wokół

PROFILAKTYKA | URODA | RELAKS | STYL ŻYCIA | ŻYWIENIE

ZDROWIA

PORADNIK RODZINNY

NR 19/1/2023 ISSN 2545—0565

NASZE ZDROWIE
Nowotwór przełyku
– rozpoznanie i sposoby leczenia

OKIEM NEUROLOGA
Tragedia w Svenskhuset
– ponura tajemnica Spitsbergenu

ZDROWIE DZIECI
Jak mądrze wprowadzić dziecko
w świat mediów (cz.2)

PORADY PRAWNE
Pożyczka – przepisy
regulujące i praktyczne
ich zastosowanie

WIEDZA NA ZDROWIE
Marihuana medyczna
– zastosowanie
jej w medycynie

EWA BŁACHNIO
aktorka estradowo-kabaretowa

Kobieco
i dyskretnie
z nową bielizną chłonną

seni®
Lady
PANTS

Zamów
bezpłatną
próbkę
na **seni.pl**

- W delikatnym brzoskwiniowym kolorze
- Poczucie suchości
- Kontrola zapachu
- Idealne dopasowanie

Na lekkie
i średnie
nietrzymanie moczu

wokół ZDROWIA

W NUMERZE

SEKRETY LECZENIA TLENEM

Tlen jest pierwiastkiem niezbędnym człowiekowi do życia. Poza oczywistym udziałem tlenu w wielu fizjologicznych procesach życiowych, pierwiastek ten jest również wykorzystywany w medycynie jako lek. Głównym wskazaniem do leczenia tlenem jest niewydolność oddechowa.

SZCZEPIONKI NA ODPORNOŚĆ

W sezonie jesienno – zimowym często dopadają nas infekcje dróg oddechowych. Organizm uczy się walczyć z zagrożeniem głownie dzięki kontaktowi z antygenami. Pomocne również mogą się okazać szczepionki, fachowo nazywane są lekami immunostymulującymi. Po wprowadzeniu szczepionki do organizmu układ immunologiczny zaczyna walczyć z wirusami - produkuje przeciwciała i komórki przeciwzapalne.

LABORATORIUM W ZASIĘGU RĘKI

Diagnostyka laboratoryjna jest obecnie bardzo intensywnie rozwijającą się dziedziną medycyny. Wysiłki naukowców skupiają się na opracowywaniu jak najskuteczniejszych i najczulszych metod wykrywania poszczególnych chorób. Bardzo ważną składową w zachowaniu jakości świadczonych usług jest jak najkrótszy czas i właściwe postępowanie od momentu pobrania próbki do wykonania badania i wydania autoryzowanego wyniku.

SZTUCZNA INTELIGENCJA

Na tegorocznym wydarzeniu Tesla AI Day 2022, Elon Musk zaprezentował ostatnie osiągnięcia firmy w dziedzinie robotyki, w tym najnowszy humanoidalny robot – Optimus. Założyciel Tesli zaznaczył, że wiąże z nim wielkie nadzieje. Czy się rzeczywiście spełnią, czas pokaże.

OD REDAKCJI

Oddając jesienny numer do druku nostalgicznie
sięgam do wakacyjnych wspomnień.
Przyznam, że pierwszy raz w życiu popłynęłam jachtem.
Piszę nie po to aby się chwalić, ale podzielić moją radością
z pokonania strachu przed wodą, głębią i wszystkim co moja
wyobraźnia mi podsuwała — z zatonięciem jachtu włącznie.
Dla mnie to naprawdę wyczyn. Wrażenia niesamowite.

Mam nadzieję, Drodzy Czytelnicy, że Wy, własny Everest
również zdobyliście, a przede wszystkim wypoczęliście.
Część z Was zapewne wyjechała zwiedzając i zdobywając tereny,
które jeszcze można zdobyć, część pewnie tylko marzyła o wyjazdach,
a pozostali lekko zazdrosnym okiem zerkali na relacje innych.
Słońce wyjątkowo nas ukochało stając się momentami
nieznośne, ale co tam wakacje bez upałów!

Przed nami złota polska jesień.
Oby piękna i słoneczna. Deszcz kolorowych liści stworzy przepiękne
dywany, a zwierzęta rozpoczną gromadzenie zapasów na zimę.
Zapraszam do spacerów i ... fotografowania. Autorzy
najciekawszych zdjęć zostaną nagrodzeni. Zatrzymajcie
w kadrze najpiękniejsze jesienne chwile.

Życząc powodzenia jak zawsze
zapraszam do lektury naszego magazynu.
Iwona Adamczyk

Wydawca: LUBFARM S.A. ul. Łanowa 8, 20-750 Lublin; NIP: 946-21-08-452, BDO: 000017803; KRS 0000184379; Kapitał zakładowy: 5 397 350 zł — w całości opłacony, tel. +48 (081) 710 52 41, +48 (081) 471 13 00; e-mail: marketing.lubfarm@lubfarm.pl.
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za błędy zaistniałe w czasie druku oraz za treść zamieszczonych przez podmioty trzecie reklam i ogłoszeń. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania materiałów. Porady i artykuły zamieszczone w niniejszym magazynie nie zastępują porady lekarskiej, stanowią jedynie źródło informacji. Przed skorzystaniem z zamieszczonych porad należy skonsultować się z lekarzem.

Redaktor Naczelny: Iwona Adamczyk, e-mail: iadamczyk@wokolzdrowia.com.pl
Za-ca Redaktora Naczelnego: Jarosław Wójtowicz, e-mail: jwojtowicz@wokolzdrowia.com.pl
Biuro reklamy: info@wokolzdrowia.com.pl

Skład i druk: Arfa S.C., B. Szczygieł, R. Wachowicz, 20-704 Lublin, ul. Wojciechowska 9
Okładka i strona 4 i 5: AKPA Polska Press Spółka z o.o.
Zdjęcia: stock.adobe.com, depositphotos.com

ROZBAWIA DO ŁEZ

Ewa Błachnio od wielu lat rozbawia Polaków do łez. Aktorka kabaretowa, a także stand-uperka zdradza, jakie są jej zawodowe marzenia.

Zdała Pani egzamin na aktora dramatu. Ma Pani jakąś wymarzoną rolę, którą chciałaby Pani zagrać?

Chciałabym zrobić naprawdę dobrą rolę w naprawdę dobry filmie fabularnym – może marzenie to nie zawiera zbyt wielu konkretów, ale! Oddaje wszystko (uśmiech - przyp. red.).

Od wielu lat występuje Pani na scenie. Często Pani improwizuje?

Artysta kabaretowy lub stand-uper może pozwolić sobie na dodanie czegoś od siebie podczas występu? Może, a nawet wskazanym jest, aby dodawał. Bo jednym jest napisany żart czy skecz – gagi, bity, puenty, a czym innym jest reagowanie na „tu i teraz". Na zdarzenia losowe, na spóźnionego widza, którego wszyscy widzą, a skrada się, jakby mu przed chwilą wypadł dysk czy też jak na nagraniu mojego pierwszego programu standu-owego pt. „Czy na sali jest mój mąż?" (do obejrzenia w Internecie) niezwykły śmiech pani w piątym rzędzie, który słyszą wszyscy, bo pani chichra się jak foka dosłownie! No grzechem byłoby nie skomentować tego – tym bardziej że występ był pod Szczecinem Foka? Tyle kilometrów od morza, toż to cud! (uśmiech - przyp. red.).

Na co dzień rozśmiesza Pani innych. A co Panią najbardziej śmieszy? Tak na co dzień?

To zwierzęta – kocham filmiki, które zalewają social media, typu: kąpiąca się w kałuży panda, albo jedzący czereśnie szop, o alpakach nawet nie wspominając, bo przecież oczy same się śmieją. Oczywiście bawią mnie moi „zawodowi" koledzy - prywatnie, w pracy i na scenie. Lubię oglądać stand-up zachodni, ale cenie też wielu polskich komików – to przyjemność patrzeć jak ten nurt się u nas rozwija. Cóż jeszcze...? Bardzo często bawią mnie nasi politycy. Rubikon absurdu został przekroczony tak wiele razy, że już naprawdę trzeba się do nich po prostu uśmiechać. Chyba że znowu uda się im człowieka zirytować, wtedy błyskawicznie wracam do pand, szopów i alpak.

Z pewnością wiele celów udało się Pani spełnić. Co jeszcze pozostaje dla Pani marzeniem?

Wspomniany film, no i kilka „prywatnych", ale to niechaj w tej przestrzeni zostaną (uśmiech – przyp. red.).

Pochodzi Pani z Pruszcza Gdańskiego. Lubi Pani wracać w rodzinne strony?

Lubię. W Pruszczu ciągle mieszka moja mama, czyli to tam jest mój, jak napisał Wojciech Młynarski, „cichy kąt, ciepły piec" – wracam, jak tylko najczęściej mogę.

Może Pani powiedzieć o sobie „tak, jestem spełnioną kobietą!"?

Czuję satysfakcję i ogromną wdzięczność – na spełnienie, jeśli takowe w ogóle istnieje, myślę, jeszcze przyjdzie czas.

Co przed Panią?

Szczerze mówiąc, dwa programy wypełniają mój kalendarz na najbliższe pół roku niemal w pełni, ale nie byłabym sobą, gdybym jednocześnie nie spotkała się z widzami w teatrze (w ostatni weekend sierpnia zapraszam na premierę do Krakowa – scena „sztuka na wynos", spektakl pt. „Jestem obok" - zdarzenie artystyczne o wielkiej wyjątkowość, zapewniam! (uśmiech – przyp. red.), jak i z publicznością stand-upową – pojawię się w kilku miastach z moim drugim programem pt. „Apokalipsy nie będzie", a z jego króciutkim fragmentem wystąpię w Kielcach na Świętokrzyskiej Nocy Kabaretowej, także widzimy się na pewno i to wielokrotnie. Już nie mogę się doczekać!

Dziękuję za rozmowę.

ŹRÓDŁO: AKPA Polska Press Spółka z o.o.
Rozmawiała: Aleksandra Wojtanek/AKPA

najzabawniejsza i najładniejsza

RZEŹBA ZE ŚNIEGU

Autorzy najciekawszych zdjęć przesłanych do dnia 08.03.2023 roku (na adres: info@wokolzdrowia.com.pl) otrzymają nagrody – zestawy produktów ufundowanych przez Laboratorium Kosmetyków Naturalnych Farmona Sp. z o.o.

DO WYGRANIA
ZESTAWY KOSMETYKÓW DO PIELĘGNACJI WŁOSÓW

Regulamin konkursu
dostępny na stronie internetowej
www.wokolzdrowia.com.pl

RAK PRZEŁYKU

lek. med.
RAFAŁ AGATOWSKI

Przełyk znajduje się głównie w klatce piersiowej i jego funkcją w organizmie jest transport pokarmu z jamy ustnej do żołądka. Zgodnie z jego przebiegiem możemy podzielić go na trzy części: część szyjną, piersiową i brzuszną.
Rak przełyku wywodzi się głównie z komórek wyścielających przełyk. Są to tzw. komórki nabłonkowate.

Nowotwory tego narządu stanowią ok. 2% wszystkich nowotworów złośliwych. Najczęstszą postacią raka przełyku, występującą w 90% jest rak płaskonabłonkowy, który w ponad 50% lokalizuje się w środkowej części przełyku. Wywodzi się on z komórek nabłonka płaskiego wyścielającego narząd od środka. Proces nowotworowy rozpoczyna się w obrębie błony śluzowej, która wyściela przełyk, a następnie szerzy się na kolejne jego warstwy i struktury sąsiadujące (opłucną, osierdzie, aortę, tchawicę). Do powstawania przerzutów dochodzi najczęściej drogą chłonną.

Dużo rzadziej spotykaną postacią nowotworu jest rak gruczołowy, który wywodzi się z komórek pełniących funkcję gruczołową i wydzielniczą. Powstaje on głównie w dolnym odcinku przełyku, rozwija się na podłożu patologicznie zmienionego nabłonka oraz posiada odmienną charakterystykę kliniczną i epidemiologiczną niż rak płaskonabłonkowy. Występuje głównie u młodszych, niepalących chorych. W ostatnim czasie następuje spadek liczby zachorowań na raka płaskonabłonkowego przy jednoczesnym wzroście częstości występowania raka gruczołowego. Inne nowotwory złośliwe przełyku są bardzo rzadko spotykane. Należą do nich: mięsakoraki, nowotwory neuroendokrynne, czy czerniak. Natomiast do łagodnych nowotworów przełyku możemy zaliczyć: brodawczaki, włókniaki, mięśniaki i gruczolaki.

Czyniki ryzyka

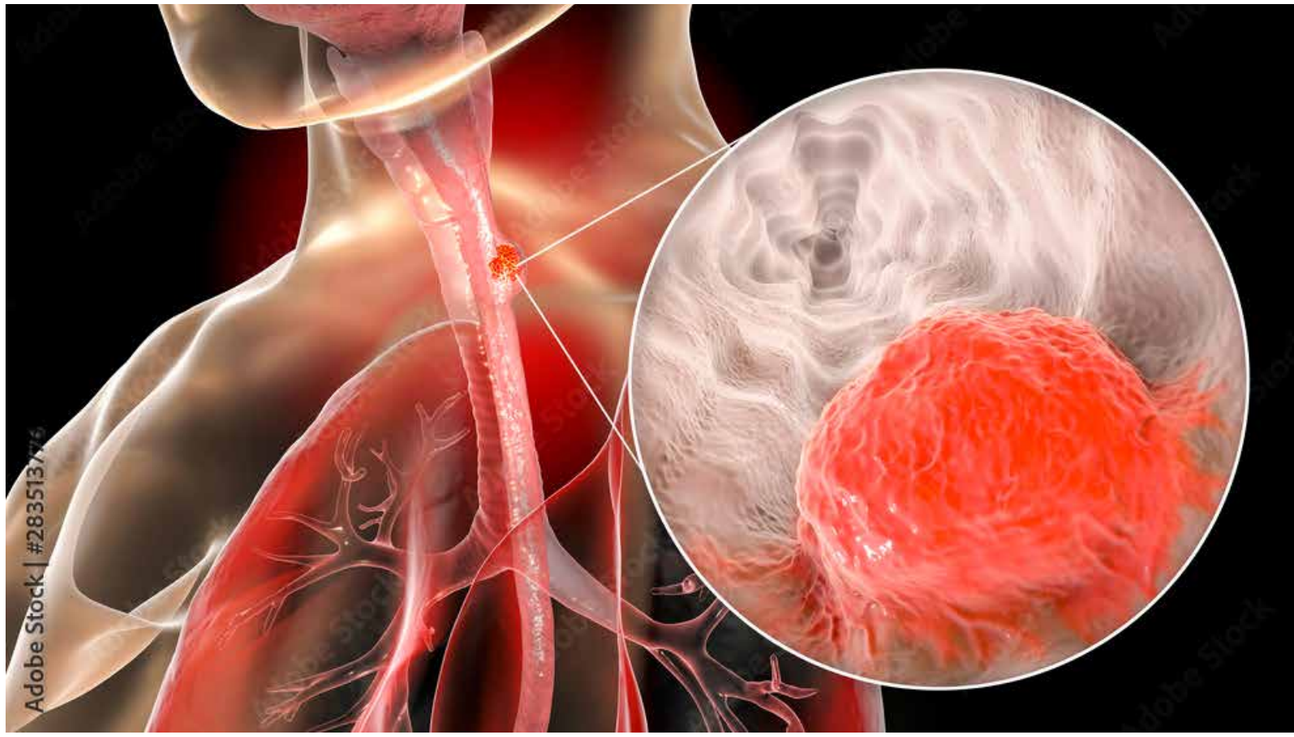
Do czynników predysponujących do powstania nowotworu zaliczamy wiek, ponieważ nowotwory przełyku rzadko występują u chorych poniżej 55 roku życia oraz płeć – mężczyźni chorują częściej niż kobiety. Najistotniejszym czynnikiem rozwoju raka płaskonabłonkowego jest picie wysokoprocentowego alkoholu oraz palenie tytoniu. Istotny wpływ odgrywają także czynniki dietetyczne takie jak niedobory witamin, oparzenia gorącymi potrawami, spożywanie ostrych przypraw i nieświeżych pokarmów zanieczyszczonych grzybami pleśniowymi oraz uszkodzenia wywołane czynnikami chemicznymi (poparzenia kwasami i zasadami). Wzrost zachorowań na raka przełyku obserwuje się także w zespole Plummera-Vinsona (zespół objawów wynikający z niedoboru żelaza obejmujący niedokrwistość oraz zapalenie zanikowe języka i przełyku), hiperkeratozie (nadmierne rogowacenie dłoni i stóp), czy achalazji przełyku. Natomiast najistotniejszym czynnikiem ryzyka rozwoju raka gruczołowego jest przełyk Barretta, w którym dochodzi do metaplazji dolnego odcinka przełyku (zastąpienia prawidłowego nabłonka płaskiego przez nabłonek jelitowy lub żołądkowy). Dochodzi do niego podczas uszkodzenia nabłonka przez zarzucaną do przełyku treść żołądkową. Do raka gruczołowego predysponuje także otyłość i stan po radioterapii śródpiersia.

Objawy

Niestety wczesne stadium rozwoju nowotworu z reguły jest bezobjawowe i wykrycie zmiany może nastąpić przypadkowo podczas badania endoskopowego górnego odcinka przewodu pokarmowego. Dlatego w większości przypadków rak przełyku rozpoznawany jest, gdy pojawiają się pierwsze objawy związane z obecnością guza zwężającego światło przełyku. Należą do nich zaburzenia połykania (dysfagia), ból przy połykaniu (odynofagia), nudności i wymioty, bóle w nadbrzuszu wynikające z naciekania przez nowotwór okolicznych struktur. Dodatkowo mogą wystąpić objawy ogólne takie jak: utrata łaknienia i spadek masy ciała, chrypka, kaszel oraz krwawienie do przewodu pokarmowego i wyniszczenie.

Diagnostyka

U każdego pacjenta zgłaszającego objawy sugerujące możliwość występowania raka przełyku oprócz standardowego badania lekarskiego należy wykonać egzofagoskopie oraz badanie radiologiczne górnego odcinka przewodu pokarmowego z zastosowaniem kontrastu. Ezofagoskopia jest to badanie endoskopowe przełyku polegające na wprowadzeniu do przełyku kamery i umożliwiające obejrzenie błony śluzowej oraz pobranie wycinków do badania histopatologicznego. Natomiast badanie radiologiczne górnego odcinka przewodu pokarmowego z zastosowaniem kontrastu polega na wykonaniu serii zdjęć rentgenowskich w trakcie przechodzenia przez przełyk kontrastu w celu określenia stopnia drożności przełyku. Jako badania dodatkowe zaleca się wykonanie bronchofiberoskopi, czyli badania endoskopowego dróg oddechowych pozwalającego stwierdzić ewentualne naciekanie układu oddechowego. Standardowym badaniem wykonywanym u pacjentów, którzy mają być zakwalifikowani do leczenia jest tomografia komputerowa. Pozwala ona ocenić zaawansowanie nowotworu, wielkość guza oraz naciekanie okolicznych tkanek. Na dokładniejszą ocenę stopnia zaawansowania choroby pozwala pozytonowa emisyjna tomografia komputerowa szczególnie przydatna w wykryciu nawrotu procesu nowotworowego.



Leczenie

Nowotwory przełyku niestety cechują się niską wrażliwością radio i chemioterapię. Ponadto ze względu na znaczne zaawansowane nowotworu u pacjentów w momencie rozpoznania wyniki leczenia raka przełyku nie są najlepsze. Dlatego planowanie leczenia powinno odbywać się w zespole wielodyscyplinarnym, w którego skład wchodzi torakochirurg, radioterapeuta i chemioterapeuta.

Wybór sposobu leczenia zależy przede wszystkim od stanu ogólnego pacjenta oraz lokalizacji i zaawansowania procesu nowotworowego. We wczesnych postaciach raka przełyku umiejscowionych w części piersiowej lub brzusznej postępowaniem z wyboru jest chirurgiczna resekcja przełyku z usunięciem regionalnych węzłów chłonnych śródpiersia. Ciągłość przewodu pokarmowego odtwarzana jest poprzez zespolenie przełyku z żołądkiem, który przemieszczony zostaje do klatki piersiowej. W niektórych przypadkach postępowaniem z wyboru jest zastosowanie przedoperacyjnej radiochemioterapii z następową resekcją przełyku. Ma to miejsce w przypadku guzów granicznie resekcyjnych, czyli takich, których pierwotne leczenie chirurgiczne wiązałoby się z zabiegiem nieradykalnym. Dlatego podanie radiochemioterapii lub chemioterapii ma za zadanie stworzenie warunków umożliwiających przeprowadzenie zabiegu operacyjnego. Leczenie okołooperacyjne (stosowane przed i po operacji) z zastosowaniem chemioterapii wykorzystuje się również w przypadkach rozpoznania gruczolakoraka połączenia przełykowo-żołądkowego w stadium zaawansowania miejscowego.

U pacjentów, którzy nie kwalifikują się do zabiegu operacyjnego ze względu na zaawansowanie nowotworu lub stan ogólny, należy rozważyć zastosowanie radiochemioterapii. Naświetlenia z podaniem chemioterapeutyków należy także zastosować u każdego chorego z rakiem odcinka szyjnego lub szyjno-piersiowego przełyku.

Do leczenia paliatywnego kwalifikuje się większość chorych w przypadku stwierdzenia nowotworu nieoperacyjnego (u których obecne jest naciekanie narządów sąsiadujących, czy przerzuty do pozaregionalnych węzłów chłonnych oraz przerzuty odległe). Jego celem jest zapobieganie wyniszczeniu poprzez umożliwienie odżywiania, przedłużenie życia chorego i poprawę jego jakości. Wśród metod paliatywnych zastosowanie znajdują zarówno chirurgia, radioterapia i chemioterapia. Chorzy w złym stanie ogólnym, wyniszczeni otrzymują leczenie wyłącznie objawowe, którego głównym celem jest złagodzenie lub wyeliminowanie objawów związanych z chorobą nowotworową (zapobieganie nudnościom, wymiotom oraz terapia przeciwbólowa).

