

MAGAZYN ZDROWIA SAP

KWARTALNIK NR 04



SAP
Spółka Aptek Polskich

**NAWRACAJĄCY PROBLEM
INFEKCJE DRÓG MOCZOWYCH**

**SZCZYT SEZONU
NA ALERGIĘ,
JAK SOBIE Z NIĄ
RADZIĆ?**

BÓL BRZUCHA

KIEDY NALEŻY ZGŁOSIĆ
SIĘ DO LEKARZA

**WSZYSTKO, CO WARTO
WIEDZIEĆ O ŻYŁAKACH**

**WSZYSTKO
O MIKROBIOMIE**

SILNIEJSZA NIŻ TWÓJ BÓL BRZUCHA*



No-Spa® Max, 80 mg, Lek OTC, 20 tabletek powlekanych

NO-SPA® Max, tabletki powlekane, 80 mg chlorowodoru drotaweryny. **Wskazania:** stany skurczowe mięśni gładkich związane z: kamicy dróg żółciowych, zapaleniem pęcherzyka żółciowego, zapaleniem okołopęcherzykowym, zapaleniem przewodów żółciowych, zapaleniem brodawki Vater; kamicy nerkową, kamicy moczowodową, zapaleniem miedniczek nerkowych, zapaleniem pęcherza moczowego, bolesnym parciem na mocz. Leczenie wspomagające w stanach skurczowych mięśni gładkich przewodu pokarmowego, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zapaleniu żołądka, zapaleniu jelit, zapaleniu okrężnicy, stanach skurczowych wpustu i odźwiernika żołądka, zespole jelita drażliwego, zaparciach na tle spastycznym i wzdęciach jelit, zapaleniu trzustki; w bolesnym miesiączkowaniu. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Commercial Ltd., Węgry, grupa Sanofi {ChPL 11/2022} MAT-PL-2002739-4.0-01.2023

* Dotyczy skurczowego bólu brzucha (w tym IBS). Efektem rozkurczowym jest brak bólu.

sanofi

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Magazyn Zdrowia SAP

Spis treści

Wszystko, co warto wiedzieć o żylakach	4
Szczyt sezonu na alergię. Jak sobie z nią radzić?	9
Dlaczego stawy boją? Rehabilitacja i ćwiczenia na bóle stawów	13
Czym jest i jak działa Monakolina K	16
Skuteczne sposoby na gripę	18
Probiotyki, prebiotyki, synbiotyki	20
Wszystko o mikrobiomie	22
Zapalenie jelit - co musisz o nim wiedzieć?	24
Ból brzucha - kiedy należy zgłosić się do lekarza	27
Znamiona pod kontrolą, czyli pierwszy krok do zapobiegania rozwojowi nowotworów skóry	30
Jak sobie radzić z odparzeniami u niemowląt?	33
Na żylaki, hemoroidy i nie tylko. Jak działa Diosmina?	35
Jak zregenerować wątrobę?	36
Jak sobie pomóc w walce z bólem?	39
Nawracający problem - infekcje dróg moczowych	40
Infekcje intymne - jak sobie z nimi radzić?	43
Domowe sposoby na biegunkę	45
Problemy z erekcją. Co na problemy ze wzwodem?	46
Krzyżówka	48
Wykreślanka	48



Szanowni Czytelnicy

oddajemy w Wasze ręce kolejny numer Magazynu Zdrowia SAP. Niezwykle cieszymy się, że jako Spółka Aptek Polskich, możemy komunikować się z Państwem za pośrednictwem aptek, które są naszymi codziennymi partnerami. W trosce o zdrowie wszystkich pacjentów stworzyliśmy magazyn, który ma pomóc w zrozumieniu problemów i znalezieniu odpowiedzi na nurtujące pytania. W tym numerze poruszyliśmy zróżnicowane tematy - znajdą w nim Państwo wiele materiałów dotyczących problemów zdrowotnych, ale także porad związanych z okresem wakacyjnym. Lato to czas wzmożonych alergii, dlatego w jednym z artykułów podzielimy się skutecznymi sposobami na radzenie sobie z dolegliwościami. Słoneczne popołudnia sprzyjają grillowaniu - a co za tym idzie - spożywaniu ciężkich, tłustych potraw, dlatego w magazynie poruszyliśmy temat dbania o wątrobę. Zdradzimy również kilka sprawdzonych sposobów na walkę z bólem, nawracającymi przeziębieniami czy infekcjami układu moczowego. Na długie, wakacyjne wieczory przygotowaliśmy dla Państwa krzyżówkę. Życzymy owocnej lektury i miło spędzonych wakacji! Dbajcie o siebie i swoich bliskich oraz pamiętajcie, że Spółka Aptek Polskich zawsze stawia na pierwszym miejscu zdrowie swoich pacjentów.

JACEK KOTYŃA
Wiceprezes Zarządu
Spółki Aptek Polskich sp. z o.o.

Wszystko, co warto wiedzieć o żylakach

Żylaki, czyli charakterystyczne poszerzenie obwodu żył, to częsty problem dotyczący nawet połowy populacji powyżej 50. roku życia. Żylaki kojarzone są ze zmianami w obrębie kończyn dolnych, choć mogą dotyczyć także innych części ciała. Przewlekła niewydolność żylna, poza defektem kosmetycznym, może mieć poważne konsekwencje zdrowotne, dlatego niezwykle ważne jest zapobieganie żylakom lub, gdy już się pojawiły, odpowiednie ich leczenie.

Jak działa układ krwionośny?

Układ krwionośny człowieka jest niezwykle skomplikowanym systemem mającym na celu doprowadzenie tlenu i substancji odżywczych do wszystkich komórek organizmu. Nieutlenowana krew wypompowywana jest z prawej komory serca i tętnicami płucnymi płynie do naczyń włosowatych pęcherzyków płucnych, gdzie dochodzi do wymiany gazowej – z krwi oddawany jest dwutlenek węgla, a przyjmowany jest tlen. Następnie żyłami płucnymi, utlenowana już krew, trafia do lewego przedsionka i do lewej komory serca.

Funkcją lewej komory jest wypchnięcie krwi pod dużym ciśnieniem do aorty, która rozgałęzia się na tętnice prowadzące krew do poszczególnych części organizmu. Dostarczanie tlenu i substancji odżywczych do komórek odbywa się w sieci naczyń włosowatych. Naczynia włosowate przechodzą w żyły o małej średnicy, które łączą się ze sobą i zwiększają swoją średnicę. Następnie krew, żyłą główną górną i dolną, trafia do prawego przedsionka i stamtąd do prawej komory.

Czym są żylaki?

Aby umożliwić dotarcie składników niezbędnych do funkcjonowania komórek do wszystkich części organizmu, krew wyrzucana jest z serca pod dużym ciśnieniem. W układzie żylnym ciśnienia są zazwyczaj dużo niższe, dlatego istnieją mechanizmy ułatwiające powrót krwi do serca. Zastawki żyłne to naturalne zawory zwrotne, otwierają się one zgodnie z kierunkiem przepływu krwi, a po zamknięciu przeciwdziałają sile grawitacji, zapobiegając cofaniu się krwi w obrębie naczynia żylnego. Innym mechanizmem ułatwiającym powrót krwi do serca są skurcze mięśni poprzeczne prążkowanych.

Początki tworzenia się żylaków

Upośledzenie tych mechanizmów, na skutek uszkodzenia zastawek czy zbyt małej aktywności fizycznej, powoduje wzrost ciśnienia w układzie żylnym. Zalegająca w żyłach krew, wywiera większe ciśnienie na ściany naczyń i stopniowo powoduje ich poszerzenie, co daje charakterystyczny obraz pogrubiałych i poskręcanych naczyń krwionośnych. Żylaki najczęściej tworzą się w obrębie żył powierzchniowych kończyn dolnych, przez które przepływa jedynie 10% krwi odprowadzanej z kończyn dolnych (reszta płynie naczyniami głębokimi, które łączą się z układem żył powierzchniowych przez tak zwane perforatory). Największa częstość występowania żylaków w tej okolicy wynika z faktu, że przepchnięcie krwi ze stóp do serca wbrew

grawitacji wymaga najwięcej energii, a mechanizmy tłoczni mięśniowej działają mniej wydolnie względem żył powierzchniowych niż głębokich.

Rodzaje żylaków

Żylaki nie pojawiają się u pacjenta z dnia na dzień, ich rozwój jest długotrwałym procesem, do którego predysponuje styl życia pozbawiony aktywności fizycznej. Żylaki mogą dotyczyć wielu okolic ciała, a poszerzone żyły mogą mieć różną średnicę. Wyróżnia się kilka rodzajów żylaków.

- 1. Teleangiektazje** (pajęczki naczyniowe). Pajęczki naczyniowe to poszerzone naczynia żyłne małego kalibru. Umieszczone są zwykle płytko pod skórą. Teleangiektazje rzadko dają objawy bólowe, wiążą się jednak z defektem estetycznym.



- 2. Żylaki siatkowate.** Ten typ żylaków umiejscawia się przeważnie w dole podkolanowym. Tworzą go kręta siatka żylna składająca się z naczyń małego kalibru.
- 3. Żylaki głównych pni żylnych.** Żylaki głównych pni żylnych tworzą się na żyłach o stosunkowo dużej średnicy. W przypadku kończyny dolnej dotyczą one żyły odpiszczelowej (żylaki na przyśrodkowej powierzchni kończyny dolnej) lub żyły odstrażkowej (na tylnej powierzchni kończyny). Żylaki te często wiążą się z występowaniem objawów.

Przyczyny powstawania żylaków

Żylaki nie pojawiają się u pacjenta z dnia na dzień, ich rozwój jest długotrwałym procesem, do którego predysponuje styl życia pozbawiony aktywności fizycznej. Żylaki mogą dotyczyć wielu okolic ciała, a poszerzone żyły mogą mieć różną średnicę. Wyróżnia się kilka rodzajów żylaków.

Uważa się, że największe znaczenie dla powstawania żylaków mają pewne uwarunkowania genetyczne. Niektórzy ludzie posiadają mniejszą ilość zastawek żylnych lub ściany ich naczyń są bardziej podatne na rozciąganie, co sprzyja poszerzaniu się żył.

Niebagatelne znaczenie dla rozwoju żylaków mają także czynniki środowiskowe takie jak długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej lub stojącej, niska aktywność fizyczna, zażywanie długich, gorących kąpeli, częste wizyty w saunie czy palenie papierosów.

Żylaki kończyn dolnych

Pod względem etiologii wyróżnia się trzy rodzaje żylaków kończyn dolnych: pierwotne, wtórne i o rzadkiej etiologii.

Żylaki pierwotne tworzą się na skutek obecności zaburzeń ścian naczyń, mniejszej ilości zastawek, długotrwałego stania, częstego podnoszenia ciężkich przedmiotów, spożywania nadmiernych ilości alkoholu czy palenia papierosów. Wśród innych przyczyn powstawania pierwotnych żylaków kończyn dolnych należy wymienić: ciążę, dietę ubogą w witaminy i w błonnik, otyłość oraz przyjmowanie hormonów.

Do rozwoju żylaków wtórnych dochodzi na skutek zakrzepicy żył głębokich, większa ilość krwi kierowana jest wówczas perforatorami do układu powierzchniowego, co skutkuje jego przeciążeniem. Żylaki o rzadkiej etiologii związane są wadami wrodzonymi i, jak sama nazwa wskazuje, występują stosunkowo rzadko. Żylaki występujące w obrębie kończyn dolnych: na łydkach i udach są najczęstszym rodzajem żylaków.

Żylaki odbytu

Żylaki odbytu, czyli hemoroidy spowodowane są nadmiernym ciśnieniem w obrębie jamy brzusznej. Mogą pojawiać się w trakcie trwania ciąży. Inne przyczyny żylaków odbytu to siedzący tryb życia, częsta jazda na rowerze oraz uporczywe zaparcia.

Żylaki powróżka nasiennego

Żylaki powróżka nasiennego są dużym problemem, gdyż stanowią częstą przyczynę męskiej niepłodności. Przyczyny powstawania żylaków powróżka nasiennego u mężczyzn to: zbyt wysoka temperatura wewnątrz moszny, nowotwory rozwijające się w przestrzeni zaotrzewnowej oraz odwrócenie trzewi.

Żylaki sromu

Żylaki sromu stanowią problem powodujący dolegliwości bólowe i krwawienia. Rozwijają się najczęściej w trakcie ciąży lub tuż po porodzie. Ich powstanie związane jest z podwyższonym poziomem żeńskich hormonów płciowych. Żylaki sromu mogą towarzyszyć także poważniejszym stanom, takim jak guzy jajnika czy endometrioza. Ich powstawaniu sprzyjają także: antykoncepcja hormonalna, siedzący tryb życia, zakrzepica, palenie papierosów oraz spożywanie alkoholu w nadmiernych ilościach.

Żylaki mogą występować także w innych okolicach ciała, choć są one spotykane znacznie rzadziej. U osób wykonujących pracę fizyczną mogą pojawiać się żylaki w obrębie kończyn górnych (rąk, przedramion i ramion) powstają one w podobnym mechanizmie, jak ma to miejsce w przypadku żylaków kończyn dolnych. Żylaki na brzuchu mogą pojawiać się w trakcie trwania ciąży. Żylaki przełyku prawie zawsze wiążą się z zaburzeniami funkcji wątroby, a krwawienie z tego rodzaju żylaków jest niezwykle poważnym stanem wymagającym pilnej

interwencji lekarskiej. Żylaki (naczyniaki) w nosie powodują częste krwawienia z nosa.

Objawy

Żylaki są łatwo dostrzegalnym i rozpoznawalnym problemem, warto jednak zwrócić uwagę również na objawy poprzedzające wystąpienie charakterystycznego poszerzenia naczyń żylnych. Początek żylaków często jest bagatelizowany i dlatego tak ważne jest, aby odpowiednio wcześniej zauważyć pewne objawy i wdrożyć leczenie.

Objawy żylaków:

- Uczucie zmęczenia i ciężkości kończyn dolnych, nasilone szczególnie w godzinach wieczornych, po dniu spędzonym w pozycji stojącej lub siedzącej.
- Opuchlizna w okolicy kostek (opuchnięte kostki u nóg) – w początkowym okresie choroby zanika ona po nocnym wypoczynku.
- Świąd skóry nad zmienionymi naczyniami.
- Zrywanie mięśniowe, tzw. mioklonie. Charakterystyczne poszerzenie żył i ich prześwitywanie przez skórę.
- Zmiany skórne i zgrubienie skóry nad żylakami.
- Ból – kiedy żylak boli, a skóra nad nim jest wyraźnie zmieniona, mówi się o zapaleniu żył powierzchownych.

Wymienione objawy mogą zmieniać się w czasie, różnić się nasileniem w zależności od poziomu aktywności fizycznej danego dnia czy, w przypadku kobiet, fazy cyklu miesięczkowego.

Diagnostyka

Do najważniejszych metod diagnostycznych w przypadku choroby żyłkowej należą dokładnie zebrany wywiad i prawidłowo przeprowadzone badanie fizykalne. Dodatkowo w celu postawienia rozpoznania lekarz może zastosować testy uciskowe, które mają na celu wskazanie miejsca uszkodzenia zastawki żyłnej. W diagnostyce wczesnej fazy żylaków i przed planowanym zabiegiem operacyjnym zastosowanie znajduje USG Doppler pozwalający na ocenę przepływu krwi przez naczynia oraz zobrazowanie stanu żył głębokich.

