

Twój miesięcznik o zdrowiu

tak dla zdrowia



NUMER 4/2012
www.takdlazdrowia.pl

BEZPŁATNY MATERIAŁ INFORMACYJNY KAMPANII SPOŁECZNEJ TAK DLA ZDROWIA • KWIECIEŃ 2012

ZACHŁANNE ZDROWIE - CZASOPOCHŁANIACZ

Mówią, iż należy codziennie jeść jedno jabłko ze względu na żelazo i jednego banana ze względu na potas. I też jedną pomarańczę – bo wit. C i pół melona, żeby poprawić trawienie oraz filiżankę zielonej herbaty bez cukru, aby zapobiec kacykury.

Każdego dnia należy pić dwa litry wody i jogurt, żeby mieć L. Casei Defensis i choć nikt nie wie co to tak naprawdę jest. Wygląda na to, że jeśli codziennie nie zjesz półtora miliona, zaczniesz widzieć ładnie niewyrażały.

Codziennie jedną aspirynę, żeby zapobiec zawałowi i lampkę

czwernego wina w tym samym celu, plus jeszcze jedną białego na układ nerwowy. I jedno piwo - już nie pamiętam na co. Jeśli wypijesz to wszystko razem, to nawet jeśli od rana dostaniesz wykwetu, nie masz się co przejmować, bo nawet się nie zorientujesz.

Codziennie trzeba jeść błonnik. Dużo, ogromnie ilości błonnika. Należy przyjmować między sześcioma a ośmioma porcjami dziennie, lekkiem, oczywiście nie zapominając o składnym pogryzieniu sto razy każdego kęsa. Robiąc małe obliczonko już na samo jedzenie zajdzie z pięć godzin.

Po każdym posiłku należy umyć zęby, to znaczy po jogurcie i błonniku zęby, po jabłku zęby, po bananie zęby... i tak dokąd starczy zębów... Lepiej powiekszyć łazienkę i wstawić sprzęt audio, ponieważ między wodą, błonnikami i zębami spędzisz tam dziesięć wiek gędozin.

Trzeba spać osiem godzin i pracować kolejne osiem, plus pięć, jakie potrzebujemy na jedzenie = 21.

Jeśli nie spotka Cię coś niespodziewanego zostają Ci trzy.

Wszystkiemu oglądamy telewizję trzy godziny dziennie. Już nie możesz, co codziennie trzeba spa-

cerować co najmniej pół godziny. Należy dbać o przysiadanie, gdyż są jak rośliny, należy je podlewać codziennie i jak jedziesz na wakacje, to – jak sądzę – również. Ponadto należy być dobrze poinformowanym, więc trzeba czytać co najmniej dwa dzienniki i jeden artykuł z czasopisma, żeby skontrować informacje. Na koniec z moich obliczeń wychodzi mi jakieś 29 godzin dziennie.

Jedną rozwiązaniem jest wychodzić mi do głowy to robienie kilku rzeczy na raz.

Na przykład: bierzysz prysznic w zimnej wodzie z otwartymi usta-

mi, w ten sposób połkasz 2 litry wody

Zadawać do przyjaciół!!! I do rodziców!!! Wypij wino!!! Umyj zęby!!!

Ufff... A jeśli zostały Ci jeszcze dobre minuty z doby zastanów się czy nie za dużo tych spraw naraz. I czy na pewno masz właściwy dystans do rzeczywistości :)

Z zarywaniem "sposobami" zdrowego umysłu i "pompadego podjęciem" - niedokładnie.



Rzeczywistość roku 2012

Polisy medyczne z małym dźwiękiem

Zanim zdecydujemy się na ubezpieczenie zdrowotne powinniśmy sprawdzić zakres polisy i zapisać w umowach wyłączenia odpowiedzialności towarzysz. Wybieganie polisy musimy zwrócić szczególną uwagę na okrese karencji, czyli czasowe wyłączenie odpowiedzialności towarzysz oraz czas dostępu do usługi. Polisa medyczna może wiązać się z limitami świadczeń medycznych. Powołaniem ograniczeniem jest liczba konsultacji psychiatry i psychologa. W większości przypadków ubezpieczyciel nie zapłaci za usługi medyczne wykonane przez umiarach powstałych z powodu wojny czy aktów terroru, jak również przy dolegliwościach spowodowanych spożyciem alkoholu i środków odurzających. Większość towarzysz nie ubezpieczy również osób, które ukończyły 65 lat.

Informator o świadczeniach medycznych

NFZ zamieszcza na swojej stronie internetowej najnowszy informator Vademecum 2012. Znajdujemy

w nim niezbędne informacje o prawach i obowiązkach pacjenta, świadczeniach medycznych, finansowanych ze środków publicznych, listach okazyjących na świadczenia, informacje o refundacji leków i prawidłowym wypisywaniu recept. Przybliżono w nim zasady korzystania ze świadczeń podstawowej opieki zdrowotnej, ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, lecznictwa szpitalnego, rehabilitacji, lecznictwa uzdrowiskowego i opieki długoterminowej.

Investycja w chorych na SM

Zdaniem specjalistów inwestycja w leczenie i rehabilitację chorych na stwardnienie rozsiane jest bardzo ważna. Polskie Towarzystwo Neurologiczne podkreśla, iż na SM chorują najczęściej ludzie między 20. a 40. rokiem życia. Są wykształceni, znają języki, posiadają doświadczenie zawodowe. Dzięki odpowiedniej opiece medycznej są w stanie podjąć lub kontynuować pracę zarobkową i tym samym płacić podatek. Obecnie chorzy na SM nie mogą liczyć w Polsce na specjalistyczne lecze-

nie i dostęp do najnowszych leków. Problem widoczny jest również na placówkach pomocy psychologicznej i społecznej. Dostęp do terapii dla chorych na SM w Polsce jest oceniany jako jeden z najgorszych w Europie. Nasz kraj znajduje się na trzecim miejscu od końca wśród 30 krajów europejskich jeżeli chodzi o dostęp do terapii immunomodulujących. Wiele problemów pomógłby rozwiązać Narodowy Program Leczenia SM, który zamierzałby zbiorzyć jasychn, zrozumielić dla wszystkich zasad leczenia i rehabilitacji chorych. Projekt, opracowany przez ekspertów lekarskich złożył do Ministerstwa Zdrowia już w 2005 roku, ale do dziś nie został przyjęty.

Problem szpitali z polsiami

Ministerstwo Zdrowia planuje w najbliższych tygodniach przedstawić projekt dotyczący obniżenia poziomu składki ubezpieczenia od zdarzeń medycznych, jaką muszą zapłacić szpitale. Planuje także nowelizację ustawy o działalności leczniczej. Do tej pory brany był pod uwagę pomysł podjęcia negocjacji

z PZU w sprawie obniżenia składki, ale wiadomo już, że ubezpieczyciel nie obniżył ceny. Nie udało się także zrealizować warunku, by po przestaniu na ubezpieczeniu od odpowiedzialności cywilnej Zdaniem Marka Bulickiego, dyrektora Szpitala Wolskiego w Warszawie, najlepszym rozwiązaniem byłoby rozpoczęcie prac nad stworzeniem publicznego funduszu odszkodowań dla szpitali.

Pracownie specjalistyczne pracować dłużej

Dla zwiększenia dostępności specjalistów od stycznia br. ponadnie specjalistyczne w szpitalu muszą pracować minimum 12 godzin w tygodniu, w tym jednego dnia w godzinach 14.00-18.00. Wszystko w związku ze zmianami, wprowadzonymi w ubiegłorocznym rozporządzeniem Ministerstwa Zdrowia ws. czasu pracy ambulatoryjnych opieki specjalistycznej. Nie wszystkie Zakłady Opieki Zdrowotnej ponadłyby się z zatrudnieniem odpowiedniej liczby medyków. Największym problem występuje z zatrudnieniem specjalistów, chcących pracować w poradni przez 3 dni w tygodniu. Zdaniem lekarzy, racjonalniej byłoby, gdyby lekarz mógł pracować jednym dniem przy jednocześnie innym w wydanym godzin, niż obec-

nie, gdy musi pracować codziennie, ale krocie. Specjaliści podkreślają, że przy obecnych limitach przyjęć pacjentów, bezasada jest praca przez 12 godzin tygodniowo, ponieważ wydłużony czas pracy nie spowoduje, iż lekarz przyjmie większą liczbę pacjentów.