Prewencja

W zapobieganiu rozwojowi raka przełyku istotne jest unikanie czynników ryzyka, takich jak palenie tytoniu i spożywanie wysokoprocentowego alkoholu. W przypadkach raka gruczołowego istotny wpływ ma walka z otyłością. Natomiast w chorobach przebiegających z zarzucaniem do przełyku kwaśniej treści żołądkowej i drażnieniem błony śluzowej przełyku zastosowanie ma leczenie farmakologiczne lub chirurgiczne.

NUTRICIA

Nutridrink®
Protein Omega 3

„Bo żywienie to ważne wsparcie leczenia”

Nowość!

Nowe wsparcie w terapii onkologicznej

- ☑ **Duża ilość białka i energii**
- ☑ **Omega 3**
- ☑ **Witamina D**

Dowiedz się więcej na posilkiwchorobie.pl | **Zapytaj lekarza lub farmaceutę o Nutridrink Protein Omega 3**

Nutridrink Protein Omega 3 to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego u pacjentów z chorobą nowotworową z niedożywieniem lub ryzykiem niedożywienia z nią związanym. **Stosować pod nadzorem lekarza.** Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa. ONCO/RON/11/08/2022

NOWOŚĆ

mbrace™
THE STORY OF AGEING

dojrzałe historie

Dowiedz się więcej na **mbrace.com.pl**

„Wchodzę w menopauzę i potrzebuję wesprzeć mój organizm niezbędnymi składnikami odżywczymi.”

„Moja koncentracja i pamięć są osłabione. Chcę to przezwyciężyć.”

„Od kiedy weszłam w menopauzę, przeszkadzają mi uderzenia gorąca i nocne poty.”

„Mam trudności z zasypianiem, budzę się kilka razy w ciągu nocy. Chcę dobrze spać.”

„Nie czuję się wypoczęta. Chcę też mieć energię przez cały dzień, jak przed menopauzą.”

Nowoczesne, kompleksowe rozwiązanie na najczęstsze problemy kobiet w okresie menopauzy.

ORIFARM

Orifarm Healthcare A/S

suplement diety

PL-MBRA-2200002

SEKRETY LECZENIA tlenem

dr n. med.
ANNA GRZYWA-CELIŃSKA
specjalista pulmonwolog

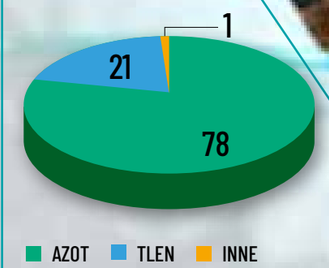
Tlen jest pierwiastkiem niezbędnym człowiekowi do życia. W stanie wolnym występuje w formie gazowej w postaci dwuatomowych cząsteczek, zaś jego zawartość w powietrzu atmosferycznym wynosi 21%. (*Rycina 1.*)

Poza oczywistym udziałem tlenu w wielu fizjologicznych procesach życiowych, pierwiastek ten jest również wykorzystywany w medycynie jako lek. Głównym wskazaniem do leczenia tlenem jest niewydolność oddechowa, zarówno ostra, jak i przewlekła.

Za niewydolność oddechową uznaje się stan, w którym zaburzenia czynności układu oddechowego prowadzą do utrudnienia wymiany gazowej, a co za tym idzie, nieprawidłowości w ciśnieniach parcjalnych gazów we krwi tętniczej stwierdzanych w badaniu gazometrycznym.

Pod uwagę bierze się ciśnienia parcjalne tlenu i dwutlenku węgla. Jeśli obniżeniu ulega ciśnienie parcjalne tlenu mówimy o hipoksemii (ciśnienie parcjalne tlenu <60 mm Hg), z kolei kiedy wzrostowi ulega ciśnienie parcjalne dwutlenku węgla mówimy o hiperkapni (ciśnienie parcjalne dwutlenku węgla >45 mm Hg).

Rycina 1.
Procentowa zawartość pierwiastków w powietrzu atmosferycznym



Niewydolność oddechowa cechująca się prawidłowym ciśnieniem dwutlenku węgla, lecz obniżeniem ciśnienia tlenu jest nazywana hipoksemiczną niewydolnością oddechową i to ona właśnie jest głównym wskazaniem do leczenia tlenem. Istnieje również bardziej zaawansowana postać niewydolności oddechowej charakteryzująca się nie tylko obniżeniem ciśnienia parcjalnego tlenu, lecz także wzrostem ciśnienia parcjalnego dwutlenku węgla. Ta forma niewydolności oddechowej nosi nazwę całkowitej niewydolności oddechowej i wymaga nierzadko zastosowania bardziej zaawansowanych procedur medycznych, w tym respiratoroterapii. Podział niewydolności oddechowej ze względu na rodzaj zaburzeń gazometrycznych i czas ich powstawania przedstawia *Rycina 2*.

Ponieważ tlen jest lekiem, do jego stosowania istnieją określone wskazania i przeciwwskazania. Leczenie tlenem, tak jak w przypadku wszystkich leków, może mieć również objawy niepożądane.

Jak wspomniano powyżej, głównym wskazaniem do leczenia tlenem jest niewydolność oddechowa. Zdarza się, że pacjenci z zaawansowanymi chorobami układu oddechowego, takimi jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), włóknienie płuc czy mukowiscydoza, muszą korzystać z leczenia tlenem także w domu. Dla takich pacjentów istnieje program NFZ domowego leczenia tlenem, w którym pacjent, po spełnieniu kryteriów kwalifikacji, otrzymuje nieodpłatnie do domu koncentrator tlenu, przy użyciu którego samodzielnie prowadzi tlenoterapię przez większość godzin w ciągu doby. Wskazania do domowego leczenia tlenem przedstawiono w *Tabeli 1*.

Tabela 1.
Wskazania do domowego leczenia tlenem.

Domowe leczenie tlenem	
Obecność choroby kwalifikującej do domowego leczenia tlenem	
Konieczna kwalifikacja przez lekarza specjalizującego się w chorobach płuc	
Zaburzenia gazometryczne	
Ciśnienie parcjalne tlenu	<55 mm Hg lub jeśli >55 a <60 mm Hg, o ile stwierdza się: a) cechy nadciśnienia płucnego w badaniu radiologicznym, b) przerostu prawej komory w zapisie ekg nadciśnienie płucne w echo serca c) hematokryt w morfologii krwi ≥ 55%.
Dyskwalifikuje aktywne palenie tytoniu	

Pacjenci z całkowitą niewydolnością oddechową, o ile nie wymagają leczenia w szpitalu, mogą również być leczeni w domu przy użyciu tak zwanej nieinwazyjnej wentylacji mechanicznej.

Przeciwwskazaniem do leczenia wysokimi przepływami tlenu jest narastające ciśnienie dwutlenku węgla we krwi. W takim przypadku leczenie tlenem nie jest wykluczone, należy jednak pamiętać o konieczności właściwego doboru przepływu tlenu.

Leczenie tlenem można prowadzić przy użyciu różnych źródeł i medycznych urządzeń. W szpitalach tlen najczęściej pochodzi ze szpitalnej instalacji tlenowej lub z butli tlenowej. Może on być dostarczany pacjentowi przy użyciu tzw. wąsów tlenowych lub różnego rodzaju masek. Wykorzystuje się maski proste, które umożliwiają podawanie 40 do 60% tlenu w mieszaninie oddechowej.

Oprócz tego, można stosować maski z zastawkami Ventouriego, maski częściowo zwrotne, maski bezzwrotne.

W ostatnich latach w związku z dużą liczbą przypadków pacjentów niewydolnych oddechowo w przypadku COVID-19 często wykorzystuje się tzw. wysokoprzepływową tlenoterapię donosową. Tego rodzaju terapia prowadzona przy użyciu specjalnego urządzenia pozwala nie tylko osiągnąć wysokie stężenie tlenu w mieszaninie oddechowej, wysoki przepływ tlenu, ale także pozwala ogrzać i nawilżyć mieszaninę tak, aby uzyskać maksymalny komfort leczenia.

Do możliwych działań ubocznych leczenia wysokimi przepływani tlenu należy zaliczyć toksyczne działanie na tkanki pod postacią zapalenia tchawicy i oskrzeli, a nawet ostrego uszkodzenia płuc. Podaż tlenu zwłaszcza w wysokich przepływach może skutkować wysuszaniem dróg oddechowych, upośledzeniem transportu rzęskowego, a co za tym idzie, także zaleganiem wydzieliny w drogach oddechowych.

W podsumowaniu należy stwierdzić, że leczenie tlenem jest ważną metodą leczenia pacjentów niewydolnych oddechowo. Ma ono jednak swoje ścisłe wskazania, przeciwwskazania i objawy uboczne. Dlatego też należy pamiętać, że nie powinno się stosować leczenia tlenem bez spełnienia wszystkich kryteriów kwalifikacji do tego typu terapii.

Rycina 2.
Podział niewydolności oddechowej w zależności od zaburzeń gazometrycznych oraz czasu ich powstawania.

GROPRINOSIN® FORTE

Inosinum pranobexum

WSPARCIE W WALCE Z WIRUSAMI!

PODWÓJNA MOC W 1 TABLETCE*

2 X MNIEJ PŁYNU DO PODANIA**

* w porównaniu z tabletkami Groprinosin 500 mg
** w porównaniu z syropem Groprinosin 250 mg/5 ml

GEDEON RICHTER

GROPRINOSIN FORTE, 1000 mg, GROPRINOSIN FORTE 500 mg/5 ml *(Inosinum pranobexum).* **Skład:** GROPRINOSIN FORTE, 1000 mg: Jedna tabletka zawiera 1000 mg inozyny pranobeksu: kompleksu zawierającego inozynę oraz 4-acetamidobenzoesan 2-hydroksypropylodimetyloamoniowy w stosunku molarnym 1:3. GROPRINOSIN FORTE 500 mg/5 ml: 1 ml syropu zawiera 100,0 mg inozyny pranobeks: kompleksu zawierającego inozynę oraz 4-acetamidobenzoesan 2-hydroksypropylodimetyloamoniowy w stosunku molarnym 1:3. Substancje pomocnicze o znanym działaniu 1 ml syropu zawiera: 420 mg maltitolu ciekłego (E965), 1,8 mg metylu parahydroksybenzoesanu (E218), 0,2 mg propylu parahydroksybenzoesanu (E216). **Postać farmaceutyczna:** GROPRINOSIN FORTE, 1000 mg: Tabletka. Owalne, barwy białej do kremowej, obustronnie wypukłe tabletki o długości 20 mm a szerokości 10 mm, z linią podziału po jednej stronie oraz z wytłoczoną literą F po drugiej stronie tabletki. Tabletkę można podzielić na równe dawki. GROPRINOSIN FORTE 500 mg/5 ml: Przejrzysty, bezbarwny lub różowawy syrop o smaku i zapachu malinowym. **Wskazania:** Wspomagająco u osób o obniżonej odporności, w przypadku nawracających infekcji górnych dróg oddechowych. W leczeniu opryszczki warg i skóry twarzy wywołanych przez wirus opryszczki pospolitej (*Herpes simplex*). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Inozyny pranobeksu nie należy stosować u pacjentów, u których występuje aktualnie napad dny moczanowej lub zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi. **Podmiot odpowiedzialny:** Gedeon Richter Polska Spółka z o.o. ul. ks. J. Poniatowskiego 5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki. **Aktualizacja:** 12.08.2022.

KEDP/DAEV3D 17.11.2022

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

TERMOMETR DO CZOŁA NA PODCZERWIEŃ

iXellence®
TEMP TriColor

DOKŁADNY I SZYBKI POMIAR W CZASIE 1 SEKUNDY

TECHNOLOGIA KOLOROWEGO PODŚWIETLENIA EKRANU

PAMIĘĆ 30 POMIARÓW

POSIADA POZYTYWNĄ OPINIĘ INSTYTUTU MATKI I DZIECKA

5 LAT GWARANCJI
Door to Door

GENEXO

Genexo Sp. z o.o.
ul. Gen. Zajączka 26
01-510 Warszawa
tel. (+48 22) 839 11 99

INSTYTUT MATKI I DZIECKA -pozytywna opinia-

Sprawdzony przez lekarzy i specjalistów – gwarancja wysokiej jakości i bezpieczeństwa użytkowania.

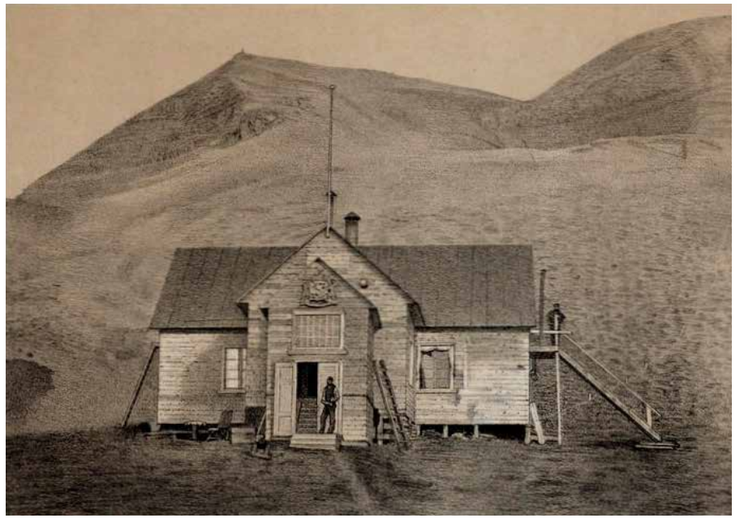
IXE/10.2022/01

Dowiedz się więcej: www.ixellence.pl

TRAGEDIA SVENSKHUSET

dr n. med.
JACEK JAWORSKI
specjalista neurolog

Daleko na północy, wśród nieprzyjaznych wód Oceanu Arktycznego zlokalizowany jest archipelag wysp, będący najdalej wysuniętym siedliskiem ludzkim na świecie — Archipelag Svalbard, z największą wyspą — Spitsbergen. Zamieszkują go ludzie, żyjący w skrajnych warunkach ciągłego zimna, śniegu i nocy polarnej lub dręczącej jasności polarnego dnia. Lód kryje się wiele tajemnic, a jedną z nich jest tajemnicza śmierć 17 młodych norweskich myśliwych, którzy zimowali w Domu Szwedzkim, aktualnie najstarszym domostwie na Spitsbergenie.



Svenskehuset, widok z tyłu, Spitsbergen, Cape Thordsen w Isfjorden (norweski archipelag na Oceanie Arktycznym).
To jest miejsce tragedii Svenskehuset w latach 1872-73.
W. Schlachter — https://commons.wikimedia.org

W październiku 1872 roku, po tym jak ich statki utknęły w lodzie, mężczyźni przeprawili się w okolicę Przylądka Thordsen i zamieszkali w jednym z dwóch przyzwoicie zbudowanych domostw na Spitsbergenie — Domu Szwedzkim (Svenskhuset). Wewnątrz dostępne było wszystko czego porzeba do przeżycia: prowiant w puszkach, paliwo, meble i posłania, broń, ubrania i książki. Jednak w ciągu sześciu miesięcy wszyscy zmarli. Ciała mężczyzn i dziennik opisujący tragiczne wydarzenia zostały odnalezione w czerwcu 1873 roku, osiem tygodni po śmierci ostatniego z nich. Brak było oznak wypadku, napaści czy śmierci głodowej. Pytanie o przyczynę śmierci myśliwych długo pozostawało bez odpowiedzi.

Szwedzki Dom został wybudowany jako pierwszy z planowanej osady dla szwedzkich kolonizatorów Spitsbergenu, których celem miała być eksploatacja złóż koprolitu. Projekt kolonizacji ostatecznie jednak nie doszedł do skutku i mieszkańcy wyjechali, zostawiając w pełni wyposażony dom z dużym zapasem jedzenia w puszkach. Dwa miesiące po opuszczeniu domu do siedliska dotarli wyżej wymienieni norwescy traperzy. W tym czasie jednym z największych zagrożeń dla zdrowia podróżników zimujących w nieprzychylnych warunkach archipelagu był szkorbut.

Myśliwi zamieszkali w wygodnym i w pełni wyposażonym domu, mieli pod dostatkiem pożywienia i nie musieli polować. Znalezione później pamiętniki dokumentowały zdarzenia tego okresu. Pierwsza wzmianka o chorobie pojawia się w grudniu 1872 roku. Stopniowo zaczynają chorować kolejni mężczyźni. Dwóch najciężej chorych umiera w styczniu 1873 roku. Początkowo koledzy chowali zmarłych w samodzielnie wykopanych dołach. W lutym tylko trzech mieszkańców Domu Szwedzkiego było zdrowych. Co kilka dni umierają następni. Kiedy stan zdrowia mieszkańców Domu nie pozwalał na chowani zmarłych ciała układano wewnątrz domostwa. Notatki z prowadzonego dziennika kończą się 6 kwietnia. Wiosną w okolicy pojawili się inni myśliwi aby sprawdzić jak przezimowali ich koledzy. Przywitała ich kompletna cisza. Wokół domu nie było widać żadnych śladów. Drzwi zamknięte były od środka. Wnętrze domu skrywało ponurą tajemnicę i ciała zmarłych.

Zdarzenia, które doprowadziły do śmierci mieszkańców Domu Szwedzkiego pozostawały tajemnicą do roku 2008, kiedy to naukowcy pobrali próbki kości z grobów. Wykluczono szkorbut. Analiza próbek wykazała wysokie stężenie ołowiu, osiągające 102.05 ug/g. Zatem przyczyną śmierci traperów okazało się zatrucie ołowiem. Puszki zawierające jedzenie, którym żywili się myśliwi zalutowane były ołowiem. Ołów zatruł spożywaną żywność. Ponadto, jedzenie z kilkukilogramowych puszek podgrzewane było kilka razy co tym bardziej przyczyniało się do zatrucia. Paradoksalnie, gdyby w domu nie było zapasów żywności i myśliwi musieli polować, najprawdopodobniej by przeżyli. Wyniki badań naukowców opublikowano w 2009 roku[1].

Ołowica (saturnizm)

Ołów metaliczny i nieorganiczne związki ołowiu mogą był wchłaniane drogą przewodu pokarmowego i układu oddechowego. Zatrucie ostre obecnie nie zdarza się. Spotykane są przewlekłe formy zatrucie ołowiem, dotyczące dorosłych — narażenie zawodowe lub dzieci — narażenie środowiskowe. U osób dorosłych zatrucie ołowiem może rozwinąć się przy produkcji akumulatorów i baterii, produkcji okien PCV, niektórych farb, barwników czy kosmetyków. Po dostaniu się do organizmu przez płuca lub przewód pokarmowy ołów prawie w całości wiąże się z krwinkami czerwonymi. Miejscem akumulacji ołowiu są przede wszystkim kości. Wydalany jest przez nerki.

Wiązanie ołowiu doprowadza do zablokowania syntezy hemu (składnika hemoglobiny) co powoduje wystąpienie niedokrwistości, zwiększenie wydalania protoporfiryn (prekursorów hemu) oraz pojawienie się niedojrzałych form krwinek czerwonych (erytroblastów). Ołów wchodzi w interakcje z jonami wapnia i zakłóca procesy w których jony wapnia odrywają istotne znaczenie: oddychanie mitochondrialne, przewodzenie nerwowe, aktywność mięśni.

Objawami łagodnego zatrucia są: uczucie zmęczenia, bóle mięśniowe, drażliwość, bezsenność, zmniejszenie łaknienia, pogorszenie pamięci świeżej i trudności w koncentracji.

W przebiegu zatrucia ciężkiego rozwijają się kolkowe bóle brzucha, zaparcie, brak apetytu, bóle stawów i mięśni, trudności w koncentracji i zaburzenia pamięci świeżej, osłabienie libido, objawy neuropatii obwodowej (osłabienie prostowników), niedokrwistość, niewydolność nerek, niebieskawe przebarwienie dziąseł przy zębach („linie ołowicze")[2].

U dzieci, których rozwijający się mózg jest szczególnie wrażliwy na uszkodzenia rozwijają się zaburzenia koncentracji, brak chęci do zabawy, drażliwość. Przy większym stężeniu ołowiu pojawią się objawy uszkodzenia mózgu w postaci trudności w chodzeniu, nudności i wymiotów. Zatrucie ostatecznie prowadzi do wystąpienia śpiączki i drgawek.

Leczenie polega na przerwaniu narażenia na ołów. Jako odtrutkę stosuje się wersenian disodowo-wapniowy (chelaton), podawany drogą dożylną, który po infuzji tworzy z jonami ciężkimi rozpuszczalne kompleksy, wydalane następnie przez nerki. Leczenie, którego celem jest eliminacja ołowiu z organizmu można kontynuować przy użyciu kwasu dimerkaptobursztynowego (DMSA) — lek podawany jest doustnie.

Problem zatrucia ołowiem pozostaje ciągle aktualny. Według WHO w 2021 roku około połowa z 2 milionów zgonów wywołanych narażeniem na znane związki chemiczne spowodowana była przez zatrucie ołowiem.

Źródło

1. Lead poisoning as possible cause of deaths at the Swedish House at Kapp Thordsen, Spitsbergen, winter 1872-3. BMJ 2009; 339 doi: https://doi.org/10.1136/bmj.b5038).
2. Interna Szczeklika 2020.

SZCZEPIONKI NA ODPORNOŚĆ

SKUTECZNY SPOSÓB NA ZMNIEJSZENIE RYZYKA INFEKCJI

ANNA LEWANDOWSKA
Magister farmacji, absolwentka Lubelskiego Uniwersytetu Medycznego, redaktor portalu gdziepolek.pl.

Czy istnieje skuteczna szczepionka na odporność? Czy można szczepić za pomocą doustnych granulek? Oto odpowiedzi na najważniejsze pytania.

Dlaczego chorujemy?

W sezonie jesienno-zimowym często dopadają nas infekcje dróg oddechowych. Co ciekawe, dorosła osoba może chorować 2–4 razy w ciągu roku, a dziecko nawet 8–9 razy. Gdy tak się dzieje, nie ma powodów do obaw. Taki stan nie świadczy wcale o zaburzeniach w funkcjonowaniu układu immunologicznego. O nawracających zakażeniach mówimy w przypadku dzieci w wieku od 2 do 4 lat, które chorują więcej niż 6 do 8 razy w roku. Nie jest to jednak powodem do niepokoju i nie stanowi podstaw do podejrzeń zaburzeń odporności. Jest to naturalny proces dojrzewania układu immunologicznego. Organizm uczy się walczyć z zagrożeniem dzięki kontaktowi z antygenami. Zakażenia w okresie dziecięcym są niezwykle częste ze względu na ilość krążących drobnoustrojów, jak i nasilone kontakty rówieśnicze w żłobkach, przedszkolach i szkołach.

