźną wywołaną przez prątki gruźlicy (*Mycobacterium tuberculosis*). Najczęściej zakażenie dotyczy płuc, ale może również zaatakować inne układy: ośrodkowy układ nerwowy, układ limfatyczny, krwionośny, kostnowodowy, a także skórę. Do zakażenia dochodzi na ogół drogą kropelkową – chory uwalnia prątki gruźlicy przez kichanie, czy kaszel. Unoszące się w powietrzu prątki mogą poprzez wdychane powietrze zakażać osoby przebywające w pomieszczeniu. Zachorowaniu sprzyjają: obniżona odporność organizmu, towarzyszące choroby (cukrzyca, pylica, chłoniaki), długotrwałe stosowanie leków immunosupresyjnych, czy kortykosteroidów, niedożywienie, wiek powyżej 65 lat.

Znaczna część populacji ludzkiej miała w swoim życiu kontakt z prątkami gruźlicy (w zależności

od źródła od 30 do nawet 70% populacji). U części z zakażonych osób (2-3%) rozwija się pełnoobjawowa choroba, a część zakażeń (5-10%) rozwija się dopiero po pewnym czasie, na ogół jeśli pojawi się dodatkowy czynnik sprzyjający zachorowaniu.

Początkowo zakażona osoba nie odczuwa żadnych objawów, dopiero po pewnym czasie pojawiają się wilgotny kaszel (z płwociną), gorączka, pocenie, zmęczenie, osłabienie, brak apetytu i utrata masy. Mogą również występować bóle w klatce piersiowej i duszności. W przypadku zauważenia niepokojących objawów, powinno się jak najszybciej zgłosić do lekarza pierwszego kontaktu. Lekarz w celu diagnostyki zleci badanie: RTG klatki piersiowej, badanie

bakteriologiczne płwociny lub wykonanie testu tuberkulinowego.

Leczenie gruźlicy jest długotrwałe – trwa na ogół 6 – 9 miesięcy. Polega na przyjmowaniu zaleconych 2 – 3 leków według określonego schematu dawkowania. Przy stosowaniu się do zaleceń leczenie jest skuteczne w 90%.

Niegdyś na gruźlicę chorowali ludzie biedni, bo to oni byli niedożywieni i osłabieni. Dziś choroba często dotyczy osób mających osłabioną odporność – długotrwały stres, przepracowanie, mała ilość odpoczynku. Należy więc pamiętać o szczepieniach ochronnych. Skuteczność szczepienia wynosi 80%, dlatego trzeba kontrolować stopień odporności organizmu (próby tuberkulinowe). Bardzo ważne



jest przestrzeganie podstawowych zasad higieny oraz wietrzenie pomieszczeń, w których przebywają osoby zarażone. W przypadku niepokojących objawów należy udać się niezwłocznie do lekarza!

Anna Pietrzykowska,
magister farmacji

MARZEC

20

Światowy Dzień
Inwalidów i Osób
Niepełnosprawnych

MARZEC

24

Światowy Dzień Walki
z GRUŹLICĄ

RAPORT

KOBIECOŚĆ

W ROLI GŁÓWNEJ

72% kobiet w wieku 25-55 lat miewa problemy z wydolnością żylną kończyn dolnych, w tym ponad 2/3 Polek wykonujących pracę siedzącą oraz około 86% kobiet mało aktywnych fizycznie.

Dane pochodzą z badania stanu zdrowia nóg Polek, które przeprowadził Interaktywny Instytut Badań Rynkowych na zlecenie firmy Polfarmex SA. Wyniki ankiety obrazują rodzaj i skalę problemów związanych ze stanem zdrowia nóg oraz przyczyny ich występowania.

Badanie ujawnia, że około 72% kobiet w wieku 25 - 55 lat odczuwa częste lub sporadyczne problemy na tle niewydolności żylnych kończyn dolnych, które nasilają się z wiekiem. Przyczyny dyskomfortu, wykazane poprzez korelacje danych statystycznych, są różne. Co więcej, 23% kobiet zauważa u siebie żylaki, czyli najbardziej zaawansowany objaw problemów związanych z krążeniem w kończynach dolnych.

Wyniki badania wskazują, że charakter wykonywanej pracy ma ogromny wpływ na występowanie problemów związanych ze stanem nóg. Ponad 2/3 Polek pracujących za biurkiem odczuwa problem z funkcjonowaniem układu krwionośnego w kończynach dolnych.

Jako główne źródło dyskomfortu wskazywana jest obrzęk nóg wynikający z utrudnionego krążenia krwi podczas długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej. W dalszej kolejności wskazywane były też pajęczki. Kobiety wykonujące pracę siedzącą zauważają również problem z żyłkami.

Przyczyną problemów z wydolnością żylną kończyn dolnych okazał się również brak lub niedostateczny stopień aktywności fizycznej. Badanie wykazało bowiem, że u około 86% Polek nie uprawiających sportu występują przypadłości związane z chorobami kończyn dolnych. Brak ruchu do tego stopnia negatywnie wpływa na krążenie krwi kończyn dolnych, że dolegliwości stają się odczuwalne. Aż 81% kobiet, które cierpią na najbardziej zaawansowany objaw niewydolności żylnych – żylaki, to kobiety mało aktywne fizycznie.

Badanie zostało przeprowadzone przez Interaktywny Instytut Badań Rynkowych metodą kwestionariusza internetowego CAWI w tygodniu poprzedzającym Święta Bożego Narodzenia 2011 roku. Grupie badawczej w liczbie 1000 kobiet w wieku od 25 do 55 lat przedstawiono 20 pytań zamkniętych, które dotyczyły przede wszystkim stopnia aktywności fizycznej oraz formy i częstotliwości odczuwanych objawów związanych ze stanem nóg. Zbadano również znajomość oraz zastosowanie sposobów radzenia sobie z uczuciem ciężkości nóg, pajęczkami czy żylakami. Wyniki ankiety zostały przedstawione w postaci tabeli procentowych oraz korelacji pomiędzy poszczególnymi czynnikami. Obrazują one rodzaj i skalę problemów związanych ze stanem nóg, które są odczuwalne przez Polki, jak również wskazują czynniki, które wpływają na ich występowanie.

Joanna Kosowska C&M



Z okazji Dnia Kobiet...
spełnienia najskrytszych
marzeń!

zyczy
zespół tak dla zdrowia

Badaj się w ciąży

- Przeciwciała anty-D – pozwala określić niezgodność serologiczną
- Badanie ogólne moczu – pozwala ocenić zarówno stan nerek, jak również funkcjonowanie całego organizmu
- Morfologia krwi - badanie pozwala wykryć m.in. przypadki niedokrwistości, infekcje
- Glukoza w surowicy – pozwala wykryć rozwijającą się cukrzycę
- Grupa krwi i czynnik Rh – pozwala zabezpieczyć przyszłą matkę podczas porodu w momencie wystąpienia np. krwotoku

WIĘCEJ AKTUALNOŚCI CODZIENNIE NA
www.takdlazdrowia.pl

AKTUALNOŚCI

Zrób sobie prezent - cytologia

Jak się okazuje ponad 1/3 kobiet nie miała nigdy w życiu wykonane badania cytologiczne, a statystyki pokazują, że na raka szyjki macicy umiera tysiące kobiet. Badanie cytologiczne pozwalające na wczesne wykrycie stanu przedrakowego szyjki macicy. Jest całkowicie bezbolesne i nie wymaga żadnych szczególnych przygotowań. Kobieta powinna pamiętać jedynie, by cytologię wykonać nie wcześniej niż w 4 dniu po miesiączce i nie później niż w 4 dniu przed następną miesiączką. Wykonywanie tego badania zalecane jest przede wszystkim osobom, które ukończyły 25 lat. Powinno się je powtarzać co roku. Zachęcamy wszystkie kobiety do wykonywania regularnych badań. Ku przestrodze chcemy przypomnieć, iż w Polsce co roku blisko 4 tysiące kobiet zmaga się z rakiem szyjki macicy, a połowy z nich przegrywa tą walkę.

Fakty o wirusie HPV

Najnowsze badania przeprowadzone przez GfK Polonia pokazują, iż tylko 25% Polek zdaje sobie

sprawę, że wirus HPV wywołuje raka szyjki macicy, co gorsza 30% nie było w stanie określić z czym kojarzy im się ten rodzaj wirusa. Ponadto tylko około 40% kobiet regularnie wykonuje cytologię, co umiejscawia nasz kraj na szarym końcu europejskich statystyk. W naszym kraju codziennie na raka szyjki macicy umiera 5 kobiet, co w skali roku przynosi niewyobrażalne liczby. Edukacja odnośnie szczepień, regularnych badań cytologicznych powinna być, zdaniem specjalistów, przekazywana dziewczętom już w szkole, w gabinecie pediatry i u ginekologa.