Nowe leki w terapii nowotworów

W lutym w UE zarejestrowano drugi w ciągu ostatniego roku nowoczesny lek dla chorych z rakiem nowotworów czerniakami. Po 36 latach nastąpił przełom w leczeniu. Niestety z uwagi na ekonomiczny charakter proceduralny oba leki nie są dostępne w naszym kraju. Iptilimumab i weszulnabaz są bardzo drogie. W Polsce teoretycznie refundowane są tylko leki zarejestrowane do 31 grudnia 2011 r. – w indywidualnych przypadkach w ramach chemioterapii – niestandardowej. Nie ma takiej możliwości dla leków rejestrowanych po 1 stycznia 2012 r., dlatego obecnie pacjenci nie mają do nich dostępu. Będzie to możliwe dopiero, gdy powstanie nowy program leków.

Donna Maria Stanczyńska

Wiele ciekawych artykułów na www.takdlazdrowia.pl

WIEDZIEĆ WIĘCEJ...

Zanieczyszczenia u adu mózgu

Zdaniem amerykańskich naukowców zanieczyszczenia powietrza, nawet na poziomie uznawanym za bezpieczny, zwiększa ryzyko udaru niedokrwionego mózgu nawet o 34%. Badając blisko 2 tys. pacjentów neurochirurgów udało się określić w przybliżeniu czas ekspozycji na zanieczyszczenie powietrza przed wystąpieniem pierwszych symptomów udaru. Podwyższone ryzyko związane z ekspozycją wystąpiło od 12 do 14 godzin przed udarem. Największe znaczenie miało stężenie dwutlenku azotu i czarnego dymu powstającego podczas spalania m.in. paliw kopalnych. Gdyby poziom zanieczyszczenia był o 20% niższy mogłoby nie dojść do 6 tys. z 184 tys. hospitalizacji z powodu udaru, które miały miejsce w 2007 roku na północno-m-wschodzie USA.

Co się kryje w dopalaczach

Ekspert z Zakładu Medycyny Sądowej UI i Instytutu Ekspertyz

Sądowych wzięli pod lupę ponad tysiąc próbek produktów zwanych popularnie dopalaczami. Wyniki pokazały, że produkty o tej samej nazwie handlowej często różnią się od siebie składem. Obrzuca to sposób w jaki zostały przygotowane do sprzedaży, brak kontroli i nadzoru nad ich produkcją. Okazało się, że blisko 90% substancji zawartych w dopalaczach jest szkodliwa i niebezpieczna dla zdrowia i życia. Pochodne amfetaminy, substancje o właściwościach psychoaktywnych, składniki leków, to tylko niektóre komponenty mieszanek. Producenci do swoich specyfików często dodają przyprawę kuczerne, sproszkowaną herbacianą i ziola. W październiku 2010 roku Ujaski Inspektor Sanitarny zamknął ok. 1,3 tys. sklepów z dopalaczami w całej Polsce.

Nadmiar witaminy E szkodzi

Każdy wyłania z badań przeprowadzonych przez japońskich naukowców duże dawki witaminy E, przyjmowanej wraz z suplementami diety, mogą pobudzać proces nisz-

czenia kości. Naukowcy z Uniwersytetu Keio w Tokio przeprowadzili doświadczenia na myszach, które wykazały, że gęstość kostną kostnej poprzeczki się w grzyzoni z niedoborami witaminy E, natomiast zmniejszała się u tych, którym podawano ją w dużych dawkach. Jeżeli podawać założeń potwierdziło się u ludzi, może to oznaczać, że stosowanie preparatów z witaminą E może zwiększać ryzyko złamań.

Polacy nie lubią sportu

Każdy wyłania z badań TNB OBP ponad połowa Polaków nie uprawia sportu i nie korzysta z żadnych form aktywności fizycznej. Co dziesiąty badany jest aktywny co najmniej raz w tygodniu. Zdecydowana większość przyznaje się do spacerowania przynajmniej raz w tygodniu przez 30 minut. Tylko 20% Polaków spaceruje co najmniej raz w tygodniu. Najczęściej spacerują wolni chodzą przed telewizorem, coraz częściej korzystają z windy, a pokonując najkrótsze dystanse wybierają samochód lub komunikację miejską. Lekarze alarmują, że taki styl życia może negatywnie wpłynąć na zdrowie i stan naszego serca. Zalecają wysiłek fizyczny przynajmniej 3 razy w tygodniu po 30 minut. Ko-

zystnie na nasze krąpiec wpływa pływanie, jazda na rowerze i marszobieg.

Objadanie się a choroba

Alzheimera

Zdaniem amerykańskich naukowców spożywanie w dużych ilościach wysokokalorycznych potraw może wspomagać zachorowanie na chorobę Alzheimera. Istnieje związek między spożyciem obfitego wysokokalorycznego posiłku, a utratą pamięci związanej z początkiem choroby. Badania te są dopiero w początkowym stadium i wymagają weryfikacji. Promowane było na grupie ponad tysiąca osób w wieku 70-89 lat i jedna z nich nie chorowała na demencję. Uczestników badań pogrupowano na trzy grupy w zależności od ilości kalorii spożywanych dziennie: grupy niskokalorycznej, średniokalorycznej oraz wysokokalorycznej. Najwięcej przypadków zaburzenia zdolności poznawczej wystąpiło w trzeciej grupie. Mimo, iż badania stawiają dopiero szereg hipotez pomiędzy jedzeniem a chorobą Alzheimera badania są niezwykle przydatne, gdyż wykupiają związek między zdrowym odżywianiem, a zachowaniem pamięci w późnym wieku. U ponad 160

dało się zaobserwować zaburzenia zdolności poznawczej, czyli czynnik często poprzedzający chorobę Alzheimera.

Problematyczna pierwsza pomoc

Zdaniem specjalistów Polacy są wciąż słabo wyedukowani w dziedzinie udzielania pierwszej pomocy. Jak zauważa dr Dariusz Paluszki z Centrum Medycznego Alcor, zdecydowanie więcej ludzi można by było uratować, gdyby proste osoby potrafiły podjąć reanimację poszkodowanego. Ratownicy medyczni przypominają, że w razie zatrucia miazgi krążenia w pierwszych 2-3 minutach jest jeszcze 40-60 proc. szans na uratowanie człowieka. Po 4-5 min. spadają one niemal do zera, gdyż w tym czasie dochodzi często do śmierci mózgu. Niezbędna jest natychmiastowa pomoc i podjęcie próby ratowania osoby potrzebującej. Według najnowszych wytycznych na początku akcji ratunkowej wystarczy wykrywać masę serca, który jest podstawową czynnością ratowniczą po zatrzymaniu oddechu.

Dominiuk Szumich

INTERAKCJE LEKÓW NA ZGAGĘ

Każdy z nas nie raz i nie dwa doświadczył zgagi. Objawy w gardle i żołądka, a czasem nawet kaszel. Codziennie co dziesiąta osoba cierpi na zgagę. Dwa razy więcej osób dotyka raz w miesiącu. Jesteli pojawia się częściej niż 2 razy w tygodniu powinno udać się do lekarza.

CO TO JEST ZGAGA

Zgaga i związane z nią dolegliwości to najczęstsza przyczyna chorób układu pokarmowego. Może dopaść każdego, od małych dzieci, przez wiele aktywności zawodowej, gdzie występuje zmęczenie, aż po osoby starsze. Znaczenie pogarsza nasza jakość życia, a jej objawy są bardzo uciążliwe.

Główną przyczyną jest osłabienie zwierznia przełyku, który znajduje się w miejscu połączenia przełyku z żołądkiem. Trzeci żołądka mieszanina z sokami trawiennymi i żółcią jest do przełyku, wywołuje ból oraz pieczenie w nadbrzuszu i za mostkiem, uczucie kwasności w ustach, chrypek a nawet przewlekły kaszel. Rano może występować nieprzyjemny zapach z ust.

Przyczyną zgagi mogą być wieloletnie zacinanie nad podługawca sobie przy stole, poprzez przyjmowanie pewnych leków na pszy żołądek (np. kwas acetylosalicylowy, ibuprofen), palenie tytoniu (nikotyna pobudza wydzielanie soku żołądkowego), dochodząc do alkoholu i produktów zawierających kofeinę gdyż zwiększają wydzielanie soku

żołądkowego. Ponadto mięta, która działa rozkurczowo na dół zwierznia przełyku oraz owoce cytrusowe, które powodują zakwaszenie oraz stres i otyłość.