Za nawracające infekcje odpowiadać może również nadmierne i często nieuzasadnione używanie antybiotyków. Pomijanym czynnikiem jest także palenie tytoniu przez rodziców bądź opiekunów, które ma bardzo duży wpływ na częstość zachorowań. Nie możemy jednak zapominać, że o budowanie odporności musimy dbać przez cały rok, przede wszystkim przestrzegając zasad zdrowego odżywiania się oraz prowadząc aktywny tryb życia.

Dla kogo szczepionka na odporność?

Szczepionki zwykle kojarzą się nam z lekiem podawanym w formie iniekcji. Natomiast szczepionki na odporność występują w formie doustnej. Większość z nich zalecana jest dla dzieci powyżej 3. roku życia, chociaż są dostępne i takie, których stosowanie dopuszcza się po ukończeniu przez dziecko 6. miesiąca życia.

Szczepionki stymulujące odporność to produkty dostępne tylko na receptę i stosowane powinny być pod kontrolą lekarza. To lekarz decyduje, czy mały pacjent powinien je przyjmować. Niekiedy proponuje je dziecku, które wkrótce zacznie chodzić do przedszkola, a już wcześniej łapało bardzo często wszelkie infekcje.

Bardzo chorowitego malca szczepi się zwykle latem, zanim jeszcze zacznie się okres jesienno-zimowych przeziębień. Lekarz może zalecić szczepionkę również alergikowi i astmatykowi, u których typowe infekcje mają ostrzejszy przebieg. Wcześniej upewnia się, czy nie ma innych przyczyn osłabionej odporności dziecka, np. przewlekłej choroby — cukrzycy, niewydolność nerek czy schorzenia autoimmunologicznego.

Jak działają szczepienia odpornościowe?

Szczepionki na odporność fachowo nazywane są lekami immunostymulującymi lub lizatami bakteryjnymi. Zawierają zabite bakterie (lub ich fragmenty), które wywołują częste choroby: zapalenie dróg oddechowych, gardła, ucha czy zatok, jak również układu moczowego. Głównym celem stosowania doustnych szczepionek uodparniających jest profilaktyka nawracających zakażeń dróg oddechowych u dzieci i dorosłych. Doustne szczepionki na odporność składają się z lizatów bakterii, które są najczęstszymi przyczynami infekcji dróg oddechowych. Są bakteryjnymi immunostymulatorami, które pobudzają i mobilizują mechanizmy obronne organizmu w sposób swoisty i nieswoisty.

Po wprowadzeniu szczepionki do organizmu w postaci leku doustnego, układ immunologiczny zaczyna z nimi walczyć — produkuje przeciwciała i komórki przeciwzapalne. Dziecko przechodzi więc infekcję, ale nie jest ona wywołana przez bakterie, tylko ich fragmenty, więc choroba mija praktycznie bez objawów: gorączki, bólu gardła czy kaszlu. Ewentualne dolegliwości (np. podwyższona temperatura, problemy żołądkowe) są krótkotrwałe i nie zagrażają zdrowiu. Jednocześnie organizm dziecka zapamiętuje wroga i w razie ewentualnego ponownego kontaktu może szybko wyciągnąć właściwą broń — wie już jak reagować na atak tych konkretnych drobnoustrojów. Terapia lizatami bakteryjnymi ma być więc treningiem odporności, w wyniku którego dziecko rzadziej łapie choroby albo przechodzi je lżej.

Szczepionki podnoszą aktywność bakteriobójczą surowicy i liczbę naturalnych przeciwciał. Ważne jest, aby wiedzieć, że preparaty te nie leczą ostrych infekcji i nie zastąpią terapii przeciwbakteryjnej. Mogą ją natomiast wspomagać i dlatego bywają stosowane równolegle z antybiotykami. Ich rola polega na zapobieganiu stanom chorobowym, zmniejszaniu częstości zachorowań i nasilenia objawów.

Szczepionka silnie stymuluje układ immunologiczny i powoduje, że przy kolejnym kontakcie z żywymi bakteriami, organizm będzie umiał lepiej sobie poradzić. U osób, którym podano taką szczepionkę na odporność, zachorowania są rzadsze i mają łagodniejszy przebieg w porównaniu z osobami, które nie są szczepione.

Doustne szczepionki zmniejszają nawet o 30-40% częstość chorób takich, jak zapalenie gardła, zapalenie krtani, zapalenie migdałków, angina, zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok, czy ucha wewnętrznego. Należy jednak pamiętać, że budowanie odporności jest procesem długotrwałym. Pobudzanie mechanizmów immunologicznych organizmu jest stopniowe. Dlatego też konieczna jest kilkumiesięczna terapia. Zastosowanie doustnej szczepionki przyczynia się także do krótszego czasu występowania objawów oraz zmniejsza konieczność stosowania antybiotyków. Pomimo, iż zastosowanie doustnej szczepionki uodparniającej nie zapobiegnie całkowicie rozwojowi infekcji, to jednak korzyści wynikające z ich stosowania, przemawiają za rozważeniem tego rodzaju terapii.

Jak wygląda terapia szczepionką uodparniającą?

W odróżnieniu od tradycyjnych szczepionek, lizaty bakteryjne podawane są doustnie. Niektóre występują w formie tabletki podjęzykowej, której nie wolno połykać, lecz można jedynie ssać, bo chodzi o to, by odpowiedź immunologiczna pojawiła się już w gardle. W przypadku najmniejszych dzieci taką tabletkę można pokruszyć i położyć pod językiem.

Dziecko może przyjmować leki od razu po zakończeniu infekcji lub między infekcjami, gdy jest zdrowe albo ma lekkie objawy tj. stan podgorączkowy lub katar. Zażywanie lizatów bakteryjnych w czasie poważnej lub ciężkiej choroby jest zbyt ryzykowne, bo stanowi dodatkowe źródło zakażenia. W wyjątkowych sytuacjach podaje się je dziecku w trakcie antybiotykoterapii.

Terapia szczepionkami na odporność jest więc długotrwała i zawsze powinna być dobierana indywidualnie dla każdego pacjenta. Przykładowo jedną ze szczepionek doustnych przyjmuje się w trzech seriach — na zmianę: 10 dni brania leku, 20 dni przerwy, 10 dni brania leku itd.

Bardzo interesujący jest fakt, że szczepionki doustne chronią nie tylko przed zakażeniami bakteryjnymi wywoływanymi przez bakterie, których lizaty obecne są w szczepionce. Zapewniają one ochronę również przed infekcjami wywoływanymi przez inne bakterie oraz wirusy, odpowiedzialne za infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych. Wynika to z faktu, że szczepionki te pobudzają naturalne mechanizmy obronne organizmu, zwiększając odporność na zakażenia. Okazuje się więc, że dowolna cząstka drobnoustroju pobudza naturalną odporność organizmu.

Zakończenie jednej kuracji lizatami bakteryjnymi nie oznacza, że choroby już nie wrócą. Trzeba ją powtórzyć jeszcze dwa, trzy razy, mniej więcej co pół roku. Stosowanie doustnych szczepionek uodparniających przy braku przeciwwskazań, którymi są przede wszystkim stwierdzone niedobory odporności oraz nadwrażliwość na obecne w preparacie składniki, jest bezpieczne.

Ze względu na brak badań dotyczących stosowania doustnych szczepionek u kobiet w okresie ciąży, nie zaleca się terapii preparatami w tej grupie pacjentów. Stosowanie większości preparatów w okresie karmienia piersią należy skonsultować z lekarzem.

Piśmiennictwo:

1. https://pulsmedycyny.pl/lizaty-bakteryjne-maja-udowodnione-dzialanie-immunomodulujace-885530.
2. Immunostymulacja przy użyciu antygenów bakteryjnych – mechanizm działania i praktyka kliniczna w wirusowych zakażeniach układu oddechowego, W. Feleszko, M. Dziekiewicz, A. Wąsowicz, Pediatria i Medycyna Rodzinna, 2015.
3. Lizaty bakteryjne – skuteczna immunostymulacja Bacterial lysates – effective immunostimulation, E. Szałek, Farmacja Współczesna, 2018.
4. Szczepionki bakteryjne podawane doustnie. Sposób na odporność. „Twój Farmaceuta" nr 13, wrzesień/październik 201

SCHIZOFRENIA

JAROSŁAW GUSTAW
farmaceuta

Pochodzi od łacińskiego schizma i phrenos co oznacza rozszczepienie umysłu co jest błędnie kojarzone z rozdwojeniem osobowości. Po raz pierwszy terminu schizofrenia użył szwajcarski psychiatra Paul Bleulerw 1913 r. Wcześniej używano określenia otępienie wczesne lub autyzm.

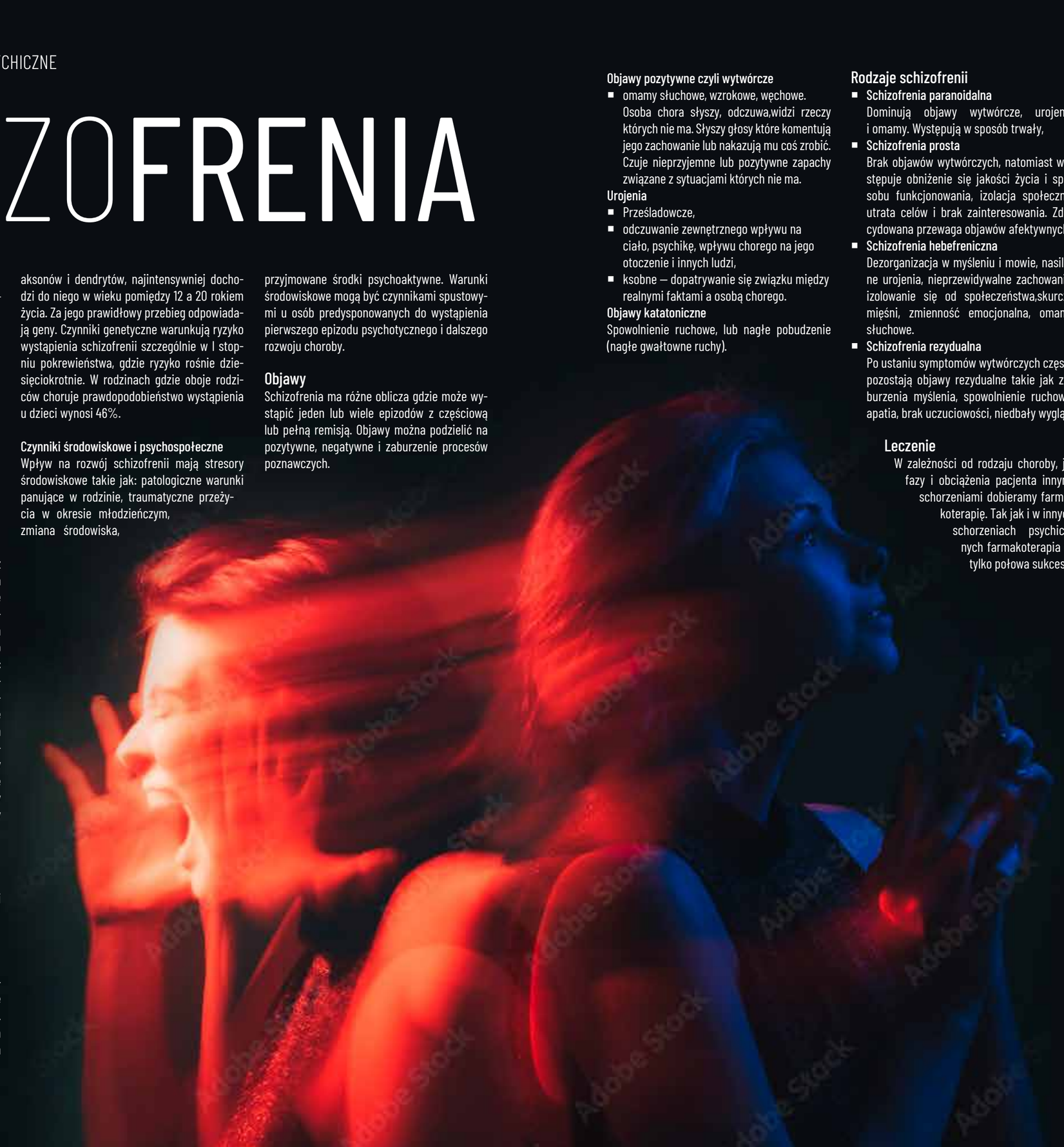
Opisem objawów choroby zajmował się również Wilhelm Magnus Georg Kraepelin. Obecnie dla całego kompleksu objawów przyjęto nazwę Schizofrenia lub choroba Bleulera. Schizofrenia jest jedną z najcięższych, powodujących największą destrukcję osobowości chorób psychicznych. Niejasność etiologii, ciężkość objawów i niespodziewany początek jej wystąpienia powoduje dodatkowy lęk przed zachorowaniem a samemu schorzeniu dodaje pewną tajemniczość. Słysząc o przypadkach występowania i obserwując objawy u pacjentów w swoim otoczeniu zastanawiamy się czy można było zapobiec ich wystąpieniu i jakie jest ryzyko dla nas i naszych bliskich. Niestety brak jest jasnej etiologii wystąpienia choroby a za podejrzewane przyczyny należy wymienić:

Czynniki okołoporodowe takie jak
- Niedotlenienie płodu w trakcie porodu
- Infekcje wirusowe i / lub zatrucie toksynami występujące u matki, które mają wpływ na rozwijający się płód i jego układ nerwowy.

Czynniki genetyczne
Schizofrenia może być wynikiem procesów neurorozwojowych. Jego częścią jest niszczenie niepotrzebnych synaps aksonów i dendrytów. Proces ten występuje w wieku młodzieńczym gdzie dochodzi do wyłączenia poszczególnych aksonów i dendrytów, najintensywniej dochodzi do niego w wieku pomiędzy 12 a 20 rokiem życia. Za jego prawidłowy przebieg odpowiadają geny. Czynniki genetyczne warunkują ryzyko wystąpienia schizofrenii szczególnie w I stopniu pokrewieństwa, gdzie ryzyko rośnie dziesięciokrotnie. W rodzinach gdzie oboje rodziców choruje prawdopodobieństwo wystąpienia u dzieci wynosi 46%.

Czynniki środowiskowe i psychospołeczne
Wpływ na rozwój schizofrenii mają stresory środowiskowe takie jak: patologiczne warunki panujące w rodzinie, traumatyczne przeżycia w okresie młodzieńczym,
zmiana środowiska, przyjmowane środki psychoaktywne. Warunki środowiskowe mogą być czynnikami spustowymi u osób predysponowanych do wystąpienia pierwszego epizodu psychotycznego i dalszego rozwoju choroby.

Objawy
Schizofrenia ma różne oblicza gdzie może wystąpić jeden lub wiele epizodów z częściową lub pełną remisją. Objawy można podzielić na pozytywne, negatywne i zaburzenie procesów poznawczych.



Objawy pozytywne czyli wytwórcze
- omamy słuchowe, wzrokowe, węchowe. Osoba chora słyszy, odczuwa,widzi rzeczy których nie ma. Słyszy głosy które komentują jego zachowanie lub nakazują mu coś zrobić. Czuje nieprzyjemne lub pozytywne zapachy związane z sytuacjami których nie ma.

Urojenia
- Prześladowcze,
- odczuwanie zewnętrznego wpływu na ciało, psychikę, wpływu chorego na jego otoczenie i innych ludzi,
- ksobne — dopatrywanie się związku między realnymi faktami a osobą chorego.

Objawy katatoniczne
Spowolnienie ruchowe, lub nagłe pobudzenie (nagłe gwałtowne ruchy).

Rodzaje schizofrenii
- **Schizofrenia paranoidalna**
  Dominują objawy wytwórcze, urojenia i omamy. Występują w sposób trwały,
- **Schizofrenia prosta**
  Brak objawów wytwórczych, natomiast występuje obniżenie się jakości życia i sposobu funkcjonowania, izolacja społeczna, utrata celów i brak zainteresowania. Zdecydowana przewaga objawów afektywnych.
- **Schizofrenia hebefreniczna**
  Dezorganizacja w myśleniu i mowie, nasilone urojenia, nieprzewidywalne zachowania, izolowanie się od społeczeństwa,skurcze mięśni, zmienność emocjonalna, omamy słuchowe.
- **Schizofrenia rezydualna**
  Po ustaniu symptomów wytwórczych często pozostają objawy rezydualne takie jak zaburzenia myślenia, spowolnienie ruchowe, apatia, brak uczuciowości, niedbały wygląd.

Leczenie
W zależności od rodzaju choroby, jej fazy i obciążenia pacjenta innymi schorzeniami dobieramy farmakoterapię. Tak jak i w innych schorzeniach psychicznych farmakoterapia to tylko połowa sukcesu.

Pełne leczenie powinno zawierać:
- Psychoterapię zazwyczaj behawioralno-poznawczą, by pacjent sam zauważył błędy w postrzeganiu otaczającego go świata. Może być ona prowadzona zarówno w grupie jak indywidualnie. Ponieważ choroba dotyczy również rodziny może ona brać udział w terapii. Rodzina i pacjent powinni być również edukowani o chorobie i jej rozwoju jak też o objawach predykcyjnych i sposobie radzenia sobie w różnych sytuacjach.
- Terapia zajęciowa, rysunek, muzykoterapia, trening umiejętności społecznych.

Farmakoterapia
W zależności od stanu psychicznego pacjenta i fazy choroby lekarz stosuje:
- leki przeciwpsychotyczne,
- leki przeciwlękowe,
- leki uspokajające,
- leki przeciwdepresyjne,
- stabilizatory nastroju.

Podstawą leczenia schizofrenii są leki przeciwpsychotyczne. Ponieważ przyczyną powstawania zaburzeń psychotycznych są nieprawidłowości w przekaźnictwie dopaminergicznym, są to antagoniści receptorów dopaminergicznych (D2, D3).

Leki przeciwpsychotyczne I generacji.
Pochodne fenotiazyny
- Chloropromazyna
- Promazyna

Należą do najbardziej popularnych dawniej leków na schizofrenię, z dużą skutecznością antypsychotyczną.

Pochodne tioksantenu
- Chlorprotyksen
- Flupentyksol
- Flurprotiksen

Rzadziej stosowane w leczeniu schizofrenii mają duży potencjał w leczeniu lęku i zaburzeń snu.

Pochodne butyrofenonu
- Haloperydol
- Trifluperydol

Bardzo silne działanie przeciwpsychotyczne zależne od dawki. Stosowane w ostrych stanach.

Leki przeciwpsychotyczne I generacji mimo swojej skuteczności mają niestety wiele działań niepożądanych do których należą drżenia pozapiramidowe EPS suchość w ustach niekorzystne działanie na układ sercowo-naczyniowy jakt też ogólnie zła tolerancja. Istnieje również problem z pacjentami stosującymi w/w leki od długiego okresu czasu (pacjenci z wieloletnią historią choroby) bardzo ciężko ich przestawić na leki nowej II generacji które mają mniej działaniami ubocznymi.

Atypowe leki przeciwpsychotyczne II generacji

Leki te dały nowe możliwości w leczeniu ciężkich zaburzeń psychicznych takich jak schizofrenia. Mają zdecydowanie lepszy profil bezpieczeństwa jak też działanie wieloreceptorowe pozwalające leczyć zarówno objawy wytwórcze jak też negatywne i poprawiać funkcje poznawcze. Leki te w sposób bardziej kompatybilny można dostosowywać do konkretnego pacjenta i personalizować terapię.

Leki atypowe II generacji dostępne na rynku polskim.

- **Amisulpryd**
  Lek który w większych dawkach działa silnie przeciwpsychotycznie blokuje przewodnictwo dopaminergiczne w układzie limbicznym. Zmniejszenie dawki z kolei odblokowuje ścieżki dopaminergiczne co powoduje tak zwane odhamowanie. Może być stosowany zarówno w fazie pozytywnej jak i negatywnej. Odpowiednia ilość dopaminy pomaga w fazie z obniżonym nastrojem.
- **Arypiprazol**
  Jedna z ciekawszych cząsteczek stosowanych szeroko w leczeniu schizofrenii. Częściowy antagonista receptorów dopaminergicznych i serotoninergicznych. Jeśli jest zbyt dużo dopaminy blokuje receptory dopaminergiczne jeśli zbyt mało odblokowuje je. Z uwagi na częściowy agonizm w układzie serotoninergicznym ma działanie przeciwdepresyjne i przeciwlękowe. Działanie zależne od dawki — 15 mg działanie przeciwpsychotyczne i przeciwdepresyjne jak również aktywizujące. 30 mg silne działanie przeciwpsychotyczne. Bywa również dodawany do terapii innymi lekami przeciwpsychotycznymi by ograniczyć ich działania uboczne takie jak hiperprolaktynemia, przyrost masy ciała, nadmierna sedacja. Jedyne działanie uboczne akatyzja.
- **Klozapina**
  Silny antagonista receptorów dopaminergicznych D1 — D5 jak również agonista receptorów serotoninergicznych dzięki czemu działa również w obszarze objawów negatywnych. Jest jednym z silniej działających leków przeciwpsychotycznych. Stosowany w leczeniu lekoopornej schizofrenii, gdy stosowano wcześniej co najmniej dwa leki i nie przyniosło to efektu terapeutycznego.
- **Kwetiapina**
  Jedna z ciekawszych cząsteczek w leczeniu zaburzeń psychicznych z działaniem zależnym od dawki. Z uwagi na krótki okres półtrwania podawany jest zwykle w formie tabletek o przedłużonym uwalnianiu. Działanie — dawka 25-100 mg nasenne i przeciwlękowe, 150-300 mg działanie przeciwdepresyjne, 600-800 mg działanie przeciwpsychotyczne. W leczeniu schizofrenii stosowana jest dawka 600-800 mg.
- **Olanzepina**
  Obecnie najczęściej stosowany lek w leczeniu schizofrenii w Polsce. Działanie wieloreceptorowe, silne na układ dopaminergiczny jak też serotoninergiczny — działanie przeciwlękowe. Działa również na receptory muskarynowe, adrenergiczne i histaminowe — działanie sedacyjne i przeciwlękowe. Istotnymi działaniami ubocznymi są przyrost masy ciała i pogorszenie profilu lipidowego. Duża skuteczność w objawach pozytywnych mniejsza w negatywnych.
- **Rysperydon**
  Silnie blokuje receptory D2 układu dopaminergicznego i 5HT2 układu serotonergicznego. Dzięki temu działa silnie przeciwpsychotycznie i przeciwlękowo. Do istotnego działania ubocznego należy hyperprolaktynemia.
- **Paliperydon**
  Silny bloker receptorów D2 i 5HT2 jak również receptorów adrenergicznych. Z tego wynika jego silne działanie przeciwpsychotyczne i uspokajające.
- **Zyprazydon**
  Lek działający na wielu poziomach w UN, blokujący receptory dopaminergiczne (D1 — D5) jak też serotoninergiczne 5HT2 — działanie przeciwpsychotyczne i przeciwlękowe. Ma wpływ również na receptory układu adrenergicznego i histaminowego — działanie sedacyjne i przeciwlękowe. Zwiększa również poziom serotoniny i noradrenaliny poprzez blokowanie ich wychwytu zwrotnego — działanie przeciwdepresyjne. Lek szczególnie skuteczny u pacjentów z przewagą objawów negatywnych i depresji.

