



Twój miesięcznik o zdrowiu tak dla zdrowia

NUMER 2/2013
www.takdlazdrowia.pl

BEZPŁATNY MATERIAŁ INFORMACYJNY KAMPANII SPOŁECZNEJ TAK DLA ZDROWIA • LUTY 2013

PRZESIEWOWE BADANIA POSTAWY I WZROKU WSRÓD NAJMŁODSZYCH

Przekaż 1% podatku

KRS: 0000306255



*Dzięki Państwa pomocy
przebadaliśmy ponad 1400 dzieci.*

Grypa zbiera żniwa

Przychodnie są niemal obłożone, a szpitale z dnia na dzień zapelniają się pacjentami z objawami grypy lub związanymi z nią powikłaniami. Jak wynika z raportu Centrum Informacji o Przeziębieniu i Grypie, w grudniu 2012 r. zarejestrowano w Polsce 261 024 przypadki zachorowania lub podejrzenia zachorowania na grypę. To o blisko 145 tysięcy więcej niż w ubiegłym roku o tej samej porze. Rokrocznie na grypę umiera w Polsce kilkadziesiąt osób. Jak przekonują lekarze najlepszym zabezpieczeniem



AKTUALNOŚCI tak dla zdrowia

przed grypą są szczepionki, które chronią również przed szczepem A/H1N1, czyli tzw. świńską grypą. Szczepionka przeciwko grypie zaczyna działać po tygodniu.

Miliony bakterii na Twoich dłoniach!

Mycie rąk wydaje się prozaiczną czynnością do której nie przywiązujemy zbyt wielkiej wagi. Od dziecka uczono nas, że powinniśmy myć ręce po powrocie do domu, przed każdym posiłkiem i po kontakcie ze zwierzętami. Na dłoniach gromadzą się miliony

bakterii. Według szacunków nasze dłonie mogą pomieścić nawet 5 milionów drobnoustrojów na cm². Jednak nie wszyscy zdajemy sobie sprawę jak wyglądać powinna ich prawidłowa higiena. Jest to szczególnie istotne w okresie zimowym, kiedy mamy do czynienia ze zwiększoną ilością zachorowań na grypę i przeziębienie. Prawidłowe mycie rąk powinno trwać około minuty. Należy do tego używać ciepłej, bieżącej wody oraz mydła, najlepiej z dozownikiem. Myjąc ręce musimy pamiętać o nadgarstkach, opuszkach

palców, wierzchnich częściach dłoni i o kciukach. Myjmy ręce tak często jak to konieczne! Pamiętajmy również, by uczyć nasze dzieci takich zdrowych praktyk od samego początku.

Senior bez opieki?!

Zdaniem specjalistów lekarze rodzinni nie mają przygotowania do właściwego postępowania profilaktycznego i diagnostyczno-terapeutycznego wobec osób starszych. System opieki zdrowotnej i społecznej nad osobami starszymi nie spełnia bowiem standardów podejścia

geriatrycznego, tj. powszechności, jakości, dostępności i kompleksowości zaspokajania złożonych potrzeb zdrowotnych osób w zaawansowanym wieku. Problem stanowi również brak kadry i bazy geriatrycznej w naszym kraju. Konieczne jest stworzenie kompleksowego systemu opieki obejmującego całonocową i dzienną opiekę geriatryczną w różnych placówkach, szybkiej diagnostyki i leczenia seniorów bez konieczności hospitalizacji.

(red.)

Codzienna porcja informacji na:
www.takdlazdrowia.pl

OSZCZĘDZAJ Z NAMI

Przedstawiona oferta cenowa ma charakter informacyjny, nie stanowi oferty handlowej w rozmiemieniu art. 66, par. 1 kodeksu cywilnego oraz właściwych przepisów prawnych.

PRZEZIĘBIENIE

FERVEX
8 saşetek

cena sugerowana

???



SEN / USPOKOJENIE

VALERIN SEN
20 tabletek powł.
suplement diety

cena sugerowana za jeden produkt

???



Valerin max
10 tabletek powł.

VALERIN MAX
10 tabletek powł.



ODPORNOŚĆ

ALFA & OMEGA JUNIOR
30 kapsulek do żucia
smak gumy balonowej
suplement diety

cena sugerowana

???



FERVEX, UPSA. Opakowanie: 8 saşetek. Skład: 1 saşetka zawiera 500 mg paracetamolu, 200 mg kwasu askorbowego, 25 mg maleinianu feniraminu. Wskazania: doraźne leczenie objawów grypy, przeziębienia i stanów grypopodobnych. Ból głowy, gorączka, zapalenie błony śluzowej nosa i gardła u dorosłych i dzieci powyżej 15 lat. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na którykolwiek ze składników leku, nie stosować u dzieci poniżej 15 r. **VALERIN MAX**, Alfofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. Opakowanie: 10 tabletek powłokanych. Skład: 1 tabletkę zawiera 360 mg wyciągu z korzenia kozłka. Wskazania: łagodne stany napięcia nerwowego i uczucie niepokoju. Przeciwwskazania: nie stosować leku Valerin max jeśli u pacjenta stwierdzono uczulenie na którykolwiek ze składników leku, u dzieci w wieku poniżej 12 lat. **VALERIN SEN**, suplement diety, Alfofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. Opakowanie: 20 tabletek powłokanych. Skład: preparat złożony. Wskazania: trudności z zasypianiem, stany napięcia nerwowego i niepokoju. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na składniki preparatu. **ALFA & OMEGA JUNIOR**, suplement diety, Nutro Pharma. Opakowanie: 30 kapsulek. Skład: 1 kapsułka zawiera 344,1 mg oleju z ryb, w tym 24 mg EPA, 110 mg DHA, 2 mg wit. E, 2,5 mg wit. D3. Wskazania: preparat jest przeznaczony dla dzieci, szczególnie stosujących dietę ubogą w kwasy omega-3 oraz witaminy D3 oraz E. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na którykolwiek ze składników preparatu. Nie stosować łącznie z innymi preparatami zawierającymi witaminę D3.