Leczenie żylaków

Leczeniem żylaków zajmują się lekarze wielu specjalności w zależności

od stopnia zaawansowania choroby żylakowej, a także miejsca występowania zmienionych naczyń. Specjalista od chorób żył to flebolog, jednak w przypadku nawracających problemów z hemoroidami najlepiej udać się do proktologa, w przypadku żylaków sromu do ginekologa, a jeśli planowany jest zabieg operacyjnego usunięcia zmienionych naczyń warto skonsultować się z chirurgiem naczyniowym.

Jak pozbyć się żylaków?

Żylaki są poważnym problemem, nie tylko estetycznym, ale i zdrowotnym. Problem z żylakami zawsze najlepiej skonsultować ze specjalistą, wykona on odpowiednie badania, które pomogą określić stopień zaawansowania choroby i pomoże podjąć decyzję co do leczenia.

Usuwanie żylaków

U osób, które zgłaszają się do lekarza z wieloletnim problemem z żylakami, często występują bóle kończyn, nieustępujące obrzęki oraz zmiany skórne. Aby przywrócić prawidłowe krążenie krwi i zapobiegać jej dalszemu zastojowi w żyłach powierzchniowych kończyn dolnych często stosuje się leczenie operacyjne. Obecnie istnieje wiele metod leczenia operacyjnego żylaków kończyn dolnych, wszystkie te zabiegi polegają na wyłączeniu z krążenia zmienionego żylakowato naczyń żylnych – poprzez jego usunięcie lub zamknięcie.

Wśród stosowanych metod leczenia zabiegowego żylaków wyróżnia się:

1. Stripping – operacja metodą Babcocka polega na usunięciu żyły odpiszczelowej lub odstrzałkowej. Zabieg ten polega na wykonaniu dwóch nacięć: na początku i na końcu usuwanego odcinka naczyń i wprowadzeniu do żyły specjalnego drutu, za pomocą którego zostaje usunięte naczynie krwionośne.
2. Miniflebektomia – metoda ta także polega na usunięciu zmienionego żylakowato naczyń. Naczynie usuwa się jednak w małych fragmentach. Zabieg ten wiąże się z krótszym czasem rekonwalescencji.
3. Kriostripping – metoda podobna do poprzednich, jednak w celu usunięcia zmienionego naczyń wykorzystuje się przymarzanie ściany naczyń do specjalnej końcówki schładzanej ciekłym azotem.
4. Laseroterapia – metoda ta

wykorzystuje wysoką temperaturę uzyskiwaną wewnątrz naczyń do uszkodzenia jego ściany. Na skutek tego dochodzi do zarostania się naczyń i wykrzepienia krwi w jego wnętrzu, po pewnym czasie zamknięte naczynie jest wchłaniane przez okoliczne tkanki.

5. Skleroterapia – polega ona na zamknięciu naczyń z użyciem specjalnych substancji drażniących ścianę naczyń i powodujących jego zarostanie.

Usuwanie żylaków z użyciem klei tkankowych – do naczyń wprowadza się specjalne substancje powodujące sklejenie naczyń i w konsekwencji jego całkowite zamknięcie.

Inne metody – powstają coraz to nowsze metody leczenia żylaków, które mają na celu maksymalnie skrócić okres rekonwalescencji pacjenta i wiązać się z jak najmniejszą traumatyzacją okolicznych tkanek. Do metod takich można zaliczyć: uszkodzenie ściany naczyń, mające na celu jego późniejsze zarostanie, z użyciem pary wodnej, fal radiowych czy metody mechaniczno-chemiczne.

Domowe leczenie żylaków

Leczenie żylaków w wielu przypadkach może być prowadzone w domu. Istnieją liczne preparaty mające na celu poprawę stanu krążenia w naczyniach kończyn dolnych. W zależności od formy i składu, mogą być one stosowane doustnie lub miejscowo. Preparaty doustne stosowane w leczeniu choroby żylakowej zawierają zazwyczaj diosminę, hesperydinę, pochodne rutyny czy dobesylan wapnia, których działanie polega na zmniejszeniu stanu zapalnego w obrębie naczyń, zmniejszeniu ich przepuszczalności, wzmocnieniu ściany naczyń oraz poprawie stanu mikrokrążenia. W preparatach przeznaczonych do stosowania doustnego można znaleźć także liczne zioła na żylaki, wśród których najpopularniejszy jest wyciąg z nasion kasztanowca zawierający escynę.

Wyciąg z nasion kasztanowca może być także stosowany miejscowo jako maść na żylaki. Inna często stosowana w przypadku żylaków maść zawiera heparynę. Wiele z dostępnych na rynku preparatów sprzedawanych jest bez recepty, należy jednak pamiętać, że istnieje wiele przeciwwskazań do ich stosowania, dlatego podjęcie decyzji o zastosowaniu leczenia zawsze musi być skonsultowana z odpowiednim specjalistą.

Często w leczeniu żylaków oprócz farmakoterapii stosuje się leczenie uciskowe z użyciem specjalnych bandaży lub pończoch. Stopień ucisku na kończynę musi być ustalony przez lekarza, a w trakcie wizyty pacjent uczy się poprawnie zakładania przeciwżylakowej pończochy uciskowej lub bandaży elastycznej.

Czy żylaki mogą się wchłonać?

Żylaki w początkowej fazie choroby, przy wczesnym rozpoczęciu leczenia, mogą same się wchłonać bez konieczności interwencji chirurgicznej. Najważniejsze jest dbanie o prawidłową masę ciała, aktywność fizyczną i unikanie długotrwałego pozostawania w bezruchu.

Profilaktyka. Jak zapobiegać żylakom?

Profilaktyka żylaków składa się z kilku prostych zasad, których warto przestrzegać na co dzień:

- **Aktywność fizyczna** – umiarkowana aktywność fizyczna pod postacią dłuższego spaceru, wizyty na basenie czy ćwiczeń wykonywanych w domu wystarczy, aby znacznie zredukować ryzyko wystąpienia żylaków. Ważne jest, by aktywność fizyczna była regularna, ale niezbyt forsowana – podnoszenie dużych ciężarów także może prowadzić do rozwoju żylaków.
- **Utrata zbędnych kilogramów** – ograniczenie spożycia kalorii i w rezultacie utrata masy ciała przyczyni się do lepszego funkcjonowania układu naczyniowego.
- **Zdrowa dieta** – unikanie pokarmów wysokoprzetworzonych, zawierających duże ilości tłuszczu i soli pozwoli na ograniczenie kumulowania się wody w organizmie i ułatwi utratę zbędnych kilogramów.
- **Odpowiednia odzież** – wygodne buty i unikanie ciasnych skarpet zapewni lepsze krążenie krwi w kończynach dolnych.
- **Unikanie długich, gorących pryszniców** – ciepło rozszerza naczynia krwionośne, dla układu żylnego lepsze są krótkie, letnie prysznice.

Przestrzeganie tych zasad pozwoli na poprawę stanu naczyń żylnych i przyczyni się do polepszenia ogólnego stanu zdrowia.

Umiarkowana aktywność fizyczna pod postacią dłuższego spaceru, wizyty na basenie czy ćwiczeń wykonywanych w domu wystarczy, aby znacznie zredukować ryzyko wystąpienia żylaków.



AFLAVIC[®] MAX
1000 mg, tabletki
Diosminum

- ból nóg
- uczucie ciężkości nóg
- hemoroidy
- nocne kurcze

30 tabletek

AFLAVIC MAX

1000 MG, TABLETKI POWLEKANE, LEK WYDAWANY BEZ RECEPTY

Blokuj alergię z ALERIC!



1 tabletkę/24h
niezależnie od posiłku

**DUŻE
OPAKOWANIE**



STERYD DO NOSA
DOSTĘPNY
BEZ RECEPTY

* vs Aleric Spray 60 dawek

ALERIC DESLO ACTIVE, desloratadyna 5 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej. **Wskazania do stosowania:** U dorosłych i młodzieży w wieku od 12 lat, w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa i pokrzywką. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o.

ALERIC SPRAY, mometazonu furoinian jednowodny, 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawiesina (biała lub prawie biała lepka zawiesina o pH pomiędzy 4,3 i 4,9). **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy Aleric Spray wskazany jest w leczeniu objawów zdiagnozowanego przez lekarza sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa u osób dorosłych w wieku od 18 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.
Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku.
W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Szczyt sezonu na alergię. Jak sobie z nią radzić?

Objawy i leczenie alergii u dzieci i dorosłych nie jest łatwym zadaniem, ale istnieją sposoby, które mogą pomóc w walce z nieprzyjemnymi objawami uczuleń wziewnych czy skórnych. Jak sobie radzić z alergicznym nieżytem nosa, alergicznym zapaleniem spojówek, atopowym zapaleniem skóry?

Objawy alergicznego nieżytu nosa

Alergiczny nieżyt nosa to prawdziwe utrapienie dla milionów osób. W sezonie alergicznym nasze nosy reagują na alergeny środowiskowe i zaczynają reakcję obronną (IgE-zależną), wywołując stan zapalny. Towarzyszą mu bardzo nieprzyjemne i długo trwające objawy:

- wodnisty, lejący się katar,
- niedrożność nosa,
- uciążliwe kichanie,
- świąd, bolesność, obrzęk nosa.

Brzmi niegroźnie? Pozornie tak, ale może tak pomyśleć jedynie ktoś, kto nie doświadczył alergicznego nieżytu nosa. Taka reakcja uczuleniowa skutecznie potrafi popsuć plany prywatne i zawodowe, obniżyć komfort życia i uniemożliwić zdrowy, spokojny sen.

Inne objawy alergicznego nieżytu nosa to także: **bóle głowy, zaburzenia węchu, ogólne przemęczenie, ból gardła czy podatność na infekcje.**

Czym jest i skąd bierze się alergiczny nieżyt nosa?

Alergiczny nieżyt nosa (ANN) to stan zapalny śluzówek i zatok. Powstaje po kontakcie z alergenami wziewnymi, błędnie interpretowanymi przez nasz organizm (układ immunologiczny), jako poważne zagrożenie, przed którym musimy się bronić. Taka sytuacja może trwać przez chwilę lub przez dłuższy czas, stąd wyróżniamy ANN okresowy lub przejściowy.

Przed czym tak bardzo broni się nasz organizm? Najczęstsze przyczyny alergicznego nieżytu nosa to:

- pylenie drzew, krzewów, kwiatów

- i traw,
- roztocze kurzu domowego,
- grzyby, pleśń,
- zwierzęta domowe (a konkretnie ich sierść, ślina lub naskórek),
- aromaty i konserwanty, które znajdziemy w części chemii i kosmetyków.

Leczenie i przeciwdziałanie

Jak leczyć alergiczny nieżyt nosa? Najprostsze rozwiązanie to... ograniczenie ekspozycji na to, co nas uczuła. Łatwo powiedzieć, ale oczywiście znacznie trudniej to zrobić. Nasze możliwości w tym zakresie są mocno ograniczone. W przypadku uczulenia na pyłki traw, kwiatów, krzewów i drzew – staraj się unikać kontaktu z nimi w okresie pylenia (sprawdzaj regularnie kalendarz pylenia), ogranicz aktywności na świeżym powietrzu, nie zostawiaj w domu otwartych okien i – jeśli masz taką możliwość – zainwestuj w skuteczny oczyszczacz z filtrem powietrza. Jeśli uczulają nas roztocze kurzu domo-

wego, możemy spróbować prostych sposobów na to, by się ich pozbyć. Jak to zrobić? Odkurzacze dokładnie podłogi, w tym wszystkie kąty i zakamarki, wietrz pościelę i materace, pierz dywany, pluszowe zabawki i dekoracje (poduszki, koce itp.). Więcej informacji znajdziesz w tym artykule: Ugrzyzenia roztoczy? Alergia na roztocze kurzu domowego. Zobacz, jak z nimi walczyć!

Leki na alergiczny nieżyt nosa

Nie ma jednego leku, który mógłby powstrzymać alergiczny nieżyt nosa, ale są preparaty, które mogą skutecznie ograniczyć nieprzyjemne objawy uczulenia. Wybieraj preparaty z ektoiną, które pomogą ograniczyć stan zapalny nosa, złagodzić dolegliwości i nawilżą podrażnioną błonę śluzową nosa, wspomagając jej regenerację. Produkty z ektoiną mają też jeszcze jedno bardzo ważne zastosowanie: tworzą barierę ochronną, która chroni nas przed szkodliwymi czynnikami. Oprócz stosowania preparatów





łagodzących nieżyt nosa warto zadbać także o nierzadko podrażnione oczy, gardło oraz – co bardzo ważne – skórę wokół nosa. W czasie alergicznego nieżytu nosa łatwo się przesusza i podrażnia, powodując dodatkowy dyskomfort, pieczenie, ból. Pamiętaj o stosowaniu kremu, który nawilży i zregeneruje skórę.

Alergiczne zapalenie spojówek

Alergiczne zapalenie spojówek to zmoza wielu osób – zmęczone i zaczerwienione oczy, które cały czas swędzą i łzawią bez końca. Stan zapalny pojawia się w obrębie spojówki (błona śluzowa pokrywająca wewnętrzną stronę powieki oraz zewnętrzną część twardówki, czyli białej części oka). To reakcja alergiczna, czyli kolejna próba obrony organizmu przed alergenami.

Objawy alergicznego zapalenia spojówek to:

- łzawienie,
- zaczerwienienie podrażnionych oczu,
- podrażnienie skóry wokół oczu, obrzęk powiek,
- światłowstręt, a nawet: przerzedzenie rzęs i brwi.

Alergicznemu zapaleniu spojówek może towarzyszyć: **światłowstręt, a także wodnisty katar, kaszel, a nawet kichanie.**

Skąd taka reakcja organizmu? Układ odpornościowy – podobnie jak w przypadku alergicznego nieżytu nosa – reaguje „przesadnie” na niegroźne alergeny.

Także w tym przypadku uczulają nas:

- pyłki drzew, krzewów, kwiatów, traw i innych roślin,
- roztocze kurzu domowego, sierść, naskórek i ślina zwierząt domowych
- substancje zapachowe i konserwujące w kosmetykach i chemii domowej,
- zanieczyszczenia obecne w powietrzu,
- soczewki kontaktowe.

Leczenie alergicznego zapalenia spojówek

Najskuteczniejszą metodą walki z alergicznym zapaleniem spojówek jest ograniczenie ekspozycji na to, co nas uczula. Im mniej kontaktu z alergenem, tym mniej nieprzyjemnych objawów. Jeśli nasze zaczerwienione, obrzęknięte oczy zaczną swędzieć i łzawić,

warto mieć pod ręką produkty, które przyniosą nam ulgę. Krople i żele do oczu mogą zmniejszyć stan zapalny, ograniczyć nieprzyjemne objawy oraz wytworzyć warstwę ochronną, która „obroni” nas przed alergenem w przyszłości.

Alergia wziewna – astma atopowa

Astma atopowa (astma alergiczna) to jedna z najczęściej diagnozowanych przewlekłych chorób układu oddechowego. Jej objawy mogą być bardzo nieprzyjemne, powodować dyskomfort i utrudniać codzienne aktywności.

Najczęstsze objawy alergii wziewnej to:

- ataki kaszlu,
- napady duszności,
- problemy z oddychaniem,
- „świszczący” oddech,
- ucisk i kłucie w klatce piersiowej (w okolicy mostka),
- stan zapalny dróg oddechowych,
- wyschnięte, wysuszone błony śluzowe.