Podsumowując

Nowoczesna farmakoterapia z użyciem leków II eneracji daje możliwość powrotu większości pacjentów do normalnego życia, pracy i rodziny. Schizofrenia może być dobrze kontrolowana pod warunkiem podawania leków w sposób ciągły bez przerw które mogą doprowadzić do nawrotów choroby. Pacjent powinien być pod stałą kontrolą lekarza już do końca życia. W razie konieczności można stosować iniekcje o przedłużonym uwalnianiu które podaje się raz na miesiąc arypiprazol, risperydon.

SKUTECZNIE ZWALCZAMY
ŁUPIEŻ OD 31 LAT

HEALING SHAMPOO
Skuteczne szampony przeciwłupieżowe
do codziennej pielęgnacji

- **Bezpieczne** stężenie piroktonianu olaminy o działaniu przeciwłupieżowym, przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym
- Szampony Healing w ciągłej sprzedaży od 1991r
- Miliony zadowolonych klientów
- Dwa rodzaje: do każdego rodzaju włosów oraz do włosów przetłuszczających się

SZWEDZKA RECEPTURA

POLSKA PRODUKCJA

wyprodukowano z odnawialnej energii

Producent:
P.Z. Catzy of Poland
Mickiewicza 13
05-075 Warszawa
www.catzy.pl

od 1983r dbamy
o piękne i zadbane włosy
Polek i Polaków!

Catzy®

DEKALOG CYFROWY

CZYLI JAK WPROWADZAĆ DZIECKO W ŚWIAT MEDIÓW?

CZĘŚĆ 2

DR LILIANNA KLIMEK
Pedagog

Mobilne urządzenia cyfrowe na stałe wkroczyły w nasze życie. Zjednej strony ułatwiają życie, a z drugiej stanowią zagrożenie zwłaszcza dla młodego pokolenia.

Podkreśla się więc potrzebę działań edukacyjnych skierowanych do rodziców, nauczycieli obejmujących wskazówki, w jaki sposób mogą oni wpływać na odpowiedzialne używanie mediów cyfrowych przez dzieci i młodzież. Poniżej kolejne wskazówki dla rodziców, jak wprowadzać dzieci w świat mediów.

Stosuj szeroki wachlarz nagród

1. Nie nagradzaj ani nie karz dziecka większym lub ograniczonym dostępem do internetu, smartfona, tabletu czy komputera. Pamiętaj, aby nie stosować zbyt często takich kar i nagród, bowiem powszechne ich używanie może doprowadzić do uwarunkowania, czyli sytuacji, w której dziecko będzie wykonywać Twoje polecenia tylko wtedy, kiedy będzie miało możliwość używania smartfona i internetu.
2. Pamiętaj, że z dawaniem kar i nagród związane są bardzo silne emocje, które często odsuwają na dalszy plan właściwą refleksję dziecka nad jego zachowaniem. Nie ma lepszego sposobu na zmianę niepożądanego zachowania u dziecka niż rozmowa. Być może działa to wolniej, jednak na pewno buduje silną relację między dzieckiem a rodzicem, uczniem a nauczycielem.
3. Kiedy dajesz dziecku karę w postaci zakazu korzystania ze smartfona, pamiętaj, aby nie odwoływać kary i pozwolić, aby dotrwała do końca. Daj coś w zamian, staraj się być bliżej dziecka, zająć mu czas wolny. Dobrze spędzony czas z dzieckiem pozwoli mu zobaczyć, że bez mediów cyfrowych można się też dobrze bawić. I nie zapomnij, żeby po zakończonej karze porozmawiać z dzieckiem i krótko podsumować czas, w którym nie mogło używać telefonu czy smartfona.

Stawiaj granice

Granice pozwalają uszanować swoje potrzeby i wartości, nie rezygnować z obranych celów czy marzeń, a także docenić własne uczucia i emocje. My, rodzice, potrzebujemy stawiania granic, ale pamiętajmy, że również i nasze dzieci ich potrzebują. Poniżej kilka przykładów osobistych granic w kontekście używania cyfrowych narzędzi komunikacji.

1. Nigdy nie zapominaj o swoich granicach, w ramach których czujesz się komfortowo. Wypowiadanie słowa „nie" w słusznej sprawie jest wskazane, a wręcz niezbędne.
2. Twoje dziecko powinno poznać Twoje granice, a jasne komunikowanie ich sprawi, że je uszanuje i zaakceptuje — nawet jeśli początkowo będą dla niego trudne do zrozumienia. Pamiętaj również o tym, że dzieci też mają własne granice, o których mówią rodzicom. W tym zakresie zachowaj szczególną uważność na potrzeby dziecka.
3. Stawiając sobie i dzieciom granice, pamiętaj, aby nikogo przy tym nie ranić. Pomyśl o tym, że zawsze możesz zmienić zakres i rodzaj ustalonych granic i miej na uwadze to, jakie dobro one chronią i po co je stawiasz.
4. Dbając o własne granice oraz o dobro dziecka, pamiętaj, aby nie instalować mu danego portalu społecznościowego przed upływem wieku zgodnego z prawem. Dla Facebooka, Tik Toka, Snapchata lub Instagrama jest to 13 lat. Jeśli zrobisz inaczej, pamiętaj, że łamiesz prawo i dajesz dziecku przyzwolenie na takie postawy.
5. Dużo rozmawiaj z dzieckiem na temat używania portali społecznościowych, poruszając takie wątki, jak ochrona prywatności, poprawność używanego języka czy kreowanie własnego wizerunku w sieci i idących za tym konsekwencji.
6. Zdobądź wiedzę na temat bezpiecznych ustawień kont na różnych portalach społecznościowych.
7. Pamiętaj, że to, co zamieszcza Twoje dziecko w internecie, zostaje tam na zawsze — nawet, jeśli poszczególne aplikacje i portale społecznościowe deklarują inaczej.
8. Pamiętaj, że dzieci uczą się poprzez naśladowanie, a zatem istnieje duże prawdopodobieństwo, że Twoje dziecko podgląda również to, w jaki sposób Ty używasz mediów społecznościowych. Poświęć trochę czasu na obserwację siebie w kontekście Twojej aktywności na portalach społecznościowych.

Wzbudzaj ciekawość świata

1. Zawsze staraj się rozbudzać w dziecku ciekawość życia. Jest to podstawą do tego, aby w przyszłości było człowiekiem pełnym pasji oraz zainteresowań.
2. Wykaż się kreatywnością w organizowaniu czasu wolnego dla dziecka. Przypomnij sobie, jak sam spędzałeś czas, kiedy nie było urządzeń mobilnych lub dostęp do nich był ograniczony.
3. Pozwól dziecku na samodzielne rozwijanie kreatywności. Nie wyręczaj go we wszystkich aktywnościach. Pozwól mu się bawić według własnego, nawet najbardziej abstrakcyjnego pomysłu.

Spędzaj kreatywnie czas wolny

Badacze ludzkiego mózgu wskazują, że w zasadniczo kształtuje się on do 14 roku życia. Zatem do tego czasu lepiej zastępować płaskie ekrany smartfonów i tabletów modeliną, gliną, piaskiem kinetycznym, książkami, samochodami, lalkami i innymi zabawkami. Oddziel sztywną granicą korzystanie z mobilnych urządzeń cyfrowych od innych zabaw. Nie nazywaj oglądania filmów na tablecie zabawą.

1. Zrób wszystko, aby Twoje dziecko się nie nudziło.
2. Pamiętaj, aby czas wolny był spędzany bez mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych.
3. Wykorzystuj naturalne zasoby w postaci parków, lasów, łąk, gór, jezior. Są one doskonałym miejscem do doświadczenia ciszy, spokoju, odpoczynku od elektroniki.
4. Baw się z dzieckiem, nie przyglądaj się z boku, nie używaj w tym czasie telefonu czy komputera. Wspólne zabawy z rodzicami, wykonywanie najprostszych czynności sprawiają, że dziecko czuje się słuchane, ważne i doceniane. Pewność, że rodzice są blisko, pomaga mu czuć się lepiej.

Opracowano na podstawie:

Dębski M. (2018) Jak odpowiedzialnie i bezpiecznie korzystać z urządzeń cyfrowych. Poradnik. Gdańsk: GWP.

REKLAMA

FLORADIX®

suplement diety

FLORADIX ŻELAZO DLA DZIECI

Naturalne rozwiązanie problemu niedoboru żelaza

Floradix Żelazo dla dzieci

To tonik przygotowany z myślą o najmłodszych i oparty na sprawdzonej i skutecznej wersji toniku Floradix Żelazo, jednak w ulepszonej wersji smakowej.

Składniki

Żelazo i witaminy dla dzieci. Produkt nie zawiera alkoholu, substancji konserwujących, barwników. Dodatkowo nie zawiera laktozy i jest odpowiedni dla wegetarian i wegan. Produkt bezglutenowy.

Uzupełnienie niedoboru żelaza dla Twojego dziecka

Suplement diety Floradix Żelazo dla dzieci zawiera dobrze przyswajalny glukonian żelaza II, witaminy z grupy B i naturalną witaminę C z aceroli. Żelazo przyczynia się do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych u dzieci.

Dlaczego warto kupić Floradix Żelazo dla dzieci?

Produkowany w Niemczech, ma korzystny, udowodniony w badaniach, wpływ na zdrowie. Dzięki specjalnej recepturze dostarcza witamin i minerałów w najłatwiej przyswajalnej postaci.

Floradix Żelazo dla dzieci to ekologiczny suplement diety na bazie ziołowych wyciągów, zawierający dobrze przyswajalny glukonian żelaza II, witaminy z grupy B i naturalną witaminą C z aceroli.

- Stworzony dla dzieci już od 3 roku życia
- Źródło organicznego żelaza
- Dla dzieci w fazie wzrostu
- Płynna formuła
- Produkt bezglutenowy

fb.com/floradixpolska • www.floradix.pl • www.naszazielarnia.pl

LINOMAG® emolienty

ZIMOWA PIELĘGNACJA

- dla dzieci i niemowląt **od 1. dnia życia**
- **97,5%** składników **pochodzenia naturalnego**
- bezpieczny skład
- **bezwodna** formuła
- **bogaty skład**
  olej lniany
  olej ze słodkich migdałów
  masło shea
  masło kakaowe
  olej kokosowy
  wyciąg z nagietka
  olej z nasion słonecznika
  olej z awokado
  alantoina

Produkt kosmetyczny

Uśmiech jest pierwszą pielęgnacją

Produkty kosmetyczne

ECP/09/2022

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziołolek" Sp. z o.o., ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań, www.ziololek.pl

„Ziołolek"®

LABORATORIUM w zasięgu ręki

mgr
MAGDALENA NIEŚPIAŁOWSKA
specjalista laboratoryjnej diagnostyki medycznej

Diagnostyka laboratoryjna jest obecnie bardzo intensywnie rozwijającą się dziedziną medycyny. Wysiłki naukowców skupiają się na opracowywaniu jak najskuteczniejszych i najczulszych metod wykrywania i diagnozowania poszczególnych chorób. Poszukiwane są nowe markery, czyli wskaźniki świadczące o zmianach patologicznych a także opracowywane są nowe metody ich oznaczania. Niezwykle istotny wpływ na jakość wykonywanych w laboratorium badań ma odpowiednie przygotowanie pacjenta do badań, jak również sposób pobrania materiału i zastosowana w laboratorium aparatura.

Laboratorium każdego dnia dba o zapewnienie najwyższej jakości poprzez codzienną kontrolę używanych sprzętów i metod. Bardzo ważną składową w zachowaniu jakości świadczonych usług jest jak najkrótszy czas i właściwe postępowanie od momentu pobrania próbki od pacjenta do wykonania badania i wydania autoryzowanego wyniku. Szczególnie ważne jest to w przypadku wykrywania i diagnozowania chorób i stanów bezpośrednio zagrażających życiu.

Bardzo efektywnym sposobem skrócenia czasu uzyskania wyników badań laboratoryjnych jest ich wykonanie w miejscu opieki nad pacjentem. Badania te określane są terminem — POCT — point-of-care testing. W Polsce termin ten tłumaczony jest jako badania w miejscu opieki nad pacjentem lub też przyłóżkowe testy laboratoryjne. Pierwsze testy POCT zostały opracowane i dopuszczone do samodzielnego użytkowania w latach 60. i 70. ubiegłego wieku i było to oznaczenie glukozy we krwi włośniczkowej. Taki sposób oznaczania poziomu glikemii zdecydowanie poprawił jakość życia pacjentów z cukrzycą i zwiększył możliwość samokontroli glikemii poza placówkami opieki zdrowotnej. Wprowadzenie pod koniec lat 70. XX wieku testów ciążowych cieszyło się jeszcze większym zainteresowaniem. Wzrosła również potrzeba wprowadzania coraz to nowych testów i idea ta jest wciąż rozwijana. Obecnie w aptece można nabyć szereg certyfikowanych testów diagnostycznych. Są to zarówno testy przesiewowe, wykrywające różne zakażenia np. COVID-19 Rapid Test, testy przesiewowe w kierunku wykrywania chorób przewodu pokarmowego (np. krew utajoną w kale), testy oceniające płodność, testy menopauzalne, szybkie testy do analizy moczu, wykrywania ciał ketonowych lub też do wykrywania substancji psychoaktywnych.

Początkiem lat 90. XX wieku na szpitalnych oddziałach ratunkowych zaczęła się pojawiać niewielka, przenośna aparatura do pomiarów elektrolitów we krwi oraz do pomiarów gazometrycznych — szczególnie istotnych w stanach zagrożenia życia. Ostatnie lata przynoszą prężny rozwój tejże dziedziny diagnostyki. Szacuje się, ze wprowadzenie szybkich i testów diagnozujących niektóre infekcje (takie jak bakteryjne zapalenie płuc, kiła, malaria czy też gruźlica) pozwoliłoby zapobiec śmierci wielu osób rocznie w państwach rozwijających się. Testy POCT są zatem testami screeningowymi, pozwalającymi na szybką wstępną diagnozę, którą zdecydowanie należy potwierdzić metodami laboratoryjnymi.

Diagnostyka laboratoryjna jest dziedziną medycyny o bardzo rozbudowanym systemie kontroli jakości wykonywanych badań. Uzyskanie wiarygodnych wyników musi zostać przeprowadzone według ściśle sprecyzowanych międzynarodowych norm ISO. Problemem zatem staje się wykonywanie badań poza laboratorium, gdzie nie ma ściśle określonych warunków kalibracji i kontroli używanych sprzętów. Kontrowersję budzi również fakt mniejszej wiarygodności testów POCT w porównaniu z metodami laboratoryjnymi. Niejednokrotnie zdarza się, iż wyniki uzyskane metodami POCT znacznie odbiegają od wyników uzyskanych w laboratorium. Stan taki może skutkować niewłaściwymi decyzjami terapeutycznymi. Niewątpliwą zaletą testów POCT jest skrócenie czasu uzyskania wyników badań, możliwość wykonywania analiz w miejscach, w których przeprowadzanie innej diagnostyki nie jest możliwe, a także mała objętość materiału niezbędna do badań.

> Znając zarówno pozytywne jak i negatywne aspekty dotyczące POCT, warto zwrócić uwagę na cel jaki powinien przyświecać wszystkim pracownikom służby zdrowia — ratowanie zdrowia i życia człowieka, nie zapominając o jakości świadczeń zdrowotnych.

Literatura:

1. Strömer, Annabelle, et al. "Performance of a point-of-care test for the rapid detection of SARS-CoV-2 antigen." Microorganisms 9.1 (2020): 58.
2. Plebani, Mario. "Does POCT reduce the risk of error in laboratory testing?." Clinica chimica acta 404.1 (2009): 59-64.
3. Quinn, Alistair D., Dorian Dixon, and Brian J. Meenan. "Barriers to hospital-based clinical adoption of point-of-care testing (POCT): a systematic narrative review." Critical reviews in clinical laboratory sciences 53.1 (2016): 1-12.

AMOL

sprawdzony sposób na przeziębienia, czyli jak wyleczyć się skutecznie i bez recepty

Przeziębienie jest chorobą infekcyjną, która dotyka nas najczęściej. Przeciętny dorosły człowiek łapie przeziębienie dwa razy w roku, ale dziecko — nawet 6-8 razy w przeciągu pierwszych dwóch lat życia. Lek Amol to jeden z najbardziej pomocnych sposobów na przeziębienie, który pomaga złagodzić objawy tego powszechnego schorzenia.

Amol przy przeziębieniu stosowany jest do nacierania ciała. Daje przyjemny efekt rozgrzewający, wspierając organizm w odpoczynku i regeneracji podczas choroby. Jego ziołowy zapach pozytywnie wpływa na samopoczucie. Wyciągiem z ziół można nacierać plecy, klatkę piersiową, a także czoło, skronie i szyję przy bólu głowy. Taki delikatny masaż warto wykonać od razu, gdy zauważysz pierwsze symptomy choroby, czyli m.in.: ogólne osłabienie i rozbicie, uczucie wysychania, pieczenia lub drapania w nosie, ból gardła (czasem chrypka), ból głowy.[1]

Jak poradzić sobie z katarem i zatkanym nosem?

Gdy mamy katar, śluzówka naszego nosa jest wrażliwa i przekrwiona. Niektóre leki bez recepty działają poprzez zwężenie naczyń krwionośnych, co prowadzi do zmniejszenia przepływu krwi. W rezultacie katar staje się mniej uciążliwy, a sam nos — mniej bolesny podczas dotykania.

Leki na przeziębienie, które poradzą sobie z przekrwieniem, zawierają pseudoefedrynę oraz fenylefrynę. Należy jednak z nimi uważać — mogą mieć działanie pobudzające, a więc zwiększać częstość akcji serca, podnieść ciśnienie krwi i prowadzić do uczucia nerwowości.

Co na kaszel i gorączkę przy przeziębieniu?

Często stosowaną w lekach bez recepty substancją, która tłumi kaszel jest dekstrometorfan. Warto jednak wiedzieć, że o ile suchy, nieprzyjemny kaszel często prowadzi do nasilenia bólu gardła, kaszel mokry, wykrztuśny w rzeczywistości pomaga usuwać nadmiar wydzieliny z dróg oddechowych, a więc nie powinno się go tłumić. Co więcej, mokry kaszel spowodowany infekcjami wirusowymi górnych dróg oddechowych można łagodzić o prostu nawilżając gardło i podając płyny.

Powszechnie dostępne są też preparaty złożone zawierające dwie lub więcej substancji aktywnych mających działać przeciwbólowo i przeciwgorączkowo (aspiryna, paracetamol, ibuprofen lub naproksen sodu). Nie każdy lek na przeziębienie nadaje się jednak do stosowania u małych dzieci — bezpieczne są środki na bazie paracetamolu i ibuprofenu, inne leki powinny być podawane jedynie po konsultacji z lekarzem!

Leki na bóle głowy i mięśni przy przeziębieniu

Skutecznym sposobem na pozbycie się bólu głowy bez konieczności użycia środków doustnych jest nacieranie skroni olejkami eterycznymi, zwłaszcza zawierającymi miętę pieprzową. Pochodzący z niej mentol ma działanie ochładzające i znieczulające. Lek na przeziębienie zawierający naturalne olejki eteryczne może być również stosowany u osób z alergią na niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Podobny efekt da się uzyskać w przypadku bólów mięśni towarzyszących przeziębieniu. Nacieranie bolesnych miejsc olejkami lub kremami zawierającymi mentol pomaga załagodzić objawy infekcji, zwłaszcza tkliwość oraz nadwrażliwość mięśni.

Jak stosować Amol przy przeziębieniu?

Naturalny lek Amol warto zastosować doraźnie, gdy pojawią się pierwsze dolegliwości. W przebiegu przeziębienia i przy bólach głowy czy mięśni stosuje się go zewnętrznie do nacierania skóry niewielką ilością produktu (kilka kropel) w formie nierozcieńczonej, najlepiej kilka razy na dobę. Należy przy tym pamiętać, że bardzo ważny jest też odpoczynek. Jeśli masz taką możliwość, czas chwilowej niedyspozycji spędź w łóżku, a przy nasilonych objawach postaraj się o zwolnienie z pracy lub szkoły. Pij też odpowiednią ilość płynów (szczególnie przy podwyższonej temperaturze ciała).[2]

Zioła w walce z objawami przeziębienia

Zioła od zawsze używane były w leczeniu wielu dolegliwości zdrowotnych. Również współcześnie wykorzystuje się ich dobroczynne działanie. Lek Amol to mieszanina ziołowych olejków: mięty pieprzowej, lawendowego, cytronelowego, cynamonowego, goździkowego, cytrynowego. Wykorzystując z roślin to, co najlepsze, można w skuteczny i bezpieczny sposób łagodzić najbardziej uciążliwe objawy, takie jak osłabienie, ból mięśni i głowy, ogólne uczucie zimna, złe samopoczucie.

Inne sposoby na przeziębienie — bez recepty

Istnieją dowody na to, że regularnie przyjmowana witamina C może nieznacznie skrócić czas trwania i nasilenie objawów przeziębienia. Gdy jednak pojawią się już pierwsze objawy, jest już za późno — zaleca się stosować witaminę C jedynie profilaktycznie. Przyjmowanie suplementów z cynkiem doustnie, od pierwszego dnia wystąpienia objawów przeziębienia, może skrócić czas trwania choroby u niektórych osób. Brakuje jednak badań potwierdzających skuteczność tego sposobu, a wyniki zazwyczaj są niejednoznaczne.