CZYM LECZYĆ?

Na polskim rynku istnieją 3 grupy leków którymi możemy leczyć zgagę. Są to preparaty zobojędniające, preparaty blokujące receptory histaminowe H2 oraz inhibitory pompy protonowej (IPP).

Pierwsza grupa czyli preparaty zobojędniające (antacidy, neutralizujące działanie kwasu solnego. Stosować je należy dozwolnie w przypadku natręznego występowania dolegliwości lub łagodnych objawów. Są to najczęściej związki glina, wapienia i magnezu w tabletach lub żwisłach. Mają krótki czas działania i duże spektrum działania i widoczne skutki zauważa się w ciągu kilku minut. Objawiają działanie leków:

- kardiologiczne i stosowanych w nadciśnieniu tętniczym takich jak beta-adrenolityki (metoprolol, atenolol, bisoprolol i inne), digoksyn, inhibitory konwertazy angiotensyny (np. kaptepryl, enalapryl, lisynopryl, ramipryl, trandolapryl, perindopryl).
- przeciwzapalne (niesteroidowe leki przeciwzapalne),
- niesteroidowe leki przeciwbólowe (tetracykliczne, azymetyczne, penicyliny),
- leków nasennych,
- leków przeciwpadaczkowych (fenytoiny).

- preparatów żelaza,
- leków przeciwciepłoty (somaizyd),
- leków przeciwciepłoty,
- leków przeciwciepłoty oraz allopurinolu stosowanego między innymi w dnie moczanowej.

!!!! Należy leki antacidy mogą także zwiększyć wchłanianie niektórych leków i wywołać objawy przedkrośwania. Należy uważać przyjmując doustne leki przeciwciepłoty, glikozydy, pochodne kumaryny (stosowane w terapii przeciwzapalnej), niefedyny (choroba wieńcowa) oraz w przypadku amoksylicyny (antybiotyku). Należy uważać w przyjmowaniu antacid i innych leków jak nifedypina odpowiadających minimum 2 godziny między spożyciem leków.

Preparaty blokujące receptory histaminowe H2, działają dłużej niż leki zobojędniające. Hamują wydzielanie kwasu żołądkowego do 12 godzin. Wystarczy podawać 1-2 razy na dobę. Wywołują mniej interakcji a przykładowe może być nifedypina czyli np. ramigast. Można ją stosować przez 2 tygodnie. Jeżeli do tego czasu objawy nie ustąpią trzeba skonsultować się z lekarzem.

Należy wystrzec się:

- przyjmowania nifedypiny z lekami z grupy NLPZ (niesteroidowe leki przeciwzapalne) – spożywanie antagonistów receptora H2 wraz z innymi lekami zobojędniającymi spowodujemy zmniejszenie działania tych leków. Należy wy-

- zachować co najmniej godzinny odstęp czasowy
- równocześnie stosowania sukralfatu (nigustanu, venter) – może spowolnić działanie nifedypiny. Równocześnie może zmniejszyć wchłanianie leków i innych leków, których wchłanianie zależy od kwasności soku żołądkowego.
- palenia tytoniu – zmniejsza działanie nifedypiny,
- przyjmowania nifedypiny (długą kontrolą) przez osoby z niewydolnością wątroby, nerki czy porytą.

Inhibitory Pompy Protonowej

To leki bardzo silnie działające. Znacząco hamują wydzielanie soku żołądkowego. Służą głównie w zapobieganiu i leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Działanie ich polega głównie na hamowaniu wytwarzania kwasu solnego przez pompę protonową, zwiększając się w komórkach okładzinowych błony śluzowej żołądka. Działają bardzo długo nawet do 47 godzin. Stosowanie IPP wraz z pokarmem może znacznie obniżyć ich skuteczność dlatego zaleca się przyjmowanie ich na czczo.

ZAGROŻENIA:

- długotermińowe stosowanie IPP może wiązać się z nowym zakaźnym zapaleniem błony śluzowej żołądka, nasłuszcza przy współistniejącej infekcji Helicobacter Pylori,
- leki IPP zwiększają ryzyko zakażenia bakteriami, fenylotym, karbamazepinem, digoksyną, imipraminą, citalopramem i klonidaminą znacznie zwiększając stężenie we krwi tych leków co może być niebezpieczne dla zdrowia,

- stosowanie z omeprazolem (Diosprazol, Gasec, Helicid, Omeprazol, Otrantol) może doprowadzić do zwiększenia stężenia nifedypiny (Condafer, Cordipin, Nifedypine) czy zwiększając z białkami witaminą B12. Może także dojść do interakcji omeprazolu z disulfiramem czy metotrexatem,
- może nastąpić wzrost wchłaniania niektórych leków przeciwciepłoty (np. w przypadku spadku pH soku żołądkowego, spadku ten natomiast powoduje, że leki kłopotliwie się wchłaniają),
- jednocześnie podawanie IPP zmniejsza ryzyko powikłań o chorób przyjmujących doustne leki przeciwciepłoty będące pochodnymi kwasu (warfarina, np. ryzyko wzrostu kwasicy). Ryzyko to zwiększa się siedmiokrotnie przy jednoczesnym stosowaniu klopogreku z kwasem acetylosalicylowym. Są to także często przepisywane u osób po ostrym zespole wieńcowym w których istnieje konieczność przyjmowania leków przeciwciepłoty.

Gdy zgaga uporczywie powraca dobrze jest zrobić badanie endoskopowe – skontroluje ono stan śluzówki przełyku. Warto pamiętać, że trudności objawiające się zgagą mogą zakończyć się nawet wystąpieniem zmian nowotworowych. Dlatego nie należy bagatelizować pieczenia i skrośzania z pomocą leków, gdyż zawiąda leki bez recepty i domowe sposoby.

Patrycja Jęczyńska
magister farmacji

Porady
dr Zdruflow



Witaminowe love - witamina K

Należy do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, co oznacza, że nie uda się jej przyswoić bez odrobiny tłuszczu. Nasz układ pokarmowy potrafi syntetyzować (wytwarzać samodzielnie) witaminę K2. W ciągu doby nasz organizm potrzebuje od 75 do 129 mcg witaminy. Niemowlęta do 6 miesięcy zjada 2 mg do doby. Między 7 a 12 miesiącem życia 2,5 mg na dobę. Dzieci do 13 roku życia aż do 60 mcg na dobę.

Gdzie jej szukać?

Wielkość zielonych warzyw takich jak brokuły, rzepa, szpinak, ogórek czy salata, a także awokado, ziemniaki, jaskół i olej sojowy i szafarowny zawierają wystarczającą ilość witaminy K, zabezpieczającą nasze zapotrzebowanie. Co ciekawe nie jesteśmy w stanie przedkwalifikować witaminy K przyjmując ją w pokarmie, ale stosując w nadmiarze suplementy diety wzbogacone o witaminę K. Warto pamiętać, że wchłanianie witaminy K utrudniają: nadużywanie leków (antybiotyków, salicyli, środków przeciwbólowych), zjełczałe tłuszcze, zanieczyszczenia środowiska oraz środki konserwujące zawarte w konserwach i gotowych produktach. Mogą nawet przyspieszyć jej wydalanie.

Mimo że witamina K wydaje się niepozorną pełną ważną funkcję w procesie krzepnięcia krwi. Reguluje wytwarzanie białka, które bierze udział w procesach zapobiegających wypływowi krwi w momencie, gdy się np. skaleczy. Ma również wpływ na prawidłowy przebieg innych procesów w oszczu, płatkach krwi i tkankach oraz przemian jonów wapnia. Zmniejsza nadmierne krwawienia miejscowe, zapobiega powstawaniu siniaków i pomaga na czynniki krwionośnych oraz przyspiesza gojenie się ran. Jak dowodzą najnowsze badania naukowe, hamuje rozwój raka piersi, jajników, okrężnicy, żołądka, pęcherza żółci-

wego, wątroby oraz nerek. Odgrywa również ważną rolę w gospodarce wapniowej i mineralizacji tkanek, co przeciwdziała osteoporozie.

Kiedy jest jej za dużo?