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ ZAWIERAJĄCĄ WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.

* ORGANIZATOR ZASTRZEGA SOBIE PRAWA DO ZMIANY OFERTY I SUGEROWANEJ CENY W TRAKCIE PROGRAMU (REGULAMIN NA WWW.OSZCZEDZAJZNAMI.PL)



witamina D **obra!**

Kiedyś łączona była jedynie z profilaktyką krzywicy u niemowląt, jednak obecnie lekarze wykazują jej korzystny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Witamina D, bo to o niej mowa, zalecana jest zarówno dzieciom, młodzieży, jak i osobom starszym.

Do odkrycia witaminy D i jej działania doprowadziły badania nad krzywizną w XIX wieku. Zauważono, że u dzieci chorych na krzywiznę diecie lecznicze wykorzystuje promieniowanie ultrafioletowe (kąpiele słoneczne) oraz opole z wiatroby drożdży. Na przełomie XIX i XX wieku McCollum wyizolował czynnik przeciwdrożdżowy z tranu, nazywając go właśnie witaminą D.

Wyodrębniła się jej trzy postacie: D1 – głównym źródłem jest olej rybi, D2 obecna w roślinach i grzybach oraz D3 syntetyzowana samodziel-

nie przez organizmy zwierzęce i człowieka. Według założeń Instytutu Żywności i Żywności w Warszawie dzienne spożycie u osób dorosłych wynosi 5 µg, u kobiet ciężarnych i karmiących 10 µg (odpowiednio 200 j.m. i 400 j.m.).

Niedobór witaminy D może być spowodowany zbyt małym jej spożyciem połączonym z niską ekspozycją na słońce, rzadziej zaburzeniami wchłaniania oraz chorobami upośledzającymi jej metabolizm. Prowadzi do zmniejszenia u dzieci, a u dorosłych do rozmiękania (osteomalacja) i zmniejszenia ge-

stości kości (osteoporoza), co skutkuje złamaniami, skrzywieniami i zwyrodnieniami układu kostnego oraz zmniejszeniem sylwetki. Przy niedoborach witaminy D zaburzenia jest także praca układu nerwowego i mięśniowego. Dochodzi więc do stanów zapalnych (sądowników, skóry), pogorszenia słuchu, wypadania zębów i ogólnego osłabienia organizmu. Układ immunologiczny również nie funkcjonuje prawidłowo, prowadzi do spadku odporności, wzrostu ryzyka chorób autoimmunologicznych i nowotworowych (rak piersi, pęcherza

moczowego, jelita grubego, okrężnicy, jajnika).

Ilość witaminy D w naszym organizmie podlega wahaniom sezonowym, zależnym od nasłonecznienia w danej strefie klimatycznej. W klimacie umiarkowanym przez około pół roku jest zbyt małe nasłonecznienie, aby nasza skóra mogła wytworzyć wystarczającą ilość witaminy D.

**Anna Pietrzykowska
magister farmacji
Apteka FAMILIA, Kowale**

Naturalnym źródłem witaminy D jest słońce, jednak nie od dziś wiadomo, że zbytne ekspozycja na promienie słoneczne nie jest dla nas dobra. Ponadto znajdziemy ją w rybach (tunicy, makreli, łodziach, sardynkach, lososiu), serach, tłustym mleku i jajkach.



**– potrzeba silniejsza
od głodu i pragnienia**

Ostatnimi laty w Polsce modnym tematem oglądanym niemal pod lupą jest molestowanie seksualne, wykorzystywanie cielesne dzieci, mówienie o kontakcie fizycznym bardzo często w negatywnym kontekście. Jakich celi temu popularna akcja jedyniej z telewizji, nagłośnienia hasłem „Jhy dotyk lub przez całe życie” wzmożona czujność na zagrożenia losu dziecka, które zmuszone do życia w ciągłym lęku, niepokoju nie ma możliwości radownego przeżywania dzieciństwa. Natłok negatywnych informacji, przyniósł swoim ciężarem dobrą stronę dotyku. Dlatego też odznaczamy ten temat z wagą emocjonalną i zwracamy uwagę na drugą stronę medalu, tę bardziej ku rozwojowi człowieka.