Astma alergiczna (atopowa) jest alergią wziewną, powiązaną z obecnością czynników uczulających (pyłki roślin, roztocze kurzu domowego, sierść

i naskórek zwierząt). Podobnie, jak w przypadku innych chorób alergicznych, układ immunologiczny nieprawidłowo identyfikuje potencjalne zagrożenie, podejmując reakcję obronną.

Dodatkowo wpływ na rozwój astmy alergicznej (atopowej) mają też czynniki środowiskowe, które potęgają objawy i utrudniają oddychanie (zanieczyszczenia powietrza, narażenie na działanie pyłków zawieszonych lub szkodliwych oparów). Nie bez znaczenia dla rozwoju astmy są też nasze predyspozycje genetyczne.

Leczenie astmy atopowej

Ataki suchego, męczącego kaszlu, napady duszności, ucisk w klatce piersiowej i trudności z oddychaniem mogą skutecznie utrudniać codzienne funkcjonowanie. Jak sobie pomóc w walce z astmą alergiczną? Jak w przypadku każdej alergii: unikajmy kontaktu z tym, co nas uczula.

W okresie intensywnego pylenia (sprawdź regularnie kalendarz alergika!) wykonuj częste inhalacje. Nebulizacja sprawi, że będzie Ci łatwiej oddychać. Z kolei preparaty zawierające ektoinę będą dodatkowo działały nawilżająco i ochronnie na układ oddechowy, przynosząc ulgę w uciążliwych objawach astmy alergicznej.

W przypadku astmy alergicznej pomocne mogą być też proste,

domowe sposoby: regularne sprzątanie i odkurzanie, pozbycie się dywanów, pluszowych zabawek czy dekoracyjnych poduszek (roztocze kurzu domowego je uwielbiają!) oraz systematyczne pranie pościeli, koców, narzut. Warto też zaopatrzyć się w oczyszczacz powietrza z filtrem HEPA.

Zmagając się z astmą alergiczną, zrezygnuj z intensywnego wysiłku fizycznego. Lepiej wybrać mniej intensywne aktywności (spacery, pływanie) i ćwiczenia oddechowe.

Objawy i przyczyny alergii u dzieci

Alergia u dzieci może powodować objawy skórne oraz problemy ze strony dróg oddechowych.

Objawy alergii u dzieci to na przykład:

- ataki kichania,
- wodnisty katar,
- podrażnienie i zaczerwienienie oczu,
- suchy kaszel,
- wysypka,
- sucha, zaczerwieniona skóra.

Skąd się bierze alergia u dziecka?

Mechanizm jej powstawania jest podobny jak u dorosłych. Układ odpornościowy źle interpretuje zagrożenie,

wytwarza przeciwciała i „atakuję”.

Przyczyny alergii u dzieci to:

pyłki drzew, traw i kwiatów, roztocze kurzu domowego, sierść, ślina naskórek zwierząt domowych, aromaty i konserwanty z chemii i kosmetyków, niektóre produkty spożywcze (alergia pokarmowa), metale ciężkie.

Leczenie alergii u dzieci

Leczenie alergii u dzieci to szczególnie ważna kwestia. Zbagatelizowane objawy alergii mogą powrócić w postaci powikłań. Nie warto też czekać, aż alergia sama minie – to możliwe, ale nie należy rezygnować z leczenia.

W przypadku alergii u dzieci – podobnie jak w przypadku dorosłych – ważne jest maksymalne ograniczenie kontaktu z czynnikiem wywołującym uczulenie, choć nie zawsze jest to proste. Warto też zadbać o odporność małego organizmu, podając produkty naturalnie wspomagające układ immunologiczny.

Wśród skutecznych produktów stosowanych przy alergii u dzieci oraz w przypadku atopowego zapalenia skóry jest Laktopin. Zawiera szczep bakterii o naukowo potwierdzonym działaniu *Lactobacillus sakei* probio 65, ryboflawinę (witaminę b2), cynk i inulinę. Preparat łagodzi objawy skórne alergii i stany zapalne skóry



MELATONINA POLFARMEX 5 MG, TABLETKI

LEK WYDAWANY BEZ RECEPTY

- przynosi ulgę swędzącej skórze, pozwala spokojnie przespać noc i może pomóc w zmniejszeniu rozmiaru zmian skórnych.

Alergia pokarmowa u dzieci

Alergia pokarmowa u dziecka może dawać różne objawy. Te najczęstsze to: swędzenie w jamie ustnej i wokół ust, obrzęk warg, trudności w połykaniu. Jednak reakcja organizmu nie dotyczy tylko ust. Obrzęk może objąć także powieki, a problemom z połykaniem może towarzyszyć świszczący oddech i skurcz oskrzeli. Częstym objawem alergii pokarmowej u dziecka jest też napadowe kichanie i ciekący, lejący się katar.

Atopowe zapalenie skóry

Atopowe zapalenie skóry (AZS) nazywane jest także wypryskiem atopowym lub przewlekłą dermatozą zapalną. Jest trudną do wyleczenia, przewlekłą chorobą skóry. AZS objawia się bardzo dotkliwie: stanem zapalnym skóry, który powoduje, że ta jest zaczerwieniona, przesuszona, podrażniona. Chora skóra może pękać i wywoływać ból. Problem dotyczy najczęściej dłoni, nadgarstków, twarzy, szyi, karku, zgięć w łokciach i kolanach. Z czasem jednak zmiany chorobowe mogą obejmować całe ciało.

Dlaczego chorujemy na AZS? Tego do końca nie wiemy. Podłoże atopowego zapalenia skóry jest najpewniej genetyczne, ale ma też związek z działaniem układu immunologicznego. Nasz organizm - tak jak w przypadku alergii - broni się przed tym, co błędnie uznaje za zagrożenie (kontakt z alergenem). Zmiany skórne mogą się też nasilać po wystawieniu na zbyt wysoką lub zbyt niską temperaturę, infekcje: wirusowe bakteryjne, stres czy zanieczyszczenie powietrza.

Jakie leki stosować, kiedy pojawią się objawy alergii i uczulenia?

Odpowiednio dobrane produkty dedykowane alergikom pozwalają złagodzić objawy i ograniczyć fatalne skutki uczulenia. Jakiego preparatu

warto stosować? Nie ma jednego rozwiązania - warto wybierać te, które skutecznie powstrzymają objawy alergii naszej lub naszego dziecka. Dzięki produktom zawierającym m.in. ektoinę możemy ograniczyć katar i obrzęk nosa, zmniejszyć łzawienie i pieczenie oczu, przynieść ulgę suchej, podrażnionej i zaczerwienionej skórze.

Produkty na alergię pomogą też w redukcji stanu zapalnego, wspomogą regenerację organizmu oraz zadziałają profilaktycznie - tak, by w zmniejszyć ryzyko reakcji uczuleniowej w przyszłości.

Główne czynniki wywołujące alergię

Co może powodować uczulenie? Prawda jest taka, że lista potencjalnych alergenów jest bardzo długa (i stale się rozszerza). Alergeny możemy podzielić na wziewne, pokarmowe i kontaktowe. Alergeny wziewne (powietrzopochodne) są obecne w powietrzu i to wraz z nim dostają się do naszego organizmu - działając na drogi oddechowe lub naszą skórę. Co może nas uczulać? Pyłki roślin, roztocze kurzu domowego, sierść i naskórek zwierząt domowych.

Alergeny pokarmowe dostają się oczywiście do naszego organizmu razem z jedzeniem. Co najczęściej może nas uczulać? Białko mleka krowiego, jaja, ryby, owoce morza, orzechy, niektóre owoce i warzywa.

Najmniej znane alergeny kontaktowe uczulają wówczas, gdy - jak sama nazwa wskazuje - mają kontakt z naszą skórą. Najczęstszymi alergenami kontaktowymi są: metale, substancje zapachowe, konserwanty i barwniki. Przykładem może być uczulenie na nikiel.

Rodzaje alergii - jak można je rozróżnić?

Ekspertki wydzielać dwa typy alergii: anergię natychmiastową i alergię typu późnego. Ta pierwsza związana jest ze wspomnianą wcześniej reakcją układu odpornościowego - wytwarzaniem przeciwciał (immunoglobulin) IgE. Tak jest w przypadku uczulenia na roztocze kurzu domowego, pyłki czy sierść oraz niektóre pokarmy. Alergia typu późnego odpowiada za reagowanie na alergeny kontaktowe - np. metale, składniki kosmetyków i chemii domowej, barwniki.



Dlaczego stawy bolą? Rehabilitacja i ćwiczenia na bóle stawów

Bóle stawów to jedna z częstych przypadłości, która dotyka osoby w różnym wieku, niezależnie od płci. Bolące stawy są najczęściej objawem świadczącym o występowaniu jakiejś choroby lub pojawiają się jako konsekwencja urazu, np. zwichnięcia, przeciążenia czy skręcenia. Występują również u osób z nadwagą oraz osób, które prowadzą bardzo statyczny tryb życia. W medycynie ból stawów określa się jako artralgia.

Alergiczny nieżyt nosa to prawdziwe Ciało człowieka składa się z około 400 stawów. Staw to skomplikowane połączenie między kośćmi, w skład którego wchodzi także: ścięgna, więzadła, torebka stawowa i inne struktury mogące dawać objawy bólowe. Stawy człowieka zapewniają możliwość poruszania się, elastyczność, są elementem zapewniającym utrzymanie pozycji stabilnej w różnym położeniu oraz przyjmują rolę amortyzującą wstrząsy. Prawidłowa ich budowa oraz funkcjonowanie odgrywają bardzo dużą rolę w sprawności każdego z nas, a ból stawów znacznie obniża jakość życia i może prowadzić do niepełnosprawności.

Dolegliwości bólowe stawów mogą rozpocząć się nagle lub narastać stopniowo, mieć charakter stały albo występować epizodycznie. Zdarza się, że pojawiają się jedynie w nocy albo rano, w trakcie wysiłku, czasami także w czasie ciąży.

Bólowi stawów może towarzyszyć ból kości i mięśni, obrzęk, zaczerwienienie, sztywnienie lub utrata ruchomości stawów.

Do najczęstszych powodów bólu stawów zaliczamy:

Choroby reumatyczne i zapalne

Do chorób reumatycznych powodujących ból w obrębie stawów należą między innymi:

- reumatoidalne zapalenie stawów,
- twardzinę układową,
- zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa,
- toczeń rumieniowaty układowy,
- dnę moczanową,
- chorobę Still'a.

Chorobą, której objawem jest ból stawów w palcach może być reumatoidalne zapalenie stawów. W dnę moczanowej najczęściej boli paluch stopy, jeden ze stawów ręki, staw kolanowy

albo barkowy. Łuszczycowe zapalenie stawów cechuje niesymetryczny ból różnych stawów, a młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów charakteryzuje się bólem i obrzękiem jednego stawu. Toczeń rumieniowaty układowy atakuje natomiast bolące stawy rąk i nóg oraz stawy kolanowe.

Ból w stawach w chorobach zapalnych i reumatycznych może mieć różny charakter i dotyczyć różnych stawów. Pojawienie się objawów dodatkowych, takich jak obrzęk stawów, sztywność (zwłaszcza po przebudzeniu), stany podgorączkowe czy gorączka wymagają odbycia wizyty u lekarza.

Choroby zwyrodnieniowe

Leczenie chorób zwyrodnieniowych stawów to najczęściej długotrwały proces wymagający dobrej współpracy między lekarzem a pacjentem. Choroba ta dotyczy zniszczenia chrząstki stawowej, która pokrywa powierzchnię stawów - staje się ona cieńsza, bardziej krucha i mniej sprężysta, kości zaczynają ocierać się o siebie, co wywołuje to ból. Często pojawia się

także proces zapalny w błonie maziowej stawu i tkanek okołostawowych, sztywność i ograniczenie ruchomości. Choroby zwyrodnieniowe dotyczą najczęściej osób starszych, ale siedzący tryb życia, nadwaga lub zbyt duże przeciążenia, np. przy sportach wyczynowych mogą powodować ból stawów i mięśni oraz zmiany zwyrodnieniowe stawów już u młodych osób.

Urazy

Bóle stawów mogą powodować urazy, takie jak złamania, zwichnięcia, przepuklina, urazy spowodowane nadmiernym zużyciem stawu, uciskanie na nerw, luźne fragmenty w obrębie stawu. Do urazów stawów może dojść zarówno przez siły działające z zewnątrz, w trakcie wypadku, ale i przez nadmierne przeciążenie stawu spowodowane np. długotrwałym przebywaniem w jednej pozycji.

Nadwaga i otyłość

Nadwaga i otyłość to dolegliwości wpływające głównie na stawy kolanowe i skokowe. Stanowią one duże



obciążenie układu kostno-stawowego i prowadzić mogą do urazów i przeciążeń stawów, wywołując ból. Jedynym i najskuteczniejszym sposobem wpłynięcia na chore stawy i bóle kostno-stawowe spowodowane nadmierną ilością tkanki tłuszczowej jest schudnięcie i włączenie do codziennego trybu życia aktywności fizycznej oraz zbilansowanej diety.

Inne przyczyny

Ból stawów może pojawiać się także w procesie chorób zakaźnych, np. przy grypie, odrze, śwince, mononukleozie, salmonelli, zapaleniu wątroby, a także przy zakażeniach bakteryjnych, częstych u dzieci. Inne przyczyny dające objawy bólowe stawów występują także w zapaleniu torbielowym, białacze, zapaleniu kości i szpiku, zapaleniu kręgosłupa, zapaleniu ścięgien, nowotworach kości stawów i tkanek miękkich oraz w rumieniu układowym.

Diagnostyka

Najważniejszą rzeczą przy ustaleniu prawidłowego leczenia bólu w stawach jest postawienie prawidłowej diagnozy przez lekarza. Pomocne może okazać się wykonanie badań laboratoryjnych krwi (CRP, OB., czynnik reumatoidalny i innych), badań obrazowych: RTG, USG, rezonans magnetyczny czy tomografia komputerowa. To od diagnozy zależy postępowanie farmakologiczne, jak i fizjoterapeutyczne wraz z włączeniem terapii ruchem i ćwiczeń w domu. Na bolące stawy stosowane są leki do użytku zewnętrznego, leki doustne oraz dostawowe.

Leczenie

Ból stawów, który nie ustępuje po kilku dniach i nie jest związany z urazem czy nadmiernym wysiłkiem fizycznym, a dodatkowo występują przy nim inne objawy, jak: gorączka, sztywność, ocieplenie i zaczerwienienie, powinien zostać skonsultowany z lekarzem. Taka sytuacja dotyczy też osób, u których występuje ból wszystkich stawów w ciele, a także, gdy występują wędrujące bóle stawów. Zaniepokoić powinno także występowanie sztywności porannej, ogólne złe samopoczucie, brak apetytu, zmęczenie, zmniejszenie masy ciała, sytuacje, gdy ból wybudza ze snu oraz gdy dochodzi do ograniczenia ruchomości w stawach.

Na problemy ze stawami znane i powszechnie stosowane są różne

naturalne metody, które mogą pomóc w złagodzeniu objawów. Należy podkreślić, że nigdy nie powinny one być jedyną formą leczenia objawowego w przypadku poważnych chorób, a lekarz powinien być poinformowany o ich stosowaniu.