Ciekawo przedkwalifikować witaminę K, ale jest to możliwe, zwłaszcza przy tak dużej dostępności suplementów diety i dodawaniu jej praktycznie do każdego kompleksu multivitaminowego. W najgorszym przypadku może dojść do rozpadu krwinek czerwonych i niedokrwistości. Nadmiar zaburza pracę wątroby, a u niemowląt prowadzi do żółtaczki i uszkodzenia tkanki mózgowej. Najbardziej objawy to nadmierne potliwość i odciążenie gołęb. Powinnyśmy uważać na nią przy kuracji przeciwzakrzepowej lekami np. acenokumarem czy warfaryną lub przyjmując aspirynę, gdyż możemy zmniejszyć ich działanie.

Kiedy jest jej za mało?

Witamina K jest tak powszechna, że rzadko spotyka się niedobory tej witaminy. Aczkolwiek możliwa np. podczas kuracji antybiotykowej, kiedy niszczy my florę bakteryjną, która jest, a wraz z nią bakterie, które potrafią syntetyzować witaminę K. Niedobór wykazują niemowlęta – ich mózgi organizmy nie są w stanie od razu wytworzyć w przewodzie pokarmowym odpowiedniej ilości bakterii potrzebnej do jej powstania. Awitaminowe mogą spowodować także zaburzenia we wchłanianiu pokarmów ograniczając trawienie tłuszczów, jak i uszkodzenia wątroby. Brak witaminy K sprzyja powstawaniu nowotworów. Objawy – problemy z gojeniem się ran, krwawienia z nosa, sinice i wyleny podkórne po nawet niewielkich uderzeniach. Idealnym i potrawnym pobudzającym wytwarzanie witaminy K w naszym organizmie są jogurty i kefiry.

Patrycja Jęssy
magister farmacji

RAPORT

Jak wynika z badań TNS OBOP „Polka w ciąży” przeprowadzonych na grupie 750 kobiet w wieku 20-55 lat, które były w ciąży, są w ciąży, lub nie wykluczają ciąży w przyszłości, spośród nich 75% tych czynników, które mogą mieć ujemny wpływ na rozwijający się płód, najczęściej wskazywane są używki. Jako czynniki niezwykle istotne dla płodu, kobiety wskazywały na regularne wizyty u lekarza i wykonywane przez siebie badania, zachowanie higieny osobistej, sposób odżywiania się, przyjmowanie leków tylko po konsultacji z lekarzem, unikanie stresu, utrzymania dobrego samopoczucia oraz odpowiednią aktywność fizyczną. W odniesieniu do stylu życia ko-

Co kobiety myślą w ciąży



biet w ciąży wskazywane głównie na potrzeby umiarkowania synacji stresowych, odpoczynek, prawidłowe odżywianie i spacerowanie. Jak

wskazywali specjaliści, mimo, iż kobiety w ciąży wiedzą, jak należy zmienić swój dotychczasowy styl życia, to niewiele z nich realizuje te zamierzenia. Często chcą się zmienić, ale nie wiedzą jak to zrobić. Z przeprowadzonego badania wynika, że w opinii kobiet negatywne emocje w czasie ciąży wynikają najczęściej z obawy, czy dziecko będzie zdrowe, czy kobieta wytrzyma ból w czasie porodu oraz mają związek ze zmianami hormonalnymi. Jako sposoby radzenia sobie ze złym samopoczuciem kobiety najczęściej podają rozmowę z partnerem, przytulanie oraz spacer lub umiarkowany wysiłek fizyczny.

Źródło: TNS OBOP

MĘSKI PUNKT WIDZENIA

■ WPŁYW PORY DNIA NA INFЕКCJĘ

Czy pora dnia może mieć wpływ na to, jak reagujemy na zakażenia? Okazuje się, że tak. Odkryto bowiem działanie układu immunologicznego, którego poziom zmienia się w zależności od pory dnia, a wraz z nim podatność na infekcję. Wstępne badania pokazały, że nasze dolegliwości nasilają się i słabną jak w zegarku. Znany był fakt, że w rytm zegara biologicznego zmienia się aktywność organizmu. Temperatura ciała jest najniższa między 2.00 a 4.00 nad ranem, wtedy gdy sen jest zwykle najgłębszy. Ciężota ciała zwęża rano, zanim się rozbudzi. W ten sam sposób może zachowywać się nasza odporność. Przykład sepy pokazuje, że najwięcej zgłoszeń to choroba obserwuje się zwykle między 2.00 a 6.00 nad ranem. Podobnie działają leki obniżające cholesterol we krwi – lepiej je zażywać wieczorem, ponieważ po południu jego poziom jest najwyższy, a po 18.00 rośnie by osiągnąć apogeum ok. 7.00 rano. Po 24.00 wzrasta także poziom histaminy nasilającej objawy astmy.

■ SPADEK ZACHOROWAŃ NA GRYPE

Zakładem dr Pawła Grzesińskiego, prezesa Fundacji Instytutu Profilaktyki Zakażeń w Warszawie, w tym sezonie odnotowano umiarkowany wzrost zachorowań na gripę. Podkreśla, iż szczyt zakażeń występuje głównie w lutym i w marcu. W Polsce pierwsze zachorowania odnotowano już we wrześniu 2011 r., ale do końca stycznia 2012 roku w zrost ich liczby nie wielki. Kolejny wzrost zachorowań przyszedł wraz z początkiem roku, ale od ponad miesiąca liczba zakażeń nie rośnie. Dominuje wy-

rus sezonowy A(H3N2), a wygasa aktywność sezonowej pandemicznej A(H1N1)2009, którą atakował w poprzednich dwóch sezonach. Zwłaszcza uwagę, że Polacy nie mają wyrobionego nawyku szczepienia przeciwko grypie. W 2011 jedyń około 1,3 mln niołdów skorzystało z tej opcji, mniej o 0,2 mln niż w poprzednim sezonie grypowym.

■ NIELEGALNE APTEKI

Między narodowy Urząd Kontroli Narkotyków ostrzeża, iż internet staje się miejscem powstawania nielegalnych aptek. Takie internetowe apteki docierają do ludzi wykorzystując portale społecznościowe. Sposoby aptekierów są z roku na rok coraz bardziej wyrafinowane. Jak podkreśla WHO ponad połowa leków sprzedawanych przez apteki internetowe to podróbki. Spośród 12 tysięcy przechwyconych w 2010 roku substancji przesyłanych pocztą 58% pochodzi z Indii, USA, Chin, Polski i Wielkiej Brytanii. Jak podkreśla specjaliści szczególnie narażona jest młodzież. Między narodowy Urząd Kontroli Narkotyków zapowiada do młodych ludzi, by byli świadomi z kim komunikują się przez internet.

■ LEKARZE O SZANSACH NA ROZWÓJ

Osirodek Studiów, Analiz i Informacji Naczelny Izby Lekarskiej przy współpracy z Instytutem Filozofii i Socjologii PAN zbadal jak lekarze oceniają szanse na rozwój zawodowy w naszym kraju. Wyniki pokazują, że największymi przeszkodami w ich postępie jest ograniczona liczba miejsc do odbywania specjalizacji, konieczność poszukiwania miejsca specjalizacji poza miejscem zamieszkania oraz niskie zarobki w trakcie. Jeżeli chodzi

o stosunek lekarzy do zasad organizacji kształcenia i rozwoju zawodowego większość uznała, że powinien je ustalać samorząd zawodowy. Zakończył pięć badań i zbadani, że te są powojem pełnię lowary stwa naukowe, a tylko 10% powierzyłaby ją Ministrowi Zdrowia.

■ PROBLEMY Z REALIZACJĄ RECEPT W STATYSTYKACH

Jak wynika z najnowszych badań CBOS, blisko 30% badanych miało trudności ze zrealizowaniem recepty po wejściu w życie ustawy refundacyjnej. 10% respondentów przyznało, że przyjmując jedną z realizowanych przez niego receptę posiadał stempel „Refundacja do decyzji NFZ”. 12% respondentów, podczas wizyty w placówce medycznej, było poproszonych o okazanie aktualnego dowodu ubezpieczenia, a co dwunasty deklaruwał, iż zmuszony był do ponownej wizyty w placówce. Jedną trzecią ankietowanych, wykupujących leki na receptę z adnotacją, mimo posiadania prawa do refundacji, zdecydowała się na zakup leku za najwyższą odpłatność. Tylko nieliczni spłatali się z adnotacją zrealizowaną receptę w aptece (6%), 4% pacjentów sama zrealizowała z zapłaty leki, zmniejszając napotkany problem. CBOS pytał ankietowanych o opinie na temat protestu lekarzy. Blisko połowa badanych jest zdania, że protest jest uzasadniony, 64% respondentów uważa, że największą odpowiedzialnością za problem z wdrażaniem nowego prawa spoczywa na rządzie i politykach.