Dotyk należy do grupy zmysłów i rozwija się u płodu jako pierwszy. Nowonarodzony maluch potrzebuje bliskości, bezpośredniego kontaktu fizycznego takiego jak przytulanie, głaskanie. Daje mu to poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, buduje relację z innymi oraz stanowi formę komunikacji. Receptory znajdujące się w skórze i mięśniach włosowych odbierają bodźce płynące z otoczenia. Dziękując nim nieomówienie percepcję świat. Dobry dotyk potrafi uspokoić, ukoić negatywne

emocje. Francuski położnik Frederique Leboyer zaobserwował pewien sposób masażu dziecka, dla którego kretem dostarcza się maluchowi bodźców sensorycznych na całej powierzchni ciała łącznie z głową i sensacją. Zainspirowany pozytywnymi skutkami takiej oddziaływalności wprowadził tę starożytną technikę masażu na grunt europejski pod nazwą masaż Shantala. Ponieważ nawiązywał kontakt dotykowy wzmacniał uczucie bliskości, przywiązania i uczy siebie nawiązywać

w relacji masujący – masowany zaczęto użyć określenia „dotyk” w opisie adopcji. Mielili oni wówczas szansę poznać dziecko, nauczyć się odczytywać sygnały przesyłane przez nie sygnałów niewerbalnych oraz oswoić się z emocjami związanymi z faktem zostania rodzicem. Mogli poczuć się pewnie i dobrze w noweli dla nich roli. Jest to niezmiennie ważne w sytuacji gdy dziewięć miesięcy, adaptacyjny okres ciąży nie został im dany. Również wobec dzieci z autyzmem i upośledzeniem umysłowym, stosuje się dotyk w formie masażu, rytmicznych historyjek. Jest to często jedyna forma, która umożliwia im odczucie swojego ciała, siebie w przestrzeni, alternatywnej komunikacji, innymi słowami kontaktu z własnym „ja” i światem. Dobry dotyk może jednocześnie przyczynić się do rozwoju mowy werbalnej. Dodaje energii, poprawia odporność, pobudza różne funkcje fizjologiczne (np. trawienie, ukrwienie), a jednocześnie wprowadza w stan relaksu. Stosowanie masażu kilka razy w tygodniu przynosi wymierne korzyści. Odczuwa długocześnie, gorące, granie własnego ciała. Nabywa wówczas świadomość ciała jest podstawą do bezpiecznego wyjścia dziecka w przestrzeń i chętnego eksplorowania jej. Uczy również czegoś nieoczekiwanego – odróżniania dobrego dotyku od tego, który jest już, osób z tymi

modnymi i chcemy być blisko, a które nie powinny pewnych granic przekraczać. Pozwała różnicować bodźce na te, które akceptujemy i te, na które nie mamy ochoty.

ZALEZY REGULARNEGO MASAŻU DZIECKA:
– pomaga w regulowaniu snu
– wzmacnia poczucie bezpieczeństwa
– poprawia więź z rodzicem
– podnosi świadomość własnego ciała
– podnosi odporność organizmu
– poprawia trawienie
– uspokaja

Nie bójmy się stosować dobrego dotyku wobec własnych dzieci. Inwestujemy w nie wówczas to co najlepsze bez jakichkolwiek nakładów finansowych. Nie rezygnujemy również z dotyku jako osoby dorosłe. W ramach dbania o własne emocje i dobrostan psychoruchowy warto się czasem, tak zupełnie naturalnie przystąpić do bliższej osoby.

Jak dowodzą badania z 1957 roku – miłość i przywiązanie, okazały się silniejszymi potrzebami od głodu i pragnienia.

**mgr Anna Nowicka-Opląt
pedagog-terapeuta
specjalista wczesnego
wspomagania rozwoju
i wczesnej interwencji**
www.turnusy-terapeutyczne.pl

**Twój miesięcznik
o zdrowiu**
tak dla zdrowia



NR 2, LUTY 2013

Wydawca: Kłopot Art Sp. z o.o.
ul. Lubuskiej 18, 67-100 Toruń
tel./fax 56 622 90 93
e-mail: redakcja@takdlazdrowia.pl
www.kłopot-art.pl
www.takdlazdrowia.pl

Rodakster naczelna:
Małgorzata Kaczmarska
magisterzastawia-art.pl, tel. 507 513 10 885

Dział reklam:
biuro@kłopot-art.pl, tel. 507 513 10 885

Drukarnia:
Express Media Sp. z o.o.

Uwagi:

Wydawca nie odpowiada za treść reklam i nie odpowiada za opinie wyrażone w reklamach. Wydawca nie odpowiada za treść reklam i nie odpowiada za opinie wyrażone w reklamach.

Miesięcznik „Tak dla zdrowia” ma charakter informacyjny-edukacyjny, zawarte w nim treści nie stanowią specjalistycznych konsultacji lekarskich. Prosimy o zwrócenie uwagi na wyłączenie z odpowiedzialności za treść reklam.

**Jaki chcesz przepisać się do kampanii
tak dla zdrowia. Twój pozycja jest reklamowa
technika lub dowolna w ramach
prezentyfikacji zdrowia – napisz na adres:**

redakcja@takdlazdrowia.pl

Czytaj więcej na: www.takdlazdrowia.pl

- * Zdrowie ukryte w dłońach
- * Pływanie dla niemowląt
- * Jak aktywność fizyczna wpływa na rozwój dziecka?