TAK DLA ZDROWIA ciąży!

Jak wynika z najnowszych badań przeprowadzonych przez TNS OBOP ponad połowa Polek w okresie ciąży nie zmienia swojej diety i nawyków żywieniowych. W ramach projektu „Polka w ciąży” zostało przebadanych 750 kobiet w wieku od 20 do 55 lat. Połowa z badanych stwierdziła, że konieczne jest spożywanie w okresie ciąży większej ilości warzyw i owoców, jednak tylko niespełna 20% przy-

znało, że zastosowały się do tego zalecenia. Większość kobiet zdawało sobie sprawę, iż niezbędne jest uwzględnienie w diecie kobiety ciężarnej większej ilości witamin, bądź produktów bogatych w witaminy. Jednak z drugiej strony tylko 9% badanych wiedziało, że w czasie ciąży kobiety powinny spożywać ryby, czyli naturalne źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które wpływają na układ nerwowy dziecka.

Zdrowie w paznokciach

Obserwowanie paznokci pozwala dostrzec zmiany jakie zachodzą w organizmie.

- Rozdwojenie, łamliwość i bledność sugerują niedobór żelaza;
- Poprzeczne pręgi związane są z brakiem witaminy A, jodu, wapnia;
- Białe plamki mogą być skutkiem urazu płytek, a także nadkwasności i braku cynku;
- Żółte, grube paznokcie bywają objawem choroby płuc lub zaburzeń czynności tarczycy;
- Paznokcie zakrzywiające się wokół końca palca mogą być ob-

jawem choroby płuc, wątroby, jelita grubego lub serca;

- Wklęsłość paznokci może być wywołana niedokrwistością z powodu choroby tarczycy.

Badania dla kobiet ciężarnych w kierunku zakażenia HIV

Zdaniem specjalistów kobiety planujące ciążę lub ciężarne obowiązkowo powinny wykonywać badania w kierunku zakażenia wirusem HIV. Wcześniej wykryta infekcja pozwala stosować odpowiednią profilaktykę, która daje szansę niemal w 100% urodzić zdrowe dziecko. Konsekwencją niewiedzy matki odnośnie zakażenia jest przede wszystkim większe ryzyko zakażeniem dziecka, które wynosi 15-30%, a gdy długo karmi piersią - wzrasta nawet do ponad 50%. Dzieci z wirusem HIV, które zostały zakażone przez matkę są narażone na szybszy rozwój zespołu nabytego niedoboru odporności (AIDS), uszkodzenie mózgu i zaburzenia rozwoju. Dlatego zdaniem wielu lekarzy ginekolog powinien mieć obowiązek zlecenia ciężarnej o badania w kierunku HIV. Powinno ono być one wolne od opłat, podobnie jak np. badanie na grupę krwi. Ministerstwo Zdrowia zaleca, by badanie to kobieta w ciąży wykonała w pierwszym trymestrze, do 10 tygodnia ciąży,

a jeśli jego wynik jest negatywny powinna je jeszcze raz powtórzyć w trzecim trymestrze - między 33. a 37. tygodniem.

Piękna na wiosnę. Lecznicza moc glinek

Glinki są wydobywane z głębokich pokładów ziemi. Ich drogocenne właściwości wpływają korzystnie na naszą skórę. Często jednak gubimy się wybierając tą właściwą. Przedstawiamy najważniejsze glinki i ich przeznaczenie.

- **glinka zielona** - ma właściwości dezynfekujące, absorpcyjne i gojące. Nadaje się do cery tłustej i mieszanej.
- **glinka czerwona** - nadaje się najlepiej do skóry tłustej, mieszanej i wrażliwej. Ma właściwości wygładzające i nawilżające. Łagodnie ściera pory.
- **glinka biała** - najlepiej wpływa na cerę suchą, wrażliwą. Poprawia kolor skóry.
- **glinka różowa** - Ma właściwości dezynfekujące, zablizniające i wygładzające. Idealna dla cer wrażliwych.
- **glinka żółta** - Nadaje się do stosowania do cery tłustej, ale także może jej z powodzeniem używać osoba z cerą normalną i dojrzałą. Jest najdelikatniejsza ze wszystkich wymienionych glinek.

Marta Jaromin

WIEDZIEĆ WIĘCEJ...

Leki generyczne – zamienniki - odpowiedniki

Leki generyczne są odpowiednikami oryginalnych leków, zawierającymi w swoim składzie tę samą substancję leczniczą w tej samej ilości, jaka znajduje się w leku oryginalnym. Muszą mieć tę samą postać farmaceutyczną (np. tabletki, kapsułki) oraz wykazywać się odpowiednią dostępnością biologiczną. Spełnienie tych warunków jest niezbędne, aby lek został zarejestrowany jako generyk, czyli lek odtwórca.

W porównaniu do leku oryginalnego (referencyjnego) generyki mogą się różnić składem substancji pomocniczych. Składniki te nie powinny jednak mieć wpływu na działanie farmakologiczne leku, a jedynie warunkować trwałość, dostępność biologiczną, czy też decydować o miejscu i czasie wchłaniania substancji leczniczej.

Wytworzenie generyku możliwe jest po wygaśnięciu ochrony patentowej leku oryginalnego. Taka produkcja wiąże się ze znacznie niższymi kosztami – producent nie musi już prowadzić kosztownych badań nad opracowaniem molekuli leku i technologii wytwarzania

produktu leczniczego.

Podczas rejestracji leku generycznego producent nie musi przedstawiać wyników badań przedklinicznych i klinicznych. Musi jednak przedstawić porównanie generyku z lekiem referencyjnym w zakresie biodostępności. Pozostała wymagana dokumentacja jest identyczna jak w przypadku leków oryginalnych (charakterystyka produktu leczniczego, ocena ekspertów, dokumentacja procesu wytwarzania, kontrola substratów, kontrola gotowego produktu, testy stabilności).

Cena leku generycznego może być nawet kilkukrotnie niższa w porównaniu do leku oryginalnego. Taka dysproporcja sprawia, że pacjenci chętniej kupują odpowiedniki, mając szerszy dostęp do leczenia farmakologicznego. Dotyczy to zarówno preparatów na receptę, jak i tych dostępnych bez recepty, jak i tych dostępnych bez recepty. Znaczną różnicą w cenach nie oznacza jednak gorszej jakości leków odtwórczych. Wytwórcy generyków są bowiem zobowiązani do przestrzegania tych samych zasad co producenci leków oryginalnych, określonych jako Dobra Praktyka Wytwarzania – GMP.

Najpopularniejsze leki OTC w Polsce

Pod tajemniczo brzmiącą nazwą leków OTC kryją się preparaty dostępne w aptece bez recepty. Skrót Over the Counter, oznacza, iż możemy je zażywać bez nadzoru lekarza. Preparaty te posiadają ściśle określone limity dobowe, które zwykle nie przekraczają pięciu dni i stosowane są w stosunkowo prostych do zinterpretowania przez pacjenta objawach. Cechami, które odróżniają je od leków wydawanych na receptę są zdecydowanie słabsze działanie, brak groźnych skutków ubocznych i brak niebezpieczeństwa uzależnień. Z racji tego, iż nie zostały nam przepisane przez lekarza przed ich zażyciem, powinniśmy dokładnie zapoznać się z dołączoną do leku ulotką, czy informacją zawartą na opakowaniu. Znajdziemy tam sposób dawkowania, zastosowanie i przede wszystkim przeciwwskazania. W razie wątpliwości zawsze warto poradzić się farmaceuty. Z badań przeprowadzonych przez Centrum Badania Opinii Społecznej wynika, iż najczęściej bez recepty stosujemy leki przeciwbólowe i przeciwzapalne, leki na przeziębienie, problemy żołądkowe, szereg suplementów diety, minerałów i witamin. Leki typu OTC częściej stosują kobiety niż mężczyźni, mieszkańcy większych miast i oso-

by deklarujące wyższe wykształcenie. Niestety jak wynika z badań CBOS ponad połowa Polaków nie konsultuje z lekarzem przyjmowania leku, a blisko 20% w ogóle nie czyta dołączonej do niego ulotki.