Mariusz Głogowski
magister farmacji

Więcej ciekawych artykułów
na www.takizdrowo.pl

TO JEST MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ!

kiwiART
CSR – szkolenia – marketing
– zarządzanie projektami – PR

ul. Lubuska 59, Toruń, tel. 66 622 09 01, www.kiwiart.pl

AKTUALNOŚCI

Informalizacja placówek medycznych

Do 1 stycznia 2014 r. wszystkie placówki w Polsce muszą wprowadzić oprogramowanie służące do tworzenia i wymiany dokumentów medycznych wyłącznie w postaci cyfrowej. Jak wynika z analizy zaprezentowanych przez Centrum Systemów Informacyjnych Ochrony Zdrowia wdrażania EDM w placówkach może przekroczyć rok. Sam wybór wykonawcy zajmować będzie kilka miesięcy, nie wspominając o zawarciu umów, szkoleniach i konsolidacji wszystkich systemów. Niebawem będzie zachowanie możliwości migracji z dokumentacji papierowej na elektroniczną, gdyż konieczne jest korzystanie z wcześniejszych dokumentów. Głównym problem będzie zapewnienie interoperacyjności ogólnopolskiego systemu, czyli możliwości dzielenia się dokumentacją pomiędzy różnymi placówkami. CSIOZ zapewnia, iż będzie wspierał placówki medyczne informacją o celach systemu i standardach, które powinien spełniać. Najczęściej będą poddawane przez placówki to: stawianie sobie nierealistycznych celów, brak skupienia, koncentracja na projekcie i chęć zrealizowania kilku działań jednocześnie. Kłopot pojawia się również w momencie kalkulacji kosztów. Placówki nie potrafią precyzyjnie rozplanować wydatków na wdrożenie projektu co skutkuje podejmowaniem błędnych decyzji i chaotyczne gospodarowanie środkami. Konieczne są regularne spotkania z pracownikami instytucji, wymiana sugestii, uwagi, propozycji. Konieczna jest ocena, monitorowanie i skłanianie postępów podczas reali-

zacji projektu. Niezwykle interesujące wydaje się być stanowisko i opinia lekarzy w tym temacie. Lekarze stawiają pytania o to, kto powinien mieć dostęp do elektronicznej dokumentacji i w jakim stopniu. Podkreślają, iż dostęp do dokumentacji nie powinien zmieniać stosunków pacjent – lekarz w formie bezosobowej relacji medycznej i być maksymalnie uproszczony. Zwracają uwagę na konieczność wsparcia finansowego placówek medycznych podczas wprowadzania EDM. Biorąc pod uwagę koszty szkoleń, oprogramowania i narzut na zmiany w tryb infrastrukturalnego, Centrum oszacowało ogólną kwotę potrzebnych nakładów na 230 mln zł. Z analizy wynika, że potrzebny jest wzrost liczby komputerów w szpitalach – lekarzy około 46 tys. Niestety CSIOZ dysponuje tylko środkami zgromadzonymi w ramach projektu „Elektroniczna Platforma Gromadzenia, Analizy i Udziału w Zarządzaniu Zasadniczych Cyfrowych o Zdrowieniu Medycznym” w wysokości 712,64 mln zł, i są to środki zamierzane na realizację projektu centralnego, a nie na wdrożenie systemów w poszczególnych placówkach.

Maria Jaroszu

Depresja po polsku

Polskie Towarzystwo Psychiatryczne zauważa, że kandydacja psychiatryka Polaków nie jest dobra. Jesteśmy smutni, przegrybieni, pesymistycznie patrzymy w przyszłość. Główne powody to poczucie braku stabilności i lekko o to, co nas czeka. Depresję psychiatry może być związane z tym, że jako naród ciągle dążymy do nadrobienia

zaległości w stosunku do krajów Europy Zachodniej. Pracujemy więcej niż 8 godzin dziennie, rezygnujemy z wolnych weekendów i nie potrafimy odpocząć. Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że depresja plasuje się dziś na czwartym miejscu wśród najpoważniejszych problemów zdrowotnych i przewidyuje, że w 2020 r. będzie ona drugim, po chorobach niedokrętniczym serca, najbardziej obciążającym społeczeństwa schorzeniem.

Aktywizacja osób niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych podsumowując program „Wspieranie osób niepełnosprawnych ruchowo na rynku pracy”, przekazuje, że większość niepełnosprawnych ich może podejmować aktywność zawodową, gdyż liczba dysfunkcji, które wykluczają z rynku pracy nie jest tak wielka jak się powszechnie uważa. Celem projektu było przegatowanie osób niepełnosprawnych do wejścia na rynek pracy. PFRON pokazuje, iż dzięki podjętym wysiłkom państwa znalazło blisko o pół tysiąca osób z niepełnosprawnością ruchową. Ponad 2 mln osób niepełnosprawnych jest zdolnych do pracy, zaledwie co siódma z nich pracuje. PFRON podkreśla, iż niepełnosprawni powinni pracować na otwartym rynku pracy, a nie w zakładach pracy chronionej, ponieważ wzmocnia to ich poczucie własnej wartości i niezależności. Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych informuje, iż w 2010 r. aktywnych zawodowo było 25,9% osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym, pracowało 29,9%

osób w wieku produkcyjnym z orzeczeniem o lekkim stopniu niepełnosprawności, 21% z umiarkowanym i 7,9% ze znacznym.

Polacy oceniają NFZ

CBOS przeprowadził badanie z cyklu „Aktualne problemy i wyzwania”. Badanie odbyło się między 3 a 9 lutego 2012 r. na 999-osobowej reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski. Wyniki pokazały, iż ponad 80% respondentów negatywnie ocenia funkcjonowanie NFZ. Zle opinie wyrażane są również w stosunku do związków zawodowych. Osódek badał oceny tych instytucji po wprowadzeniu w życie nowej ustawy refundacyjnej i nastawienie wobec planowanej reformy emerytalnej. Okazało się, że oceny NFZ są gorsze niż wszystkich dotychczasowych (poprzednie pytanie o NFZ CBOS zadał w kwietniu 2011). Oceny działania różniły się tylko w niewielkim stopniu z uwagi na pozycję społeczną, poglądy polityczne, miejsca zamieszkania i wieki respondentów.

Brakujące lekarstw

W Polsce brakuje lekarzy zajmujących się osobami w podeszłym wieku. Zdaniem Ministra Zdrowia zwiększenie liczby geriatrów będzie priorytetem działań podejmowanych w najbliższym czasie. Obecnie na taką specjalizację nie ma chętnych, bo jak się okazuje lekarze wykształceni w tym kierunku mają problemy ze znalezieniem miejsca pracy. Brakuje klinik geriatrycznych, co jest efektem szpecyjnego podjęcia dyrektorów szpitali do ich otwiera-

nia. Niechęć wynika z bardzo niskiej wyceny przez NFZ opieki geriatrycznej. Zdaniem geriatrów rozwiązaniem sytuacji mogłoby być zwiększenie wyceny, ale jeszcze większe, niż to wprowadzone od stycznia z 50 zł do 150 zł. W szpitalach pojawiałyby się oddziały, a to wywołałoby popłył na te specjalizacje. Sprawa jest o tyle pilna, że według prognoz demograficznych GUS za dwadzieścia lat niemal co czwarty Polak przekroczy 65. rok życia, a połowa spośród nich będzie żyła dłużej niż 75 lat.

Apel pacjentów po przeszczepach

Do Ministerstwa Zdrowia i NFZ wystosował list otwarty, w którym przedstawiciele osób po przeszczepach apelują o przywrócenie refundacji jednego z leków stosowanych po transplantacji. Autorami listu są: Stowarzyszenie Przeszczepionych Serca, Stowarzyszenie osób z przeszczepionym narządami „Dar Życia”, Stowarzyszenie Transplantacji Serca, Stowarzyszenie „Życie po przeszczepie”, Fundacja „Transplantacja-Dar Życia”, Fundacja osób po przeszczepieniu wątroby Transplantacja O.K.I., Polska Federacja Pacjentów DIAL-TRANSPLANT, Ich zdaniem w na nowej liście leków refundowanych cena jednego z leków wzrosła. Sygnalizując listu zwracali uwagę, że na kolejnej liście nie znalazł się jeden z leków immunosupresyjnych, który nie ma odpowiednika odzwierciedlającego. Ich zdaniem cena dwóch popularnych leków – w zależności od dawki w tabletkach – może się różnić od siebie nawet dwadzieścia razy. Wyliczyli, że koszt trzymiesięcznej kuracji może wynieść od ok. 76 zł do ponad 1 tys. zł, w zależności od tego, na jakie opakowania otrzymano receptę.