Choroba smutku

W Polsce zaburzenia nastroju często występują jesienią lub w ostatnim kwartale roku, jest to tak zwana depresja jesienna. Ciępi na nią wiele osób wrażliwych na wahania pogody i zmniejszone natężenie światła słonecznego. Koniec zimy powinien być więc dla każdego okresem radości, ulgi i poprawy nastroju. Niestety, to właśnie pórny zimą najczęściej osłabę się na spadek formy fizycznej i psychicznej. Na przełomie zimy i wiosny jesteśmy najbardziej narażeni na infekcje, wirusy i ogólny spadek nastroju. Lekarze coraz częściej odnotowują przypadki depresji, załamania nerwowego właśnie o tej porze roku.

Wyczerpane baterie

Podczas zimy nasz organizm funkcjonuje na „wysokich obrotach”. Tracimy mnóstwo energii na utrzymanie prawidłowej temperatury ciała oraz bronimy się przed licznymi wirusami i infekcjami. Niestety, tak zwiększone „obroty” potrzebują dużej dawki energii i ochrony, którą zapewniamy nam odpowiedź i pozytywizm. Brakując nam witamin i minerałów, których niedobory powodują uszkodzenie układu nerwowego, hormonalnego i uniemożliwiają utrzymanie homeostazy organizmu.

Kolejnym powodem, który obciąża naszą formę jest zmniejszona ilość promieni słonecznych, które do nas docierają. Przez całą zimą najczęściej wychodzimy do pracy jak jest ciemno i wracamy po zmroku. Cały dzień spędzamy w ogrzewanych i sztucznie oświetlanych pomieszczeniach, a wieczorami siedzimy w domu, ponieważ pogoda za oknem nie zachęca do spacerów. To wszystko obciąża organizm powodując senność, apatię, spadek odporności i pogorszenie nastroju. Dlatego naturalnym stanem rzeczy jest to, że pod koniec zimy czujemy się bardziej zmęczeni i podenerwowani.

W takiej sytuacji powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na sposób odżywiania i wzbogacić swoją dietę o większą ilość warzyw i owoców, aby dostarczyć sobie potrzebne witaminy. Mimo niesprzyjającej aury należy dużo spacerować, szczególnie

w samo południe, kiedy dociera do nas najwięcej promieni słonecznych.

Kiedy nie mamy siły żyć

U niektórych ludzi spadek formy o tej porze roku jest jednak tak drastyczny, że uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie i wypełnianie codziennych obowiązków. Pojawiają się stany depresyjne, które nie są już tylko naturalną reakcją organizmu na długi zimę, ale pierwszym objawem choroby klinicznej. Przy stanach depresyjnych spada poziom serotoniny w mózgu (hormonu szczęścia), co powoduje ogólny rozstrojenie.

Depresja charakteryzuje się dużym spadkiem nastroju, apatią, brakiem poczucia sensu życia, a także zmęczeniem i wyczerpaniem. Zaburzony zostaje biologiczny rytm organizmu i pojawiają się trudności ze snem. Często zmianie ulegają nawyki żywieniowe, chorey przeżywa się ją w ogóle traci apatię. O depresji możemy mówić wtedy, gdy objawy utrzymują się powyżej dwóch tygodni, a natęże rozstrojenie uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie i wykonywanie codziennych obowiązków.

Przy takich objawach nie pomoże wzbogacenie diety i większy odpoczynek. Tutaj potrzebne są bardziej specjalistyczne środki i przede wszystkim pomoc psychologa lub psychiatry, który ustali przyczynę naszego zaburzenia i skieruje na terapię. Pomocne są leki farmaceutyczne, terapia grupowa lub indy-

widualna oraz ćwiczenia fizyczne.

Wiele osób mały spadek formy po zimie z depresji klinicznej, dlatego o tej porze roku jest ona często bagatelizowana. Nieleczona zaburzenia nastroju nasilają lek i mogą być przyczyną różnych chorób psychicznych takich jak schizofrenia. Jeśli

SPADEK NASTROJU?

APATIA?
BRĄK POCZUCIA
SENSU ŻYCIA?

NIESTANNE ZMIENIENIE
I WYCZERPANIE

UWAŻAJ!
TO MOGĄ BYĆ
PIERWSZE OBJAWY
DEPRESJI!

tylko zauważyliśmy, że nasz spadek formy po zimie utrzymuje się zbyt długo i uniemożliwia codzienne funkcjonowanie możemy podejrzewać depresję, która wymaga pomocy specjalisty. Nie zwlekajmy i nie bagatelizujmy tych objawów, tu chodzi o nasze zdrowie!

Anna Kucharska
psycholog



Mania wybielania cz. 2 Jak skutecznie wybielić zęby?

Odkryj jasne strony swojego uśmiechu już dziś.
Zapytaj farmaceutę o skuteczny środek wybielający.
Umów się na konsultację stomatologiczną i znajdź dla siebie odpowiedni odcień biał.

Co możesz zrobić w domu...

Z zaletą od stopnia przebarwienia i jego rodzaju, stosuje się różne metody wybielania zębów. Na rynku znajdziesz szeroką gamę produktów oraz zabiegów, wśród których na pewno jest ten odpowiedni dla Ciebie.