Czy antybiotyki to dobry sposób na przeziębienie?

Krótka odpowiedź brzmi: nie. Antybiotyki nie są pomocne w leczeniu przeziębień. Przeziębienie wywoływane jest rzez wirusy, więc antybiotyki (działające przeciwko bakteriom) nie są przydatne w leczeniu.

Pamiętaj, aby zawsze czytać etykiety i notować, jakie substancje aktywne znajdują się w przyjmowanych lekach. Nie należy przyjmować dodatkowych środków przeciwbólowych lub przeciwgorączkowych, jeśli przyjmuje się już leki złożone, które je zawierają, gdyż może to doprowadzić do przedawkowania.

Amol — naturalny sposób na przeziębienie. Skuteczne i bezpieczne łagodzenie objawów

U osób zdrowych przeziębienie to samoograniczająca się choroba. Jej objawy powinny ustąpić po ok. 7 dniach, przy czym ich nasilenie występuje w 3-4 dniu.[3] Niemniej wskazane jest podjęcie odpowiednich działań mających na celu złagodzenie nieprzyjemnych dolegliwości, polepszenie samopoczucia i przeciwdziałanie ewentualnym powikłaniom. Niekoniecznie trzeba jednak sięgać po leki syntetyczne. Pomocne są też naturalne preparaty na przeziębienie, których skuteczność wynika z dobroczynnych właściwości substancji roślinnych. Doskonałym tego przykładem jest Amol, lek dostępny w aptekach, który tradycyjnie stosowany jest w łagodzeniu objawów przeziębienia.

Literatura:

1. Eccles, Ronald. (2009). Over the counter medicines for colds. 10.1007/978-3-7643-9912-2_12.
2. Ostroff C, Lee CE, McMeekin J. Unapproved prescription cough, cold, and allergy drug products: recent US Food and Drug Administration regulatory action on unapproved cough, cold, and allergy medications. Chest. 2011 Aug;140(2):295-300. doi: 10.1378/chest.11-0981. PMID: 21813527.
3. Zalecenia EPOS 2020 dotyczące postępowania u pacjentów z zapaleniem błony śluzowej nosa.

[1][2][3] Mejza F., Bulanda M., Przeziębienie — przyczyny, objawy, leczenie i zapobieganie, MP.pl Portal dla Pacjentów, https://www.mp.pl/pacjent/grypa/przeziebienie/61668,przeziebienie, [dostęp: 23.09.2022]

AMOL®

TRADYCYJNA OD 1907 ROKU RECEPTURA

NATURALNA PIERWSZA POMOC W PRZEZIĘBIENIU

Amol, produkt złożony, płyn doustny, płyn na skórę. Produkt złożony, płyn doustny, płyn na skórę. Zawiera 67% v/v etanolu. Wskazania do stosowania: Produkt przeznaczony jest do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu. Amol stosowany jest tradycyjnie w następujących wskazaniach: zewnętrznie: w celu poprawy złego samopoczucia np. w przebiegu przeziębienia, w bólach głowy, bólach mięśniowych; w celu zmniejszenia dolegliwości po ukąszeniach owadów; wewnętrznie: w dolegliwościach trawiennych (dyspeptycznych) np. wzdęcia i niestrawność. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Astma oskrzelowa i inne schorzenia dróg oddechowych, którym towarzyszy silna nadwrażliwość dróg oddechowych. Dzieci poniżej 12 lat, ze względu na brak wystarczających danych na temat stosowania produktu Amol w tej grupie wiekowej. Stosowany wewnętrznie: niedrożność dróg żółciowych (np. w przebiegu kamicy żółciowej), zapalenie pęcherzyka żółciowego; przewlekłe choroby wątroby; uzależnienie od alkoholu. Stosowany zewnętrznie: uszkodzona skóra np. przy oparzeniach, wypryskach i ranach otwartych; choroby skóry przebiegające z wysypką; stosowanie na błony śluzowe oraz w okolicach oczu. Podmiot odpowiedzialny: Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense, Dania

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

PL-AMOL-2200011

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

intec®

CIŚNIENIOMIERZ INTEC U70LH

- 2 lata gwarancji
- szeroki zakres mankietu (22-32cm)
- zasilacz w komplecie

INHALATOR TŁOKOWY INTEC CN-01 TURBO

- bardzo małe urządzenie
- do pracy ciągłej
- model ten wyposażony w nebulizator nowej generacji dzięki któremu możemy regulować prędkość nebulizacji (od 0,2ml/min do 0,6ml/min)

Sprzęt medyczny dla całej rodziny!

TERMOMETR BEZDOTYKOWY NA PODCZERWIEŃ INTEC HM-686

urządzenie, które w łatwy sposób zmierzy temperaturę ciała oraz obiektu. Innowacyjny czujnik podczerwieni pozwala w ciągu kilku sekund dokonać bezpiecznie pomiaru temperatury.

INHALATOR INTEC PINGWIN

Kompresorowo tłokowy inhalator o przyjaznym kształcie. Idealnie sprawdza się dla dzieci Posiada bogate wyposażenie.

Prototyp humanoidalnego robota Tesli. Źródło: Tesla

ARTUR KOLIBSKI

Na tegorocznym wydarzeniu Tesla AI Day 2022, Elon Musk zaprezentował ostatnie osiągnięcia swojej firmy w dziedzinie robotyki. Sama konferencja mająca na celu rekrutację nowych specjalistów z wielu dziedzin, którzy chcieliby brać udział w dalszym rozwijaniu przedstawionych projektów i tworzeniu zupełnie nowych rozwiązań, miała odbyć się 19 sierpnia, ale sam Musk przesunął jej termin na 30 września, zapowiadając „wiele fajnych nowinek", którymi chce się podzielić.

Pomiędzy nimi znalazł się również projekt dotyczący robotów, rozwijanych przez Teslę, które w przyszłości, zdaniem Elona Muska, będą głównym produktem koncernu.

Pierwszym modelem zaprezentowanym na AI Day 2022 był prototyp humanoidalnego robota, nazwany Bumble C (kojarzycie może film Transformers i robota Bumble Bee?), który zaprezentował umiejętność chodzenia, przenoszenia paczek z punktu A do punktu B czy przekładania metalowych prętów przy linii produkcyjnej. Jak pokazał na prezentacji Bumble C potrafi nawet podlewać kwiatki. Jednak głównym punktem programu był najnowszy humanoidalny robot – Optimus, który według jego twórców, jest znacznie bardziej zaawansowany technicznie niż Bumble C.

Założyciel Tesli, tuż przed pokazaniem publiczności swojego nowego „dziecka", zaznaczył, że wiąże z nim wielkie nadzieje. Robot został wwieziony przez pracowników Tesli na scenę, pomachał do publiczności rękoma i nogami, co w sumie nie było bardzo widowiskowe. Musk wyjaśnił, że „tak naprawdę Optimus potrafi znacznie więcej niż pokazaliśmy. Ale nie chcieliśmy, żeby się wywrócił na twarz. Za pięć lat Optimus będzie niesamowity, a za dziesięć lat oszałamiający!"

Co więc kryje się w humanoidalnym kształcie Optimusa? Najnowsza generacja robota zasilana jest baterią 2,3 kWh, która docelowo ma umożliwić mu pracę przez 24 godziny bez ładowania. Całość modułu zasilania, na który oprócz baterii składa się też z zintegrowanego systemu, odpowiedzialnego za ładowanie i dystrybucję energii, znajdującego się na jednej płytce drukowanej, stanowiącego swoiste „serce" znajduje się w „klatce piersiowej" robota.

Jego mózg jest komputerem, bardzo zbliżonym do używanych produkowanych przez Teslę samochodach, posiada też łączność bezprzewodową Wi-FI oraz LTE, moduł audio, mający w przyszłości umożliwić komunikację głosową z człowiekiem.

Pracujący nad projektem inżynierowie przedstawili w jaki sposób zaprojektowano Optimusa, zwracając uwagę, że najbardziej pomocna przy pracy nad humanoidalnym robotem, była znajomość ludzkiej anatomii. Jednak odtworzenie w tym wypadku możliwości ruchu, jakie posiada ludzkie ciało trwałoby zbyt długo, dlatego ograniczyli się obecnie do jedynie niecałych 30 podstawowych ruchów.

Zaimplementowane w Optimusie sieci neuronowe, są również podobne do tych stosowanych w autopilotach tworzonych dla autonomicznych samochodów, które będą produkowane przez Teslę. Oczywiście odpowiednio „uczonych" z uwzględnieniem zachowania w pomieszczeniach oraz rozpoznawania przedmiotów, z którymi samochód nie ma do czynienia. Tułów robota zawiera również scentralizowany komputer, który według twórców, robi wszystko to co ludzki mózg, czyli przetwarza dane wizualne, podejmuje błyskawiczne decyzje na podstawie danych płynących z czujników oraz jest odpowiedzialny za komunikację. Poruszanie się robota umożliwia 28 siłowników umiejscowionych w miejscach, gdzie w ludzkim ciele znajdują się stawy. Mimo to robot musi wykonać, w rzeczywistym czasie, wiele obliczeń, nie tylko, żeby w ogóle się poruszać, ale również wyglądać jak najbardziej naturalnie.

Musk stwierdził, że „chcemy dobrze się bawić, nie tylko będąc funkcjonalnymi, ale też stawać się przyjaciółmi i być z wami na codzień".

Dość przewrotnie szef Tesli, chciał rozpocząć konferencję sceną z filmu Terminator, w której robot miażdży ludzką czaszkę. Współpracownicy wyperswadowali mu, że nie jest to najlepszy pomysł marketingowy. Mogłoby to przecież wywołać obawy, przywracając obraz zagłady ludzkości wywołanej przez roboty. Co prawda przed Optimusem daleka droga aby chociaż poruszać się tak sprawnie jak Terminator T1000, nie mówiąc o znanym z filmów Star Trek androidzie komandorze Data, ale z pewnością jest kolejnym krokiem w ewolucji robotów i zgodnie z zapowiedzią Elona Muska za jakieś 10 lat stanie się równie powszechny na naszych ulicach co elektryczne samochody. Być może jesteśmy więc świadkami początków spełniania się wizji Izaaka Asimowa i innych autorów sci-fi. Wydaje się że najbliższe kilka lat pokaże na ile były one prawdziwe.

POŻYCZKA

AGNIESZKA DYCHA
radca prawny

Z całą pewnością choć raz, ktoś z Państwa pożyczył od kogoś lub komuś pieniądze, albo jakieś rzeczy.

Umowa pożyczki uregulowana jest w Kodeksie Cywilnym odnosi się ona zarówno do pożyczki pieniędzy jak i rzeczy.

Art. 720 KC stanowi: § 1. Przez umowę pożyczki dający pożyczkę zobowiązuje się przenieść na własność biorącego określoną ilość pieniędzy albo rzeczy oznaczonych tylko co do gatunku, a biorący zobowiązuje się zwrócić tę samą ilość pieniędzy albo tę samą ilość rzeczy tego samego gatunku i tej samej jakości.

§ 2. Umowa pożyczki, której wartość przekracza tysiąc złotych, wymaga zachowania formy dokumentowej.

Warto w tym miejscu wspomnieć o odsetkach, o których ustawodawca tu nie wspomina, a które mogą mieć zastosowanie przy udzielaniu pożyczki właśnie. W umowie pożyczki można zastrzec odsetki kapitałowe czyli odsetki, które biorący pożyczkę będzie zobowiązany nam oddać jako wynagrodzenie dla nas za korzystanie z naszego kapitału. Górna granica odsetek jakich może żądać dający pożyczkę została przez ustawodawcę określona na poziomie podwójnych odsetek ustawowych. Ponadto w razie opóźnienia się ze zwrotem pożyczki dającemu pożyczkę należeć się będą odsetki za opóźnienie w zwrocie kapitału i odsetek, te też maksymalnie mogą być w wysokości podwójnych odsetek ustawowych.

Bardzo istotne uregulowanie dotyczy możliwości odstąpienia od umowy pożyczki i odmowy wydania przedmiotu pożyczki. Zgodnie z art. 721 KC: dający pożyczkę może odstąpić od umowy i odmówić wydania przedmiotu pożyczki, jeżeli zwrot pożyczki jest wątpliwy z powodu złego stanu majątkowego drugiej strony.

Przede wszystkim instytucja odstąpienia od umowy to instytucja przewijająca się w wielu umowach cywilnoprawnych. Przy okazji warto zwrócić uwagę na różnicę pomiędzy odstąpieniem od wypowiedzeniem. Odstąpić można od umowy, która jeszcze nie została wykonana. Czyli jak w pożyczce właśnie, jeszcze przed wręczeniem rzeczy czy pieniędzy które mają być pożyczone odmówimy ich wydania to możemy odstąpić od umowy. Wypowiedzenie jest instytucją stosowaną wówczas gdy umowa już jest wykonywana i chcemy ją zerwać, wówczas składamy oświadczenie o jej wypowiedzeniu.

Uprawnienie do odstąpienia i odmowy wydania przedmiotu pożyczki nie przysługuje dającemu pożyczkę, jeżeli w chwili zawarcia umowy o złym stanie majątkowym drugiej strony wiedział lub z łatwością mógł się dowiedzieć.

Art. 722 KC: Roszczenie biorącego pożyczkę o wydanie przedmiotu pożyczki przedawnia się z upływem sześciu miesięcy od chwili, gdy przedmiot miał być wydany. Zatem po upływie 6 miesięcy biorący pożyczkę traci uprawnienie do żądania wydania mu umówionego przedmiotu pożyczki, co oznacza, że nie może wystąpić do sądu z roszczeniem o wydanie przedmiotu pożyczki.

Art. 723 KC: Jeżeli termin zwrotu pożyczki nie jest oznaczony (w umowie), dłużnik obowiązany jest zwrócić pożyczkę w ciągu sześciu tygodni po wypowiedzeniu przez dającego pożyczkę.

Art. 724 KC Jeżeli rzeczy otrzymane przez biorącego pożyczkę mają wady, dający pożyczkę obowiązany jest do naprawienia szkody, którą wyrządził biorącemu przez to, że wiedząc o wadach nie zawiadomił go o nich. Przepisu powyższego nie stosuje się w wypadku, gdy biorący mógł z łatwością wadę zauważyć.

Dziękuje za uwagę

REKLAMA

+pharma

CZYM JEST MultiPROSTI?

MultiPROSTI ze względu na swój bogaty skład jest wyjątkowym produktem na rynku suplementów diety dla mężczyzn.
MultiPROSTI zawiera ekstrakt z owoców palmy sabalowej, owoców granatu oraz z korzenia żeńszenia,
a także olej z pestek dyni, L-argininę, witaminę B6, cynk i selen.

DLA KOGO MultiPROSTI?

MultiPROSTI polecany jest dla wszystkich mężczyzn, którzy chcą zadbać
o prawidłowe działanie prostaty i poprawić sprawność seksualną.

MultiPROSTI — JAK STOSOWAĆ?

Zaleca się przyjmowanie jednej kapsułki MultiPROSTI dziennie.
MultiPROSTI przeznaczone jest do długotrwałego stosowania.

MultiPROSTI — SKŁADNIKI CZYNNE
EKSTRAKT Z OWOCÓW PALMY SABALOWEJ — zawiera beta-sitosterole, które wykazują działanie przeciwzapalne i pomagają łagodzić objawy związane z przerostem prostaty, wpływając na prawidłowe funkcjonowanie układu moczowo-płciowego. EKSTRAKT Z OWOCÓW GRANATU — zawiera polifenole (w tym kwas elagowy), które mają właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Zalecany wspomagająco w zaburzeniach układu moczowo-płciowego i odpornościowego oraz w stanach zagrożenia miażdżycą. OLEJ Z PESTEK DYNI — zawiera fitosterole oraz nienasycone kwasy tłuszczowe działające wspomagająco w zaburzeniach funkcjonowania gruczołu krokowego i trudnościach w oddawaniu moczu. L-ARGININA — aminokwas będący w organizmie źródłem tlenku azotu (NO). Tlenek azotu powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych i w ten sposób zwiększa dopływ krwi do ciał jamistych penisa, przyczyniając się do wywołania i utrzymania erekcji. EKSTRAKT Z KORZENIA ŻEŃ-SZENIA — zawiera ginsenozydy, które mają działanie pobudzające. Zalecany w stanach osłabienia fizycznego i psychicznego. WITAMINA B6 — bierze udział w procesach regulacji hormonalnej organizmu. CYNK (Zn) — pomaga w utrzymaniu prawidłowej płodności i funkcji rozrodczych u mężczyzn. SELEN (Se) — przyczynia się do prawidłowego przebiegu spermatogenezy.

Podmiot odpowiedzialny:
Dystrybutor +PHARMA ARZNEIMITTEL GMBH, Hafnerstrasse 211, Graz, Austria

POLIFENOLE: OSZAŁAMIAJĄCE KORZYŚCI ZDROWOTNE

KATARZYNA CIEPLIŃSKA
dietetyk

Odpowiednie rodzaje i ilości polifenoli mogą dać nam „cud w pigułce", którego poszukiwali współcześni naukowcy. Polifenole mogą ostatecznie wyleczyć niezliczone choroby. Mogą przedłużyć nie tylko długość życia, ale „okres zdrowia", w którym mężczyźni i kobiety starzeją się, ale zachowują wigor, siłę i witalność. Polifenole najprawdopodobniej poprawiają również wyniki sportowe u ludzi.

Jedno z badań na myszach wykazało, że sproszkowana mieszanka owoców i warzyw doprowadziła do zmniejszenia uszkodzeń mięśni, szybszej regeneracji i lepszej wydajności ćwiczeń. Myszy karmione mieszanką miały mięśnie o 50% większe niż grupa kontrolna i były w stanie biec 1,7 do 1,8 (w zależności od zastosowanej dawki) razy szybciej niż grupa kontrolna.

Czym są polifenole ?

Polifenole to naturalne związki występujące w roślinach, odpowiedzialne za ich kolor, smak i aromat. Są jedną z trzech głównych gałęzi fitochemikaliów. Pozostałe dwie gałęzie to terpenoidy i tiole.

Terpenoidy (karotenoidy i terpenoidy niekarotenoidowe) są prawdopodobnie najlepiej znanymi fitochemikaliami, ponieważ są w dużej mierze odpowiedzialne za jasny kolor niektórych owoców i warzyw. Substancje te przyciągają do rośliny zapylacze. Odstraszają również drapieżniki i pomagają roślinom odzyskać zdrowie po uszkodzeniu lub chorobie. Dobrze znane przykłady obejmują likopen (różowe lub czerwone owoce i warzywa), zeaksantynę (z kukurydzy, dyni itp.) i ginkgo biloba (terpenoid nie będący karotenoidem).

Druga, niepolifenolowa grupa, tiole, odgrywają rolę w usuwaniu reaktywnych form tlenu (wolnych rodników), które mogą uszkodzić roślinę. Przykłady obejmują indole (brokuły, brukselka), kapsaicynę (chili) i piperynę (pieprz czarny).

Jednak polifenole są prawdopodobnie największą z grup, obejmującą około 8000 (i prawdopodobnie więcej) różnych fitochemikaliów. Przeciętne całkowite spożycie polifenoli przez typy ludzkie wynosi ponad 1 gram dziennie. Ich zadaniem w roślinach jest odgrywanie chemicznego ochroniarza. Chronią przed nadmiernym promieniowaniem UV, owadami, grzybami i różnymi chorobami. Piękna rzecz, prawda? Na nasze szczęście badania pokazują, że robią to samo dla ludzi, którzy je spożywają. Większość korzystnych efektów (działanie przeciwutleniające) po raz pierwszy opisano w latach 90. Ich efekty biologiczne obejmują szczegółowe interakcje biochemiczne, które dopiero zaczęliśmy rozumieć. Niezależnie od dokładnego mechanizmu, polifenole zmniejszają stan zapalny, zapobiegają agregacji płytek krwi (krzepnięciu) i obniżają ciśnienie krwi, chronią przed stresem oksydacyjnym wywołanym wysiłkiem fizycznym i zwiększają wrażliwość na insulinę. Obniżają też poziom cholesterolu czy mogą mieć korzystny wpływ na przebieg chorób terminalnych.

Rodzaje polifenoli

Istnieją co najmniej trzy grupy polifenolowe:

1. Flawonoidy

Istnieje osiem różnych podklasyfikacji tej grupy, w tym flawanole, których przykłady obejmują kwercetynę i kemferol (znajdujące się w cebuli, jarmużu, brokułach itp.); izoflawony, których przykładami są genisteina i daidzeina (znajdujące się w soi, ciecierzycy, orzeszkach ziemnych itp.); i antocyjany, których przykłady obejmują cyjanidynę, delfinidynę i pelargonidynę (znalezione w jagodach, truskawkach, jeżynach itp.).

U ludzi flawonoidy wykazują szeroki zakres działania. Są antyoksydacyjne, przeciwzapalne, antymutagenne, a nawet antyrakotwórcze. Modulują również wiele kluczowych funkcji enzymów komórkowych.

2. Kwasy fenolowe

Istnieją tutaj dwie grupy: kwasy wodorobenzoesowe i kwasy hydroksycynamonowe. Przykłady tych pierwszych obejmują kwas galusowy, kwas elagowy i kwas wanilinowy (znajdujący się w granatach, wanilii, herbacie itp.). Przykładami tych ostatnich są kwas ferulowy i kwas kawowy (znajdujący się w otrębach pszennych, cynamonie, kawie itp.). Ps. picie kawy w umiarkowanych ilościach (maksymalnie 3 filiżanki dziennie) przynosi korzyści zdrowotne.

Podobnie jak flawonoidy, kwasy fenolowe mają silne właściwości antyoksydacyjne. Wykazują działanie przeciwbakteryjne, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne i przeciwmutagenne.

3. Różne, nieflawonoidowe polifenole

Ta grupa obejmuje garbniki znajdujące się w zbożach, fasoli, orzechach i winie; kurkuminoidy, takie jak kurkumina (znaleziono w kurkumie); stylbeny, takie jak resweratrol znajdujący się w winogronach i lignany znalezione w ziarnach i siemieniu lnianym. Chociaż stylbeny są również antyoksydacyjne, dają nadzieję na ochronę przed chorobami związanymi z wiekiem.