Dominika Szwedziak

Niemile widziany gość

Bóle głowy, zębów, bóle reumatyczne, stawów, mięśni, pourazowe. Dokuczliwy sygnał, że dzieje się coś złego. Często wręcz przypadkiem stawiamy doświadczenia bólowe związane z chorobami reumatycznymi, zwyrodnieniami – dotyczyć pleców, stawów, mięśni. Pacjenci sięgają po leki, które działają zdecydowanie silniej przez dłuższy okres czasu, a dodatkowo łagodzi stawy zapalne, jak na przykład ALEVE. Lek zawiera naproksen, który skutecznie i na dłużej pozwala zapomnieć o bólu. Postać żelowa stanowi rozwiązanie dla osób, które za względu na inne przyjmowane leki, nie chcą dodatkowo stosować doustnych środków przeciwbólowych. Nałożony na skórę bardzo dobrze się wchłania, szybko działa, a dodatkowo wywołuje delikatne

uczucie chłodu, szczególnie ważne, gdy stawy lub bolące miejsca są zacerwowane oraz obrzękłe. Zaletą ALEVE w żelu jest możliwość smarowania ciała rano, dzień, nieznacznie od stosowania doustnie preparatów. Wspomaga ich działanie, nie wymaga skłaniania czasu między kolejnymi dawkami, jeśli ból znowu zaczął się nasilać. Ból nie musi być przeszkodą w realizowaniu codziennych planów. Aby go skutecznie pokonać, trzeba wybrać właściwy lek, który bezpiecznie pomoże nam pozbędzie się „niepożądanego gościa” na cały dzień i pozwoli normalnie funkcjonować.

Joanna Krzyżowska
magister farmacji

Co to jest ALEVE i w jakim celu się go stosuje.

Lek ALEVE ma postać żelu. W jego skład wchodzi substancja – naproksen – w ilości 100 mg/g, należąca do niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Lek stosuje się miejscowo na skórę – przeciwbólowo i przeciwzapalnie. W reaktywnie następuje zmniejszenie bólu i obrzęku oraz poprawa sprawności ruchowej. Lek wywołuje na skórę przyjemne uczucie chłodu.

Wskazania: bóle mięśniowo-stawowe, choroby zwyrodnienia stawów, stawy zapalne stawów, stawy zapalne tkanek miękkich (zapalenie ścięgna i więzadła stawowych).
Przeciwwskazania: uczulenie na substancję czynną – naproksen, uczulenie na inne niesteroidowe

leki przeciwzapalne oraz kwas acetylosalicylowy, zmięknienie chorobowe skóry, uszkodzenia skóry lub otwarte rany, III trymestr ciąży.

Podmiot odpowiedzialny:

Bayser Sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 158,
02-526 Warszawa,
tel. 48 22 57 23 500

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie produktu oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego bądź stosowania go z lekami i farmakami, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



W trosce o dziecko...

Najmłodsze ubezpieczenia

Z wyniku zameldowań rodziców blisko 1,3 miliona dzieci nie posiada ubezpieczenia zdrowotnego. Oczywiście nie oznacza to, że są pozbawione leczenia, ale nie figurują w rejestrze płatnika powodując tym samym urzędowo zamieszanie. Takiego wyłączenia dokonano w ramach prac nad nowelizacją ustawy, która zakłada wprowadzenie od września centralnego wykazu osób ubezpieczonych. Mimo powołanego obowiązku zgłaszania dziecka do ubezpieczenia, rodzice często zaniżają ten fakt, argumentując swoje działanie głównie brakiem wiedzy. Osoby, którym przysługuje prawo do bezpłatnego leczenia gwarantowane przez sys-

tem ochrony zdrowia dzieci do 18 roku życia, kobiety w ciąży, najbiedniejsi, bezrobotni, wziętynie, cudzoziemcy umieszczeni w strażniczym ośrodku lub przebywający w areszcie w celu wydalenia i posiadacze Karty Polaka.

Śladki maluchy

Najnowsze badania pokazują, że blisko 90% dzieci w wieku od roku do trzech lat je za dużo soli, a 80% spożywa zbyt duże ilości cukru. Dieta najmłodszych jest uboga w wapń i witaminę D. Dzieci bardzo wczesnie uczą się nawyków żywieniowych rodziców. Jedynie 45,5% dzieci ma prawidłowy indeks BMI. U 12,5% stwierdzono niedobór, a u 14,5% - znaczący niedobór masy ciała. Należy zredukować

it otłoczyć ma odpowiednio 14,5% i 13% dzieci. Podkreślono, że masa ciała dziecka jest odzwierciedleniem niebilansowanej diety. Zdaniem specjalistów rodzice powinni zwracać większą uwagę, czy dieta ich dzieci jest urozmaicona, lekkostrawna, bogata w warzywa, produkty zbożowe, mleczne, owoce. Przypominają, że najlepsze są produkty naturalne, mało przetworzone lub specjalnego przeznaczenia żywieniowego dla małych dzieci, w których zawartość cukru i soli jest zredukowana.

Sposób na rolowizur

Zdaniem specjalistów najlepszym sposobem na ograniczenie zakażeń rotawirusem jest powszechne szczepienie niemow-

lat. Dziecko, które trafiło do szpitala z ostrym zapaleniem żołądka i jelit spowodowanym przez rotawirus wymaga szczególnych środków ostrożności, a jego leczenie jest niezwykle trudne. W Polsce dochodzi rocznie do 22 tys. zakażeń, wymagających pobytu w szpitalu i 172 tys. wymagających kosztów ambulatoryjnych. Choro dziecko może wydalać wirusa nawet przez 2-3 tygodnie. Szczególnie niebezpieczne jest zakażenie u dzieci w pierwszych miesiącach życia, kiedy łatwo może dojść do odwodnienia. Szczepienie kosztuje 600-700 zł i często jest zbyt drogie dla rodziców. Przy refundacji koszt mógłby być niższy nawet o około 40%.

Donatorka Smochel

REKLAMA



Dziękujemy

wszystkim, którzy przekazali 1% podatku na projekt

zdrów
klasa
www.zdrowyklasa.pl

KRS 0000306255
www.fakdlazdrowia.pl



Cukrzyca w ciąży

Cukrzyca jest szczególnie niebezpieczna dla kobiet w ciąży, bowiem 4-krotnie zwiększa ryzyko wady wrodzonej u dziecka. Eksperymenty, że w Polsce na cukrzycę choruje 0,3 proc. kobiet w wieku rozrodczym. Najlepszym rozwiązaniem dla pacjentek z cukrzycą planującą ciążę jest stosowanie pompy insulinowej, która pozwala na ciągłe dokonywanie iniekcji i utrzymuje poziom glikemii do fizjologicznego. Od 2005 r. funkcjonuje program bezpłatnego wypiszczenia pompy insulinowej cięzarni w cukrzycy, a w 2011 r. po raz pierwszy zakupiony został sprzęt umożliwiający ciągłe monitorowanie glikemii. Znaczące częściej jest tzw. cukrzyca cięzarnych, która rozwija się zazwyczaj pod koniec ciąży. Leczy się ją głównie odpowiednią dietą, ale konieczne są systematyczne pomiary glikemii we krwi. Do najczęstszych powikłań cukrzycy cięzarnych zalicza się: wady serca, wady nerek, wodogłowie u noworodka, zwiększoną masę dziecka - powyżej 4000 g, lub też opóźnienie w rozwoju płodu i mała masa (waga) dziecka - niedorozwój płodu.

Niepokojące bóle

Jak się okazuje bolesne miesiączki u dziewcząt i młodych kobiet nie muszą być jedynie wyzwalaczem z naturalnym dojrzewaniem. Takie dolegliwości mogą być objawem endometrii. Należy to schorzenie cierpi 10-15% kobiet w wieku

rozrodczym. Bagatelizowanie schorzenia powoduje, że upływa nawet kilkanaście lat od pierwszych symptomów do momentu rozpoznania. Do najczęstszych objawów lekarze zaliczają ból podczas miesiączki, oddawania stolca, moczu, podczas współżycia, ale też stały nekający ból w podbrzuszu, bóle pleców i krzyżów. Wczesne wykrycie i wdrożenie leczenia może zapobiec wielu poważnym konsekwencjom tej choroby takim jak np. niepłodność.