Wybielające pasty do zębów

Każda pasta? Najczęściej zawierają w sobie substancje ściernie, tlenki fluoru bądź naturalne ekstrakty. Ich działanie opiera się na mechanicznym bądź chemicznym usuwaniu osadów, które zbierają się na powierzchni szkliwa. Niestety, nie poradzą sobie z najtrudniejszymi przebarwieniami. Są za to doskonałym środkiem, dzięki któremu można podtrzymywać naturalną biel zębów, a także efekty wybielania zębów u stomatologa.

Wybielające gumy do żucia

Najczęściej reklamowany sposób na białe zęby. Niestety, guma pozostanie niewystarczającym zaleceniem – ten, poza oczyszczaniem zębów po posiłkach, mać też wady. Nadmierne żucie takiej gumy może nie wpływać na stan stanów i układu mięśniowo-zębowego.

Paski wybielające zęby

Zawierają aktywne substancje – te same, które stosuje się w gabinetach stomatologicznych – ale w mniejszym stężeniu. Terapia trwa 7 dni.

Uważaj! – osoby z nadwrażliwością zębów i dziąseł mogą odczuwać ból w trakcie stosowania pasty.

Żel wybielający zęby

Podobnie jak paski, opiera swoje działanie na tych samych substancjach, których używają dentysty w czasie specjalistycznych zabiegów. Jedynie stężenie substancji aktywnej (najczęściej jest nią nadtlenek karbamidu) jest nieco niższe.

Tu terapia może potrwać ok. 10-14 dni. Szczegóły w ulotkach dołączonych do produktu.

Co oferują gabinety...

Domowe sposoby mogą wybielić zęby 2-3 tony. Jeśli jednak myślisz o skuteczniejszym i trwałym wybieleniu zębów, umów się na konsultację w gabinecie stomatologii estetycznej. Pozwoli ci to uniknąć wielu błędów i powikłań. Specjalista najpierw obejrzy stanowiąc twoje jasne usta i dokładnie zserwę pyta. To pozwoli ci określić przyczynę powstania przebarwień. Potem zaproponuje rozwiązania do wyboru: w zależności od stanu zębów, twoich oczekiwań i możliwości finansowych.

Piękowanie zębów

Zabieg przygotowywania, stosowany przed wybieleniem, choć w wielu przypadkach także rozjaśnianie w zaawansowany sposób nasze uśmiech. Usunięcie kamienia i wszelkich nadmiarów mierzli lub bardziej rozjaśnianie, ale przede wszystkim umożliwienie skuteczne i równomierne działanie właściwych preparatów wybielających.

Metoda nakładkowa

Polęga na przygotowaniu specjalnych odcieniów zębów w gabinecie dentystycznym. Gotowe nakładki zakłada się na zęby w domu i napełnia je za pomocą substancji aktywnej. Kilku, czasem kilkunastu dniowa terapia przynosi w większości przypadków bardzo dobre rezultaty. Minusem tej metody jest długi proces wybielania.

Metoda lampy Beyond

Metoda ta polega na zastosowaniu żelu wybielającego i nadświetlaniu go specjalistyczną lampą. Cały zabieg trwa ok. 2 godzin. W tym czasie nadświetlenie stosowane do wybielenia reagują z przebarwionym szkliwem. Zakładają, że metoda jest szybki i skuteczny i pełna kontrola stomatologiczna.

Wybielenie zębów laserem

Najnowsza metoda wybielania jest laser. Metoda zdecydowanie najdroższa, ale także najbezpieczna i w wielu przypadkach najbardziej skuteczna.

Paula Paluszewska
konsultant Pro Dental Group

RODZAJ DEPRESJI	OPIIS
NERWICOWA	obniżony nastrój, smutek, poczucie bezradności, brak zainteresowania, brak koncentracji
REAKTYWNA	wywolana przez traumatyczne wydarzenia życiowe, np. śmierć bliskiej osoby, zerwanie związku
SEZONOWA	nawraca cyklicznie, szczególnie zimą i jesienią, objawy: brak energii, smutek, poczucie bezradności, duża senność, drażliwość

Postaw na kobiecość i ubiegnij raka!

Średnio co 40 minut jest w Polsce diagnozowany kolejny przypadek raka piersi, to jest 35 nowych chorób kobiet dziennie! 12 000 rocznie, innymi słowy przeciętne ryzyko zachorowania na raka piersi w naszym kraju wynosi 7%, co znaczy, że co 14-ta Polka zachoruje, ale na szczęście mimo stałego wzrostu zachorowalności (60% od 1996 roku) liczba zgonów utrzymuje się na stałym poziomie około 5 000 rocznie. I chociaż jest to śmiertelność dwukrotnie wyższa niż w Stanach Zjednoczonych, to jednak jest to światłocio w tunelu nadziei.

Okazuje się, że 80% kobiet chorujących nie ma obciążeń rodzinnych. Rak nie jest chorobą wstydliwą ani zaraziłą, należy o nim mówić i słuchać tych, które wygrały swoją walkę. Trzeba pamiętać, że częściej chorują kobiety starsze ale chorują również niecierpliwie bardzo młode dziewczęta, a czasami mężczyźni. I trzeba koniecznie wiedzieć, że aż 95% chorých ma szansę na przeżycie, pod warunkiem, że raka jest wykryty we wczesnym stadium i pod warunkiem, że szybko podejmujemy zgodę na leczenie.