Podstawowe zasady przyjmowania leków

Przyjmując leki często nie zastanawiamy się, jaki jest prawidłowy sposób ich przyjmowania. Ważna jest nie tylko pora, ale również to, czym pijamy leki i jak się odżywiamy. Podstawowe zasady:

- Zwrócić szczególną uwagę na to, co jemy. Niektóre składniki utrudniają przyswajanie substancji zawartych w leku, dlatego konieczna jest konsultacja z lekarzem w tej kwestii.
- Niewskazane jest zażywanie w tym samym czasie kilku leków przeciwbólowych, przez wzgląd na możliwość przedawkowania.
- Nie należy rozgryzać drażetek i kapsulek, ponieważ zawierają osłonę, gwarantującą rozpuszczenie leku dopiero w jelicie cienkim.
- Niewskazane jest stosowanie do picia mleka, czy soków. Leki najlepiej popijać wodą.
- Należy przestrzegać zaleceń odnośnie pory przyjmowania leków i spożywania posiłków.

*Anna Pietrzykowska,
magister farmacji*

Kamica żółciowa

2-3 razy częściej zapadają na nią kobiety jak mężczyźni. Po 70 roku życia poziom zachorowalności wyrównuje się. Częściej przytrafia się osobom otyłym i z cukrzycą. Obserwuje się dziedziczną skłonność do choroby. W pęcherzyku wytrącają się kryształki cholesterolu i soli żółciowej, które zbijają się w grudki, tworząc złoże żółciowe, tzw. kamienie. Najczęściej mają skład mieszaný, ale zdarzają się i jednorodne. Brak wyraźnych objawów powoduje, że często o chorobie dowiadujemy się dopiero przy USG brzucha. Czasami odczuwany gniecenie w nadbrzuszu lub okolicy prawego podżebrza, czujemy się pełni, mamy wzdęcia. Problemy zaczynają się, gdy kamień zablokuje ujście do przewodu pęcherzykowego, zakłócając odpływ żółci – wtedy dochodzi do kolki wątrobowej. W nadbrzuszu pojawia się silny ból, który może promieniować do pleców, prawej łopatki i barku, nawet do szyi i obojczyków. Towarzyszą mu nudności, nawet wymioty. Dolegliwości trwają od 10 minut do 3 godzin. Do ataku często dochodzi na skutek błędów dietetycznych, ale może też on nie mieć związku z jedzeniem. Przedłużające się napady bólu prowadzą do ostrego stanu zapalnego pęcherzyka – wzrostu wskaźników biochemicznych oraz liczby leukocytów we krwi. Ostre zapalenie pęcherzyka może prowadzić do zapalenia dróg żółciowych, trzustki, otrzewnej. Jeśli kolka utrzymuje się powyżej 3 godzin należy wezwać pogotowie. Istotne w diagnozie są tzw. próby wątrobowe i tomografia komputerowa. Przy braku kolek i wieku powyżej 70 roku życia zaleca się leczenie dostępnymi bez recepty środkami o działaniu rozkurczającym, żółciopędnym oraz przeciwzapalnym (np. sylimaryna). Wskazania do operacji woreczka: cukrzyca typu 2 i zgrubiałe ściany pęcherzyka / złoże wapnia powyżej 3 cm na ścianie woreczka / wystąpienie wodniaka i ropniaka woreczka / przy nowotworach dróg żółciowych – dla zminimalizowania powikłań przy ewentualnym zapaleniu. Pęcherzyk zwykle usuwa się przy pomocy laparoskopu. Zabieg jest mało inwazyjny, przy znieczuleniu ogólnym. Aby uniknąć dłuższej blizny robi się 4 niewielkie nacięcia. Dobę po operacji chory może już chodzić, na drugi dzień opuścić szpital. Po 10 dniach zdejmowane są szwy, po 2 tygodniach można wrócić do pracy. Po operacji tradycyjnej – w szpitalu pozostaje się niewiele dłużej, ale rekonwalescencja trwa około 4 tygodni. Lekarz zawsze uprzedza pacjenta o konieczności zmiany diety. Po operacji konieczna jest dieta – potrawy lekkostrawne, gotowane, duszone, chude, małe porcje 4-5 razy dziennie, około 2,5 litra wody. Należy unikać warzyw wzdymających, surowej cebuli, mocnej kawy, produktów gruboziarnistych. Stopniowo można wzbogacać jadłospis. Większość osób po pewnym czasie wraca do normalnej diety.

Mariusz Gliński, magister farmacji

INTERAKCJE LEKÓW ROŚLINNYCH Z SYNTETYCZNYMI

Istotnym problemem codziennej praktyki farmaceutycznej są interakcje leków syntetycznych z tymi pochodzenia roślinnego. Niebezpieczeństwo, że dojdzie do interakcji, wzrasta proporcjonalnie do zwiększenia ilości przepisywanych leków.

Ogromną większość preparatów wydawanych bez recepty i suplementów diety stanowią produkty zawierające składniki roślinne. W świadomości społecznej leki roślinne zawsze będą stanowić bezpieczną i pewną strategię terapeutyczną, ze względu na tradycję stosowania produktów ziołowych. Niestety niekontrolowane samoleczenie niesie ryzyko negatywnych interakcji między lekami ziołowymi i syntetycznymi oraz między składnikami pożywienia i lekami.

Fazy interakcji

Interakcje leków roślinnych – leki syntetyczne opierają się na trzech mechanizmach:

- wpływ na wchłanianie leków z przewodu pokarmowego (faza farmakokinetyczna)
- wpływ na metabolizm leków – enzymy cytochromu P-450

(faza farmakokinetyczna)

- synergizm (addycyjny i hiperaddycyjny, faza farmakodynamiczna)

Zaburzenia na etapie wchłaniania

Większość interakcji polega na hamowaniu absorpcji leków, chociaż może wystąpić też spóźnienie wchłaniania. Lecznicze rośliny mogą zmniejszyć wchłanianie poprzez tworzenie kompleksów w roztworach wodnych, na przykład z metalami, garbnikami i związkami polifenolowymi. Kurkumina, sylimaryna i inne składniki roślin leczniczych zwiększają aktywność glikoproteiny P, co ma znaczący wpływ na poziom leków w surowicy w wyniku blokowania lub ułatwienia transportu przez błonę komórkową. Nasiona lnu oraz nasiona babki jajowatej poprzez zawartość znacznej ilości śluzu powlekają błonę śluzową przełyku i żołądka chroniąc ją przed drażniącymi substancjami, ale jednocześnie zaburzając wchłanianie leków w tym odcinku przewodu pokarmowego.

Metabolizm

Wpływ leków roślinnych na metabolizm leków syntetycznych wynika z inhibicji bądź aktywacji enzymów cytochromu P-450. Ważnym z punktu widzenia klinicznego surowcem leczniczym zaburzającym metabolizm wielu leków jest ziele dziurawca. Najbardziej niebezpieczne interakcje z preparatami dziurawca dotyczą: leków przeciwzakrzepowych, immunosupresyjnych, przeciwwirusowych (w tym stosowanych w terapii HIV), niesteroidowych leków przeciwzapalnych oraz statyn.

Niebezpieczne reakcje

Niezwykle ważna jest kontrola interakcji dla osób przyjmujących syntetyczne leki przeciwzakrzepowe (tiklopidyna, warfaryna) oraz przeciwpłytkowe (kwas acetylosalicylowy). Do najbardziej niebezpiecznych reakcji dochodzi podczas jednoczesnego przyjmowania preparatów ziołowych zawierających wyciągi z: korzenia lukrecji, liści miłorzębu, czosnku pospolitego, kozieradki oraz kwiatu kasztanowca. Efektem interakcji jest w tym

wypadku wzrost ryzyka krwawień (w tym groźnych dla życia krwawień pooperacyjnych). Nie wskazany jest wyciąg z kłącza imbiru. Hamuje on syntezę pochodnych kwasu arachidonowego (prostaglandyn, prostacyklin i tromboksanu) w płytkach krwi.

Więcej uwagi

Problem interakcji leków roślinnych z lekami syntetycznymi jest naprawdę nie doceniony oraz zasługuje na uwagę zarówno ze strony farmaceutyki jak i ze strony pacjenta.

*Patrycja Jenny
magister farmacji*

Polipragmatyzm – zjawisko przyjmowanie wielu preparatów jednocześnie, bez dokładnej znajomości mechanizmów ich działania. Jeden z częstszych błędów w leczeniu, prowadzący m.in. do znacznego zwiększenia występowania niezamierzonych interakcji lek-lek lub lek-pożywienie. Wzajemne oddziaływanie leków może zachodzić na różnych etapach procesów farmakologicznych.