Zniecierpliwienie dla rodziców

Minister Zdrowia zapowiedział, że każda rodząca kobieta będzie mogła skorzystać ze znieczulenia podczas porodu. Dla pacjentki będzie ono dostępne na życzenie i bezpłatnie, wliczone w cenę porodu, za który płaci NFZ. Ten rewolucyjny pomysł znajduje się w programie, nad którym ministerstwo właśnie kończy prace. Nowy projekt zakłada szereg metod łagodzenia bólu, takie jak masaż, gaz rozczepkowy czy znieczulenie zewnątrzoponowe. Zmiany zakładają, że każdy oddział położniczy będzie musiał stać się ośrodkiem z usługami położniczymi. Poszerzone zostaną kwalifikacje położnych.

Depresja po porodzie

Depresja poporodowa dotyka nawet 20% kobiet. Oznacza to, że co piątą kobietą ma problemy psychologiczne po urodzeniu dziecka. Jest to schorzenie jednokrotne

KOBIECZOŚĆ W ROLI GŁÓWNEJ

AKTYWNA MAMA
szukaj na portalu:
takdlazdrowia.pl

lekowane przez kobiety i często myłone z tzw. *Baby Blues*, które pojawia się w pierwszych 3-4 dniach po narodzinach dziecka. Utrzymanie pogorszenia nastroju powyżej 4 tygodni świadczy o depresji. Do najczęstszych objawów zalicza się płaczliwość, głębokie przygnębienie, ciągły niepokój o zdrowie dziecka i nieustanne obwinianie się za wszelkie nieprawidłowości. Zdaniem lekarzy najbardziej narażone są matki w młodym wieku, które nie planowały ciąży, a także te, które mają relację z małżonkiem lub partnerem i nie czują wsparcia ze strony rodziny. Depresji poporodowej sprzyja wcześniejsze przeżycie depresji. Niezbędna jest konsultacja z lekarzem. Jej leczenie może odbywać na kilka sposobów, a najpobliższym jest psychoterapia. Pomocne są również grupy wsparcia.

• zmiany położenia narządu rodnego.

Wiele kobiet w okresie menopauzy próbuje sięgać po antykoncepcję bądź terapię hormonalną. Część stosuje odpowiednio zbilansowaną dietę, bogatą w 1200 mg wapnia i 300 mg magnezu na dzień. Najważniejsze jest regularne wykonywanie badań: morfologia, cytologia, mammografia. Pamięć o zdrowiu powinna bledać poziom cukru, cholesterolu, triglicerydów i białka CRP we krwi.

Kobiety z zawalem

Jak wynika z najnowszych badań amerykańskich naukowców młodym kobietom podczas zawału serca trzaskają twarzysz rozległy ból w klatce piersiowej. Fakt, że mamy do czynienia z brakiem klinicznych objawów może powodo-

wać ryzyko, że osobie z zawałem nie zostanie udzielona właściwa pomoc medyczna. Naukowcy przebadali ponad 1,1 mln pacjentów, z których ponad 400 tys. stanowiły kobiety, a ponad 660 tys. mężczyźni. Okazało się, że zawał bez bólu w klatce piersiowej częściej występował u kobiet. Te różnice między płaciami były wyraźniejsze głównie w młodszych grupach wiekowych i zacięły się w zawałach nastawionych na zdrowie. Pacjenci, którzy podczas zawału nie skarżyli się na ból w klatce piersiowej, byli poddawani mniej intensywnym terapiom i mieli blisko dwukrotnie wyższą śmiertelność krótkoterminową w porównaniu z osobami, u których zawał byłby bardziej typowy.

Anna Pietrzykowska, mgr farmacji

Menopauza

Menopauza oznacza gwałtowny spadek poziomu estrogenów spowodowany wygaszczeniem pracy jajników. Pojawia się zwykle między 45. a 55. r. życia. Jej objawy mogą wystąpić parę lat przed ostatnią miesiączką i utrzymać się jak kilka, kilkanaście lat po niej.

Do najważniejszych objawów zaliczamy:

- uderzenia gorąca,
- bezsenność,
- zmiany emocjonalne,
- zaburzenia miesiączkowania,
- wyłysienie lub skrócenie cyklu,
- zmiany w układzie moczowo-płciowym,

REKLAMA

Business4Health

8 lat doświadczenia

Chcesz poprawić wynik ekonomiczny Twojej apteki?

Zmotywować personel?

Przyśkaż nowych klientów?

outsourcing farmaceutyczny
szkolenia dla personelu
consulting

ul. Lubuska 59, TORUŃ
tel. 507 10 685 biuro@b4h.eu
www.b4h.eu

ZDROWOTEKA dla dorosłego człowieka

Biuro pełne bakterii

Jak wynika z najnowszych badań brytyjskich naukowców nie tylko klawiatury komputerowe i biurka mogą być siedliskiem bardzo szkodliwych bakterii niż deski WC. Klawiatura jest często odziedziczona, co jest powodem mnożenia bakterii jest głównie zanieczyszczenia rąk przy wyjściu z toalety. Na biurkach trzymamy jedzenie, przechowujemy kosmetyki, wkładamy puste opakowania np. po jogurcie. Za pośrednictwem telefonów i myszy komputerowych zamyka możemy się najłatwiej, ponieważ tych przedmiotów dotykamy najczęściej. Kłaniamy i kłaniamy noszycia prawdziwie pochojności mikroby, używając się na powierzchniach do trzech dni. Niebezpieczne jest regularne dbanie o swoje miejsce pracy. Stosowanie prostych zasad higieny może znacznie zmniejszyć ryzyko infekcji w biurze. Myj ręce, pozbywaj się okularów i kurtki z klawiatury, a biurko sprząj przecierając myjką, zwinając szmatką. Do dezynfekcji warto stosować specjalne do tego przeznaczone preparaty.

Ryby na dobry wzrok

Wydaje się, że o rybach wiemy już wszystko. Znamy dokładnie wszystkie ich dobroczynne właściwości. Mają jeszcze jedną zaletę.

Jak wynika z przeprowadzonego badań starożytności, spożywające duże ilości ryb, zawierających kwas omega-3, są mniej narażone na stwardnienie otępienia. Przeanalizowano dane dotyczące ponad 2,5 tys. osób w wieku od 65 do 84 lat, regularnie badanych okulistycznie. Starsi ludzie, którzy jedli przynajmniej jedną porcję ryby w tygodniu, o 60 proc. rzadziej doświadczali starczego otępienia wzroku. Naukowcy zalecają seniorom także regularne produkty spożywczych i suplementów zawierających kwas omega-3. Warto podkreślić, że w kwasie tłuszczowym omega-3 są szczególnie bogate takie ryby jak losos, makrela i tuńczyk.

Lecznicza moc ciepła

Termoterapia to terapia ciepłem, zależna od zastosowanego czynnika fizycznego. Jej głównym celem jest dostarczanie organizmowi energii cieplnej. Największe zalety to podnoszenie temperatury skóry, rozszerzanie naczyń krwionośnych i zwiększenie przepływu krwi. Dzięki tej terapii nasze tkanki są lepiej odżywiane i dotlenione. To kolei przyspiesza leczenie. Ciepło od wisków znane jest ze swoich właściwości przeciwbólowych i rozluźniających napięcia mięśniowe. Najbardziej znane zabiegi termoterapii to przede wszystkim okłady

z borowiny, kąpiele w wodach termalnych i w piasku. Najprościej i najmniej narażającym na złe skutki jest stosowanie termoterapii w postaci okładów z ciepłą wodą. Termoterapię nie można stosować przy zaburzeniach termoregulacji, ostrych stanach zapalnych stawów, obrzękach, krwawieniach, chorobach serca, nadciśnieniu, złykach, cukrzycy, nadczynności tarczycy czy chorobach nowotworowych.