Naturalne sposoby na bóle stawów to np.:

- ciepłe lub zimne okłady - należy indywidualnie zaobserwować, co przynosi większą ulgę, do okładów można wykorzystać gotowe kompresy i plastry lub okłady żelowe (można je chłodzić lub podgrzewać), termoform lub kostki lodu,
- ciepłe kąpiele - z dodatkiem ziół, np. przeciwzapalnych (rumianek) lub minerałów (kąpiele siarkowe) czy olejków eterycznych,
- kąpiele z dodatkiem soli Epsom - to związek siarki i magnezu łagodzący ból stawów i mięśni, stosowany głównie przy przeciążeniach stawów,
- domowe nalewki z ziół lub bursztynu - wiera się je w bolące miejsca i mają one charakter rozgrzewający,
- dieta - bogata w kolagen znajdujący się np. w żelatynie, tłuszcze roślinne i kwasy tłuszczowe omega 3, błonnik, białko wapni i fosfor (dieta śródziemnomorska i wegetariańska),
- tabletki przeciwbólowe i przeciwzapalne,
- preparaty z wit. D3 i K2,
- maści i żele na bóle stawów mięśni i kości - często rozgrzewają lub chłodzą bolący staw, łagodzą ból,
- okłady ze zmielonego chrzanu z cebulą i miodem (właściwości przeciwzapalne), okłady z rozgniecionych liści kapusty,
- regularne picie tranu,
- napary i wywary z rozmarynu, pokrzywy, imbiru, brzozy

Rehabilitacja

Jednym z ważniejszych elementów leczenia bolących stawów jest rehabilitacja. Doświadczony fizjoterapeuta potrafi indywidualnie dobrać ćwiczenia i zabiegi fizykalne do stanu zdrowia chorego, jego choroby, możliwości ruchowych i umiejętności. W razie konieczności zalecana jest terapia indywidualna pomagająca pozbyć się bólu, poprawiająca ruchomość w stawach, zwiększająca samodzielność w życiu codziennym i zapobiegająca destrukcyjnym skutkom chorób z objawami bólowymi stawów.

Do zabiegów zmniejszających ból stawów zalicza się:

- pole magnetyczne,
- prądy TENS,
- jonoforezę,
- krioterapię,
- laseroterapię,
- ultradźwięki.

Stosowane są także zabiegi z hydroterapii, takie jak kąpiele solankowe i siarczkowe. Terapia może zostać wzmocniona dynamicznym plastrowaniem. Jest to kinesioping stosowany zarówno w zwalczaniu bólu stawów przy przeciążeniu jak i dla stabilizacji po urazach. Co na ból stawów oprócz ćwiczeń dobranych przez terapeutę? Zaleca się zwiększenie aktywności fizycznej oraz aktywny odpoczynek.



POLECAM NA STAWY¹



Artresan Optima 1aDAY

**UZUPEŁNIA
ISTOTNY SKŁADNIK
CHRZĄSTKI STAWOWEJ!¹**



¹ Aktywne składniki zawarte w Artresan Optima zawierają składnik macierzy chrząstki stawowej (glukozaminę), pomagają w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania chrząstki (witamina C), przyczyniają się do prawidłowej produkcji tkanki łącznej (mangan).

suplement diety

Czym jest i jak działa Monakolina K

Choroby układu sercowo-naczyniowego są obecnie główną przyczyną umieralności w całej Europie i Stanach Zjednoczonych. Podwyższone stężenie cholesterolu we krwi (tzw. hipercholesterolemia) jest ważnym czynnikiem ryzyka pojawienia się licznych schorzeń sercowo-naczyniowych, a jest ono silnie zależne od stylu życia, dlatego postępowanie prewencyjne należy niewątpliwie rozpocząć od jego zmiany.

Monakolina K – czym jest?

Monakolina K jest substancją biologicznie aktywną, naturalnie występującą w czerwonym ryżu, który został sfermentowany z wykorzystaniem czerwonych drożdży (*Monascus purpureus*). Jest ona powszechnie nazywana naturalną statyną, ponieważ jej mechanizm działania jest bardzo zbliżony do statyn (tj. najczęściej przepisywanych leków obniżających stężenie cholesterolu we krwi) i polega na odwracalnym blokowaniu reduktazy hydroksymetyloglutarylokoenzymu A (HMG-CoA), która jest kluczowym enzymem uczestniczącym w produkcji cholesterolu wewnątrz ludzkiego organizmu. Efektem tych działań jest pożądaný spadek poziomu cholesterolu całkowitego i lipoprotein frakcji LDL w surowicy krwi.



- o niskiej gęstości (tzw. „złego cholesterolu”) o 15-25% w okresie 6-8 tygodni;
- zmniejszenie poziomu cholesterolu całkowitego o 15-25%;
- obniżenie stężenia trójglicerydów o 5-10%;
- wzrost o 5-10% poziomu lipoprotein o wysokiej gęstości HDL (tzw. „dobrego cholesterolu”);
- spadek o 15-25% stężenia cholesterolu nie-HDL (parametr ten przedstawia całkowity poziom wszystkich lipoprotein miażdżycorodnych);
- redukcja o 10-15% poziomu apolipoproteiny B, która bierze udział w rozwoju miażdżycy naczyń krwionośnych;
- obniżenie stężenia metaloproteiny 2 i 9, które odgrywają ważną rolę w rozwoju, progresji i powikłaniach miażdżycy;
- zmniejszenie stężenia białka C-reaktywnego oznaczonego metodą o wysokiej czułości (hs-CRP), co wskazuje na efekt przeciwzapalny suplementacji;
- poprawa prędkości fali tętna, sztywności tętnic i funkcji śródbłonna naczyń krwionośnych, co może zmniejszać ryzyko wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych.

dawkę, którą mogą zawierać suplementy z monakoliną K. Wcześniej dostępne były preparaty z 10 mg monakoliny K. Obecnie dawkę tę zmniejszono poniżej 3 mg.

Ma to na celu poprawę bezpieczeństwa stosowania, gdyż suplementy diety nie mogą wykazywać działań terapeutycznego i powodować działań niepożądanych.

Warto mieć na uwadze, że stosowanie monakoliny K stanowi jedynie uzupełnienie terapii łagodnej i umiarkowanej hipercholesterolemii i nie może być główną metodą leczenia. Najważniejsza w tym przypadku jest zmiana stylu życia poprzez m.in. redukcję nadmiernej masy ciała, zwiększenie aktywności fizycznej, zmniejszenie spożycia cholesterolu pokarmowego i nasyconych kwasów tłuszczowych, unikanie konsumpcji tłuszczów trans oraz zwiększenie spożycia błonnika w diecie.

Kto nie powinien przyjmować monakoliny?

Monakoliny K nie powinny stosować kobiety w ciąży lub karmiące piersią, dzieci poniżej 18. roku życia i dorośli powyżej 70. roku życia.

Nie należy stosować preparatu w przypadku spożywania leków obniżających poziom cholesterolu oraz innych produktów zawierających sfermentowany czerwony ryż.

Choroby leczone monakoliną K

Sięgnięcie po certyfikowany preparat zawierający monakolinę K powinny rozważyć osoby:

- u których przeciwwskazane jest stosowanie statyn (np. pacjenci z chorobami wątroby);
- z umiarkowaną hipercholesterolemią, będące w grupie niskiego lub umiarkowanego ryzyka sercowo-naczyniowego;
- nietolerujące statyn (np. ze względu na uporczywe bóle mięśni i/lub stawów);
- odmawiające z określonych powodów leczenia statynami.

Korzyści zdrowotne Zalecana dawka monakoliny K

Korzyści zdrowotne, które wynikają z regularnej suplementacji monakoliny K to m.in.:

- obniżenie stężenia lipoprotein

Zgodnie z rozporządzeniem Komisji Europejskiej 2022/860 zmniejszono

ArmoLIPID[®]
Suplement diety

Zawsze jest czas na zmianę stylu życia



Skrócona informacja dla konsumenta o suplementie diety ArmoLIPID:

NAZWA SUPLEMENTU DIETY: ArmoLIPID, tabletki - suplement diety zawierający czerwony fermentowany ryż, polikosanol, kwas foliowy, koenzym Q10 i astaksantynę. **INSTRUKCJA UŻYCIA:** Porcja produktu zalecana do spożycia w ciągu dnia - jedna tabletki dziennie. W przypadku trudności z połknięciem tabletki, można ją podzielić na dwie części, a następnie połknąć popijając szklanką wody. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Każda tabletki zawiera 2,8 mg monakolin. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Nie należy spożywać monakolin pochodzących z czerwonego fermentowanego ryżu w dziennej dawce 3 mg i większej. **ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:** ArmoLIPID nie powinien być spożywany przez kobiety w ciąży lub karmiące piersią, niemowlęta, dzieci i młodzież przed ukończeniem 18. roku życia i osoby dorosłe powyżej 70 lat. Zaleca się konsultację z lekarzem przed rozpoczęciem stosowania. Nie stosować w połączeniu z lekami obniżającymi poziom cholesterolu ani w połączeniu ze spożywaniem innych produktów zawierających czerwony fermentowany ryż. U stosujących ArmoLIPID mogą wystąpić zaburzenia żołądkowo-jelitowe i ból mięśniowy, głównie u osób nietolerujących statyn. W przypadku wystąpienia bólu mięśniowego należy skonsultować się z lekarzem. Należy zasięgnąć porady lekarza dotyczącej spożywania tego produktu, jeśli wystąpią jakiegokolwiek problemy zdrowotne. **WARUNKI UŻYCIA:** Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej i zbilansowanej diety oraz zdrowego stylu życia. Produkt bezglutenowy. **WARUNKI PRZECHOWYWANIA:** Przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu. Przechowywać w miejscu niewidocznym i w sposób niedostępny dla małych dzieci. Najlepiej spożyć przed końcem: data minimalnej trwałości umieszczona na boku opakowania. **WYPRODUKOWANO:** dla Mylan EPD Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. Pełna informacja o produkcie dostępna na życzenie w: Mylan EPD Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa, Polska, tel.: +48 22 546 64 00.

Skuteczne sposoby na grypę

Leki przeciwwirusowe to stosunkowo nowa grupa leków stosowanych w zakażeniach wirusowych. Zmniejszają rozwój infekcji, a więc działają na przyczyny grypy w przeciwieństwie do tradycyjnie stosowanych leków przeciwgorączkowych, przeciwzapalnych i przeciwbólowych, które jedynie zmniejszają objawy choroby.

Każdego roku 5-15 proc. populacji zmagają się z grypą. Najpopularniejszą formą leczenia jest sięganie po środki zmniejszające objawy grypy, czyli substancje przeciwgorączkowe, leki przeciwzapalne i przeciwbólowe, zmniejszające katar czy hamujące kaszel oraz dodatkowo odpoczynek i odpowiednie spożywanie płynów. Jednak leczenie grypy, czy przeziębienia z objawami grypopodobnymi może opierać się również o środki zmniejszające rozwój infekcji wirusowej, a więc działających bezpośrednio na przyczynę choroby.

Leki przeciwwirusowe bez recepty

Pranobeks inozyny to lek stosowany w leczeniu wirusowych zakażeń górnych dróg oddechowych. Badania wykazały, że pranobeks inozyny:

- stymuluje odpowiedź układu odpornościowego, w tym limfocytów T, zwiększa m.in. poziom przeciwciał klasy IgG,
- nasila wytwarzanie cytokin prozapalnych, co przyspiesza odpowiedź immunologiczną organizmu.

Badania wykazały, że u osób stosujących pranobeks inozyny szybciej ustępowały objawy grypopodobne w porównaniu do osób otrzymujących placebo.

Jak stosować leki przeciwwirusowe na grypę?

W przypadku konieczności stosowania leków zmniejszających rozwój infekcji wirusowej warto pamiętać, że w przypadku wirusa grypy kluczowe jest pierwsze 36 godzin od wystąpienia pierwszych objawów. Jest to czas, w którym dochodzi do maksymalnej replikacji wirusa, tym samym podanie leków zmniejszających rozwój infekcji zwiększa szansę skuteczności terapii.

W przypadku konieczności rozpoczęcia leczenia osoby dorosłe powinny przyjmować 1000 mg (2 tabletki po 500 mg) pranobeksu inozyny 3 razy na dobę. Leczenie zwykle trwa od 5 do 14 dni. Ponadto lek należy stosować dłużej

o 1 - 2 dni od ustąpienia objawów. Produkty z tą substancją leczniczą mogą być stosowane u dzieci po skończeniu 1 roku życia, dawka dobową dla dziecka wynosi 50 mg/kg masy ciała.

Pranobeks inozyny występuje w takich lekach jak: Eloprine, Groprinosin, Isoprinosine, Neosine, Neotac, i Pranosin. Dostępny jest w postaci tabletek, syropu i kropli doustnych.

Pranobeks inozyny a działanie niepożądane

Lek powoduje zwiększenie stężenia kwasu moczowego, które normalizuje się po kilku dniach od odstawienia leku. Zbyt wysokie stężenie kwasu moczowego może powodować wystąpienie napadu dny moczanej.

Ze względu na to działanie pranobeks inozyny jest przeciwwskazany u osób: z dną moczową, przyjmujących leki stosowane w leczeniu dny moczanej, np. allopuryinol.

W przypadku stosowania pranobeksu inozyny obserwowano również m.in.:

- nudności,
- wymioty,
- bóle i zawroty głowy,
- wysypki skórne,
- zaburzenia snu,
- nadmierną pobudliwość nerwową,
- bóle stawów,
- bóle w nadbrzuszu,
- zwiększenie aktywności enzymów wątrobowych.

Leki przeciwwirusowe na grypę na receptę

W Polsce dostępne są również leki na receptę stosowane w leczeniu grypy zawierające oseltamiwir (Ebilfumin, Tamiflu, Tamivil), zanamiwir (Relenza), amantadynę (Amantix, Viregyt K) oraz rymantadynę (Rimantin).

Oseltamiwir oraz zanamiwir hamują działanie tzw. neuraminidazy wirusa grypy, co zmniejsza uwalnianie świe-

żo zreplikowanych cząsteczek wirusa z komórki i dalsze rozprzestrzenianie się w organizmie. Substancje te działają na typy A i B wirusa grypy i stosuje się je w leczeniu grypy oraz zapobieganiu jej wystąpienia w przypadku pandemii. Te leki nie są skuteczne w leczeniu innych chorób wirusowych.

Amantadyna i rymantadyna stosuje się w leczeniu infekcji wywołanej jedynie wirusem grypy typu A - leki te nie są skuteczne w przypadku zakażenia wirusem grypy B. Badania wykazały, że leki te hamują replikację wirusa w komórce. Leki zawierające te substancje lecznicze mogą być stosowane w leczeniu grypy oraz w zapobieganiu nawrotom grypy podczas epidemii.