Witaminowe love – witamina D w roli głównej

Witamina D, czyli cholekalcyferol to substancja, która w naszym organizmie działa na wielu frontach i wytwarzana jest przez organizm pod wpływem światła słonecznego. To jedna z ważniejszych witamin. Nadmiar wydalany jest z organizmem. Mogą pojawić się nudności, biegunka czy wymioty, brak apetytu oraz nadmierne pocenie, sporadycznie świąd skóry, a u dzieci może dojść do opóźnienia rozwoju psychomotorycznego. Zbyt duże dawki witaminy D podawane regularnie mogą spowodować podwyższenie poziomu wapnia i fosforu, co prowadzi do zbyt intensywnego wapnienia zębów, kości, a także tworzenia się kamieni wapniowych w ścianach naczyń krwionośnych. Przedawkować witaminę D można tylko przez nadużywanie preparatów farmakologicznych, a nie w postaci naturalnej z pożywieniem.

Jest to witamina rozpuszczalna w tłuszczach. Występuje w: rybach – łosoś, dorsz, makrela, śledź, żółtkach jaj, serze, wątróbce. Norma u dzieci to 20 mikrogramów, u dorosłych 15.

Witamina D a układ kostny

Witamina D wpływa na metabolizm kostny oraz reguluje gospodarkę wapniowo-fosforową – wspomaga powstawanie dojrzałego osteoklast, który przez działanie resorbcyjne powoduje uwalnianie wapnia z kości. Pomaga w zwalczaniu próchnicy przez układ odpornościowy – aktywuje białko obronne. Niedobór powoduje krzywicę u dzieci oraz osteoporozę u dorosłych, złamania, skrzywienia, zmniejszenia sylwetki, osłabienie i wypadanie zębów. Estrogeny podawane wraz z wapniem i witaminą D mogą zapobiec wypadaniu zębów zwłaszcza u kobiet po menopauzie.

Witamina D a odporność

Jej wpływ jest nie do przecenienia. Stymuluje układ odpornościowy do walki i wskazuje mu odpowiedni kierunek. Łagodzi stany zapalne skóry. Niedobór powoduje infekcje zwłaszcza u dzieci, zwiększa ryzyko zapadalności na choroby autoimmunologiczne oraz nowotwory.

Witamina D a serce

Zmniejsza ryzyko udaru, wylewu czy niewydolności serca. Reguluje funkcjonowanie między innymi układu renina-angiotensyna-aldosteron, który reguluje ciśnienie. Bierze udział w regulowaniu wydzielania insuliny, korzystnie wpływa na słuch i pomaga asymilować witaminę A.

Na co zwrócić uwagę przy stosowaniu witaminy D

- Nie przesadzać – witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) łatwo się kumulują.
- Nie stosować w przypadku gruźlicy i sarkoidozy oraz w jakichkolwiek schorzeniach nerek.
- Nie łączyć z tiazydowymi lekami moczopędnymi np hydrochlorotiazdem – może dojść do nadmiernego kumulowania wapnia i powstania kamicy nerkowej.
- Nie łączyć z Digoxinem lub Bemecorem (glikozydy nasercowe) – powoduje to wzrost poziomu wapnia we krwi i prowadzi do nasilenia działania tych leków, a w konsekwencji do arytmii serca.

Warto zadbać o odpowiednią ilość witaminy D szczególnie w sezonie jesienno-zimowym. Tym bardziej, że możliwości jej spożycia mamy sporo. Organizm należno odplaci nam z nawiązką. Patrycja Jenny, magister farmacji

Patrycja Jenny
magister farmacji

Źródłem witaminy D m.in. jest: węgorz, śledź, dorsz, łosoś, żółtko jajka, ser.



PRAWA PACJENTA

Pokrzywdzeni w wyniku błędów lekarskich bez pomocy

Stowarzyszenie Pacjentów Primum Non Nocere alarmuje, iż osoby, które padły ofiarą błędów lekarskich pozostawione są bez jakiegokolwiek pomocy. Pokrzywdzeni oczekują przede wszystkim zmniejszenia biurokracji, natychmiastowej opieki medycznej i pomocy w szybkim podjęciu leczenia. Według stowarzyszenia istniejące instytucje nie zapewniają pomocy ofiarom błędów lekarskich. Pacjenci nie mogą liczyć na pomoc w procesie dochodzenia sprawiedliwości, ani na wsparcie ze strony Rzecznika Praw Pacjenta. Według najnowszych danych ponad 45000 osób pada rocznie w Polsce ofiarami błędów lekarskich i liczba ta stale rośnie. Z kolei prezydium Naczelnej Rady Lekarskiej w stanowisku, przyjętym

w związku z Światowym Dniem Chorego, zapewnia pacjentów, że medycy chcą ofiarom im służyć i jak najskuteczniej pomagać. Podkreśla, że „widzi konieczność dostrzegania w pacjentach nie tyle świadczeniobiorców oczekujących udzielenia im świadczenia zdrowotnego, co osób potrzebujących obecności drugiego człowieka, który będzie przede wszystkim dobrym fachowcem, wrażliwym przyjacielem chorego”.

Problem rejonizacji

Rzecznik Praw Pacjenta nieustannie spotyka się ze skargami pacjentów, którzy odsyłani są przez placówki medyczne ze względu na ich miejsce zamieszkania. Chorzy spotykają się z odmowami przez świadczeniodawców rejestracji skierowań do leczenia w ramach specjalistycznej opieki ambulatoryjnej lub

szpitalnej z powodu tzw. rejonizacji. Zdaniem RPP działania takie są niezgodne z prawem, bowiem realizacja tych świadczeń nie jest uzależniona od miejsca zamieszkania pacjenta. Zgodnie z zapisami ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych, pacjent ma prawo wyboru świadczeniodawcy udzielającego ambulatoryjnych świadczeń specjalistycznych lub szpitalnych spośród wszystkich świadczeniodawców, którzy zawarli umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej z NFZ. Oznacza to w praktyce, iż pacjenci mogą swobodnie wybierać szpital czy przychodnię specjalistyczną, w której chcą się leczyć. Odsyłani pacjenci mogą złożyć skargę do dyrektora zakładu, RPP lub NFZ.

Dominika Szmajchel

MĘSKI PUNKT WIDZENIA

Mężczyźni żyją krócej

Według danych GUS przeciętny Polak żyje o 8,5 roku krócej niż Polka. Częstotliwość zgonów mężczyzn w wieku 20 - 24 lata jest ponad czterokrotnie większa niż kobiet. W 2010 roku na każde 100 tys. osób w tej grupie wiekowej zmarło 107 mężczyzn, kobiet tylko 23. Średnia długość życia kobiet w naszym kraju to 79,44 lat, mężczyzn – 71,18 lat. Jakie są przyczyny zjawiska? Zdaniem specjalistów mężczyźni częściej wykonują prace wymagające dużej siły fizycznej i w związku z tym są bardziej narażeni na wypadki. Częściej giną w wypadkach samochodowych. Wyższa jest liczba ich samobójstw, w każdej grupie wiekowej. Brak odpowiedniej profilaktyki, nalogi, niechęć przed wizytami u lekarzy i nieprzestrzeganie zasad zdrowego trybu życia to kolejne przyczyny. Problemy z cukrzycą, chorobą wieńcową i problemy z sercem są zdecydowanie częściej bagatelizowane przez panów niż przez panie. Zachęcam wszystkich mężczyzn do dbania o siebie i regularnych kontroli u specjalistów.

Męczące chrapanie

Chrapanie to jedna z najczęściej występujących dolegliwości. Zmaga się z nią coraz więcej osób. Statystyki pokazują, że częściej chrapią mężczyźni. Po 60-tce z chrapaniem zmaga się 60% mężczyzn i blisko 40% ko-

biet. Chrapanie często traktujemy w kategoriach estetycznych, a zdecydowanie rzadziej zdrowotnych. Jest to objaw zespołu zaburzeń oddychania w czasie snu podczas którego dochodzi do mniejszego natlenienia organizmu. W celu skutecznego leczenia tej dolegliwości konieczna jest konsultacja u laryngologa, który może zlecić całonocne monitorowanie parametrów pacjenta. Należy zmienić dietę – unikać alkoholu, palenia, regularnie uprawiać sport. W niektórych przypadkach konieczne jest wykonanie zabiegów chirurgicznych, które mają na celu przywrócenie prawidłowej drożności górnych dróg oddechowych. Brak leczenia może rozwinąć zaawansowane bezdech.