Jak się okazuje 42% wszystkich rozpoznawanych nowotworów złośliwych piersi wykrywają sobie same kobiety. Wprawdzie, wyruszone badanie własnej piersi trwa nie więcej jak 10 minut, nie kosztuje nic a może uratować życie. Rozpoczynamy je od ok. 20 roku życia, kiedy piersi rozwijają swoją specyficzną strukturę i kontynuujemy przez całe życie co miesiąc, dzięki czemu nie jest nam obca ich prawidłowa budowa, która zmienia się poprzez okres ciąży, porodu, laktacji i starzenia. Guz nowotworowy do średnicy około 1 cm różnie blisko 6-7 lat, ale... Przypadek badania palpacyjnego własnej albo lekarza (pielęgniarki) wykrywają prawie o średnicy prawie 4 cm, okazywalnie samobadanie piersi - zmiano o średnicy około 2,5 cm, regularne samobadanie - zmiano o średnicy około 1,4 cm a systematyczne

samobadanie i regularne profilaktyczne badania USG i/lub mammograficzne - zmiano o średnicy do 0,3-0,5 cm. A to już jest tak mały guzik, że praktycznie (przy założeniu, że jest złośliwy) przegrzywa z medycyną. Przy tak małym zmianie możliwe jest leczenie chirurgiczne bez amputacji piersi, tzw. oszczędzające. A rokowanie jest bardzo dobre. A zatem: wystarczy trochę dobrych chęci i 10 minut w miesiącu! Wszystkie kobiety miesiączkujące wykonują zarówno samobadanie jak i USG lub mammografę do 10 dnia cyklu. Około 20 roku życia należałoby wykonać pierwsze, wyklicie USG piersi, które powtarzamy - zależnie od wyniku co 1-5 lat. Pierwszą mammografę u kobiety zdrowej wykonuje się między 40-45 rokiem życia, u pań z grupy podwyższonego ryzyka - około 35 roku życia. Potem do 50 roku życia kolejne kontrole wykonujemy co 5 lat, a po ukończeniu 50 lat, zależnie od wieku i uzyskanego wyniku, powtarzamy co 1-3 lat.

Tak łatwo sobie pomóc i tak niewiele to kosztuje! Badaj się regularnie i ubiegnij raka!

lek. med. Barbara Matuszczyk, radiolog
lek. med. Ewa Kwiatkowska

Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia **PRO FEMINA**, powstało w 1998 roku w Walbrzychu. Od tego momentu stara się nakłaniać kobiety do efektywnej profilaktyki raka piersi, propaguje wiedzę prozdrowotną we wszystkich grupach wiekowych kobiet, podnosi wiedzę na temat wczesnego wykrywania i efektywnego leczenia nowotworów piersi. **PRO FEMINA** wydawała w tym roku pierwszą edycję Kalendarza-Informatora, będącego z jednej strony pretekstem do sygnałnego wywołania tematów związanych z profilaktyką prozdrowotną, z drugiej strony stanowi o klucz otwierający dostęp do coraz to nowych grup Pań zachęcających do dbania o swoje zdrowie zanim dosięgnie je jakakolwiek choroba.

Więcej informacji na: www.profemina.home.pl



Prawie 70% Polaków, zarówno kobiet jak i mężczyzn, jest zadowolonych ze swojego życia erotycznego i seks uprawia przynajmniej raz w tygodniu. Zdecydowana większość Polaków jest zadowolonych tradycyjnego seksu. Z drugiej strony obserwuje się wzrost odsetku par, które decydują się urozmaicić, swoje życie erotyczne poszukując nowych, niekonwencjonalnych wrażeń i doświadczeń. Niewstępy są również pary, które doświadczają lub doświadczą trudności uniemożliwiających współżycie.

Najczęstszym powodem nieudanego współżycia jest zmęczenie i stres w pracy u jednego z partnerów. Problem ten dotyczy szczególnie młodszych. Ich libido ulga obniżeniu, nie mają siły i ochoty na współżycie z partnerką. Czasem ochota na seks występuje, aczkolwiek nie dochodzi do intymnych zbliżeń ze względu na obawy ze strony mężczyzny, że zmęczony i pozbawiony sił po prostu nie podola wywołaniu.

Drugim często spotykanym problemem są zaburzenia wrodzone u panów w średnim i starszym wieku.

Nie zawsze jednak „jeźni” nieudane współżycie tylko po stronie mężczyzny. Wymagania stawiane kobietom w dzisiejszych czasach są coraz większe. Kobieta XXI wieku powinna być rewalencją matką, żoną i kochanką w jednej osobie.

Nadmiar codziennych domowych i zawodowych obowiązków również nie sprzyja chęci na czasy seksu. Czy wobec tego jesteśmy skazani w dzisiejszych czasach na nieudane współżycie? Czy musimy wybierać pomiędzy udanym życiem osobistym a spełnianiem zawodowych ambicji? Oczywiście, że nie. Wysłuchajmożna pogadać.

Jak dbać o współżycie?