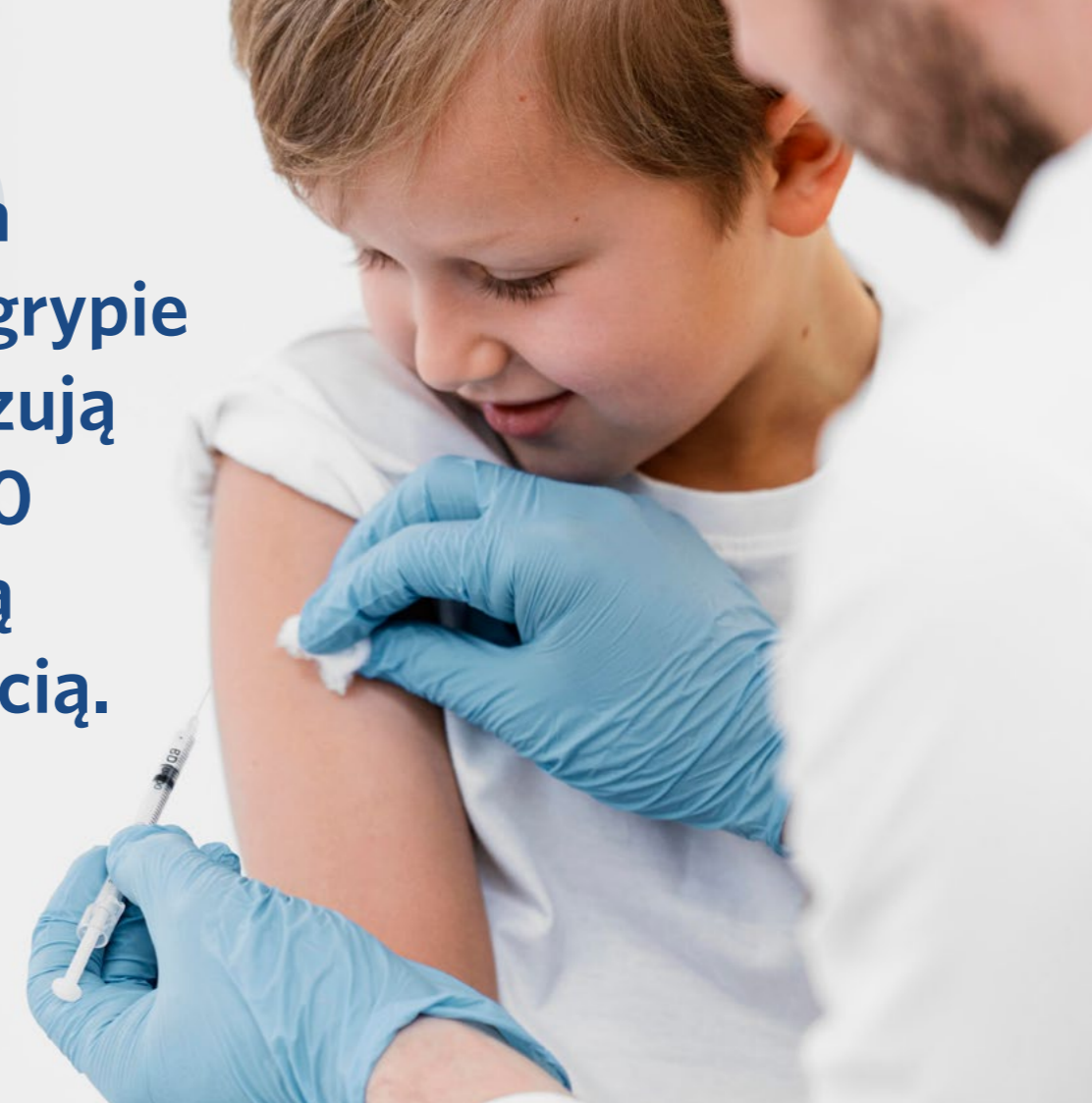
Podobnie jak w przypadku pranobeksu inozyny stosowanie leków dostępnych na receptę, jeżeli występuje taka konieczność, również należy rozpocząć jak najwcześniej - najlepiej do 36 - 48 godzin od wystąpienia pierwszych objawów grypy, co gwarantuje największą skuteczność w zahamowaniu replikacji wirusa i rozprzestrzenianiu się infekcji w organizmie.

Leki przeciwwirusowe nie zastępują szczepień

Dostępne w aptece leki przeciwwirusowe podane odpowiednio wcześnie zmniejszają ryzyko rozwoju grypy, jednak ich skuteczność w przypadku późnego zastosowania jest ograniczona. Jak w przypadku każdej choroby zdecydowanie lepiej jest zapobiegać wystąpieniu niż leczyć, dlatego warto skorzystać ze szczepień przeciwko grypie, co pozwoli nabyć odporność przeciwko wirusowi grypy w danym sezonie.

Szczepienia przeciwko grypie charakteryzują się około 80 procentową skutecznością, dla części pacjentów są refundowane.

Szczepienia przeciwko grypie charakteryzują się około 80 procentową skutecznością.



LEK PRZECIWIWIRUSOWY



Probiotyki, prebiotyki, synbiotyki

Większości z nas, przynajmniej raz w życiu przydarzyło się, że musiał zażywać antybiotyków. Nie wszyscy jednak wiemy, że antybiotykoterapia niszczy naszą mikroflorę jelitową, powodując wiele nieprzyjemnych dolegliwości. Nie pamiętamy wówczas, że powinniśmy podczas stosowania antybiotyku zażywać równocześnie preparaty wspierające nasze probiotyczne bakterie. To proste, profilaktyczne działanie zapobiega obniżeniu odporności i powstaniu biegunk. W aptekach można znaleźć wiele takich preparatów. Wśród nich znajdziemy liczne: probiotyki, prebiotyki czy synbiotyki. Ale co to są za preparaty? Czym się różnią?

Podstawowe pytanie - czym jest mikroflora jelitowa?

Każdy z nas posiada naturalną biotę w jelitach, zwaną florą bakteryjną. Jest to zespół mikroorganizmów, które bytują w układzie pokarmowym każdego człowieka, tworząc w nim złożony ekosystem. W większości znajdują się tam bakterie kwasu mlekowego, które pobierają energię ze spożywanych przez nas pokarmów.

W zamian wspierają nasz organizm poprzez:

- regulację pracy naszych jelit;
- wspomaganie trawienia niektórych związków, których nasz organizm nie jest w stanie przyswoić;
- hamowanie namnażania się chorobotwórczych drobnoustrojów (Escherichia coli, Salmonella Enteritidis, Shigella, Yersinia, Staphylococcus);
- wzmacnianie naszego układu immunologicznego;
- poprawę wchłaniania minerałów oraz witamin;
- wytwarzanie witaminy K, B1, B12, B6, biotyny, kwasu foliowego.

Często jednak zdarza się, że ta naturalna flora bakteryjna jest zachwiana np. przez stosowanie antybiotyków, które niszczą te dobroczynne bakterie. Dlatego warto jest zawsze profilaktycznie stosować takie preparaty jak probiotyki, prebiotyki czy synbiotyki.

Probiotyki

Probiotyki, według FAO/WHO, są to „żywe drobnoustroje, które podane w odpowiedniej ilości wywierają korzystny wpływ na zdrowie gospodarza”. Probiotykami nazywamy czynnościową żywność, produkty zawierające żywe mikroby. Po zażyciu poprawiają one równowagę mikroflory bakteryjnej jelit człowieka, a u kobiet dodatkowo florę pochwy. Takie właściwości probiotyczne przejawia część

kultur bakterii kwasu mlekowego, które należą do rodzaju Bifidobacterium i Lactobacillus, a także drożdże Saccharomyces boulardii. Te wyselekcjonowane szczepy bakterii oraz drożdży obecne są w suplementach diety, lekach oraz naturalnych produktach, żywności.

Jakie probiotyki można kupić w aptece?

Jeżeli chcemy zakupić dobry probiotyk w aptece, to wybierzmy lek, a nie suplement diety. Mamy wówczas gwarancję, że w produkcie znajdują się żywe bakterie, przebadane klinicznie, w odpowiedniej ilości. Dostępne bez recepty są probiotyki doustne, takie jak: Lacid, Lacid Forte, Lacidofil, Enterol, Lacteol Forte czy też probiotyki dopochwowe: Invag i Lactovaginal. Pamiętajmy, że każdy z tych preparatów ma ograniczone wskazania i należy odpowiednio preparat dobrać do własnych potrzeb.

Prebiotyki

Prebiotyki natomiast są składnikami pożywienia, które nie ulegają trawieniu przez enzymy w naszym układzie pokarmowym. Stanowią one pożywkę dla probiotyków w jelitach. Pobudzają namnażanie się oraz aktywność bakterii probiotycznych. Dzięki temu poprawiają one trawienie, zapobiegają powstawaniu biegunki, obniżają pH zawartości w jelitach czy też zmniejszają symptomy nietolerancji pokarmowej. Należą do nich niektóre białka, tłuszcze, poli- oraz oligosacharydy.

W naszej codziennej diecie znajdują się między innymi:

- Inulina – pochodna fruktozy, występuje w cykorii, mleczech, karczochach, korzeniach czy naci dali. Wpływa na wzrost flory jelitowej, obniża poziom cholesterolu we krwi,

zapobiega zaporciom, wspiera wchłanianie wapnia;

- Laktuloza – pochodna rozpadu laktozy. Odpowiada za regularne wypróżnianie;
- Fruktooligosacharydy – hamują one wzrost bakterii gnilnych. Występują w fasoli, szparagach, karczochach, cebuli, pszenicy, bananach, miodzie;
- Pektyny – naturalnie znajdziemy je w owocach i warzywach. Tworzą kompleksy KKT, oczyszczają kosmki jelitowe, regulują częstość wypróżniania.
- Prebiotyki te są wykorzystywane w przemyśle spożywczym oraz farmaceutycznym. Są one używane do produkcji żywności funkcjonalnej, leków (np. Lactulosum) lub jako dodatki do żywności – stabilizujące, żelujące, poprawiające trwałość, konsystencję produktów czy zastępujące tłuszcz lub cukier.

ich namnażanie oraz dobroczynną dla naszych jelit aktywność. Z tego względu synbiotyki są skuteczniejsze, gdyż wydłużają aktywność bakterii, stymulują ich rozwój oraz w krótszym czasie przywracają równowagę zaburzonej mikroflory jelitowej niż sam probiotyk.

Przykładowy synbiotyki

Multilac jest to jeden z nowoczesnych synbiotyków na rynku farmaceutycznym. Zawiera on 63 mg oligofruktozy oraz 4,5 miliarda aż 9 specjalnie dobranych szczepów żywych bakterii.

W procesie produkcji tego synbiotyku, zastosowano innowacyjną metodę enkapsulacji Multi Resistant Encapsulation. Dzięki niej bakterie obecne w preparacie są bardziej odporne na działanie niskiego pH soku żołądkowego, enzymów trawiennych oraz soli żółciowych. Umożliwia to również łatwiejszą adaptację oraz przeżywalność bakterii w jelicie, a także zachowuje ich wysoką aktywność biologiczną.

Multilac jest to synbiotyki bez laktozy. Bakterie zawarte w tym preparacie posiadają zdolność rozkładania laktozy, dzięki czemu można go stosować u osób, które nie tolerują mleka oraz przetworów mlecznych. Jest też bezpieczny dla osób uczulonych na białko mleka: kazeinę.

Wskazany jest do stosowania dla pacjentów:

- będących w trakcie oraz po antybiotykoterapii;
- z obniżoną odpornością oraz ze

skłonnościami do częstych infekcji w okresie jesienno-zimowym; z zaburzeniami jelitowymi takimi jak wzdęcia czy zaparcia; w przypadku wystąpienia biegunki różnego pochodzenia, także w biegunce podróżnej.

Preparat Multilac jest to synbiotyki dla dzieci, które z łatwością mogą połączyć kapsułkę oraz dla dorosłych. Należy przyjmować 1 kapsułkę w ciągu dnia, najlepiej na noc. Dla noworodków oraz niemowląt opracowany został Multilac Baby – synbiotyki w kroplach. Zawiera on najlepiej przebadany szczep bakterii Lactobacillus rhamnosus oraz fruktooligosacharydy zawieszony w oleju słonecznikowym. Dzienna dawka wynosi 6 kropli (5 x 10⁹ CFU) w ciągu dnia. Krople można podawać bezpośrednio do buzi maleństwa bądź w mleku, wodzie czy soku. Przed użyciem należy pamiętać by preparat wstrząsnąć. Po otwarciu, jest zdalny do spożycia przez miesiąc.

Preparatów tych nie trzeba przechowywać w lodówce.

W aptekach znajdziemy wiele, różnych probiotyków, prebiotyków czy synbiotyków, które będą różnić się składem, postacią, zawartością opakowania czy nawet ceną. Najkorzystniejszą i najlepszą opcją dla osób, które często przyjmują antybiotyk, bądź mają problemy jelitowe, będzie wybór synbiotyki. Dzięki temu, w postaci jednego preparatu, uzupełnimy ilość dobroczynnych bakterii w świetle jelita, jednocześnie dostarczając im pożywkę do rozwoju.



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.

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z TREŚCIĄ ULOTKI DOŁĄCZONEJ DO OPAKOWANIA BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.



Wszystko o mikrobiomie

Organizm człowieka stanowi siedlisko niezwykle różnorodnego mikrobiomu, który występuje w ściśle określonych miejscach. Jego skład i jakość przekładają się na zwiększenie lub ograniczenie ryzyka niektórych chorób np. alergii, nietolerancji pokarmowych, chorób metabolicznych oraz nowotworów. Dowiedz się, jaką rolę w ustroju człowieka pełni mikrobiom oraz jakie działania podjąć, by wspierać jego naturalny rozwój.

Czym jest mikrobiom?

Mikrobiom, znany również pod nazwami mikrobiota lub mikroflora, to zespół mikroorganizmów reprezentujących dane siedlisko naturalne. W ich skład wchodzi różnego rodzaju bakterie, grzyby, wirusy i archeony. Znajdują się one niemal wszędzie - na skórze, w jamie ustnej, w układzie rozrodczym. Jednak największym i najbardziej skolonizowanym układem jest przewód pokarmowy. W mikroflorze jelitowej dominują bakterie należące do pięciu typów: Firmicutes, Bacteroidetes, Actinobacteria, Proteobacteria i Verrucomicrobia.

Szacuje się, że dwie pierwsze grupy stanowią blisko 90% wszystkich bakterii. Ich odmiana i jakość zależą od wielu czynników, takich jak: pH jelita, dostępność tlenu czy rodzaj spożywanego jedzenia. Masa mikrobiomu wynosi 2 kg, a liczebność komórek przewyższa 10-krotnie ilość komórek występujących w organizmie człowieka.

Jakie funkcje spełnia mikrobiom?

Mikrobiom bardzo często porównuje się do odcisku palca, ponieważ u każdego człowieka jest inny. We wszystkich przypadkach wykazuje jednak te same działania.

Drobnoustroje wchodzące w skład mikrobioty pełnią wiele kluczowych funkcji, przede wszystkim:

- chronią organizm przed namnażaniem się szkodliwych patogenów,
- biorą czynny udział w trawieniu różnych składników odżywczych,
- mają kluczowy wkład w produkcję wielu substancji bioaktywnych (np. witaminy K, witamin z grupy B, kwasu foliowego),
- dbają o prawidłowy stan skóry i paznokci,
- regulują pracę układu odpornościowego, a także utrzymują równowagę cytokinową i tolerancję pokarmową,

- odgrywają istotną rolę w modulowaniu rozwoju mózgu i prawidłowym działaniu osi mózgowo-jelitowej.

Badanie mikrobiomu

Badanie mikroflory jelitowej stanowi pogłębioną diagnostykę, której zadaniem jest jakościowa oraz ilościowa analiza składu kału pod kątem obecności określonych szczepów bakterii i innych drobnoustrojów, zarówno tych pożytecznych, jak i chorobotwórczych. Umożliwia to zdiagnozowanie źródła zaburzeń pracy układu pokarmowego o podłożu nieimmunologicznym (np. w zespole jelita drażliwego), wykrycie rozchwiania procesów trawiennych oraz analizę śluzówki jelita.