Internetowa diagnoza

Zdaniem specjalistów pacjenci coraz częściej sprawdzają w sieci objawy chorób, a potem stawiają samodzielną, najczęściej błędną, diagnozę. Działania takie skutkują niepotrzebnymi nerwami, ale i bagatelizowaniem objawów, które mogą być symptomem poważnej choroby. Korzystanie z Internetu w medycynie to nic złego, ale traktowanie go jak lekarza pierwszego kontaktu to olbrzymi błąd. Lekarz szuka w sieci przede wszystkim artykułów naukowych, czyta publikacje. Pacjenci najczęściej omijają fachowe strony i namiętnie odwiedzają fora oraz blogi w poszukiwaniu podobnych przypadków, najczęściej skrajnych wielu schorzeń.

Zamiast otrzymać profesjonalną informację zasypany jest objawami i skutkami choroby, której często nawet nie mam. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest wykonanie podstawowych badań i sprawdzenie ogólnego stanu zdrowia organizmu. Badania krwi, moczu, EKG czy USG to zupełnie nieinwazyjne testy, które można wykonać w kilka minut.

Krzysztof Baran, farmaceuta

TAK DLA ZDROWIA POLECA

LEKTURA WARTĄ PRZECZYTANIA:
Lew-Starowicz
„o mężczyźnie”



NIE TYLKO KOBIETY KOCHAJĄ SŁODYCZE

Przeciętna kobieta myśli o jedzeniu co 30 minut. W przeciwieństwie do mężczyzn Panie podchodzą do jedzenia emocjonalnie. Tłumaczyć to może zjadanie się kobiet słodyczami, gdy odczuwają smutek i przygnębienie. W dzieciństwie większość pozytywnych zachowań nagradzana była słodyczami, a deser kojarzył się z pewną formą gratyfikacji po zjedzonym obiedzie. Jakie słodycze wybieramy najczęściej? Tutaj nieodzownie prym wiodzie czekolada! Pod wszelkimi postaciami.

Parę słów o czekoladzie

Czekolada awansowała do elitarnego grona i porównywana jest do wybornych win, szlachetnych cygar i najlepszych gatunków whisky. Czekoladę zawdzięczamy Ma-

jom i Aztekom, którzy z ziaren kakaowca przyrządzali oszalamiający napój Xocolatl, który popijali podczas religijnych obrzędów. Do Europy czekoladę sprowadzili w XVI w. Hiszpanie i jeszcze w połowie XIX stulecia uchodziła za leczniczy napój sprzedawany tylko w aptekach.

Krajem, który od zawsze kojarzył się z tym wyrobem była Szwajcaria, coraz więcej szlachetnych czekolad powstaje również we Francji, Włoszech, czy Belgii. Producenci nie obawiają się eksperymentowania i robią wszystko aby przyciągnąć i zaskoczyć klienta. Coraz częściej na opakowaniach pojawiają się informacje o rodzaju ziarna kakaowego, czy o regionie z którego pochodzi. Tajemnica tkwi w tym, ile procent kakao zawiera czekolada. Nie obowiązują

tu zasady im więcej tym lepiej. Produkt zawierający 55 proc. ziaren najwyższej próby będzie o wiele lepszy niż ten zawierający nawet 100 proc. kakao niższej jakości. Na jakość końcową decydujący wpływ mają również: rodzaj ziarna kakaowego, miejsce uprawy, warunki pogodowe i wreszcie – sposób przetwarzania.

Jakie czekolady lubimy najbardziej?

W Polsce sprzedaż słodyczy od kilku lat rośnie. Polacy gustują głównie w czekoladach mlecznych, mają one obecnie 20-procentowy udział w wartości sprzedaży tych wyrobów. Jednak jak przewidują specjaliści, konsumenci mają z czasem zainteresować się czekoladami czarnymi, zawierającymi mniej cukru, a więcej magnezu. Poszukujemy coraz bardziej

wyrafinowanych smaków, dużą popularnością cieszą się czekolady z dodatkiem chilli oraz małe manufaktury, w których powstają ręcznie robione smakołyki. Do produkcji pralin w tych miejscach kupuje się czekoladę w postaci pastylek, są one później poddawane obróbce. Coraz częściej pojawiają się również czekoladki przełamujące tradycyjne konwencje, łączące smak delikatnej śmietanki z wyraźnym akcentem sera pleśniowego.

Czekolada... dla zdrowia!

Czekolada ma wysoką wartość energetyczną – 100 gramów tego wyrobu to 500–700 kcal. Jedzona w nadmiarze nie pomoże zrzucić wagi, a cukier w niej zawarty nie wpłynie dobrze na stan naszych zębów. Smakowana wnosi wiele dobrego. Składniki zawarte w czekoladzie pobudzają oraz

wpływają na produkcję endorfin (zwanych hormonem szczęścia). Dzięki zawartym w niej flawonoidom wpływa na stabilizację pracy układu krążenia i obciążenie serca. Obniża ciśnienie krwi oraz reguluje poziom cholesterolu, zawiera dużą ilość antyoksydantów, które skutecznie walczą z tzw. wolnymi rodnikami. Im ciemniejsza czekolada, tym lepiej. Kakao zawiera teobrominę – alkaloid, który w medycynie stosowany jest jako środek nasercowy, moczopędny oraz przeciwastmatyczny.

Możemy czuć się rozgrzeszeni, jeśli zdarza nam się od czasu do czasu ulec pokusie i sięgnąć po kostkę czy dwie.

Marta Jaromin

DLACZEGO TYJEMY?

Niezależnie kim jesteś i co robimy po godzinach zawsze podlegamy pewnym wytycznym wagowym. Dla jednych są to kategorie wizualnej atrakcyjności, dla innych zdrowotna konieczność. Bez względu na intencje walki o idealną masę ciała warto zastanowić się dlaczego tyjemy? Co ma wpływ na naszą tuszę?

- Przyjmowane leki. Oporni na diety i ćwiczenia okazują się być pacjenci zażywający antydepresanty, pigułki antykoncepcyjne, tabletki na alergię oraz nerwicę. Leki te spowalniają przemianę materii, zatrzymują wodę w organizmie i ingerują w gospodarkę hormonalną organizmu przez co - tyjemy.

- Uwarunkowania genetyczne. Dziedziczny typ sylwetki sprawia, iż niektórzy nie tyją, a inni muszą mocno na swoją sylwetkę pracować. Utrudnione zadanie mają osoby o problemach zdrowotnych, zwłaszcza tych o podłożu hormonalnym. Do chorób charakteryzujących się przybieraniem na wadze należą między innymi niedoczynność tarczycy, zespół Cushinga, zespół policystycznych jajników, menopauza.

- Nawyki żywieniowe. Nieprawidłowe wzorce z dzieciństwa często kontynuowane są w dorosłym życiu. Na śniadanie czekoladowe płatki z mlekiem, w szkole drożdżówka i oranżada... Obiadowe przeboje pod postacią frytek, klopsów lub pałuszków rybnych, potem słodkości jako podwieczorek w nagrodę biały chleb na kolację, z pastą jajeczną i majonezem. Mniej lub bardziej dokładny jadłospis każdego pyzatego dziecka. Brak owoców, warzyw i nienasyconych tłuszczów. Nie wypracowany umiar i brak świadomości tycia to

procentujący błąd numer jeden.

- Brak ruchu i niedobory snu. Niewyspany organizm potrzebuje więcej kalorii by utrzymać się na pełnych obrotach. Chroniczny brak snu sprawia, że w ciągu dnia ciągle odczuwamy ssanie w żołądku oraz ochotę na coś słodkiego lub tłustego. Sytuacji nie ułatwia stresująca praca i życie w pośpiechu. Nie jemy śniadania, cały dzień opijamy kawą, a wieczorem objadamy. Wystarczy zaplanować dzień wcześniej posiłki, przygotować pudełko na jedzenie i zdrowe kanapki, nie zapominając o jabłku, marchewce oraz butelce wody. Dieta zarówno dorosłego jak i małego człowieka, to 4-5 częstych posiłków o małej objętości. Każde danie powinno być bogate w tłuszcze nienasycone, węglowodany złożone, warzywa, owoce, mięso nieprzetworzone oraz białe.