Kurkuminoidy mają jednak szczególnie zróżnicowany zestaw mocy, od poprawy zdrowia układu sercowo-naczyniowego po zmniejszone ryzyko cukrzycy i zmniejszenie złogów w tętnicach.

Stylbeny, których przykładem jest resweratrol, występują głównie w winogronach i jagodach i wykazują zdolność łagodzenia chorób związanych z wiekiem, cukrzycy typu 2, a nawet choroby Alzheimera.

Ostatnia grupa, lignany, znajduje się głównie w ziarnach i siemieniu lnianym. Są interesujące, ponieważ mają strukturę podobną do sterydów i większość z nich jest w rzeczywistości określana jako fitoestrogeny (substancje roślinne, które naśladują działanie estrogenu). Wydaje się, że odgrywają one rolę w leczeniu objawów menopauzy i osteoporozy.

Spożycie polifenoli

Większość ludzi spożywa nieco ponad gram polifenoli dziennie, stosując tylko normalną dietę. Duża część ich spożycia niezmiennie składa się z jednego polifenolu — kwercetyny — występuje w wielu produktach roślinnych. To nie jest dla nas idealne, ponieważ chcemy różnorodności. Biorąc pod uwagę wszystkie potencjalne atrybuty zdrowotne szerokiego świata polifenoli, warto spróbować spożywać jak najwięcej różnych polifenoli, aby pokryć podstawy związane ze zdrowiem.

Tu może się przydać „dieta polifenolowa" oparta o siedem różnych kategorii pokarmów roślinnych. Chodzi o to, aby codziennie spożywać przynajmniej porcję każdego z nich, starając się w ten sposób zapewnić szerokie uzupełnienie polifenoli.

W grupach wyróżnamy:

1. Warzywa: karczochy, ziemniaki, rabarbar, żółta cebula, czerwona kapusta, pomidorki koktajlowe, por, brokuły, seler.
2. Owoce: jagody, jabłka, morele, śliwki, gruszki, winogrona, czereśnie. Im ciemniejszy owoc, tym wyższa zawartość polifenoli.
3. Całe ziarna: gryka, żyto, owies, jęczmień, kukurydza, pszenica, ryż.
4. Orzechy, nasiona, rośliny strączkowe: czarna fasola, biała fasola, orzechy pekan, migdały, orzechy włoskie, siemię lniane, kasztany, orzechy laskowe.
5. Tłuszcze: oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej sezamowy, gorzka czekolada.
6. Napoje: Kawa, herbata, czerwone wino, kakao. (Oczywiście są to płynne formy żywności z niektórych innych grup, ale wygodniej jest myśleć o nich jako o oddzielnej grupie).
7. Przyprawy: oregano, rozmaryn, sos sojowy, goździki, mięta pieprzowa, anyż, seler, szafran, mięta zielona, tymianek, bazylia, curry, imbir, kmin rzymski, cynamon, czosnek.

Codzienne zjedzenie czegoś z każdej z tych grup może wydawać się trudnym zadaniem. Z pomocą przychodzą producenci, który oferują mieszanki owoców, jagód i warzyw o wysokiej zawartości polifenoli, które zostały liofilizowane, aby zachowały swoje składniki odżywcze i ogólne właściwości antyoksydacyjne, a następnie suszone i mielone. Proszek spożywa się bezpośrednio po zmieszaniu z wodą lub w kapsułkach.

Ukierunkowana suplementacja

Niektóre polifenole są silniejsze niż inne. Dzięki stworzeniu suplementów mamy możliwość przyjmowania znacznych „dawek" poszczególnych polifenoli w formie kapsułek w celu zaspokojenia określonych potrzeb zdrowotnych.

Kurkumina:
Ten kurkuminoid zyskał reputację silnego środka przeciwzapalnego i ma właściwości przeciwbólowe niespotykane w świecie roślin. Inne zdolności obejmują poprawę zdrowia układu sercowo-naczyniowego, redukcję tkanki tłuszczowej, zmniejszenie blaszek miażdżycowych w tętnicach, zmniejszone ryzyko cukrzycy i blokowanie konwersji estrogenu do testosteronu (a tym samym zwiększenie poziomu testosteronu).

Pamiętaj, aby kurkumina dobrze się przyswajała zadbaj o dodatek tłuszczu i piperyny.

3-Glukozyd cyjanidyny:
ten flawonoid, odpowiedzialny za niebieski kolor większości owoców i warzyw, ma szeroki zakres zdolności, w tym zwiększa wrażliwość na insulinę, obniża poziom cukru we krwi, redukuje tkankę tłuszczową, obniża poziom cholesterolu, poprawia wytrzymałość mięśni szkieletowych, zmniejsza ryzyko zawału serca, a nawet poprawy m.in. widzenia w nocy.

EGCG:
To najsilniejsza katechina znaleziona w herbacie. Wspomaga zdrowie układu krążenia, mózgu, metabolizmu i komórek.

Fisetyna:
Oprócz przedłużania życia różnych zwierząt laboratoryjnych, ten flawanol może zmniejszać tkankę tłuszczową, pomagać w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi, chronić skórę przed promieniowaniem UV, obniżać ciśnienie krwi i zwalczać chorobę jelita drażliwego.

Oleokantal:
ten polifenol jest odpowiedzialny za uczucie pieczenia, które odczuwasz w tylnej części gardła po spożyciu oliwy z oliwek. Najbardziej znany jest z tego, że jest nieselektywnym inhibitorem COX (enzymu zaangażowanego w stany zapalne i ból), co może czynić go odpowiedzialnym za niską częstość występowania chorób serca związanych z dietą śródziemnomorską.

Resweratrol:
Ten stilben, występujący w dużych ilościach w winogronach, jest znany jako suplement długowieczności. Czas pokaże, czy to prawda, ale ma szerokie spektrum innych zdolności, w tym obniżanie poziomu cukru we krwi u chorych na cukrzycę typu 1 i 2, obniżanie ciśnienia krwi, poprawę zdrowia śródbłonka i modulowanie wyższego niż oczekiwany poziomu estrogenu u mężczyzn.

Kwas rozmarynowy:
Ten związek znajduje się głównie w rozmarynie przyprawowym. Podobnie jak w przypadku innych fitochemikaliów przedłużających życie/zdrowie, kwas rozmarynowy wydaje się zwiększać ekspresję niektórych genów, które ostatecznie wpływają na długość życia, a ten polifenol wydaje się być szczególnie uzdolniony w tej dziedzinie.

Sylibina:
od dawna stosowana przez profesjonalnych kulturystów do ochrony wątroby przed uszkodzeniami wywołanymi przez sterydy, ten flawanon, powszechnie znany pochodzący z ostropestu plamistego, ma inne supermoce poza samą ochroną wątroby. Wydaje się przyśpieszać spalanie tłuszczu, stymulować wzrost mięśni, a nawet poprawiać wyniki sportowe.

Piśmiennictwo

1. Suhett LG et al. Effects of Curcumin Supplementation on Sport and Physical Exercise: A Systematic Review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2021;61(6):946-958. PubMed.
2. Jagieta GC et al. 'Spicing up' of the immune system by curcumin. J Clin Immunol. 2007 Jan;27(1):19-35. PubMed.
3. Yu J et al. The Effect of Diet on Improved Endurance in Male C57BL/6 Mice. Nutrients. 2018 Aug 16;10(8):1101. PubMed.
4. Kumara I et al. Punica granatum L. (Dadim), Therapeutic Importance of World's Most Ancient Fruit Plant. J Drug Deliv. 2021:11(3):113-121.
5. Kuptniratsaikul V et al. Efficacy and safety of Curcuma domestica extracts compared with ibuprofen in patients with knee osteoarthritis: a multicenter study. Clin Interv Aging. 2014 Mar 20;9:451-8. PubMed.
6. 6.Lambert K et al. Combination of nutritional polyphenols supplementation with exercise training counteracts insulin resistance and improves endurance in high-fat diet-induced obese rats. Scientific Reports. 2018;8:2885.
7. 7.Wu LY et al. Curcumin Attenuates Adipogenesis by Inducing Preadipocyte Apoptosis and Inhibiting Adipocyte Differentiation. Nutrients. 2019 Oct;11(10):2307. PMC.
8. 8.Koushki M et al. Resveratrol: A miraculous natural compound for diseases treatment. Food Sci Nutr. 2018 Nov;6(8):2473—2490. PMC.
9. 9.Sharma P et al. Pomegranate for Prevention and Treatment of Cancer: An Update. Molecules. 2017 Jan 24;22(1):177. PubMed.
10. 10.Moghadamtousi SZ et al. A Review of Antibacterial, Antiviral, and Antifungal Activity of Curcumin. Biomed Res Int. 2014;2014:186864. PubMed.
11. 11.Matsukawa T et al. Upregulation of skeletal muscle PGC-1α through the elevation of cyclic AMP levels by Cyanidin-3-glucoside enhances exercise performance. Sci Rep. 2017 Mar 20;7:44799. PubMed.

ŁATWO!

O WYJĄTKOWY PREZENT Z BIOVITAL

EGIS

BVL/LINIA8/MOD/22/10/001

equilibra®

TRICOLOGICA

LINIA DO WŁOSÓW Z KOMPLEKSEM REGENERUJĄCYM

Kompletna linia kosmetyków do włosów TRICOLOGICA została skomponowana w odpowiedzi na coraz większe zapotrzebowanie na produkty naturalne.

Regeneracyjny kompleks roślinny PHYTOSINERGIA zawiera:

Aloes
łagodzi
i nawilża

Olej arganowy
zmiękcza
i rozświetla

Keratyna roślinna
wzmacnia
i uelastycznia

+ specjalnie wybrane składniki naturalne

WZMACNIAJĄCY SZAMPON PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW 300 ml

Zaprojektowany w celu oczyszczania **kruchych włosów**, które **wypadają** lub **łamią się**. Stosowany regularnie przywraca strukturę włosa. Stanowi idealne wsparcie dla wzmacniających ampułek przeciw wypadaniu włosów.

KLUCZOWE SKŁADNIKI:
- naturalny kompleks PHYTOSINERGIA
- naturalne nawilżacze
- wzmacniający kompleks roślinny
- witaminy A, E, F, C
- witaminy H i B6

WZMACNIAJĄCE AMPUŁKI PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW 10 AMPUŁEK 8 ml

Zostały zaprojektowane, aby **wzmocnić włosy** oraz **zapobiec i spowolnić ich wypadanie.** Spróbuj także w połączeniu z wzmacniającym szamponem przeciw wypadaniu włosów.

KLUCZOWE SKŁADNIKI:
- naturalny kompleks PHYTOSINERGIA
- naturalne nawilżacze
- witaminy A, E, F, C
- witaminy H i B6
- ekstrakt z rukwi wodnej
- ekstrakt z zielonej herbaty

PŁYNNE KRYSZTAŁKI Z NATURALNYMI OLEJKAMI 50 ml

Zaprojektowane, aby **chronić** i **odżywiać włosy** w różnych sytuacjach:
- Codziennie na suche włosy w celu ich rewitalizacji.
- Po umyciu na wilgotne włosy w celu ochrony przed negatywnymi skutkami stylizacji.
- Na świeżo wysuszone włosy, aby nadać im połysk.

KLUCZOWE SKŁADNIKI:
- naturalny kompleks PHYTOSINERGIA
- olej z konopi i siemienia lnianego
- mieszanka silikonowa dimetikonu i dimetikonolu

PRZECIWSTARZENIOWY SZAMPON CHRONIĄCY KOLOR 300 ml

Został zaprojektowany w celu **oczyszczania włosów farbowanych**, jednocześnie chroniąc ich połysk. Stosowany regularnie zapewnia blask koloru, pomagając dłużej go utrzymać.

KLUCZOWE SKŁADNIKI:
- naturalny kompleks PHYTOSINERGIA
- naturalne nawilżacze
- ekstrakt z zielonego orzecha włoskiego

SZAMPON ZWIĘKSZAJĄCY OBJĘTOŚĆ 300 ml

Zaprojektowany w celu oczyszczania **delikatnych** i **cienkich włosów**. Stosowany regularnie zachowuje strukturę włosów oraz nadaje im **objętości**.

KLUCZOWE SKŁADNIKI:
- naturalny kompleks PHYTOSINERGIA
- naturalne nawilżacze
- hydrolizowane białka z grochu zwyczajnego

NAWILŻAJĄCA ODŻYWKA UŁATWIAJĄCA ROZCZESYWANIE 200 ml

Zaprojektowana, aby zapewnić **miękkość** i **ułatwić rozczesywanie** włosów po każdym myciu. Gęsta i kremowa, o działaniu błonotwórczym, owija trzon włosa, zwiększając jego elastyczność. Stosowana po umyciu szamponem przywraca objętość i blask.

KLUCZOWE SKŁADNIKI:
- naturalny kompleks PHYTOSINERGIA
- naturalne nawilżacze
- olej kokosowy
- olej makadamia

NAPRAWCZY SZAMPON RESTRUKTURYZUJĄCY 300 ml

Został zaprojektowany w celu oczyszczania **delikatnych, łamliwych i matowych włosów**. Stosowany regularnie przywraca strukturę zniszczonych włosów, wzmacniając je.

KLUCZOWE SKŁADNIKI:
- naturalny kompleks PHYTOSINERGIA
- naturalne nawilżacze
- ekstrakt z kasztanowca

NAPRAWCZA ODŻYWKA RESTRUKTURYZUJĄCA 200 ml

Zaprojektowana, aby zapewnić **miękkość** i **ułatwić rozczesywanie** delikatnych, łamliwych i matowych włosów. Stosowana po umyciu szamponem przywraca strukturę zniszczonego włosa i działa wzmacniająco.

KLUCZOWE SKŁADNIKI:
- naturalny kompleks PHYTOSINERGIA
- naturalne nawilżacze
- ekstrakt z kasztanowca
- olej kokosowy
- olej z kiełków pszenicy

NAPRAWCZA MASKA RESTRUKTURYZUJĄCA 250 ml

Powstała z myślą o profesjonalnej pielęgnacji **suchych** i **łamliwych włosów**. Zawiera białka roślinne, które utrzymują włosy elastyczne i jędrne w dotyku, a także naturalne nawilżacze **ułatwiające rozczesywanie**.

KLUCZOWE SKŁADNIKI:
- naturalny kompleks PHYTOSINERGIA
- naturalne nawilżacze
- ekstrakt z kasztanowca
- olej kokosowy
- olej z kiełków pszenicy

98% składników naturalnego pochodzenia

opakowania plastikowe z recyklingu

opakowanie właściwe z kartonu z certyfikatem FSC

Testowane klinicznie. Odpowiednie dla skóry wrażliwej.

IZO INSTYTUT ZDROWEGO ODŻYWIANIA

WOJCIECH BUCZAK
dietetyk

e-mail: dietetyk@wojtekbuczak.pl
www.wojtekbuczak.pl

UMÓW SIĘ NA KONSULTACJĘ

Szczegółowy wywiad dietetyczny oraz analiza składu ciała pomogą przystosować zdrową i zbilansowaną dietę dopasowaną do Twoich preferencji i trybu życia.

DIETA

Zrównoważone posiłki, ułożone zgodnie z upodobaniami i preferencjami są kluczową kwestią w zachowaniu dobrego zdrowia i samopoczucia.

TRENINGI

Poprawnie dobrany trening pozwala na lepsze efekty i minimalizuje ryzyko potencjalnych kontuzji.

SZKOLENIA

Szkolenie składa się z 6 modułów.
Każdy moduł to 80% zajęć praktycznych + przynajmniej 1 studium przypadku wg standardów egzaminacyjnych w ramach przygotowania do egzaminu końcowego.

Przepis dietetyka

PĘCZOTTO Z BURAKIEM NA BIAŁYM WINIE

Buraki – niedoceniane warzywa, które kryją w sobie mnóstwo właściwości zdrowotnych.

Oto 7 powodów, dla których warto je jeść:

1. zawarta w nich betaina usprawnia funkcjonowanie wątroby, wspomaga przemianę materii i usuwanie szkodliwych toksyn z organizmu
2. zawierają autocyjany, które działają przeciwzapalnie i neutralizują wolne rodniki wykazując właściwości przeciwnowotworowe
3. są produktem alkalizującym – pomagają zachować równowagę kwasowo-zasadową
4. dzięki zawartych w nich azotanach poprawiają wydolność organizmu o kilkanaście procent
5. są bogatym źródłem witaminy A, C, witamin z grupy B, wapnia, sodu, potasu, magnezu, kobaltu, miedzi i kwasu foliowego które wspomagają odporność organizmu
6. łagodzą objawy związane z menopauzą – zapobiegają osteoporozie, wspomagają pracę serca, obniżają ciśnienie krwi i łagodzą uderzenia gorąca
7. obniżają poziom złego cholesterolu, zmniejszają ryzyko powstawania miażdżycy, zawału serca, wylewu krwi do mózgu, choroby Alzheimera, ograniczają powtarzające się migreny Poniżej jedna z moich propozycje na przygotowanie tych wartościowych warzyw:

Składniki:
- 100 g piersi z kurczaka (lub indyka)
- 50 g kaszy pęczak
- 2 średniej buraki (180-200 g) – można użyć gotowych, hermetycznie pakowanych
- 80 ml białego wina wytrawnego
- 200 ml bulionu warzywnego (gotujemy pęczek włoszczyzny w wodzie)
- 1 cebula
- 1 por
- łyżeczka suszonego tymianku
- pół pęczka natki pietruszki
- pieprz
- sól morska
- 10 g (łyżka) oliwy

Wartości odżywcze:
- Kcal: 435,0
- Białko: 28,9 g
- Węglowodany: 52,3 g
- Tłuszcze: 12,4 g

Przygotowanie:
- Na oliwie podsmaż przez chwilę suchą kaszę, dodaj posiekaną cebulę, pora i suszony tymianek, całość smaż przez około 3 min
- Przesuń wszystko na bok patelni i na powstałym miejscu usmaż pokrojone mięso, przyprawione wcześniej pieprzem i solą morską. Wymieszaj wszystko i wlej białe wino
- Poczekaj aż wino odparuje i dodaj pokrojone buraki (już podgotowane lub gotowe), podlej bulionem Przykryj i gotuj około 20-25 min, (w razie potrzeby podlewaj wodą)
- Gotowe danie posyp obficie posiekaną natką pietruszki

Spojrzenie na Koronawirusa SARS-CoV-2 Z NIETYPOWEJ PERSPEKTYWY

ANNA KACZOROWSKA
dr n. biologicznych
mgr inż. ochrony środowiska
Adiunkt na Wydziale Biologii Środowiskowej
Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie
Członek Rady naukowej
Centrum Innowacji Badań i Nauki

MAŁGORZATA GORZEL
dr n. biologicznych
mgr inż. ochrony środowiska
Prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu
Akademii Nauk Stosowanych
Wincentego Pola w Lublinie
Prezes Centrum Innowacji Badań i Nauki

„Mówi się, że cierpienia są złem. Nic jednak bardziej niż cierpienia nie łączy ludzi miłością".

Lew Tołstoj

Nie ulega wątpliwości, że brzmienie słowa Koronawirus kojarzy nam się automatycznie i jednoznacznie z czystym złem gdyż Koronawirus SARS-CoV-2 przyczynił się do śmiercionośnej pandemii Covied 19 (ang. coronavirus disease 2019), która zebrała w ciągu niespełna trzech lat potężne, globalne, śmiercionośne żniwo (6 541 347 zgonów — dane z dnia 26.09.2022). Koronawirus stał się synonimem strachu, osamotnienia, cierpienia i śmierci. Pandemia którą wywołał, poza stratą i cierpieniem, skutkowała zamknięciem szkół, zakładów pracy, instytucji kulturalnych, hoteli, utratą zatrudnienia, ograniczeniem sporej części swobód obywatelskich jak np.: brak możliwości bezpośrednich kontaktów międzyludzkich, ograniczenie wychodzenia na zewnątrz, ograniczony dostęp do opieki medycznej, ograniczenie możliwości podróży a także przymus noszenia maseczek, kwarantanna oraz wiele innych strat i ograniczeń.

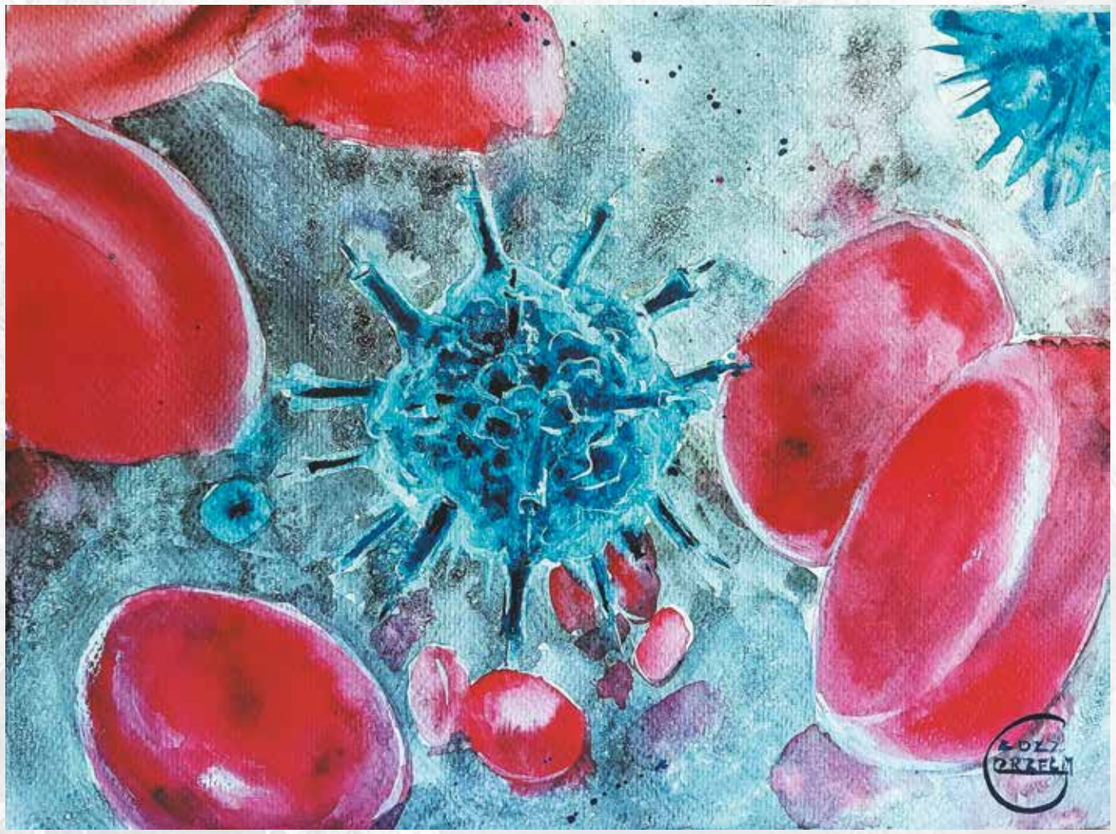
Inspiracją do napisania tego, być może kontrowersyjnego artykułu, stały się moje własne doświadczenia wynikające z pandemii, całkowicie odmienne od powszechnie przeżywanych. Doświadczenia te miały bowiem pozytywny charakter. Ich lista jest dość długa, ja jednak skupię się tylko na jednym z nich, które było najbardziej znaczące.