Wyniki badania pozwalają opracować indywidualny plan probiotykoterapii, której celem jest przywrócenie stanu równowagi w mikrobiomie pacjenta. Probiotyki dla dorosłych to doustne preparaty zawierające wyselekcjonowane szczepy drobnoustrojów, wywierające pozytywny wpływ na funkcjonowanie organizmu. Terapia probiotykami wykazuje najlepsze działanie, gdy wybór stosowanego szczepu bakteryjnego, dobór odpowiedniej dawki oraz czasu trwania terapii jest dostosowany do rzeczywistego stanu mikroflory jelitowej pacjenta.

Jak dbać o mikrobiom?

Przewlekły stres, dieta uboga w składniki odżywcze, używki czy częste przyjmowanie antybiotyków nie są sprzymierzeńcami prawidłowej homeostazy mikroflory w naszym organizmie. Jednak istnieje kilka sprawdzonych i potwierdzonych klinicznie sposobów, które pomagają namnażać pożyteczną mikroflorę.

- Stosuj zróżnicowaną dietę.
- Wspieraj swój mikrobiom probiotykami i witaminami.
- Pamiętaj o aktywności fizycznej.
- Dbaj o higieniczny sen.
- Zatrzaszcz się o swoje zdrowie psychiczne.

Dieta na zdrowy mikrobiom

Nie bez powodu mówi się, że jelita są naszym „drugim mózgiem”. Okazuje się, że ten narząd w naszym organizmie stoi na straży budowania odporności oraz zapobiegania licznym chorobom. Dobroczynne bakterie jelitowe tworzące mikrobiom przewodu pokarmowego noszą nazwę probiotyków. Należą do szczepów bakterii znajdujących się w wielu produktach spożywczych. Dlatego, aby cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem, warto zwrócić szczególną uwagę na to, jakie pokarmy spożywamy na co dzień. Kluczem do zdrowych jelit jest zróżnicowana dieta bazująca na naturalnych mikro- i makroelementach, bez sztucznych wspomagaczy i konserwantów.

Jakie produkty wspomagają zdrowie naszych jelit?

- Dobrej jakości oliwa z oliwek dodawana do dań i sałatek.
- Surowe owoce i warzywa - najlepiej z ekologicznego źródła. Im większa paleta kolorów, tym lepiej.
- Przyprawy wykazujące właściwości przeciwzapalne. Należą do nich kurkuma, imbir, żeń-szeń, cynamon czy gałka muszkatołowa.
- Kwasy tłuszczowe omega-3 w rybach, oleju lnianym, orzechach włoskich, wołowinie lub suplementach.
- Żywność fermentowana (kapusta kiszona, sok z kiszzonek).

Mikrobiom a infekcje intymne

Fizjologiczna mikrobiota pochwy stanowi niezaprzeczalny punkt zdrowia intymnego każdej kobiety. Jej ogromna rola jest szczególnie istotna w leczeniu oraz prewencji infekcji i stanów zapalnych pochwy. Ich nawrotowy i trudny w terapii charakter stanowi jeden z poważniejszych problemów współczesnej ginekologii. Probiotyki dopochwowe mają na celu odbudowę naturalnej mikroflory pochwy. Dodatkowo zapewniają najszybsze miejscowe działanie. Poleca się je szczególnie

kobietom, które cierpią na nawracające infekcje intymne. Można je stosować również profilaktycznie w okresach obniżonej odporności oraz przy antykoncepcji hormonalnej.

O swoje zdrowie intymne powinny w szczególności zadbać kobiety w ciąży. Stan zapalny pochwy może być powodem przedwczesnego porodu. Dlatego, obok przyjmowania witamin w ciąży, warto też zaopatrzyć się w odpowiedni probiotyk.

Mikrobiom w chorobach tarczycy

Wyniki doświadczenia przeprowadzonego na szczurach wykazały, że bakterie jelitowe wykazują zdolności do wiązania hormonów tarczycy oraz wpływają

na neuroprzebieżniki (dopaminę), która hamuje działanie hormonu TSH. Zarówno niedoczynność tarczycy, jak i nadczynność tarczycy skutkuje zmniejszeniem liczby dobroczynnych bakterii Bifidobacteriaceae, Lactobacillaceae, co może doprowadzić do dysbiozy mikrobiomu jelitowego przrostu bakterii w jelicie cienkim (SIBO).

Mikrobiom a otyłość - czy istnieje związek?

Poddając analizie doniesienia naukowe dotyczące związku mikrobiomu a otyłości, można wysnuć wnioski, że temat jest bardzo rozwojowy. Najnowsze badania sugerują, że mikroflora jelitowa bierze czynny udział w kontrolowaniu masy ciała oraz równowadze energetycznej. Wykazano również, że prebiotyki i probiotyki zmieniają skład mikroflory jelitowej i wpływają

na przyjmowanie pokarmu, apetyt masę ciała i skład, a także szlaki żołądkowo-jelitowe i modulację społeczności bakterii jelitowych.

Mikrobioma psychika

Badacze epidemiologiczni odkryli intrygujące powiązania między zaburzeniami funkcji jelit i mózgu. Zaobserwowano, że mikroorganizmy zamieszkujące nasze jelita mają zdolność dwukierunkowego komunikowania się z ośrodkowym układem nerwowym i odwrotnie. Odbywa się to za pomocą nerwu błędnego, który jest bezpośrednim połączeniem między układem pokarmowym a mózgiem. Te obserwacje pozwoliły na zaprojektowanie badań bakterii jelitowych tworzących tzw. osł jelito-mózg. Szlak ten sprawia, że różnorodne nieprawidłowości w składzie mikrobioty jelitowej zostają „zauważone” przez mózg, co przyczynia się do powstawania chorób neuropsychiatrycznych. Należą do nich:

- depresja,
- choroba dwubiegunowa,
- choroba Parkinsona,
- autyzm.

Poprawa składu mikrobioty może nieść pozytywne skutki dla naszego zdrowia psychicznego.

Podsumowanie

Prawidłowy mikrobiom wpływa na homeostazę organizmu i stanowi barierę ochronną przed wieloma groźnymi chorobami. Najlepszym sposobem wspierania naturalnej flory bakteryjnej jest zbilansowana dieta oraz suplementacja sprawdzonymi probiotykami.

Regeneruje mikrobiom

Suplement diety

SYNBIOTYK MULTILAC

REGENERACJA MIKROBIOMU

Unikalny 9-szczepowy skład

MURET MULTI RESISTANT

USP Zdrowie 20 kapsułek

Zapalenie jelit

- co musisz o nim wiedzieć?

Zapalenie jelit to zespół schorzeń, do których dochodzi w skutek niekorzystnego wpływu bakterii lub toksyn na jelita. Charakterystycznym objawem są przewlekłe biegunki, które uniemożliwiają normalne funkcjonowanie w ciągu dnia. Doraźnym zaleceniem przy zapaleniu jelita jest ścisła dieta oraz nawadnianie organizmu.

Czym jest zapalenie jelit?

Zapalenie jelit to szereg dolegliwości chorobowych, które charakteryzują się problemami z trawieniem i występowaniem objawów towarzyszących. Zapalenie może dotyczyć zarówno jelita cienkiego, jak i grubego, a czasami całego dolnego odcinka przewodu pokarmowego. Schorzenie pojawia się na skutek zakażenia bakteriami lub wpływu spożytych toksyn na jelita. Za charakterystyczny towarzyszący chorą uważa się biegunkę, która niestety uniemożliwia normalnie funkcjonowanie w ciągu dnia (w pracy, w szkole). Zapalenie jelit może mieć niekiedy podłoże autoimmunologiczne.

Zapalenie jelit najczęściej wywołują bakterie (np. jadu kiełbasianego) i inne

drobnoustroje (rotawirusy, drożdżaki). Zdarza się także, że przyczyną stanu zapalnego są toksyny obecne w spożywanych przez nas produktach - np. te, które zawierają w sobie pestycydy. Używanie ich w nadmiarze wywołuje dolegliwości chorobowe, zatem należy przestrzegać zasad prawidłowego używania środków do ochrony roślin. Duże znaczenie odgrywają przyjmowane leki oraz zatrucia metalami ciężkimi.

Zapalenie jelit może występować również na skutek błędów dietetycznych, jak i chorób zapalnych o podłożu immunologicznym (np. choroba Leśniowskiego-Crohna), ograniczających się przezważnie do jelita krętego, chociaż stan zapalny może obejmować cały przewód pokarmowy. Objawia się ono bólami brzucha, występowaniem biegunki, brakiem apetytu oraz wysoką temperaturą i krwistymi stolcami. Oprócz tego

choroba często występuje po zatruciu grzybami (np. muchomorem sromotnikowym).

Na zapalenie błony śluzowej jelita wpływa z kolei:

- Spożywanie w dużej ilości ciężkostrawnych potraw.
- Alkohol i znajdujące się w nim szkodliwe czynniki chemiczne i fizyczne.
- Spożywanie dużej ilości pikantnych i zbyt gorących potraw (lub zbyt zimnych).

W celu profilaktyki chorób jelit oraz na wsparcia układu trawienego istotne jest zastosowanie odpowiedniej suplementacji.

Warto wiedzieć, że zapalenie jelit występuje po spożyciu pokarmów, które zawierają toksyny gronkowca. Moż-

na je znaleźć między innymi w lodach, konserwach czy mlecznych potrawach. Mogą one wydzielać bardzo silne toksyny, które w konsekwencji powodują zatrucie pokarmowe.

Najczęściej zakażenie wywołane jest rotawirusami, rzadziej adenowirusami lub astrowirusami. Ten stan nazwany jest powszechnie gripą żołądkową. Objawia się ona biegunkami, wymiotami oraz wysoką temperaturą. Zakażenie wirusami następuje przez nieodpowiednią higienę osobistą (przygotowywanie posiłków w złych warunkach, brak mycia rąk). W leczeniu dolegliwości ważne jest przede wszystkim niedopuszczenie do odwodnienia chorego. Ponadto stosuje się preparaty zapobiegające wymiotom oraz środki przeciwbiegunkowe. Wirus zwalczany jest zazwyczaj w ciągu kilku dni.

Jeżeli chodzi o bakterie (szczepy E. coli, Salmonella, Shigella) - są one rzadszą przyczyną zapalenia jelit. Mogą się namnażać w pożywieniu oraz wodzie. W odróżnieniu od zakażenia wirusowego, bakteryjne występuje głównie w porze letniej, gdy jedzenie narażone jest na działanie wysokiej temperatury.

Mówiąc o przyczynach zapalenia jelit warto wspomnieć o biegunce podróźnej. Jest ona specyficzną postacią bakteryjnego zapalenia jelit, występująca u osób, które podróżują do egzotycznych krajów. Bardzo często tego rodzaju biegunka nazywana jest zemstą faraona. Powstaje na skutek zakażenia bakteriami E. coli, podczas nieprawidłowego przestrzegania zasad higieny osobistej, w krajach gdzie organizm nie jest przyzwyczajony do innej bogatej flory bakteryjnej.

Zapalenie jelita może dotyczyć odcinka cienkiego i grubego, ale często obejmuje cały odcinek przewodu. Najbardziej charakterystycznym i uciążliwym objawem są biegunki, którym towarzyszą osłabienie, bóle brzucha, nudności, wymioty,

dreszcze oraz gorączka lub stan podgorączkowy. Oprócz tego zapalenie jelit może powodować u chorego zaburzenia wchłaniania witamin lub soli mineralnych zawartych w pokarmie. Jeśli rozpoznamy u siebie wszystkie objawy, możemy spodziewać się zapalenia jelita rozwijającego się na tle wirusowym - w takim wypadku należy skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu.

Celiakia jako przewlekłe zapalenie jelit

Celiakia to zapalenie jelit o charakterze przewlekłym, która jest odpowiedzią na działanie glutenu. Gluten to białko znajdujące się w bardzo wielu zbożach, np. jęczmień, pszenica lub żyto. Choroba ta zazwyczaj ma podłoże genetyczne i wykazuje predyspozycje do współwystępowania z innymi schorzeniami immunologicznymi, takimi jak zespół Downa, zespół Turnera czy choroby tarczycy.

U chorych z celiakią pojawiają się:

- Zaburzenia trawienia pokarmów zawierających gluten.
- Niedokrwistość.
- Opryszczkowe zapalenie skóry.
- Depresja.
- Migrena.
- Czasem padaczka.
- Kłopoty z prawidłowym rozwojem dzieci.

W żadnym wypadku nie należy lekceważyć tej choroby, ponieważ mogą pojawić się ciężkie powikłania, np. rak przełyku lub gardła czy chłoniak jelita cienkiego. W leczeniu celiakii najważniejsze jest wyeliminowanie z diety produktów zawierających gluten. Po ich odstawieniu objawy powinny ustąpić w ciągu kilkunastu dni.

Diagnostyka przy zapaleniu jelit

Rozpoznanie zapalenia jelit dokonuje się zazwyczaj na podstawie wywiadu lekarskiego oraz wykonaniu:

- kolonoskopii z pobraniem wycinka błony śluzowej do badania histopatologicznego,
- badania radiologicznego jelit, wirtualnej kolonoskopii (mało popularne badanie) wykonywanej w oparciu o tomografię komputerową i zastosowanie kapsułki zawierającej kamerę. Kapsułka ma zdolności przechodzenia przez cały przewód pokarmowy, dzięki czemu wykonuje zdjęcia jego wnętrza. Następnie po jej wydaleniu zdjęcia są analizowane przez specjalistę.

Sposoby leczenia

Domowa pomoc przedlekarska przy zapaleniach jelit polega na przestrzeganiu przez chorego ścisłej diety (gorzka herbata, suchary) oraz przyjmowaniu dużej ilości płynów. Nawadnianie organizmu chorego jest podstawowym sposobem leczenia w przypadku wirusowego i bakteryjnego zapalenia jelit. Należy choremu podawać roztwór wodny zawierający duże ilości potasu, sodu, glukozy, kwasu węglowego oraz sacharozy. Zawartość cukrów w płynie ma duże znaczenie dla efektywnego dostarczania organizmowi jonów potasu i sodu, które bardzo łatwo są usuwane z organizmu podczas zatrucia.

Chory na czas choroby powinien mieć zapewniony spokój oraz unikać wysiłku fizycznego i działania wysokich temperatur. Zdarzają się jednak ciężkie przypadki zapalenia jelit, które wymagają hospitalizacji. Wówczas płyny podawane są dożylnie.

hepatil® ZADBAJ O PRAWIDŁOWE FUNKCJE WĄTROBY

- Wspomaga pracę wątroby¹
- Przyczynia się do właściwego metabolizmu tłuszczów¹



- Pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała¹
- Wpływa na prawidłowy metabolizm tłuszczów²
- Wspomaga funkcjonowanie wątroby²

¹ Dzięki zawartości choliny.

¹ Dzięki zawartości ekstraktu z liści ostrokrzewu, paragwajskiego (yerba mate).
² Dzięki zawartości choliny.



KOTWICA

OSRODEK STWORZONY
Z MYŚLA O DZIECIACH



DĄBKI

I ♥ DĄBKI



www.domkikotwica.pl
tel: +48 660 536 581

Ból brzucha - kiedy należy zgłosić się do lekarza

Ból brzucha bywa nieswoistym objawem chorób narządów jamy brzusznej oraz narządów położonych poza nią. Może być spowodowany uszkodzeniem narządów wewnętrznych, zaburzeniami metabolicznymi lub chorobami czynnościowymi. Jakie są najczęstsze przyczyny bólu brzucha?