Według wielu seksuologów receptą na udane współżycie jest wzajemne zrozumienie partnerów. To, czy związek dwóch osób ma szansę na przetrwanie zależy przede wszystkim od udanego życia erotycznego kochanków. Czynnikiem decydującym jest namłotność i pożądanie, bez których niemożliwe

jest udane współżycie. Powinnością dążyć do jak najlepszego wzajemnego poznania się, co nasz partner/partnerka lubi, czego nie, czego oczekuje. Jak dbać i poprawiać jakość naszego życia erotycznego to w każdym przypadku indywidualna sprawa. Każdy z nas ma bowiem inną wrażliwość. Jeżeli my i nasz partner/partnerka jesteśmy romantykami, dbajmy o wzajemne dotarczanie jak najwięcej do siebie czułości i pieszczot. Jeżeli jesteśmy zwolennikami bardziej drapieżnego seksu, poszukujmy i wprowadzajmy nowe szczegóły i domśnania. Najważniejsze, aby cierpać jak najczęściej i jak najwięcej radości i zadowolenia ze wspólnych „podpierzynowych” igraszek.

Gdy dobre chęci nie wystarczają...

Kiedy powodem nieudanych zbliżeń intymnych są zaburzenia wrodzone u mężczyzny, łagodny przerzut gruźlicy krokowego, wydolność organizmu można wspomóc

suplementami dostępnymi w aptece. Dobry suplement diety wspomogający i poprawiający jakość erekcji powinien zawierać w swoim składzie zwiększoną zawartość aminokwasów L-argininy, który jest prekursorem tlenku azotu odpowiedzialnego za regulację krążenia krwi poprzez wpływ na naczyńa krwionośne. Dodatkowo zawartość żeńszienicy pomaga utrzymać wysoką

sprawność fizyczną, uszusa zwiększa zmęczenia i dodaje wigoru. A czy jest również ratunek dla kobiet? Oczywiście, że tak. Zaobserwowane spadki libido u kobiet przyczynia się do stworzenia przez konkretny farmaceutyczny „kobiecy” wiatry” oraz suplementów diety. Należy nie zapominać jednak, że kobiecy wiatry całkowicie różni się od męskiego. Stymulacja kobiecej namotności opiera się głównie na jej domśnaniach psychicznych i uczuciowych. Wszak ten punkt G w kobiecie znajduje się nigdzie indziej jak w sercu. Dobrze wiecieś panowie, w jaki sposób najskuteczniej go pobudzić...

Emilia Juszkiewicz, magister farmacji

AFRODYZYAKI NA TALERZU:
Migdały
Awokado
Rukola
Czekolada
Imbir
Miod
Ostrygi
Truskawki

SZCZĘŚCIE NA CZTERECH ŁAPACH

„Towarzyszą nam zawsze i wszędzie, pomagając w codziennym trudzie, dając nam czystą radość. Bez nich człowiek czułby się źle na tym świecie, bo ileż radości daje tak piękna i rozumna istota jak PIĘS.”

/ks. Jan Twardowski/

Dogoterapia, kynoterapia, czy czarnopiel...? Jakiegokolwiek terminu byśmy nie użyli, każdy oznacza to samo: terapia z udziałem psa. Najbardziej rozpoznawalnym jednak terminem, jest dogoterapia, która sięga swymi korzeniami w Polsce do 1987 roku.

Terminu kynoterapia zaczęto używać dopiero w 2006 roku. Na chwilę obecną możemy spotkać się z dwoma organizacjami, które propagują dogoterapię: Polski Związek Dogoterapii i Polskie Towarzystwo Kynoterapeutyczne. Dwa różne bieżnie, każdy mający swoje standardy i wymagania, ale łączą je jedna wspólna cecha: chcą pomagać i czynienia świata lepszym. Także gdziekolwiek byłyby nie trafił, do dogoterapeuty, czy kynoterapeuty, trafimy do osoby, która jakkolwiek się nazywa, zmierza do tego samego celu.

Wiegę kładzie skupiony i psa, bywa czasami tak silna, że potrafi

zdziałać cuda. Wybudzić ze śpiączki, zmiękczyć ból, zmniejszyć ciśnienie, obniżyć poziom cholesterolu i trójglicerydów w krwi. Wyniki badań jednoznacznie wskazują, iż właściciele czworonogów mają również większą szansę uniknięcia chorób wieńcowych. Obecność zwierzęcia skutecznie przeciwdziała skutkom stresu, na jaki narazony jest człowiek żyjący w XXI wieku. Spacerzy z przyjacielem poprawiają kondycję i sprawność fizyczną, dotleniają organizm, wpływają pozytywnie na nastrój i samopoczucie. Pies, kot, czy inny zwierzę w domu z całą pewnością wniesie w nasze życie wiele pozytywnych aspektów, choć nie każdy może sobie na taki „naturalny luksus” pozwolić. To również odpowiedzialność i zobowiązanie. Dlatego też, między innymi, dogoterapia jest „drogą ewaluacyjną”. Dogoterapia to propozycja dla wszystkich. Małych, dużych,

zdrowych, czy chorych. To spotkanie zarówno z człowiekiem (terapeutą) i jego psim towarzyszem. Pies to tylko połowa zespołu. Wspólna praca owocuje tym, że spotkanie, czy terapia przeprowadzone są w sposób efektywny i unikniętych na dany problem. W zależności od celu, w jakim przeprowadza się terapię, często zespołowi dogoterapeutycznemu towarzyszą inni specjaliści – psychologowie, logopedzi, czy fizjoterapeuci. Wspólne zaangażowanie i połączenie różnych metod pracy, pozytywnie wpływa na jakość i efekty terapii.