W styczniu 2020 roku nagle zmarł mój ojciec. Wkrótce po tym wydarzeniu, na początku marca, oficjalnie ogłoszono pandemię Koronawirusa a wraz z nią min. zdalne nauczanie. Zmiana sposobu kształcenia pozwoliła mi jako nauczycielowi akademickiemu, na pozostanie w domu i nieustanne towarzyszenie mojej mamie w okresie żałoby. Śmierć ojca była dla niej tak traumatycznym wydarzeniem, że nie była ona w stanie samodzielnie funkcjonować. Jestem przekonana, że gdyby nie moja stała obecność, czułość, troska i opieka, mama nie udźwignęłaby tej traumy i szybko zakończyła swoje życie. Nie da się przecenić jak bardzo wynikające z pandemii zmiany przyczyniły się do rozwiązania mojego poważnego rodzinnego problemu. Dla mnie jako córki zmarłego był to również bardzo trudny czas ale spędzanie go z mamą w tak wyjątkowych okolicznościach przyniósł nam obu bezcenne doświadczenia.

Jednakże w rozmowach z ludźmi, wobec ich wielkich tragedii będących skutkiem aktywności Koronawirusa, czułam się nieraz nieswojo gdyż zwykle jako jedyna, nie miałam osobistych powodów do narzekania na skutki jego działań. Tak naprawdę pandemia sprzyjała mi i to na wielu płaszczyznach. Czułam się jakbym żyła w innej rzeczywistości. Fakt ten zaintrygował mnie na tyle, że chciałam się dowiedzieć czy w ogóle ktokolwiek inny podzielał moje pozytywne doświadczenia związane z pandemią. Nurtowało mnie również pytanie czy będąc świadomą przeżywanych cierpień, wypada i można rozważać temat jej dobrych stron?

Okazało się, że nie musiałam długo czekać na odpowiedź. Z pomocą, przyszła mi koleżanka Małgorzata Gorzel, która przedstawiła mi badania prowadzone przez pracowników Wydziału Socjologii, Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, które przedstawiały wyniki będące odpowiedzią 1294 osób na pytanie: Czy są jakieś dobre strony pandemii? O dziwo, aż 65,5% uczestników badania dostrzegało dobre strony sytuacji spowodowanej pandemią. Były to głównie osoby niezależne, w szerokim tego słowa znaczeniu: bezdzietne, o lepszym wykształceniu, większym dochodzie, samozatrudniające się, mniej narażone na utratę zdrowia, bardziej mobilne, posiadające większe możliwości zmiany swojej sytuacji zawodowej lub sposobu pracy. W przewadze były to kobiety (66,6%).

Badanie uświadomiło mi, że nie jestem osamotniona w rozważaniach i doświadczaniu pozytywnych stron pandemii. Pokazało również, że uczestnicy badania wymienili jej liczne i różnorodne korzyści, które ujęto w dziesięć ogólnych kategorii, takich jak: indywidualne przewartościowanie, zwolnienie tempa życia, nowe umiejętności i wiedza, obiecujące nawyki, więcej czasu dla siebie i bliskich i jego lepsza jakość, inne korzyści osobiste, wzmocnienie kapitału społecznego, szansa zmiany systemowej, korzyści środowiskowe oraz ostatnią — trudno powiedzieć. Te najczęściej wskazywane pozytywy to „więcej czasu dla bliskich i jego lepsza jakość" (29% badanych) oraz „zwolnienie tempa życia" (ponad 26%). Myślę, że wielu czytelników niniejszego artykułu, w swoim indywidualnym odczuciu zgodzi się z tymi wynikami.



Akwarela inspirowanej Koronawirusem autorstwa dr Małgorzaty Gorzel

W dzisiejszym zabieganym świecie, gdzie tempo życia określa zawrotna prędkość, wymuszana pogonią za pieniądzem, który traktujemy jako przepustkę do satysfakcjonującego życia, gubimy to co najważniejsze - dbałość o relacje z ludźmi, tymi bliższymi i dalszymi. To właśnie one są uznawane za najważniejsze przez ludzi stających w obliczu śmierci. Dobitnie pisze o tym Bronni Ware w książce pt: Czego najbardziej żałują umierający. To właśnie w takich okolicznościach dokonujemy najbardziej rzetelnej oceny naszego życia. Broni słyszała ją z ust każdego ze swoich podopiecznych, którzy twierdzili, że w życiu najważniejsze są relacje i miłość, nie status społeczny czy pieniądze. Niby wiemy o tym, co potwierdzają badania, lecz niestety nie znajdują się one w czołówce priorytetów naszych codziennych działań. To właśnie czas pandemii niejako zmusił nas do spojrzenia na własne życie z nieco innej perspektywy. Pojawiła się zmiana priorytetów, zastanowienie nad tym co tak naprawdę jest ważne, skupienie się na rzeczach małych, niewyrażalnych w pieniądzu, na więziach międzyludzkich, zaczęliśmy dostrzegać wartość w tym co posiadamy, inaczej spoglądać na pogoń za karierą, zwróciliśmy uwagę na konsumpcyjny tryb życia oraz na to że życie jest niepewne i zmienne, i że w każdej chwili możemy umrzeć. Pandemia wymusiła zwolnienie tempa życia - brak pośpiechu, więcej czasu dla siebie, poczucie wewnętrznego spokoju w związku z tym, że nie trzeba się spieszyć, z nikim rywalizować, coś komuś udowadniać, pojawiła się u nas większa ważność. Nowa sytuacja zmusiła nas do poszerzania wiedzy i zdobywania nowych umiejętności jak np.: samodzielne obcinanie włosów, nauka obsługi programów do pracy zdalnej, wymyślanie zajęć dla dzieci, szycie maseczek, dowiadywanie się nowych rzeczy o sobie i bliskich; nauka umiejętności, na które wcześniej po prostu brakowało czasu. Kolejna korzyść wynikająca z pandemii, wskazywana przez osoby biorące udział w badaniach, to okazja do kształtowania nowych nawyków jak: optymalizacja pracy zarobkowej, możliwość pracy zdalnej oszczędzającej czas na dojazdy, nowe sposoby funkcjonowania w gospodarstwach domowych (inny podział obowiązków domowych, bardziej przemyślane zakupy), nowe formy działania usług publicznych np. ułatwiony dostęp do recept bez konieczności wizyty u lekarza. Inne korzyści osobiste wspominane przez badanych to: szansa na nadrobienie zaległości w pracy, w nauce, czy domu, pojawienie się czasu na regularne ćwiczenia fizyczne, gotowanie, hobby, brak konieczności wczesnego wstawania, ubierania się do pracy, robienia makijażu. Czas pandemii wzmocnił również szeroko rozumiany kapitał społeczny — pojawiła się większa życzliwość i empatia wobec innych, gesty solidarności i pomoc chorym, słabszym i starszym, przypomnienie i przekonanie się o wzajemnej zależności, robienie rzeczy ponad podziałami, udzielanie różnego rodzaju wsparcia innym, docenienie lekarzy. Pojawiła się również szansa zmiany systemowej — kryzys

dotychczasowego porządku, uwidocznienie kosztów i ograniczeń, ale też możliwości obecnych systemów państwa, wzmocnienie i ograniczenie rangi określonych ruchów społecznych – np. antyszczepionkowych czy broniących praw pracowniczych, zwrócenie uwagi na niedoceniane i przesadnie cenione zawody, zwiększone dostrzeganie alternatyw. Pandemia pozwoliła dostrzec, które zawody są absolutnie niezastąpione (a nie cieszą się ani prestiżem, ani dobrymi pensjami), a które zawody są stanowczo przecenione (giełda, plany finansowe, przewidywania, organizowanie eventów). W spektakularny sposób mogliśmy dostrzec wynikające z pandemii korzyści środowiskowe. Przyroda miła szansę od nas odpocząć i nieco zregenerować się, ziemia złapała oddech, poprawiła się jakość powietrza i wód, nastąpiło ograniczenie hałasu związanego z cywilizacją poprzez ograniczenie mobilności zawodowej, konsumpcyjnej czy turystycznej lub funkcjonowaniem niektórych fabryk. Ostatnia kategoria – trudno powiedzieć obejmowała trudności w jednoznacznej ocenie określonych stanów – przynoszących jednocześnie korzyści i straty z pandemii. Warto również wspomnieć, że pandemia jako bolesne doświadczenie, stała się inspiracją dla wielu artystów którzy wykorzystali ją w swojej twórczości artystycznej, np. akwarela inspirowana Koronawirusem autorstwa M. Gorzel zamieszczona w niniejszym artykule.

Jak pokazały przywołane powyżej wyniki badań, pozytywne doświadczenia wynikające z sytuacji, w której znaleźliśmy się po ogłoszeniu pandemii nie miały jednostkowego charakteru, nie były też efektem mojego indywidualnego, być może zniekształconego obrazu rzeczywistości. To są fakty potwierdzone badaniami. Warto więc abyśmy potrafili dostrzec obie strony pandemii, tę ciemną i tę jasną, która uczyniła to co dotychczas niemożliwe, możliwym. Zatroszczmy się o jej zdobycze, które wniosły tyle dobrego światła w nasze codzienne życie i wyciągnijmy z tego trudnego czasu lekcję na przyszłość.

Bliższe przyjrzenie się pandemii z odmiennej perspektywy pozwoliło nam, autorkom artykułu, odpowiedzieć sobie na nurtujące nas pytanie, czy będąc świadomymi przeżywanych cierpień, wypada i można rozważać temat jej dobrych stron ? Według nas – tak. Uważamy, że nawet należy, z co najmniej trzech powodów.

Po pierwsze dlatego, że w strukturze każdego bytu istnieją dwa przeciwne pierwiastki. To opozycyjna i wykluczająca się dwoistość rzeczy, zasad, wartości czy poglądów. Mówi o tym dualizm (z gr. – dwa, dwoistość; łac. dualis – podwójny) – pogląd, stanowisko filozoficzne zakładające dwoistą naturę zjawisk, istnienie w świecie par przeciwstawnych, które zawsze współwystępują. Jedno nie istnieje bez drugiego. Potocznie mówimy o tym jako o dwóch stronach tego samego medalu czyli odmiennych aspektach danej sprawy, zdarzenia czy zjawiska. Mówimy o blaskach i cieniach, plusach i minusach, pozytywach i negatywach, wadach i zaletach, złych i dobrych stronach. W związku z powyższym musimy przyjąć, że negatywnym skutkom pandemii, siłą rzeczy, będą towarzyszyć jej przeciwstawne aspekty. Dobrze jest nauczyć się dostrzegać zdarzenia czy zjawiska w tych dwóch odmiennych aspektach.

Po drugie, warto zwrócić uwagę, że już sama czynność poszukiwania pozytywnych stron trudnej sytuacji staje się ważną praktyką adaptacyjną, której efektem jest nadanie jakiegoś sensu nagłym zmianom, wyzwaniom czy ograniczeniom, z którymi się mierzymy.

Po trzecie uważamy, że zwrócenie uwagi na pozytywy kryzysu (pandemii), może być formą łagodzenia jej negatywnych psychicznych skutków by nie dopuścić do zbiorowej „pandemii" depresji.

Na zakończenie szczerze przyznam, że pojawienie się pandemii nie było dla mnie zaskoczeniem. Od lat intuicyjnie czułam, że coś takiego dotknie ludzkość jako reakcja obronna Matki Ziemi na mnożącego się w sposób niekontrolowany i czyniącego spustoszenie szkodnika, jakim jest człowiek. Przychodzi mi na myśl taka metafora, że to nie Koronawirus jest patogenem lecz my, ludzie. SARS-CoV-2 stał się odpowiednikiem przeciwciała w systemie odpornościowym Matki Ziemi i jako forma białka atakuje chorobotwórczego intruza, jakim jesteśmy my – ludzie.

A tak na marginesie, wciąż zastanawia mnie fakt, dlaczego Koronawirus oszczędził mnie a nawet mi sprzyjał? Może nie dostrzegł we mnie szkodliwej jednostki? Może dlatego, że kocham Matkę Ziemię, bardzo ją szanuję i troszczę się o nią, żyję minimalistycznie, oszczędzam w każdy możliwy sposób jej zasoby i uczę tego studentów. Rozwijam u nich świadomość ekologiczną, inteligencję ekologiczną i sumienie ekologiczne. Może dlatego, że żyję zgodnie z tym czego nauczam. To taka moja końcowa refleksja.

Panie Jarosławie, proszę zdecydować czy potraktować poniższy fragment jako motto czy dać na koniec artykułu jako refleksję i zakończenie.

„Niszczymy Matkę Ziemię tak samo jak bakterie czy wirusy niszczą organizm człowieka. Matka Ziemia także jest organizmem. Oczywiście są też bakterie pożyteczne dla ludzkiego organizmu, chroniące go i wytwarzające potrzebne mu enzymy. Podobnie może być z człowiekiem: jeśli się przebudzi i nauczy żyć odpowiedzialnie, współczująco, z miłującą życzliwością, może się stać organizmem zdolnym chronić ciało Matki Ziemi. Musimy dostrzec fakt, że współjesteśmy z Matką Ziemią, że nasze życie i jej życie, nasze i jej umieranie są ze sobą splecione"

Thích Nhất Hạnh

Źródła:

1. https://www.google.com/search?q=koronawirus+zgony+na+%C5%9Bwiecie. Koronawirus (COVID-19)-statystyki - data dostępu 27.09.2022
2. http://socjologia.amu.edu.pl/images/pliki/Zycie_codzienne_w_czasach_pandemii._Raport_z_drugiego_etapu_badan_wersja_pe%C5%82na.pdf . Czy są jakieś dobre strony pandemii. [w:] Życie codzienne w czasach pandemii. Raport z drugiego etapu badań. Praca zbiorowa, UAM, Poznań 2020, s.189-217
3. http://www.ptta.pl/pef/pdf/d/dualizm.pdf. Powszechna Encyklopedia Filozofii.
4. https://sjp.pwn.pl/slowniki/dualistyczny.html
5. https://pl.wiktionary.org/wiki/dualistyczny
6. Broni Ware. Czego najbardziej umierający żałuja przed śmiercią. Czarna Owca, 2018.
7. Thich Nhat Hanh. Świat w naszych rękach. Czarna Owca, 2012.

MARIHUANA MEDYCZNA

DZIAŁANIE I JEJ ZASTOSOWANIE W MEDYCYNIE

KATARZYNA PIETROŃ
farmaceuta

Przyjmowanie medycznej marihuany jest jednym z najbardziej dyskusyjnych sposobów łagodzenia symptomów występujących w przebiegu różnych schorzeń.

Metoda ta ma zarówno swoich zwolenników jak i przeciwników. W Polsce, używanie marihuany jako surowca leczniczego stało się możliwe dopiero w listopadzie 2017 roku, kiedy to została wprowadzona zmiana do ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii oraz ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych. Od tamtej pory możliwe jest wykonywanie w aptekach leków recepturowych z marihuaną.

Czym jest marihuana medyczna?

Marihuana medyczna wykorzystywana w lecznictwie jest suszem pozyskiwanym z kwiatów konopi siewnej (Cannabis sativa) lub konopi indyjskiej (Cannabis indica), uprawianych w specjalnych warunkach, tak aby spełniały określone wymagania zawartości substancji leczniczych. Terapeutyczne właściwości tej cennej rośliny wynikają z obecności w kwiatach kannabinoidów, a dokładnie THC i CBD. Obecnie w Polsce zarejestrowano 6 rodzajów suszu konopnego, które różnią się między sobą zawartością THC i CBD, dzięki czemu ich działanie jest zróżnicowane, co pomaga w dobraniu odpowiedniej terapii.

Mechanizm działania medycznej marihuany

Działanie medycznej marihuany warunkowane jest przez dwa główne związki delta-9-tetrahydrokannabinolu (THC) i kannabidiolu (CBD), należących do kannabinoidów. W roślinach występują one w formach nieaktywnych, dlatego aby ich działanie było możliwe muszą najpierw zostać aktywowane, co odbywa się w obecności światła lub wysokiej temperatury. Najczęściej pacjenci stosują w tym celu specjalne waporyzatory, które działając gorącym powietrzem, odparowują kannabinoidy i przenoszą je do wytworzonego aerozolu.

Następnie łączą się z tzw. receptorami kannabinoidowymi — CB1 występującymi w mózgu i układzie pokarmowym oraz CB2 zlokalizowanymi w obwodowym układzie nerwowym i układzie limfatycznym. W wyniku łączenia dochodzi do aktywacji procesów prowadzących do zmian metabolizmu komórek oraz uwalniania hormonów i neuroprzekaźników.

Jak działa medyczna marihuana?

Zawarte w marihuanie kannabinoidy działają:

- przeciwbólowo,
- przeciwwymiotnie,
- euforyzująco — powodują pobudzenie umysłowe, wywołują śmiech, gadatliwość — THC;
- uspokajająco — CBD,
- przeciwzapalnie,
- przeciwpadaczkowo,
- neuroprotekcyjnie,
- przeciwlękowo,
- zmniejszają ciśnienie śródgałkowe,
- pobudzają apetyt.

Nasilenie poszczególnych działań jest zależne od zawartej w suszu ilości THC i CBD, oraz ich wzajemnym stosunku.

Zastosowanie medycznej marihuany

Obecnie marihuana stosowana jest jako substancja uzupełniająca prowadzoną farmakoterapię. Z tego względu wykorzystuje się ją:

- jako środek przeciwbólowy w bólach pochodzenia nowotworowego, po chemio- i radioterapii, ostrych migrenach;
- jako środek przeciwwymiotny u osób po chemio- i radioterapii;
- w padaczce — zmniejsza częstość napadów, szczególnie u osób cierpiących na padaczkę lekooporną;
- w chorobach neurodegeneracyjnych — alzheimer, schizofrenia, stwardnienie rozsiane.

Dodatkowo marihuana medyczna może być stosowana w zaburzeniach lęku, depresji, zespole stresu pourazowego oraz zaburzeniach ze spektrum autyzmu.

Czy marihuana uzależnia?

Medyczna jak i nie medyczna marihuana, nie powodują uzależnienia fizycznego. Jednak na skutek długotrwałego i częstego stosowania suszu z marihuany może dojść do rozwinięcia uzależnienia psychicznego, czyli silnej potrzeby przyjmowania substancji powodującej przyjemny stan psychiczny, za który odpowiedzialne jest THC.

Osoby, przyjmujące marihuanę medyczną i stosujące się do zaleceń lekarza, nie powinny doświadczyć uzależnienia psychicznego.

REKLAMA

HARTMANN

HydroClean®advance
Automatyczne „płukanie i absorpcja w jednym" [1,2,3,4,5,6]

- Stałe uwalnianie płynu Ringera ułatwiającego autolizę tkanek nekrotycznych
- Usuwanie włóknika i tkanki nekrotycznej, w której mogą znajdować się bakterie[7]
- Efektywne zamknięcie bakterii i zanieczyszczeń wewnątrz struktury SAP

[1] Alan A Rogers, Mark G Rippon: Describing the rinsing, cleansing and absorbing actions of hydrated superabsorbent polyacrylate polymer dressings, Wounds UK, EWMA SPECIAL, 2017 [2] Humbert P, et al. Cleansite Study group Protease-modulating polyacrylate-based hydrogel stimulates wound bed preparation in venous leg ulcers – a randomized controlled trial. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology. 2014 Dec;28(12):1742-50. [3] Mwipatayi BP, Angel D, Dixon P, Higgins S, Gregory G, Sieunarine K. Clinical experiences with activated polyacrylate dressings [Tenderwet 24.]. Primary Intentions 2005;13(2):69-74. [4] Eming S, Simcla H, Hartmann B, et al. The inhibition of matrix metalloproteinase activity in chronic wounds by a polyacrylate superabsorber. Biomaterials 2008; 29(19): 2932-40. [5] Pam Spruce, Lindsey Bullough, Sue Johnson, Debra O'Brien, introducing HydroClean* plus for wound-bed preparation: a case series, Wounds International 2016, Vol 7 Issue 1, pages 26–32 [6] Kasper D, Daniri H, Thaton N et al [2008] Efficacité clinique du pansement irrigo-absorbant HydroClean active contenant du polyacrylate superabsorbant dans le traitement des plaies chroniques – étude observationnelle conduite sur 221 patients. J Plaies Cicatrisations 13(63): 21–4 [7] World Union of Wound Healing Societies [2020] The role of non-medicated dressings for the management of wound infection. London: Wounds International; page 16

Peha-haft®
Samomocująca elastyczna opaska podtrzymująca
Kohezyjna[1,2] i oddychająca[3]

Peha-haft® jest kohezyjną, elastyczną opaską do mocowania opatrunków, kaniul, szyn.

- Nie ma potrzeby dodatkowego mocowania, przyklejania. Przywiera wyłącznie do samej siebie, ale nie do włosów, skóry, ubrania[1,2,4]
- Szczególnie użyteczna w przypadku mocowania na stawach, stożkowych i zaokrąglonych częściach ciała[1]
- Ekonomiczna w użyciu w porównaniu do niekohezyjnych opasek – wystarczy już kilka zwojów, aby pewnie i trwale umocować opatrunek[4]
- Wyrób medyczny bez lateksu

[1] Data on file: Observational Study Peha-haft, 2010. [2] Gunter Langen, Harald Jung, inventors, Karl Otto Braun KG., assignee. Cohesive Bandage. United States patent US 005156589A. 1992 Oct 20.
[3]Data on file: Specification P 2.6704. [4]Data on file: Usab_FixCohSen_180222.