Czym jest ból brzucha?

Pytanie może wydawać się banalne, gdyż praktycznie każdy ma swoje własne doświadczenie i wie co to jest ból brzucha. Warto jednak sięgnąć głębiej do znaczenia tego powszechnie znanego objawu.

Ból jest ważnym, często pożądanym z biologicznego punktu widzenia objawem. W zamyśle Natury ból skłania do poszukiwania przyczyn, co pozwala unikać bodźców go wywołujących lub wdrożyć leczenie choroby leżącej u jego podłoża. Działania te mają zapobiegać nierzadko groźnym następstwom czy nawet śmierci organizmu. Jego ustępowanie, samoistne czy będące wynikiem leczenia, zwykle zapowiada pomyślny przebieg choroby.

Ból bywa utrapieniem, gdy nie jest sygnałem chorób organicznych, a wynika z zaburzeń czynności przewodu pokarmowego (np. nadmierny skurcz mięśni gładkich przewodu pokarmowego) lub nadwrażliwości trzewnej.

Ból staje się cierpieniem, gdy nie można usunąć jego źródła (np. ból nowotworowy). Wtedy mamy obowiązek walczyć z bólem, gdyż jest to ważne dla poprawy komfortu życia.

Ból brzucha nie zawsze jest przejawem chorób narządów jamy brzusznej

W większości przypadków ból brzucha stanowi przejaw chorób narządów jamy brzusznej. Około 20% konsultacji gastrologicznych z powodu bólu brzucha nie wiąże się z chorobami organicznymi, czyli takimi, którym towarzyszą nieprawidłowości w badaniach laboratoryjnych czy obrazowych. Są to przypadki zaburzeń czynnościowych, u podłoża których leży albo wzmożona czynność skurczowa mięśni gładkich narządów trzewnych (potocznie określana mianem kolki), albo zwiększona

wrażliwość trzewna. Jest to sytuacja, w której osoba o wzmożonej wrażliwości na bodźce płynące z narządów jamy brzusznej odczuwa dyskomfort lub ból, podczas gdy osoba o prawidłowym czuciu trzewnym nie czuje bólu. U kobiet bóle w dolnej części brzucha, w podbrzuszu, określane też jako bóle miedniczne, mogą wywodzić się z narządów rodnych: jajników, jajowodów i macicy. Rozlany ból brzucha może być wyrazem chorób niepowiązanych narządowo z jamą brzuszną: metabolicznych, neurologicznych, zatruc i naczyń krwionośnych. Przykłady bólów brzucha będących przejawem chorób spoza jamy brzusznej przedstawiono w tabeli.

Najczęstsze przyczyny bólu brzucha Do najczęstszych przyczyn bólów brzucha można zaliczyć choroby zapalne oraz przebiegające z owrzodzeniem błony śluzowej (np. choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy). Kolejną grupą są choroby prowadzące do niedrożności jelit lub przewodów żółciowych czy trzustkowych. Rzadko przyczyną są stany wynikające z niedokrwienia narządów jamy brzusznej. Do przyczyn



bardzo rzadkich zalicza się choroby metaboliczne czy neurologiczne.

Jak wspomniano, częstą przyczyną bólu są zaburzenia czynnościowe przewodu pokarmowego i uczucia trzewnego.

Najczęstsze choroby to:

- **Choroby zapalne:**
 - Ostre zapalenie żołądka i jelit (tzw. zatrucie pokarmowe)
 - Zapalenie wyrostka robaczkowego
 - Zapalenie pęcherzyka żółciowego
 - Zapalenie uchyłków jelita grubego
- **Choroby z owrzodzeniami:**
 - Wrzód żołądka
 - Wrzód dwunastnicy
 - Choroba refluksowa z nadżerkami/owrzodzeniami przełyku
- **Niedrożność:**
 - Niedrożność jelita cienkiego (skręt, wgłobienie)
 - Nowotwory jelita grubego
 - Zrosty poopercyjne
 - Zwężenia w przebiegu nieswoistych zapalnych chorób jelit
- **Niedokrwienie**
 - Zator naczyń trzewnych
 - Miażdżyca naczyń trzewnych
 - Zaburzenia czynnościowe przewodu pokarmowego

Jak opisuje się ból brzucha?

Lekarz, prowadząc rozmowę z pacjentem, stara się uzyskać najważniejsze i istotne dla planowania dalszych działań dane. Ważne informacje mogą wynikać z ustalenia lokalizacji, czasu trwania bólu, jego charakteru czy czynników modyfikujących jego nasilenie.

Lokalizacja bólu

Jest to informacja orientacyjna. Najprościej posłużyć się podziałem brzucha na 4 części: górną i dolną, prawą i lewą. Są to tzw. kwadranty. Linie podziału między tymi obszarami przebiegają przez pępek: wzdłuż ciała i w poprzek. Nierzadko ból rodzi się w określonym kwadrancie jednak szybko się rozprzestrzenia na cały brzuch. Mówimy wtedy o bólu rozlanym.

Czas trwania bólu brzucha

Początek bólu może być ostry, a czas jego wystąpienia łatwy do określenia dla chorego.

Ostry ból brzucha nie musi oznaczać choroby zagrażającej życiu. Przykładem są bóle kolkowe w przebiegu zatkania przewodu pęcherzykowego czy żółciowego kamieniem, kolka nerkowa czy jelitowa. Intensywność bólu może stopniowo się nasilać od tłęcego do silnego. Przykładem tego są choroby przebiegające z zapaleniem: wyrostka robaczkowego, pęcherzyka żółciowego czy uchyłków jelita grubego.

Należy jednak pamiętać, że silny ostry ból może stanowić przejaw nagłego zamknięcia światła pewnego odcinka przewodu pokarmowego (np. niedrożności jelita w przebiegu skrętu czy wgłobienia), jego przedziurawienia, czyli perforacji (np. wskutek wrzodu żołądka czy dwunastnicy) albo ostrego niedokrwienia narządów jamy brzusznej, które wymagają pilnej interwencji medycznej.

Ból przewlekły brzucha może być stały lub nawrotowy. Stały ból jest zwykle mniej intensywny, za to dokuczliwy przez swoją wielodniową czy wielotygodniową przewlekłość. Bóle nawrotowe są charakterystyczne dla wrzodów dwunastnicy występujących sezonowo czy chorób ginekologicznych zależnych od fazy cyklu miesięczkowego.

Charakter i intensywność bólu

Są to dane subiektywne, gdyż każdy może odczuwać ból z inną intensywnością. Często się używa potocznych określeń, jak ból piekący, gniotący, palenie, uczucie bolesnego gorąca.

Czynniki łagodzące i zaostrzające ból brzucha

Jeśli ból brzucha łagodnieje po odejściu gazów czy oddaniu stolca, to najpewniej w jego genezie jest wzmożone ciśnienie w okrężnicy. Tak jest w zapaleniach czy upośledzonej drożności jelit, ale także w zaburzeniach czynnościowych.

Jeśli przyjęcie posiłku łagodzi ból, najpewniej jest to zależne od neutralizującego kwas solny działania pokarmu u chorego z wrzodem żołądka. Jeśli nasila się w ciągu minut do godziny po posiłku, może zależeć od chorób dróg żółciowych czy trzustki, jeśli natomiast wzrasta się po godzinie, przemawia to za wrzodem dwunastnicy lub uszkodzeniem końcowego odcinka przełyku. Jeszcze późniejszy ból poposiłkowy występuje w chorobach z upośledzeniem drożności - żołądka lub jelita cienkiego.

Lokalizacja bólu a choroba konkretnego narządu jamy brzusznej

Na powłokach brzucha nie ma mapy odzwierciedlającej precyzyjnie, który narząd wewnętrzny jest zmieniony chorobowo. Oznacza to, że choroby kilku narządów mogą manifestować się bólem o tej samej czy podobnej lokalizacji. Zaawansowane choroby z zajęciem otrzewnej prowadzą do bólu o rozlanym charakterze. Orientacyjnie można jednak wyróżnić pewne obszary, w których odczuwa się ból przy chorobie danego narządu. I tak, klasyczny ból w przebiegu zapalenia wyrostka zaczyna się w okolicy okołopępkowej, by po kilku godzinach usadowić się w prawym dole biodrowym. Bóle chorób pęcherzyka żółciowego czy przewodów żółciowych umiejscawiają się w prawym podżebrzu, niekiedy promieniując pod prawą łopatkę, bóle pochodzące z trzustki zwykle zajmują środkową i lewą część brzucha, a ból chorób esicy odczuwany jest w lewym dole biodrowym.

Jak można pomóc lekarzowi w stwierdzeniu przyczyny bólu?

Przed wizytą u lekarza dobrze jest przygotować, a nawet zapisać informacje mogące ułatwić stwierdzenie przyczyny bólu:

- kiedy ból brzucha wystąpił po raz pierwszy, jak często się pojawia, czy początek bólu jest nagły, czy narasta stopniowo,
- jaka jest intensywność bólu, jakie

- czynniki nasilają, a jakie łagodzą ból, jaki jest charakter (stały, kolkowy), gdzie jest centrum bólu i czy promieniuje w inne miejsca,
- czy stosowano już jakieś leki w związku z bólem i jaki był tego efekt,
- czy bólowi towarzyszą inne objawy, jak nudności, wymioty, gorączka, dreszcze, zaparcie, biegunka, wzmożone pocenie się, brak apetytu lub chudnięcie.
- Warto też uwzględnić inne informacje, takie jak: wcześniej wykonane badania ogólne i przewodu pokarmowego, aktualnie stosowane leki, rozpoznane choroby, przebyte operacje, pobytu w szpitalu, rodzinne obciążenia chorobowe, nałogi.

Jak zmniejszyć ból brzucha, oczekując na poradę lekarską?

Często ból brzucha jest wyrazem banalnej, samoograniczającej się niesprawności organizmu. Z doświadczenia lub intuicyjnie wyczuwa się wówczas, że nie ma potrzeby szukania porady. Jeśli ból jest dokuczliwy, można przyjąć proste leki przeciwbó-

lowe, niewymagające wypisania recepty, najlepiej paracetamol, i dodatkowo leki rozkurczowe typu No-spa czy Spasmolina. Zaleca się unikanie aspiryny i jej pochodnych (tzw. niesteroidowe leki przeciwzapalne, do których należy m.in. ibuprofen). Ostatnio dostępnych bez recepty leków hamujących wydzielanie kwasu solnego w żołądku (ranitydyna czy omeprazol lub podobne) nie należy stosować dłużej niż kilka, kilkanaście dni, najlepiej do czasu rychłej wizyty lekarskiej. Znaczne nasilenie bólu, jego przewlekłość lub wystąpienie innych niepokojących objawów powinny skłonić do zwrócenia się do lekarza, niekiedy nawet w trybie ostrym, do izby przyjęć w szpitalu.

Rozpoznanie przyczyny bólu brzucha bywa trudne

W znacznym odsetku bólu brzucha nie można szybko postawić trafnego rozpoznania. Powodem może być nietypowość objawów: w przypadku anomalii anatomicznych ból towarzyszący zapaleniu wyrostka robaczkowego może wystąpić w prawym podżebrzu, a ból w przebiegu zapalenia uchyłków w prawym dole biodrowym. U osób

w wieku podeszłym, u chorych na cukrzycę lub stosujących glikokortykosteroidy (sterydy) albo niesteroidowe leki przeciwbólowe, ból trzewny może być słabo wyrażony. Kolejną przyczyną jest ograniczona dokładność diagnostyczna badań dodatkowych.

Przykładowo, w ultrasonografii mogą nie być widoczne drobne złogi w pęcherzyku lub złogi w drogach żółciowych, tomografia komputerowa może nie wykazać małych zmian chorobowych trzustki, zapalenia wyrostka robaczkowego czy niewielkich ropni. Różne choroby mogą imitować objawy innych chorób. Bóle czynnościowe jamy brzusznej mogą przypominać bóle w przebiegu niedrożności przewodu pokarmowego, nowotworów, choroby wrzodowej czy kolki żółciowej. Chorobę Leśniowskiego i Crohna nierzadko rozpoznaje się podczas lub nawet po operacji wykonywanej z podejrzeniem zapalenia wyrostka robaczkowego, zapalenie prawej nerki można mylić z zapaleniem pęcherzyka żółciowego, natomiast skręt jajowodu oraz pęknięta torbiel jajnika czy ciąża pozamaciczna po stronie prawej przebiegają podobnie do zapalenia wyrostka robaczkowego, a po lewej stronie - podobnie do zapalenia uchyłków.



Znamiona pod kontrolą, czyli pierwszy krok do zapobiegania rozwojowi nowotworów skóry

Skóra stanowi naturalny płaszcz ochronny przed drobnoustrojami, urazami i innymi czynnikami środowiskowymi, takimi jak smog czy promieniowanie ultrafioletowe. Dlatego musimy o nią dbać, szczególnie w okresie letnim. Dlaczego? To właśnie słońce jest największym wrogiem naszej skóry. Nadmierna ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe nie tylko przyspiesza procesy starzenia się skóry, ale również może przyczynić się do powstania nowotworów złośliwych skóry.

Czerniak to rak skóry, który charakteryzuje się agresywnym wzrostem oraz wczesnymi i licznymi przerzutami. Niestety w Polsce wciąż rozpoznajemy czerniaki zbyt późno, co wiąże się z gorszym rokowaniem i wyższą śmiertelnością niż w pozostałych częściach Europy. Tymczasem, łatwo można to zmienić! Wystarczy odpowiednia profilaktyka i regularne badanie zmian skórnych. Szybkie rozpoznanie i usunięcie czerniaka, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana, pozwala na wyleczenie większości chorych.

Rodzaje nowotworów skóry

Problem nowotworu skóry najczęściej dotyka osób narażonych przez długi czas na promieniowanie słoneczne. Może on zostać uznany za chorobę zawodową ludzi pracujących na świeżym powietrzu, którzy nie zabezpieczają się kremami z filtrem przeciwsłonecznym. Część zmian nowotworowych skóry może być skutkiem innych chorób współtowarzyszących, np. AIDS.

Wyróżnia się trzy najczęściej występujące rodzaje nowotworów:

- rak podstawnokomórkowy
- rak płaskonabłonkowy
- czerniak

Czerniaki są najłatwiejszymi do zdiagnozowania nowotworami - rozwijają się na powierzchni skóry, dzięki czemu można łatwo je zauważyć. Z tego powodu warto regularnie przyglądać się wszelkim zmianom na swoim ciele. Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu. Cechy te określone są za pomocą kryteriów ABCDE.

ABCDE w wykrywaniu czerniaka

• Asymetry (asymetria)

W odróżnieniu od łagodnych zmian, które są okrągłe lub owalne, czerniak

jest asymetryczny względem każdej osi. Dodatkowo, prezentuje obraz nieregularny, złożony z wyniosłości określanych mianem wysp.

• Border (krawędzie)

Czerniak ma nierówne i postrzępione brzegi

• Colors (kolor)

Zmiany charakteryzują się różnorodnym kolorem - od jasnobrązowego do czarnego lub stalowego - z nierównomiernym rozkładem barwnika oraz często z jego punktowymi depozytami. Jest to szczególnie dobrze widoczne w badaniu dermatoskopowym.