Fizjoterapeuci odwołują się przede wszystkim do zabawy, placówki opiekuńczej – wychowawczej, szpitala, hospicja, pracując w ośrodkach fizjoterapeutycznych, oddziałach osoby starszej, osoby z różnymi dysfunkcjami i wyzywaniem. Rewalidacja przy udziale psa terapeutę poprzez spotkanie z nim, zabawę, naukę,



ZIMOWA PIELĘGNACJA PUPILA

opuszki smaruj maściami

zainwestuj w ubranko

na spacerzy wybieraj miejsca bez soli na drodze

wzbogać dietę o produkty z witaminą A, D i E

sierść jest zabezpieczaniem przed chłodem – nie podcinaj jej zimą

czy ukierunkowana terapia, staje się nieocenioną metodą, niosącą ze sobą wiele korzyści. Pies nie ocenia, a zwiększa poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie. Motywuje i aktywizuje. Pies nie wyznacza granic

i niczego nie zabrania, a uspokaja, relaksuje i stymuluje smysły. Pies pomaga rozumieć świat...

Michalina Płucinińska
specjalista centrum terapeutycznego
FIZJODAR

Łamiemy stereotypy – SYNDROM JEDYNAKA

Frank ma 4 lata, najchętniej lubi bawić się sam, nie lubi, gdy ktoś bawi się jego zabawkami lub siada na jego ulubionym żółtym taboreczku w przedszkolu. Frank jest jedynakiem, nie ma rodzeństwa, ale czy to z góry oznacza, że w przyszłości będzie miał problemy w nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi, będące skupione wyłącznie na sobie i swoich potrzebach? Takie przekonanie panuje w społeczeństwie od lat, jednak ile jest w tym prawdy?

Zjawiskiem jakim jest syndrom jedyńka po raz pierwszy zajęto się 120 lat temu. W Ameryce stworzono został portret jedyńka. W czasie jego tworzenia okazało się, że jedno dziecko w rodzinie to zjawisko najczęście wśród osób z wyższym statusem majątkowym i wyższym wykształceniem. Takie środowisko dla dziecka poskutkowało przekonaniem, że jedynek to osoba roszczeniowa, samotna, nieprzystosowana społecznie. Przekonanie to istnieć nie do dziś.

Często słyszy się,

że jedynek są snobistyczni, skupieni wyłącznie na własnych potrzebach i zachciankach, nie lubią pomagać innym, dziel się swoimi rzeczami.

Najnowsze badania zaprzeczają jednak całkowicie tym przeprowadzonym ponad wiek temu. Dowiedziono bowiem, że jedynek mają tłumy przyjaciół i nie czują się samotni. Są zdecydowanie bardziej szczęśliwi od osób, które mają rodzeństwo. Wynika to z faktu, że rodzice poświęcają więcej czasu i uwagi jednemu dziecku, a nie jak w przypadku rodzin wielodzietnych, dzielenia uwagi na każde z osobna.

Życie jedyńka to jednak nie tylko sama sielanka i dostatnie życie. Sytuacja, w której rodzice

i rodzina skupia całą uwagę na jednym dziecku może być dla niego bardzo trudna i ciężka do udźwignięcia. Jedynek często spotyka się strony nabywające wygórowane wymagania względem jego osoby.

Jeśli dziecko narazem jest na taki rodzaj stresu, w przyszłości może mieć trudności z nawiązywaniem bliższych związków. W ich zachowaniu może dominować postawa roszczeniowa, a odporność psychiczna na porażki jest bardzo niska. U dzieci z takich rodzin widoczna jest bardzo silna motywacja do osiągnięcia sukcesu oraz pracowitość. Przyczynia się to osiągnięcia licznych sukcesów zawodowych i rozwoju kariery. Istnieje bardzo prosta zasada by utrzymać dziecko przed stresem i negatywnymi emocjami. Rodzina musi pamiętać by nie stawiać dziecku zbyt dużych wymagań.

To jhimi ludźmi w dorosłym życiu będą jedynek, nie należy od ludzi posiadającego rodzeństwa, a przede wszystkim od tego jak zostaną one wychowane przez swoich rodziców. Nie ma podstaw do przejmowania się stereotypami, które są krzywdzące dla jedyneków. Dziś już

wiemy, że jedynek to zadowolony z życia, odnoszący sukcesy, otoczony przyjaciółmi ludzie.

Anna Lelak, pedagog logopeda

w następnym numerze:

- Czy choroba ma pleć?
- Menopauza! Odkryj swoją kobiecość na nowo!
- Mózg – nasza najsilniejsza broń w walce z demencją
- Słodkie dopalacze! Rodzicu uważaj co je Twoje dziecko!

czytaj także na:
www.takdlazdrowia.pl