- Brak dyscypliny. Podjęta praca zawsze się opłaca, a przy konsekwentnym działaniu prowadzi do upragnionego celu. Dziecie odchudzającej zawsze powinien towarzyszyć ruch. Dietetycy zalecają dietę niskokaloryczną do 1200 kalorii dziennie oraz przynajmniej godzinę intensywnego ruchu na dobę.

Tyjemy ponieważ nie chcemy się popracować nad konsekwencją, systematycznością i samodyscypliną. Oczekujemy szybkich efektów łatwym kosztem. Odchudzanie do walki ze sobą, swoimi słabościami, a trwale zmiany ciała zaczynają się w najważniejszym jego miejscu czyli w głowie. Jeśli dalej będziemy ulegać własnemu przeświadczeniu, że jedzenie to dobra nagroda lub pocieszenie waga nie zacznie spadać.

Małgorzata Kaczorek

Lżej od poniedziałku

BODYline SUPLEMENT DIETY

Az 5 kierunków skutecznego i zdrowego odchudzania

Standaryzowane wysokie dawki substancji aktywnych

Skuteczność HCA potwierdzona badaniami



5 KIERUNKÓW OCHUDZANIA Z BODYline+

- normalizacja apetytu
- przyspieszenie metabolizmu
- zmniejszenie wchłaniania węglowodanów i zahamowanie ich przemiany w tłuszcz
- redukcja odkładania tkanki tłuszczowej
- oczyszczanie z toksyn

uzupełnione o właściwą dietę i aktywność fizyczną

Skuteczna redukcja masy ciała

Skład i działanie preparatu BODYline+		
Skład preparatu	Zawartość substancji czynnych (w tym zawartość HCA)	Mechanizm działania
Ekstrakt z termopsidowego malbarskiego (Garcinia Cambogia) standaryzowany na 80% HCA, w tym zawartość kwercetyny HCA	300,0 mg 180,0 mg	Hamowanie apetytu Termo-genesis
Witamina L-karnityna w tym zawartość L-karnityny	200,0 mg 136,4 mg	Przyspieszenie metabolizmu cukru i tłuszczu
Ekstrakt z nasion białej fasoli standaryzowany na zawartość leucyniny min. 1%, w tym zawartość leucyniny	250,0 mg 2,5 mg	Zmniejszenie wchłaniania węglowodanów Redukcja odkładania tkanki tłuszczowej
Ekstrakt z liści zielonej herbaty standaryzowany na zawartość 80% polifenoli i 50% EGCG	70,0 mg 60,0 mg 35,0 mg	Oczyszczanie z toksyn
Jod	144,0 µg	Przyspieszenie metabolizmu cukru i tłuszczu
Chrom	20,0 µg	Przyspieszenie metabolizmu cukru i tłuszczu Hamowanie apetytu

* Brak usterki norm zalecanego dziennego spożycia

SKUTECZNOŚĆ HCA

BADANIA ZGODNE ZE STANDARDAMI GCP (Good Clinical Practice; Dobra Praktyka Kliniczna)*

- metaznaliza 12 badań klinicznych (rok 2011)
- podwójnie ślepa próba
- losowa alokacja i randomizacja
- kontrola placebo
- 1200 osób
- wiek – między 21. a 60. rokiem życia
- czas trwania 8-12 tygodni

Wniosek:

PRZYJĘTY WYNIK: HCA MA WYRAŹNĄ WARTOŚĆ W ZASTOSOWANIU DO OCHUDZANIA I HCA zawartego w Garcinia Cambogia w stosunku do grupy placebo.

Źródło: Orlistat i HCA. The Use of Garcinia Extract (Hydroxybutyric Acid) as a Weight Loss Supplement: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. Journal of Obesity Volume 2011 (2011), Article ID 508008, 9 pages doi:10.1155/2011/508008

Klasyfikacja otyłości w zależności od BMI wg WHO, Report of a WHO „Consultation on Obesity”, Genewa 1997		
Klasyfikacja masy ciała	Wartość współczynnika BMI (kg/m ²)	Ryzyko chorób towarzyszących otyłości
Niedowaga	19-20	Minimalne, ale zwiększone ryzyko innych problemów zdrowotnych
Norma	19-24 (M) 20-25 (K)	Minimalne
Nadwaga	25-30 (M) 25-30 (K)	Średnie
Otyłość	30-35	Podwyższone
I otyłość	35-40	Wysokie
II otyłość (otyłość umiarkowana)	40-45	Bardzo wysokie
III otyłość (otyłość ciężka)	45 i więcej	Bardzo wysokie

Rozpowszechnienie nadwagi i otyłości w dorosłej populacji mieszkańców Polski w 1996 i 2009 r. (dane GUS)



BODYline SUPLEMENT DIETY

W trosce o dziecko...

Autyzm u dziecka a wiek rodziców

Autyzm to rodzaj zaburzenia rozwojowego, które najczęściej ujawnia się w ciągu pierwszych trzech lat życia jako rezultat zaburzenia neurologicznego, które oddziałuje na funkcje pracy mózgu. Cechuje się m.in. innym sposobem odbioru rzeczywistości. Chorzy tworzą swój wewnętrzny, odrębny obraz świata, mają problemy z budowaniem więzi i okazywaniem emocji, a także komunikacją z innymi ludźmi. Do niedawna sądzono, że jednym z głównych czynników ryzyka autyzmu u dzieci jest późne macierzyństwo. Jednak zdaniem duńskich naukowców również starsi mężczyźni narażają swoje potomstwo na groźne schorzenia. Jak się okazuje wystarczy, że tylko jedno z rodziców ma powyżej 35 lat, a ich dziecko może być bardziej narażone na chorobę niż dziecko młodszych rodziców. W przypadku, gdy jedno z rodziców ma poniżej 35 lat, a drugie powyżej, ryzyko autyzmu wynosi 65 proc. w przypadku starszej matki i 44 proc. - ojca.

Dziecięca depresja

Jak się okazuje depresja to schorzenie dotykające nie tylko dorosłych. Coraz częściej zmagają się z nią dzieci i nastolatki. Przyczyny mogą być różne, od presji rówieśników, aż do chęci zaspokojenia ambicji rodziców, czy problemów w szkole. Depresja młodych ludzi ma często nietypowe objawy. Do najbardziej powszechnych zalicza się smutek, niskiej samooceny, poczucie braku sensu życia. Często

te objawy połączone są z zaburzeniami snu, czy zaburzeniami łaknienia. Dziecięca depresja wiązać się może również z gwałtownymi zmianami wagi. Moczenie się w nocy to kolejny sygnał, który powinien zaniepokoić rodziców. Żadne z tych objawów nie występuje osobno. Bezsensowność może łączyć się z problem kontaktów z rówieśnikami, a problemom z wagą może towarzyszyć smutek, niska samoocena. Każdego rodzica powinna zaniepokoić nagła zmiana. Towarzyskie dziecko staje się odludkiem, traci apetyt, zmienia styl ubierania, dostaje złe oceny z ulubionego przedmiotu. Należy bacznie obserwować dziecko, starać się z nim rozmawiać. A jeśli nadal dzieje się coś niepokojącego, zwróćmy się o pomoc do psychologa.

Jak przekonać dziecko do warzyw

Dzieci często grymaszą na widok warzyw i owoców. Często dzieje się tak na sam widok, nie znając nawet ich smaku. Małuch nie chce jeść marchewki, kręci głową na widok kapusty. Prezentujemy kilka sposobów na przekonanie dzieci do jedzenia warzyw.

Małe porcje - na dobry początek nakładajmy warzywa na mały talerz. Zaczniemy od łyżki salatek, kilku fasolek, czy niewielkiej porcji kalafiora. Musimy działać metodą małych kroków i pokazać małuchowi różnorodność warzyw i pozwolić mu wybrać to, co lubi.

Ukrywajmy nie lubiane warzywa - przemycajmy warzywa dodając je do ulubionych potraw, stop-

niowo, zaczynając od małych ilości.

Zmieniajmy smak warzyw - małuchowi nie powinno znużyć się jedzeniem warzyw, dlatego dodawajmy do nich masła, smażymy, gotujemy na parze, czy kroimy w rozmaite kawałki.

Użyjmy wyobraźni i fantazji - należy zadbać o ciekawy wygląd posiłku. Z warzyw można powycinać różne figurki lub pokroić je w kawałki i ułożyć z nich kompozycje. Dzieci chętnie jedzą produkty, których nazwy pobudzają ich wyobraźnię.