Naturalne sposoby na dobry sen

Problemy ze snem wywołują w głównej mierze ze stresu i jak się okazuje w większości dotyczą kobiet. W walce z tym schorzeniem pomocą jest świadomość, że wpływ na zdrowie sen mają nie tylko nawyki żywieniowe, ale także miejsce i czynności, jakie wykonujemy przed pójściem do łóżka. Ważne jest przede wszystkim idealne zasypianie. Powinno być urządzone w spokojnych i ciepłych warunkach, korytarze ze światłem, ze snem, a także, na którym śpiemy, musi być wygodne. Na około dwie godziny przed planowanym pójściem spać postawiamy się nie paląc papierosów, nie pijąc napojów z dodatkami alkoholu i kofeiny oraz nie spożywając ciężkostrawnych potraw zawierających tłuszcze zwierzęce.

Przed snem spróbujmy również się wyszyścić, i co za tym idzie nie oglądajmy telewizji, nie czytamy książek, które będą wywoływać nagłe emocje. Zamiast pigułek nasennych zalecane jest picie ziołowych naparów z rumianku lub kolika lekarskiego.

Nie nadużywaj pigułek na sen

Jak wynika z badań opublikowanych przez „British Medical Journal” pigułka nasenna pomagać lepiej zasnąć, ale przedłuża, co z kolei skutkuje zwiększaniem ryzyka zgonu. Badania przeprowadzono na grupie 10,5 tys. osób, które ukończyły 50 lat i w latach 2002–2007 zażywały pigułki przeciwnie przez 2,5 roku. Osoby, które stosowały w ciągu roku nie więcej niż 18 dawek leków nasennych umierały o 3,6 razy częściej. Wśród tych osób, które przyjmowały od 18 do 136 dawek tych środków w okresie roku ryzyko zgonu było aż pięciokrotnie większe. Osoby te były również bardziej narażone na nowotwory, takie jak: rak pęcherzyka, płuc, jelita grubego, prostaty oraz chłoniaka. Autorzy badań twierdzą, że tych przypadków raka nie można było wykluczyć wcześniej, wczesniejszy stanem zdrowia obserwować ich osób. Nowotwory psychiatry uspokajają

twierdząc, iż większe ryzyko zgonu bardziej może zależeć od tego, że jakich powodów psychicznych ludzie zażywały leki nasenne, niż od powodu przyjmowania samych leków. Lekarze uprzedzają, by zaprzestać stosowania tych leków bez porozumienia z lekarzem.

Zalety dzikiej róży

Według najnowszych badań kwiaty dzikiej róży obniżają ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu. Wszystkie dziki wysokiej zawartości witamin C oraz właściwości przeciwnadciśnieniowych zawarty w jej wyciągu. Działania te bogactwo witamin C, witamin A, B1, B2, E, K i P. Posiada właściwości przeciwbólowe i dobrze wpływa na choroby stawów. Niektórzy stosują ją w problemach z układem pokarmowym: wrzodach żołądka, nadkwasności, zapaleniu żołądka. Ponadto są wykorzystywane w kachni. Można je suszyć, przesmażyć lub łączyć z cukrem. Niejednokrotnie przechodzą obok niej objętości, nie zwracając uwagi nawet na jego drogocenne właściwości.

Mariusz Głogowski
magister farmacji

Więcej ciekawych artykułów
na www.fakidiazdrowia.pl

RutiMax[®]

– unikalowe połączenie witaminy C i rutyny w walce z przeziębieniem i grypką

W ostatnim czasie na rynku produktów dostępnych w aptekach pojawiła się nowość – suplement diety RutiMax[®] Ce. Zawiera on w swoim składzie 500 mg kwasu askorbowego (witaminy C) i 50 mg rutyny. Składniki te znane są od wielu lat i z powodzeniem stosowane (razem lub oddzielnie) w profilaktyce i leczeniu infekcji układu oddechowego, jak np. przeziębienie czy grypa. Jednak na większą uwagę zasługuje nie tylko połączenie obu substancji, lecz postać produktu – tabletki o przedłużonym uwalnianiu. Dzięki skomplikowanemu połączeniu i zastosowaniu innowacyjnej technologii mamy możliwość zwiększenia skuteczności działania wspomnianych składników, a tym samym istnieje szansa na skrócenie czasu choroby i jej łagodniejszy przebieg.

Co daje nam przedłużone uwalnianie?
Zastosowanie postaci tabletek powlekanych o przedłużonym uwalnianiu stanowi istotny postęp w rozwoju technologii wytwarzania produktów poddawanych doustnie, w tym suplementów diety. W przeciwieństwie do klasycznych form doustnych, jakimi są tabletki powlekane

czy kapsułki twarde – postacie o przedłużonym uwalnianiu stosowną korzyścią alternatywy pod kilkoma względami. Po pierwsze przedłużone uwalnianie substancji aktywnej wewnątrz ich obłóżki, stałe wchłanianie z przewodu pokarmowego, nawet przez kilka godzin. Skutkuje to długotrwałym działaniem preparatu i tym samym lepszą kontrolą objawów chorobowych. Po drugie, istnieje możliwość zastosowania większych dawek substancji czynnych, które uwalniają w sposób ciągły – przyjmowane są w większym stopniu niż w przypadku podania tej samej dawki jednorazowo, a w sposób potynnywalny co daje mniejszy, podawany kilka razy dziennie w postaci klasycznych tabletek lub kapsułek. Poważnym problemem przy przedłużonym uwalnianiu jest możliwość redukcji ilości przyjmowanych tabletek, co jest istotne u osób stosujących je polipragmatycznie. Zmniejsza także ryzyko polimediacji dzięki i zwiększa wygodę dawkowania. W efekcie przedłużone uwalnianie i działanie substancji czynnych oraz możliwość rzadszego przyjmowania tabletek przekłada się na lepszy efekt terapeutyczny.

RutiMax[®] Ce
przeziębienie i grypa
Korzystne działanie witaminy C i rutyny w profilaktyce i łagodzeniu objawów infekcji dróg oddechowych (np. przeziębienia czy grypy) znane jest od dawna. Składniki te dostępne są w postaci wielu preparatów monoskładnikowych, dwuskładnikowych i złożonych, ich skuteczność i bezpieczeństwo stosowania jest bardzo dobrze udokumentowane oraz potwierdzone wieloletnim zastosowaniem w medycynie. Zaletą przyjmowania preparatów zawierających połączenie kwasu askorbowego i rutyny jest synergizm działania. Aktywność biologiczna witaminy C uzupełniona oddziaływaniem rutyny, która wzmacnia naczyńno-mięśniową i hamuje rozkład witaminy C, jest przydatna w profilaktyce i wspomaganiu leczenia zakażeń dróg oddechowych, takich jak grypa i przeziębienie. Istotny jest fakt, że tworzący się podczas infekcji stan zapalny skutkuje powstawaniem wolnych rodników, niechłonią nosa i zwiększając przepuszczalność naczyń krwionośnych błony śluzowej nosa. Można zatem stwierdzić, że witamina C i rutyna razem stanowią pewien układ, który działa

w parze, a ich aktywność jest wyższa niż podczas stosowania pojedynczych składników. Dotychczas na rynku preparatów zawierających witaminę C i rutynę dostępne były jedynie klasyczne tabletki, tabletki powlekane, tabletki musujące i kapsułki twarde. Ostatnio pojawił się na rynku suplement diety RutiMax[®] Ce, który zawiera obydwa składniki aktywne, ale jako jedyny występuje w postaci tabletek o przedłużonym uwalnianiu. Zalecany jest on w profilaktyce i łagodzeniu zakażeń np. dróg oddechowych. Jego składniki korzystnie wpływają na wzmożenie odporności organizmu, wspomaganie ochrony przed infekcjami i ułatwienie rekonwalescencji po przebiegu zakażeń. Obecność takiego produktu daje pacjentom nową możliwość skutecznej obrony przed infekcjami.

dr in. med. Ewa Kadmierzka
mgr farm. Małgorzata Rogalska

RutiMax[®] Ce zawiera 500 mg witaminy C i 50 mg rutyny. Skład preparatu oparty jest na specjalnie dobranych składnikach, które wpływają na przedłużenie, ciągłe

REKLAMA



uwalnianie się witaminy C i rutyny w organizmie. Dzięki takim właściwościom witamina C i rutyna całkowicie wchłaniana jest przez organizm. Działanie preparatu RutiMax[®] Ce trwa 24 godziny. Składniki preparatu RutiMax[®] Ce korzystnie wpływają na:

- wzmożenie odporności,
- wspomaganie ochrony przed infekcjami,
- ułatwienie rekonwalescencji po przebiegu infekcji.

Podmiot odpowiedzialny:
Biofarm Sp. z o.o.,
60-198 Poznań, ul. Włobzyska 13

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie produktu oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.