Karl Ove Knausgård

GWIAZDA PORANNA

Wydawnictwo Literackie
Wydanie: I; Format: 130×205 mm
Oprawa: twarda; Liczba stron: 720

Autor bestsellerowej Mojej walki powraca!
Gdy chaos staje się nowym porządkiem, a groza miesza się z niesamowitością.

Sierpniowa noc. Arne i Tove spędzają czas z dziećmi w domku letniskowym w południowej Norwegii. Pastorka Kathrine wraca z konferencji naukowej, zastanawiając się nad sensem swojego małżeństwa. Z oddziału psychiatrycznego, na którym pielęgniarka Turid odbywa nocną zmianę, ucieka pacjent.

Niespodziewanie na niebie pojawia się wielka gwiazda, której obecności nikt nie jest w stanie wyjaśnić. A bohaterowie zaczynają mieć niepokojące przeczucia i dostrzegają coraz bardziej alarmujące znaki.

Setki krabów ukazujących się na drodze. Brutalne morderstwo członków deathmetalowego zespołu. Pogrzeb mężczyzny, którego widziano już po jego rzekomej śmierci.

Gwiazda poranna to opowieść o przyziemności życia, ale i dramatach dotykających wszystkich. O ciemności czającej się w naszych umysłach, i bizarności przenikającej rzeczywistość. To historia, w której zaczynają rządzić siły przekraczające ludzkie rozumienie, a granica między światem żywych i umarłych niebezpiecznie się zaciera.

Thriller psychologiczny, po którym trudno spać spokojnie. „Knausgård to jeden z najlepszych żyjących pisarzy" („New York Times"). „Ta powieść to dla autora przełomowy krok naprzód" („Publishers Weekly").

Sławomir Leśniewski

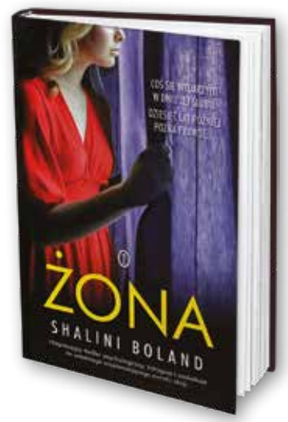
KRZYŻACY CZARNO-BIAŁA LEGENDA

Wydawnictwo Literackie
Wydanie: I; Format: 143×205 mm
Oprawa: zintegrowana; Liczba stron: 480

Z wiarą na sztandarach i mieczem w ręku – opowieść o budowie potęgi państwa zakonnego i jego upadku. Jak to możliwe, że garstka rycerzy-zakonników w ciągu kilkudziesięciu lat stworzyła nad Bałtykiem regionalne mocarstwo? Byli religijnymi fanatykami, czy raczej cynicznie wykorzystywali wiarę jako pretekst do bezwzględnych podbojów? Na czym polegał ich organizacyjny geniusz i z czego wynikały militarne sukcesy? I w końcu dlaczego tak świetnie funkcjonująca machina zacięła się i na początku XVI wieku na dobre przestała istnieć?

Sławomir Leśniewski, autor takich historycznych bestsellerów jak Potop, Drapieżny ród Piastów czy Chmielnicki. Burzliwe losy Kozaków, łączy literacki polot z historyczną rzetelnością i ukazuje krzyżaków z wielu perspektyw: od szerokiej panoramy średniowiecznej polityki po zbliżenia na intrygujące detale. Widzimy rycerzy zakonu, kiedy bronią Akki przed mamelukami, krwawo pacyfikują powstania Prusów, walczą pod Płowcami z królem Łokietkiem, przygotowują się do bitwy pod Grunwaldem i toczą boje w morderczej trzynastoletniej wojnie na wyczerpanie z Kazimierzem Jagiellończykiem. Byli brutalni, zdeterminowani i niezwykle skuteczni. Czy jednak w pełni zasługują na swoją czarną legendę, znaną z powieści Henryka Sienkiewicza i słynnego filmu Aleksandra Forda?

Krzyżacy. Czarno-biała legenda to fascynująca, nierozerwalnie związana z historią Polski opowieść o najpotężniejszym zakonie rycerskim średniowiecza.



Shalini Boland

ŻONA

Wydawnictwo Literackie
Wydanie: I; Format: 130×205 mm; Oprawa: broszurowa ze skrzydłami; Liczba stron: 312

Zoe zemdlała w dniu ślubu. Nie wiedziała dlaczego, przeczuwała jednak, że stało się coś złego. Pewnego dnia dowie się...

To miał być najszczęśliwszy dzień w jej życiu. Ubrana w piękną białą suknię Zoe siedziała w pokoju hotelowym, nie mogąc doczekać się chwili, kiedy miły i przystojny Toby zostanie jej mężem.

A potem pustka.

Rodzina uznała, że straciła przytomność z powodu nadmiaru emocji. Ale dlaczego nic nie pamiętała? Co takiego wydarzyło w tym krótkim czasie?

Po dziesięciu latach Toby i Zoe mają dwoje ślicznych dzieci i wiodą szczęśliwe życie. Z okazji rocznicy ślubu planują przyjęcie dla rodziny i przyjaciół. Wysłali już zaproszenia i wybrali menu. Myśl o powrocie do hotelu, w którym się pobrali, wprawia oboje w ekscytację.

Ale im bliżej uroczystości, tym bardziej staje się jasne, że nie wszyscy wyczekują jej z taką samą niecierpliwością. Zoe przyłapuje Toby'ego na kłamstwie. Najlepsza przyjaciółka unika z nią kontaktu. W dodatku ktoś rozpowszechnia plotki, które mogą doprowadzić do odwołania imprezy.

Shalini Boland sprzedała już dwa miliony książek. Jej nowy fascynujący thriller psychologiczny wciąga od pierwszej strony po ostatni totalnie nieprzewidywalny zwrot akcji. Obowiązkowa lektura dla miłośników Dziewczyny z pociągu, Zaginionej dziewczyny i Żony między nami.

REKLAMA

Najcenniejsze źródło kolagenu

Jedyny na rynku krystaliczny kolagen w postaci liofilizowanych kostek.

Materiał budulcowy stawów, więzadeł, ścięgien, mazi stawowej.

Colafit to cenne źródło kolagenu, podstawowego składnika budulcowego naszego organizmu.

Do nabycia w aptekach i sklepach zielarskich.

COLAFIT®
SUPLEMENT DIETY

Jedno opakowanie wystarcza na dwa miesiące stosowania.

COLLAGEN

COLLAGEN

COLLAGEN

GORVITA
PPUH GORVITA mgr Paweł Domek; 34-607 Szczawa 106
www.gorvita.com.pl

Podróż w KRATKĘ

DARIUSZ RYBIK
absolwent wydziału dziennikarstwa
i nauk politycznych UW — pilot wycieczek

Wiele jest pięknych i godnych poznania zakątków Europy. Stale łakniemy południowego słońca, ciepłego morza i pełnej opcji kulinarnej. Jednak latem robi się coraz cieplej i nudniej, a przecież można się ochłodzić w cieniu bogatej historii, niezliczonych muzeach, pięknych gór, wspaniałych zabytków, wiekowych żaglowców, kultowych samolotów i klasyków na czterech kołach. Oto kilka widokówek ze Szkocji.

Stołeczny **Edynburg** powita przyjezdnych z Polski po nieco dwugodzinnym locie. Położony jest nad Morzem Północnym. Zwiedzanie warto rozpocząć od parku Holyrood i Góry Artura z której roztacza się urocza panorama miasta i Zatoki Forth. Główną arterią turystyczną Edynburga jest High Street, która łączy wzgórze zamkowe z siedzibą szkockiego Parlamentu. Zamek jest dumą Szkotów. Zachowana do dziś budowla pochodzi z XVI wieku, choć jej początki sięgają IX stulecia. W tym miejscu warto obejrzeć wojskową paradę w tradycyjnych szkockich strojach. Obowiązkowo trzeba odwiedzić Muzeum Narodowe Szkocji. Nowoczesna bryła kompleksu kryje w sobie pamiątki z dziejów regionu. Godną polecenia będzie wizyta na królewskim jachcie zacumowanym w portowej dzielnicy Leith. HMY Britannia służyła królowej Elżbiecie II do 1997 roku. Dziś jest udostępniona dla zwiedzających.

Z Edynburgiem związało swoje życie wielu Polaków. Gen. Stanisław Maczek, pancerniak, bohater wielu bitew I i II wojny światowej, po demobilizacji osiadł w stolicy Szkocji. Władze miasta upamiętniły wielkiego żołnierza. Przed Ratuszem ustawiono Ławeczkę z Panem Generałem. Ciekawym „obywatelem" Edynburga był Kapral Wojtek. Niedźwiedź, uczestnik bitwy o Monte Casino. Służył w jednej z kompanii zaopatrującej baterie artylerii. Cały czas przebywał w towarzystwie polskich żołnierzy, pomagał w przenoszeniu skrzyń z amunicją, dzielił z nimi kwaterę, uwielbiał zapasy i jazdę wojskową ciężarówką. Po wojnie przebywał w miejscowym ZOO. W 2015 roku w Ogrodach Książęcych u stóp Zamku odsłonięto naturalnej wielkości pomnik Wojtka, któremu towarzyszy żołnierz w polskim mundurze.

Niedaleko Edynburga znajduje się Narodowe Muzeum Lotnictwa. Na nieczynnym lotnisku East Fortune możemy podziwiać liczne samoloty wojskowe i cywilne. Ozdobą kolekcji jest Spitfire — bohater Bitwy o Anglię, Harrier — samolot pionowego startu i lądowania, oraz naddźwiękowy samolot pasażerski Concorde.

Glasgow jest największym miastem Szkocji. Dawnej kupiecki, dziś przemysłowo-bankowy i naukowy charakter aglomeracji dominuje w codziennym życiu jego mieszkańców, którzy stanowią połowę populacji Szkotów. Warto zwiedzić wiktoriańską starówkę, pobliską katedrę oraz Muzeum Transportu, w której znajdziemy min. parowozy, samochody, motocykle, rowery, pojazdy rzemieślników i wozy cyrkowe, a obok muzeum, przycumowano piękny żaglowiec GLENLEE — również przeznaczony dla zwiedzających.

Stirling – miniatura Edynburga, położony w środkowej Szkocji, nad rzeką Forth. Średniowieczny układ wybrukowanych ulic i kamienne mury kamienic opowiadają o przeszłości dumnego narodu. Jego sercem jest zamek, którego mury dominują nad miastem. Był miejscem koronacji królów szkockich. Na jego przedpolach w roku 1297 starły siły Williama Wallace'a z armią angielską. Zwycięstwo Szkotów upamiętnia monument na jednym z pobliskich wzgórz i dramat historyczny Mela Gibsona „Waleczne Serce", film w którym sam reżyser wcielił się w przywódce szkockiego powstania.

St Andrews niewielkie miasteczko z wielką historią. Ma tu siedzibę najstarszy szkocki uniwersytet, który może poszczycić się przynależnością do najlepszych na Wyspach. Dawniej zasobne miasto biskupie. Wojny domowe doprowadziły go do upadku. Dziś możemy podziwiać ruiny dawnej, nadmorskiej fortecy. W XIX w. założono tu najstarsze na Świecie pole golfowe. Od tego czasu zaczęły powstawać hotele i pensjonaty. Piaszczyste i szerokie plaże uzupełniły ofertę powstającego kurortu. Rozkwit miasta trwa do dziś. W czasie II wojny światowej w St Andrews rozlokowano I Korpus Polski pod dowództwem gen. Władysława Sikorskiego. W centrum miasta znajdują się miejsca pamięci polskich żołnierzy.

Dundee, podobnie jak Edynburg jest położone na wschodnim wybrzeżu. Jest ważnym ośrodkiem przemysłowym. Znany z wytwarzania juty i dżemów. Miasto odkryć geograficznych, było początkiem wielu wypraw na krańce Świata. Najsłynniejsza z nich, której celem była Antarktyda, odbyła się 1901 roku pod dowództwem Roberta Scota na pokładzie drewnianego trójmasztowca RRS Discovery, który dziś jest największą atrakcją turystyczną miasta. Pod pokładem żaglowca mieści się muzeum wypraw w których uczestniczył statek.

Ben Nevis to najwyższy szczyt górski Szkocji i Wielkiej Brytanii. Wznosi się na wysokość 1345 m n.p.m. To jedno z najpiękniejszych i najatrakcyjniejszych krajoznawczo miejsc Highlandu. Szlak rozpoczyna się w Dolinie Glen Newis, przy centrum obsługi ruchu turystycznego. Wejście na szczyt wymaga sporego wysiłku – wybitność góry to również 1345 m nagrodą za trud będą piękne widoki, szum wodospadów, jednak wędrowiec musi się liczyć z możliwym załamaniem pogody, mgłą i deszczem, które są tu normą. Po ok. 4 godzinach wspinaczki będziemy na szczycie. Ben Nevis powstał z wulkanu. Wierzchołek jest wypłaszczony, jednak północno-wschodnią stronę stanowi 600 metrowe urwisko. W okresie letnim na szlaku jest tłoczno. Można tu spotkać miłośników górskich wędrówek z całego Globu. Dzieję się tak od czasów królowej Wiktorii, gdy wytyczono konną drogę na szczyt.

Dzisiejsza Szkocja w niczym nie przypomina kraju z kąśliwie przebarwionych opowieści, dowcipów o jej mieszkańcach. Jak dziś pogodzić dawny wizerunek oszczędnego Szkota z zasadą, że do większości muzeów wstęp jest bezpłatny? Szkocka krata, która przez wieki była oznaką przynależności do hermetycznych klanów, dziś jest synonimem wielokulturowości, w której przeplata się tolerancja, otwartość, serdeczność i uśmiech. Oto najładniejsza widokówka jaką udało mi się wysłać ze Szkocji. Mam nadzieję, że Państwu też się spodoba.

LEK PROBIOTYCZNY
ENTEROL®
Saccharomyces boulardii CNCM I-745
PROBIOTYK W POLSCE I NA ŚWIECIE* N°1 S. boulardii CNCM I-745

ZAWSZE GDY STARTUJESZ
Z ANTYBIOTYKIEM

ZAPOBIEGA, LECZY, PRZYWRACA RÓWNOWAGĘ

Enterol (*Saccharomyces boulardii* CNCM I-745). **Skład:** Jedna kapsułka zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków *S. boulardii* CNCM I-745 oraz substancje pomocnicze m.in.: laktoza jednowodna. **Postać farmaceutyczna:** kapsułka. **Wskazania:** Leczenie ostrych biegunek infekcyjnych; zapobieganie biegunkom związanym ze stosowaniem antybiotyków; nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem *Clostridium difficile*, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem; zapobieganie biegunkom związanym z żywieniem dojelitowym; zapobieganie biegunkom podróżnych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na subst. czynną lub którąkolwiek subst. pomocniczą, pacjenci z cewnikiem założonym do żyły centralnej, pacjenci w stanie krytycznym lub pacjenci ze znacznie zmniejszoną odpornością, ze względu na ryzyko fungemii. **Podmiot odpowiedzialny:** BIOCODEX, 7 avenue Gallieni, 94250 Gentilly, Francja. *Enterol, 250 mg probiotyk numer 1 w Polsce – IQVIA National Sales Data 11/2021, OTC3 class: 03D5, MAT/11/21 (value&volume) oraz *Saccharomyces boulardii* (Biocodex) to produkt probiotyczny numer 1 na świecie pod względem wartości w 2020 roku (value); na podst. danych IQVIA MIDAS 2020 (ATC: A7F) & IQVIA OTCims 2020 (OTC: 03F1/03D5) & Deduplication. | ENTRT/012/22

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

Dla pierwszych trzech osób,
które dnia 22 lutego 2023 r.
w godzinach 12.00-12.15 jako pierwsze
zadzwonią pod nr telefonu 509 526 351 i podadzą
prawidłowe rozwiązanie krzyżówki
– Instytut Dermokosmetyków Ideepharm Sp. z o.o.
ufundował nagrody.

Informujemy, że podany czas 12.00-12.15
jest czasem maksymalnym.
Podany czas może być krótszy od wskazanego ze względu
na rozdysponowanie deklarowanej ilości nagród.

Włosy.

**Powód do dumy, gdy są mocne, gęste i lśniące.
Powód do zmartwienia, gdy stają się łamliwe,
tracą blask, a zwłaszcza, gdy wypadają.**

**Czemu tak się dzieje i jak zapobiec
nadmiernej utracie włosów?**

RADICAL med

Zdrowy włos zaczyna się od cebulki

Człowiek ma średnio 100-150 tysięcy włosów, a dokładnie mieszków włosowych zwanych cebulkami, zaś sam włos składa się z trzech podstawowych warstw: zewnętrznej, która ma postać cienkiej osłonki, środkowej, czyli kory włosa oraz wewnętrznej, czyli rdzenia.

Czynniki ryzyka dla wypadania włosów

Istnieje wiele czynników, które mogą zaburzyć proces prawidłowego wzrostu i życia włosa, przez co ten może wypaść przedwcześnie. Główne z nich to predyspozycje, stres, zanieczyszczenie środowiska, brak odpowiedniej ochrony przed promieniowaniem UV, zaburzony mikrobiom, zmiany hormonalne, nieprawidłowo zbilansowana dieta, ale także źle dobrana do potrzeb pielęgnacja. Na wiele z tych czynników mamy duży wpływ i warto to wykorzystać w walce o zdrowe i mocne włosy.

Kuracja „radykalna” zamiast zwykłej pielęgnacji

A co jeśli nasze wysiłki nie przynoszą spodziewanych rezultatów? Linia specjalistycznych kosmetyków **Radical med** została stworzona specjalnie dla osób borykających się z problemem wypadania włosów. Preparaty zawierają zaawansowany **Complex Pro-Hair Booster 4H** bogaty w **peptyd witaminowy, apigeninę i kwas oleanolowy** poprawiające kondycję włosów, dostarczając im składniki odżywcze. Stymulator wzrostu włosa Trichogen® to bogate źródło **argininy, żeńszenia i witaminy PP** zapewnia włosom, pożądaną grubość, gęstość i objętość. Koktajl składników odżywczych **NutriPlus** korzystnie działa na cebulki włosowe i skórę głowy. **Naturalny ekstrakt ze skrzypu polnego** źródło rozpuszczalnej krzemionki i cennych minerałów wyraźnie wzmacnia włosy zapobiegając ich wypadaniu. **Prowitamina B5** głęboko nawilża, sprawia, że włosy są grubsze, mocniejsze, pełne witalności i blasku. **Inulina** działa łagodząco, ułatwia rozczesywanie oraz poprawia kondycję i wygląd włosów przywracając im jedwabistą gładkość i blask.

Linia dostępna tylko w aptekach.

IDEEPHARM
INSTYTUT DERMOKOSMETYKÓW

INSTYTUT DERMOKOSMETYKÓW **IDEEPHARM Sp. z o.o.** 30-443 Kraków, ul. Jugowicka 10, Made in Poland

ALAnerv® ON

Suplement diety

Oryginalny produkt
Unikalny skład

Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego (wit. B1, wit. B2, wit. B6) **i odpornościowego** (selen, wit. B6)**, zachowaniu zdrowej skóry** (wit. B2) **oraz pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym** (wit. E i selen)**.**

Składnik	1 kapsułka	%RWS/ 1 kapsułkę	2 kapsułki	%RWS/ 2 kapsułki
Kwas alfa-liponowy	300 mg		600 mg	
Kwasy tłuszczowe nienasycone (kwas linolowy, kwas gamma-linolenowy)	180 mg		360 mg	
Honokiol	27 mg		54 mg	
Witamina E naturalna	7,5 mg	62,5%	15,0 mg	125,0%
Kwas pantotenowy	4,5 mg	75,0%	9,0 mg	150,0%
Witamina B6	1,4 mg	100,0%	2,8 mg	200,0%
Ryboflawina	1,2 mg	85,7%	2,4 mg	171,4%
Tiamina	1,05 mg	95,5%	2,1 mg	191,0%
Selen	25 µg	45,4%	50 µg	90,9%

ALFASIGMA

Jesteśmy w Polsce od 2003 r.*
Naszym celem jest dobro pacjenta.
Dostarczamy produkty wysokiej jakości, cenione przez specjalistów.

*Wcześniej pod nazwą Alfa Wassermann

OPAKOWANIE 30 KAPSUŁEK. SPOSÓB UŻYCIA: 1-2 kapsułki raz dziennie, najlepiej podane jednorazowo. **OSTRZEŻENIA**: Wskazane jest zachowanie ostrożności w przypadku osób stosujących terapię insulinową lub doustne leki hipoglikemizujące, gdyż kwas alfa-liponowy może nasilać efekt hipoglikemiczny równolegle stosowanych leków, dlatego przed zażyciem ALAnerv ON należy skonsultować się z lekarzem. Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Preparaty uzupełniające dietę stanowią skoncentrowane źródło odżywcze, nie mogą być stosowane jako substytuty zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Przechowywać w temperaturze pokojowej tj. od 15 °C do 25 °C, z dala od źródeł światła. **SKŁADNIKI:** Kwas alfa-liponowy (tiooktanowy); Olej z ogórecznika lekarskiego (Borago officinalis L, semi) standaryzowany na zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych; żelatyna spożywcza; Substancja utrzymujaca wilgotność: Glicerol; Triglicerydy kwasów tłuszczowych; Suchy wyciąg z Magnolii (Magnolia officinalis Rehder & Wilson, kora) standaryzowany na 90% zawartości honokiolu; Emulgator: **Lecytyna sojowa** w oleju sojowym; Substancja przeciwzbrylajaca: Stearynian magnezu; Substancja utrzymująca wilgotność: Oleinian poliglicerolu; Witamina E naturalna (d-α-tokoferol w oleju słonecznikowym); Kompleks witamin grupy B: Witamina B6 (chlorowodorek pirydoksyny), Witamina B5 (d-pantotenian wapnia), Witamina B2 (ryboflawina), Witamina B1 (monoazotan tiaminy), Barwnik: Dwutlenek tytanu; Barwnik: Czerwony tlenek żelaza; Selenin sodu. **Wyprodukowano przez** IBSA Farmaceutici Italia S.r.l. Via Martiri di Cefalonia 2, 26900 Lodi, Włochy dla: Alfasigma Polska Sp. z o.o, Al. Jerozolimskie 96, 00-807 Warszawa

AlaON/012018/rekl2