Kakao nie tylko dla najmłodszych

Kakao jest kochane przez niemal wszystkich, a w szczególności przez najmłodszych. Poprawia nastrój, wywołuje uczucie zadowolenia, odprężenia i zwiększa przepływ energii. Ziarno kakaowca ma wyższą zawartość flawanoli w porównaniu do innych produktów roślinnych. Dzięki wysokiej zawartości tej substancji ma bardzo silne działanie antyoksydacyjne i pomaga osobom zmagającym się z problemami jelitowymi. Ziarna kakaowca są również bogactwem minerałów. To doskonałe źródło magnezu, chromu, dobrze przyswajalnego przez organizm wapnia. Jak się okazuje kakao może obniżyć również ryzyko wystąpienia zawału, wylewu i cukrzycy nawet o 10%.

Czas na zmiany po pierwszych urodzinach

Kiedy dziecko kończy rok możemy wprowadzać w jego życie małe, stopniowe zmiany. Urozma-

icać smaki, zestawiać nowe produkty i powoli uczyć samodzielności. Przedstawiamy zmiany, które roczny małuch chętnie zaakceptuje w nowym jadłospisie.

• Małuch może już powoli jeść z nami, to co my. Oczywiście muszą to być potrawy lekkostrawne, ze świeżych produktów, pozbawione chemii. Zamiast soli dodajmy niewielkie ilości ziół. Nasz małuch pokocha wspólne posiłki.

• Urozmaicajmy jadłospis. Gotowane warzywa, świeże owoce, stopniowo wprowadzany kurczak, indyk. Możemy także

dodawać nabiał, ryby, jajka. Należy obserwować reakcję dziecka i tym samym poznawać smaki, które lubi.

• Ważna jest konsystencja posiłków dziecka. Muszą być w miarę łatwe do gryzienia, wystrzegajmy się robienia tzw. papki. Małuch ma już ząbki, więc musi zacząć ich używać.

• Praktykujmy regularne posiłki. 3 większe i 2 mniejsze. Pilnujmy godzin i starajmy się być konsekwentni. Apetyt roczniaka jest zmienny i często może odmawiać jedzenia. Nie zrażajmy się tym i nie starajmy się robić nic na siłę.

Dominika Szmachel

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



Dzięki Państwa pomocy przebadaliśmy ponad 1400 dzieci!
Warto pomagać!

KRS 0000306255

Konto 66 1940 1076 3050 8581 0000 0000

Na przekór cywilizacji - zadbaj o ciśnienie krwi!

Wydawać by się mogło, że dzisiejsze czasy są niemal idealne - to świat wszechstronnych możliwości, innowacyjnych wynalazków i technologicznych nowinek. Ogromny postęp poczyniła również medycyna, szczególnie w zakresie wykrywania i leczenia wielu przypadłości, na które jeszcze niedawno nie było recepty. Współczesne tempo życia nie sprzyja jednak zachowaniu dobrego zdrowia, szczególnie kondycji serca czy utrzymaniu prawidłowego ciśnienia tętniczego. Co możemy zrobić, aby zadbać o właściwe ciśnienie krwi? Odpowiedź tkwi w... oliwce!

Zdrowie w XXI wieku?

Stres, niewielka ilość ruchu oraz zjadane w pośpiechu posiłki ubogie w niezbędne witaminy

i minerały wpływają na pogorszenie stanu zdrowia i jakości życia. Występujące coraz częściej dolegliwości nazwano chorobami cywilizacyjnymi. Nie ma dokładnej specyfikacji ani wykazu tych przypadłości, jednak wielu lekarzy wymienia wśród nich problemy sercowo-naczyniowe, w tym, przede wszystkim, nadciśnienie tętnicze.

Ciepłota ponad normę

Nadciśnienie tętnicze to stale lub okresowo podwyższone ciśnienie. Jego występowanie może wynikać z indywidualnych uwarunkowań genetycznych, sprzyjają mu także czynniki takie jak: otyłość, częste spożycie alkoholu, nadmiar soli w diecie, a także przyjmowanie niektórych leków, np. niektórych środków antykoncepcyjnych czy sterydowych.

O ciśnieniu warto dbać!

Lepiej zapobiegać niż leczyć. Ta powszechnie znana i często powtarzana maksyma doskonale oddaje specyfikę chorób cywilizacyjnych. Dlatego też niezwykle ważne są działania profilaktyczne.

Pozytywny wpływ na utrzymanie dobrego krążenia krwi i ciśnienia naczyniowego wykazuje dieta śródziemnomorska oparta na oliwie i oliwkach. Na bazie tego znanego i cenionego przez specjalistów składnika diety powstał OptiTensin® - suplement diety będący efektem najnowszych odkryć naukowców.

Zawarty w preparacie wyciąg z liści europejskiego drzewa oliwnego *Olea europaea* jest bogaty w substancję aktywną - oleuropeinę. 1 tabletkę OptiTensin® zawiera taką samą ilość oleuropeiny, jak co naj-

mniej 5 litrów oliwy z oliwek extra virgin (z pierwszego tłoczenia)! Pozytywne działanie wyciągu z liści oliwki popierają dane naukowe. Badania wykazały istotny staty-

stycznie wpływ suplementacji wyciągiem z liści Oliwki Europejskiej *Olea europaea* na spadek ciśnienia skurczowego i rozkurczowego, a także poziomu tzw. „złego” cholesterolu (LDL). Ekstrakt z liści oliwki wykazuje silne działanie antyoksydacyjne - niemal dwukrotnie większe niż zielona herbata, a czterokrotnie - niż witamina C.



ZDROWOTEKA dorosłego człowieka

Jedzenie a funkcjonowanie mózgu

Zdaniem włoskich naukowców przejadanie się ma wpływ na funkcjonowanie naszego mózgu. Często nie mamy na tyle silnej woli, aby odmówić sobie kolejnego kawałka czekolady, czy sernika. Wszystkim znane są skutki obżarstwa, takie jak wzdęcia, niestrawność, czy bóle żołądka. Niewłaściwy sposób odżywiania przyspiesza starzenie mózgu. Stosowanie zbilansowanej diety aktywuje cząsteczkę, która może pomóc zachować jego młodość - białko o nazwie CREB1. Zaliczane jest ono do czynników regulujących aktywność innych genów poprzez wiązanie się z DNA.

Język prawdę Ci powie

Nie zdajemy sobie sprawy, że język może być odzwierciedleniem stanu naszego organizmu.

- Pęknięcia na powierzchni – mogą świadczyć o niedożywieniu lub niewłaściwej diecie.

- Palący język – świadczyć może o braku lub nieodpowiedniej ilości soków trawiennych w żołądku.

- Nalot na języku - żółtawy nalot może informować nas o braku obecności pożytecznych bakterii w jelitach. Białły nalot z kolei powstaje, gdy występują nadprogramowe rezerwy śluzu.

- Czerwone plamki lub zaczerwienienie koniuszka języka - mogą świadczyć o niedoborze witamin z grupy B.

- Suchy i pokryty drobnymi pęknięciami – częsty symptom cukrzycy.

Czas na sen

Badania amerykańskich naukowców wykazały, że znaczne skrócenie snu sprzyja m.in. wystąpieniu cukrzycy, zwiększa podatność na występowanie chorób układu krążenia i nowotwory. Staramy się rozciągnąć dobę w nieskończoność, skracając tym samym czas odpoczynku, a to właśnie dobry sen jest naszym sprzymierzeńcem w trudach kolejnego dnia i wykonywaniu kolejnych zadań.

Lekarze przekonują, że zdrowy sen powinien trwać 7 do 8 godzin - zwiększając zdolność koncentracji i zapamiętywania, poprawiając efektywność i nastrój.

Profilaktyka – lepiej zapobiegać niż leczyć

Często uważamy, że wizyta u lekarza jest niepotrzebna, jeśli nie mamy żadnych dolegliwości. Zgłaszamy się dopiero w momencie zaawansowanego stadium schorzenia, kiedy odczuwamy silny ból lub dyskomfort, który w znaczny sposób uniemożliwia nam codzienne funkcjonowanie. Potrafimy lekceważyć niepokojące symptomy, gdyż boimy się wizyty u specjalisty. Zapominamy o tym, że wiele chorób, także nowotworowych, nie wysyła żadnych sygnałów w początkowym okresie rozwoju, a wykryte stosunkowo wcześnie mogą być z powodzeniem leczone. Istnieje kalendarz badań, którego przestrzeganie może okazać się kluczem do zdrowotnego sukcesu. Lekarze zalecają, by raz do roku wykonać morfologię, OB, poziom cukru we krwi, badanie cholesterolu, badanie ogólne moczu, badanie rentgenowskie klatki piersiowej i regularnie mierzyć ciśnienie. Kobiety po ukończeniu 20 roku życia powinny co roku odwiedzać gabinet ginekologiczny i regularnie wykonywać badanie cytologiczne. Każda powinna co miesiąc, tuż po miesiączce, wykonywać samobadanie piersi, a panie po 35 roku życia powinny zgłaszać się już na swoją pierwszą mammografię. Mężczyźni, którzy ukończyli 50 lat powinni raz w roku wykonywać badanie prostaty, które umożliwia wczesne wykrycie stanów nowotworowych.

Prawidłowe podnoszenie i mierzenie ciśnienia

Niskie ciśnienie dotyka coraz większą liczbę osób (wynik jest niższy niż 120/80 mmHg). Towarzyszą mu takie objawy jak: senność, apatia i ogólne rozbieżenie. Sięgamy po kawę, ale kilka filiżanek dziennie nie wpływa korzystnie na nasze zdrowie i staramy się znaleźć

nowe metody na podwyższenie ciśnienia. Sposobem jest regularne uprawianie sportu. Pływanie, bieganie i aktywność na świeżym powietrzu poprawia także samopoczucie. Nawadnianie organizmu sprawnia krążenie krwi. Sokiem z buraków czy aronii - ustabilizujemy ciśnienie i dotlenimy organizm. Krążenie pobudza również chłodna kąpiel.

Lekarze alarmują, iż pomiar ciśnienia powinien odbywać się na obu rękach. Dysproporcje między wynikami na prawej i lewej kończynie mogą świadczyć o ryzyku chorób układu krążenia. Różnica wynosząca 10 mmHg alarmuje o chorobie tętnic obwodowych, a różnica o 15 mmHg może być symptomem zwiększonego ryzyka chorób naczyń mózgowych. WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) podaje, iż prawidłowe ciśnienie powinno utrzymywać się pomiędzy 120 na 80 a 135 na 85 mm Hg. Pomiar powinno wykonywać się przynajmniej dwa razy w roku. Badanie może być wykonywane w gabinecie lekarskim, jak również w domu pacjenta. Przed badaniem nie należy pić kawy, nie wolno palić papierosów, spieszyc się. Należy się zrelaksować i chwilę odpocząć.

Co ma kawa do cukrzycy

Wielu z nas nie wyobraża sobie rozpoczęcia dnia bez wypicia kawy. Pobudza umysł, poprawia nastrój, wzmacnia koncentrację. Do grupy zalet dołączono kolejną – obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę. Zdaniem chińskich naukowców ten uwielbiany przez wielu napój, a raczej trzy jego składniki, blokują gromadzenie się szkodliwych białek, zwiększających ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 aż o 20-30%. Kofeina, kwas kawowy i kwas chlorogenowy pomagają walczyć z cukrzycą.

Nowe fakty o chorobie Alzheimera

Choroba Alzheimera występuje najczęściej u osób, które ukończyły 65 lat. Dotyka również osoby dużo młodsze. Zaczyna się od proble-

mów z pamięcią, rozpoznawaniem osób, z formułowaniem myśli, a nawet z zaburzeniami snu. Choroba odbija się na wszystkich członkach rodziny. Gary Wenk, neurobiolog z Uniwersytetu Stanowego Ohio, zauważa, iż od lat żyjemy w błędnym przekonaniu, że choroba Alzheimera ma głównie podłoże genetyczne - t-ak naprawdę dotyczy 1% przypadków. Współcześnie wielu naukowców skłania się ku tezie, że choroba ta jest związana w głównej mierze z naszym stylem życia. W grupie ryzyka znajdują się osoby otyłe, chorujące na cukrzycę i zespół metaboliczny.

Szansa dla osób niemych

Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Kalifornii w Berkeley są na dobrej drodze do stworzenia Programu, który umożliwi osobom niemych porozumiewanie się za pomocą słów. Specjalny program będzie w stanie odczytywać myśli i przekładać je na słowa. Wszystko będzie się odbywać dzięki wszczepieniu do mózgu odpowiednich implantów, które pozwolą na przekazanie słów za pomocą wyobraźni. Mogłaby to być wspaniała szansa dla osób, które straciły zdolność mowy na skutek m.in. udaru. Jak dotąd eksperymenty zostały przeprowadzone na pacjentach z padaczką w Stanach Zjednoczonych.

Zawrotne tempo starzenia się Polaków

Zdaniem specjalistów obecnie występuje największy ubytek populacji po II wojnie światowej w Polsce. Według szacunków już w 2030 roku będziemy jednym z najstarszych społeczeństw Unii Europejskiej. Informacja ta może wydawać się dość zaskakująca, kiedy porównamy ją z faktem, iż światowy licznik ludności nieustannie rośnie. Nasz już niedługo może zacząć się cofać. Za niespełna 20 lat może być nas mniej nawet o 2 miliony. Główny Urząd Statystyczny podaje, iż w ubiegłym roku w naszym kraju urodziło się 391 tysięcy dzieci, a to o ponad 20 tysięcy mniej niż rok wcześniej. Sytuacja pogarsza się z roku na rok. Już w 2060 roku 1/3 osób w naszym kraju będzie miała powyżej 60 lat.

Palący problem Polaków

Jak się okazuje blisko 30% dorosłych Polaków pali papierosy.

Większość z nich nie zdaje sobie sprawy, że dym papierosowy zawiera ponad 40 niebezpiecznych związków chemicznych, które mogą powodować wystąpienie nowotworów. Mowa tu nie tylko o raku płuc, ale coraz częściej występuje również rak wargi, języka, gardła, przełyku i krtani. Palacze narażeni są nawet 20 razy bardziej na wystąpienie nowotworu niż osoby niepalące. Ponadto osoby palące mają poważne problemy z estetyką uzębienia. Wśród kobiet między 30 a 50 rokiem życia do palenia przyznaje się 30% z nich. Ponad 70% nastolatków przyznaje się, że miała kontakt z papierosem. Mężczyźni palą dwukrotnie częściej niż kobiety.

Prozdrowotna akcyza

Mechanizmy ekonomiczne należą do najskuteczniejszych metod prowadzących do ograniczenia palenia tytoniu. Z raportu zaprezentowanego przez Ministerstwo Zdrowia wynika, że zwiększenie średniego podatku akcyzowego do 9,76 zł na paczkę papierosów spowodowałoby rzucenie palenia przez 618 tys. Polaków. Doprowadziłoby to do ograniczenia liczby przypadków przedwczesnej śmierci blisko o 8%. WHO zauważa, że wzrost cen papierosów zmniejszałby około 215 tys. młodych osób do rozpoczęcia palenia, zaznaczając, że palenie zabija około 60-70 tys. osób rocznie w Polsce. Codziennie zaczyna palić około 500 dzieci w wieku od 13. do 17. roku życia. Zdaniem ekspertów podniesienie ceny papierosów mogłoby w sposób znaczący przyczynić się do spadku palaczy, a jak się okazuje cena papierosów w Polsce jest jedną z najniższych w Unii Europejskiej.

Niebywale podobieństwo

Na pierwszy rzut oka świnia kojarzy nam się z pysznym mięsem, a w szczególności z apetyczną szynką. Jak się okazuje to zwierzę jest bardzo podobne do człowieka. Dlatego też, zdaniem naukowców, jest idealnym zwierzęciem do przeprowadzania szeregu badań, które w przyszłości mogą okazać się niezwykle przydatne w medycynie i farmacji. Układ krwionośny świni jest podobny do ludzkiego, a badania na nich prowadzone w tym kierunku mogą doprowadzić do skutecznego leczenia osób z chorobami układu krążenia. Zdaniem naukowców tkanki chrzęstne i kostne mogłyby posłużyć do rekonstrukcji rozległych ubytków kostnych, a skóra świni mogłaby służyć jako opatrunek biotechnologiczny. Jednym z miejsc prowadzących takie badania jest położona w północnej części Monachium eksperymentalna farma Badersfeld - centrum badawcze hodowli zwierząt Uniwersytetu Ludwika Maksymiliana.

Dominika Szmajchel

Porady specjalistów

Najświeższe aktualności o zdrowiu codziennie na tak dla zdrowia.pl

Jak dbać o zdrowie

www.takdlazdrowia.pl

Business4Health

Outsourcing Services

GOTOWE ROZWIĄZANIA OUTSOURCING FARMACEUTYCZNY

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

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAM!

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