• Diameter (średnica)

Średnica zmian większa niż 5 mm

• Evolution (ewolucja)

Ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu, uwypuklenie powierzchni ponad poziom otaczającego zmianę naskórka. Cienkie czerniaki (grubość <1 mm wg Breslova) nie tworzą wyczuwalnego palpacyjnie zgrubienia w porównaniu

z prawidłową skórą w otoczeniu zmiany; ważniejsze od uwypuklenia zmiany pierwotnej jest powiększanie średnicy.

ga klinicznego i w razie jakichkolwiek wątpliwości wycięte. Badanie zmian jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne. Lekarz ogląda skórę za pomocą dermatoskopu, który wychwytuje wszystkie atypowe zmiany.

Profilaktyka nowotworów skóry

Wszystkie znamiona, narośla i pieprzyki, które kwalifikują się do jednego z punktów ABCDE lub budzą Twój niepokój powinny zostać zbadane przez specjalistę - lekarza pierwszego kontaktu, dermatologa, chirurga-onkologa lub onkologa klinicznego - i w razie jakichkolwiek wątpliwości wycięte. Badanie zmian przeprowadzane przez lekarza jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne. Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które kwalifikują się do jednego z punktów ABCDE lub budzą Twój niepokój powinny zostać zbadane przez lekarza pierwszego kontaktu, dermatologa, chirurga-onkologa czy onkolo-

Dermatoskopia w profilaktyce czerniaka

Dermatoskopia to nieinwazyjne badanie diagnostyczne, które polega na oglądaniu skóry przez specjalny sprzęt zwany dermatoskopem. Jest to swego rodzaju szkło powiększające, w które wbudowane jest oświetlenie, pozwalające na bardziej szczegółowe uwidocznienie zmiany. Dermatoskop pozwala na około 10-krotne powiększenie. Dermatoskopia jest metodą diagnostyczną pozwalającą na różnicowanie zmian łagodnych od tych niebezpiecznych. Badanie jest

wykorzystywane w diagnostyce różnicującej zmiany naczyniowe, ziarniniakowe czy inne mogące wstępnie nasuwać podejrzenie czerniaka.

Po wykonanym badaniu specjalista ocenia, czy zmiany nadają się do usunięcia. Nie ma wskazań do profilaktycznego usuwania znamion barwnikowych - wyjątkiem są zmiany znajdujące się w miejscach drażnionych lub poddanych nadmiernej ekspozycji słonecznej.

Znamiona, które wyglądają inaczej niż pozostałe, warto usunąć, szczególnie jeśli budzą jakiegokolwiek wątpliwości dermatologa co do ich łagodnego charakteru. Rzadko wykonuje się biopsję niewielkiego fragmentu, chyba, że całkowite usunięcie zmiany jest niemożliwe ze względu na rozległość czy umiejscowienie zmiany. Znamiona barwnikowe należy usuwać chirurgicznie, gdyż jedynie ta ostatnia metoda pozwala na badanie histopatologiczne, czyli wykluczenie złośliwości zmian.



Jak sobie radzić z odparzeniami u niemowląt?

Odparzenia skóry pod pieluszką to częsta przypadłość u dzieci w wieku niemowlęcym. Powstałych zaczerwienień i stanów zapalnych nie można lekceważyć – nie tylko dlatego, że mogą sprawiać dziecku ból i dyskomfort, ale przede wszystkim mogą doprowadzić do nadkażeń grzybiczych lub bakteryjnych, które wymagają interwencji lekarza. Jak zatem uchronić delikatną skórę niemowlęcia przed odparzeniami?

Skóra dziecka, szczególnie do 3. roku życia, jest o wiele delikatniejsza od skóry osoby dorosłej – posiada cieńszą warstwę rogową, ma mniejszą ilość lipidów co w efekcie przyczynia się do nadmiernego przesuszania się naskórka. Lipidy wraz z cementem międzykomórkowym stanowią zwykle dość szczelną ochronę, która z jednej strony nie dopuszcza do nadmiernego parowania wody z naskórka, z drugiej – do niszczenia wierzchniej warstwy skóry przez czynniki zewnętrzne. W momencie, gdy niemowlę ma niewykształcony jeszcze w pełni płaszcz ochronny skóry, łatwiej u niego o podrażnienia i otarcia. Zasadowe pH, jakie posiada skóra dziecka, może przyczynić się do łatwiejszego rozmnażania na jej powierzchni grzybów i niszczenia w ten sposób jej struktury. Drożdżaki i ich bytowanie na skórze, wywołują zwykle stan zapalny. To dodatkowo osłabia naskórek, powodując jeszcze większą skłonność do podrażnień i odparzeń.

możliwa, jednak częste zmiany pieluchy, przemywanie dziecka przy każdym przewijaniu czy regularna kąpiel malucha, mogą spowodować, że skóra będzie lepiej funkcjonować, a w związku z tym – mniej się odparzać.

• Podmywanie pupy niemowlęcia

Każdej zmianie pieluchy powinno towarzyszyć dokładne oczyszczenie skóry pupy. Dzięki temu usunięte zostają z jej powierzchni czynniki drażniące, takie jak np. moc. Wacik, którym przemywamy pupę, powinien być zamoczony w letniej wodzie. Przy oczyszczaniu pośladków nie jest konieczne stosowanie chusteczek oczyszczających, chyba, że akurat jest się w plenerze i nie ma możliwości skorzystania z obmycia skóry wodą.

• Kąpiel

Kąpiel to podstawa dokładnego oczyszczania skóry. Podczas kąpielowego rytuału zostaje bowiem usunięty brud, resztki kosmetyków np. oliwki, jak również zmyte zostają bakterie. Przygotowując kąpiel należy pamiętać o tym, że woda w wannie powinna mieć temperaturę zbliżoną do ciepłoty ciała dziecka, a czas jej trwania powinien wynosić od 5 do 10 minut. Do takiej kąpeli należy dodać emolienty nawilżające, a po kąpeli zastosować oliwkę do ciała. W miejscach szczególnie narażonych na odparzenia, czyli pod pieluszką, należy posmarować pupę dziecka kremem wzmacniającym barierę ochronną oraz o takim o właściwościach kojących np. z dodatkiem lanoliny.

• Ochrona przed wilgocią i patogenami

Wilgoć to idealne warunki do rozwoju bakterii i drożdżaków, a tej pod pieluchą nie brakuje. W związku z tym, aby zmniejszyć poziom wilgoci na pupie dziecka, warto użyć na skórę krem np. Sudocrem Expert, który chroni delikatną skórę dziecka.

Co stosować na odparzenia u niemowlaka i pieluszkowe zapalenie skóry?

Wybór kremów zapobiegających powstawaniu odparzeń jest ogromny, ale trzeba pamiętać, że należy wybierać te produkty, które zawierają lanolinę, cynk, alantoinę lub D-panthenol. Wspomagają one regenerację delikatnego, dziecięcego naskórka i chronią przed wilgocią i substancjami drażniącymi. Jednym z takich wyrobów medycznych jest Sudocrem Expert. Zawiera on w składzie tlenek cynku, który wspomaga szybsze gojenie się naskórka oraz działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i antyseptycznie. W przypadku odparzeń szybko łagodzi podrażnienia skóry oraz wspomaga leczenie, dzięki czemu skóra szybciej i łatwiej wraca do normalnego stanu.

Jeśli skóra zaatakowana została np. przez drożdżaki i rozwinął się na niej stan zapalny, konieczne jest włączenie leczenia, aby uspokoić skórę i przywrócić jej normalne funkcjonowanie. W takim przypadku niezbędna jest wizyta u specjalisty, który dobierze odpowiednie leki. Najczęściej w miejscu, gdzie stwierdzono zakażenie drożdżakami, stosuje się miejscowo leki przeciwdrożdżakowe. Jeśli miejsce pod pieluchą zaatakowane zostało przez bakterie – podaje się miejscowe preparaty przeciwbakteryjne. W zależności od tego, co spowodowało stan zapalny skóry i zależnie od tego, jaki czynnik go spowodował, podaje się dziecku leki o działaniu przeciwzapalnym czy też antybiotyki.



DIAGNOSTIC NC300 TERMOMETR BEZDOTYKOWY NA PODCZERWIEŃ

Przebadany klinicznie; Pomiar temperatury: ciała, otoczenia; Podświetlany wyświetlacz; Czas pomiaru 1 sekunda; Alarm porażkowy: 37,8°C; Pamięć ostatnich 12 pomiarów; Autowylączenie po 60 sekundach; Odległość pomiaru 5-10 cm; Plastikowe etui w zestawie.

Sudocrem Expert na otarcia i uszkodzenia skóry w różnych sytuacjach!



60g Chroni i wspomaga leczenie.*

* Chroni dzięki zawartości lanoliny Kacelak-Rzepka A et al. Skóra sucha jako problem dermatologiczny i kosmetyczny. Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie 2008. Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., Producent: Merckle GmbH SUD-PL-00345-05-2023

teva

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



SZYBKI I ŁATWY DO PRZEPROWADZENIA TEST CIĄŻOWY DO DOMOWEGO UŻYTKU.

BOBO-TEST to szybki i łatwy do przeprowadzenia test ciąży do domowego użytku. Wyniki testu pojawiają się w ciągu 3-5 minut po jego wykonaniu. Test można stosować już po 10 dniach po stosunku. Jeśli nie minął jeszcze pierwszy dzień spodziewanej miesiączki do przeprowadzenia testu należy użyć pierwszego porannego moczu. Jeżeli minął pierwszy dzień spodziewanej miesiączki test można przeprowadzić o każdej porze dnia.

Lek na żylaki kończyn dolnych



Phlebodia® – informacja o leku

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: Phlebodia® 600 mg, tabletki powlekane. **NAZWA POWSZECHNIE STOSOWANA SUBSTANCJI CZYNNEJ:** Diosmina (*Diosminum*). **DAWKA/STĘŻENIE SUBSTANCJI CZYNNEJ:** 1 tabletkę zawiera 600 mg diosminy (*Diosminum*). **SUBSTANCJA POMOCNICZA O ZNANYM DZIAŁANIU:** Czerwień koszenilowa A, pąs 4R (E124). **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** Tabletki powlekane. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Zmniejszenie objawów niewydolności krążenia żylnego w obrębie kończyn dolnych (żylaki kończyn dolnych), uczucie ciężkości nóg, ból i inne dolegliwości spowodowane zespołem niespokojnych nóg zmuszające do zmiany pozycji ciała. Krótkotrwałe leczenie objawowe żylaków odbytu w okresie zaostrzeń dolegliwości. Produkt Phlebodia®, 600 mg, tabletki powlekane wskazany jest dla dorosłych (od 18 lat). **PRZECIWWSKAZANIA:** Leku Phlebodia® nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w Charakterystyce Produktu Leczniczego Phlebodia®. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** LABORATOIRES INNOTHERA, 22 Avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, Francja. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 4.01.2023 r. na podstawie ChPL Phlebodia®, zatwierdzonej 11/2022. Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa, tel. 22 546 64 00.

DIO-2023-0001



To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Na żylaki, hemoroidy i nie tylko. Jak działa Diosmina?

Preparaty z diosminą od wielu lat cieszą się ogromną popularnością wśród pacjentów borykających się z niewydolnością żylną. Nic dziwnego – badania potwierdzają, że diosmina przynosi zmniejszenie nieprzyjemnych dolegliwości, których powodem jest występowanie żylaków.

Diosmina (*Diosminum*) to organiczny związek chemiczny zaliczany do flawonoidów, który wykazuje działanie ochronne wobec naczyń żylnych. Dzięki swoim właściwościom jest składnikiem leków flebotropowych oraz flebotonicznych. Diosmina poprawia krążenie w naczyniach włosowatych i zmniejsza napięcie ścianek naczyń, co powinno znacznie pomóc w walce z żylakami. Dodatkowo wykazuje właściwości przeciwobrzękowe, dzięki czemu nie tylko je zmniejsza, ale także niweluje uczucie ciężkości i zmęczenia nóg, równocześnie zwiększając drenaż limfatyczny. Redukuje także dokuczliwy świąd i nocne kurcze.

Kiedy stosuje się diosminę?

Diosmina wskazana jest w leczeniu niewydolności krążenia żylnego, przy hemoroidach, a także w kuracjach związanych z niewydolnością krążenia żylnego kończyn dolnych – zarówno czynnościowej, jak i strukturalnej oraz objawowej przewlekłej. Podawana jest również w sytuacjach, gdy pojawia się

obrzęk limfatyczny oraz dolegliwości powstałe na skutek odleżyn. Uważa się, że ma wpływ na redukcję niektórych komplikacji związanych z podwyższonym poziomem cukru we krwi.

Badania kliniczne wykazały, że najlepsze efekty lecznicze przynosi stosowanie diosminy zmikronizowanej. Jest to diosmina o istotnie zmniejszonych cząsteczkach. Rozwiązanie takie umożliwia znacznie skuteczniejsze przyswajanie substancji czynnej. W takiej formie wchłania się ona z przewodu pokarmowego w ok. 70%. W stanie niezmikronizowanym jest to od 20% do 30%.

Diosmina – przeciwwskazania, skutki uboczne i dawkowanie

Przeciwwskazaniem do stosowania diosminy jest uczulenie lub nadwrażliwość na którykolwiek ze składników leku. W przypadku kobiet w ciąży diosmina może być stosowana tylko

pod ścisłą kontrolą lekarza. W okresie karmienia piersią nie powinno się stosować leku, ponieważ nie ma żadnych wiarygodnych danych medycznych dotyczących jego przenikania do mleka matki.

Diosmina wywołuje skutki uboczne tylko w rzadkich przypadkach. U pacjenta mogą pojawić się bóle brzucha, biegunka, nudności i wymioty, a także suchość błon śluzowych, obrzmienie twarzy oraz wysypka skórna.

Przyjmuje się, że optymalna dobową dawką diosminy wynosi 1000 mg. Dzienna dawka jest uzależniona przede wszystkim od stanu zdrowia pacjenta. Na podstawie jego oceny lekarz może zalecić jej zmniejszenie lub zwiększenie. Kapsułki lub tabletki z diosminą mają zazwyczaj od 300 g do 1000 g. Należy ją zażyć albo jednorazowo, albo w dwóch równych dawkach. Niektóre preparaty wymagają zażycia pierwszej dawki rano i na czczo, inne stosuje się w trakcie posiłku, a jeszcze inne – tuż przed nim.



Jak zregenerować wątrobę?

Wątroba jest dla nas niezwykle istotnym narządem. Bierze udział w detoksykacji substancji szkodliwych dla organizmu, odpowiada za metabolizm, magazynuje żelazo i niektóre witaminy (A, D, K) oraz bierze udział w syntezie wielu ważnych związków, np. czynników krzepnięcia krwi. Dobra kondycja wątroby jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Początkowo uszkodzona wątroba nie daje bardzo uporczywych objawów, więc często przez długi czas stosujemy dietę, leki i używki, które ją obciążają. Z czasem dolegliwości mogą się nasilać i wtedy przychodzi moment, w którym decydujemy, że wątrobie należy się regeneracja. Możemy ją wspomóc, stosując odpowiednią dietę, a także suplementy oraz produkty lecznicze.

Czynniki uszkadzające wątrobę i objawy

Wątroba to organ mający duże zdolności regeneracyjne, ale nie są one nieograniczone. Ze względu na funkcję odtruwającą jest narażona na wiele szkodliwych czynników, które mogą ją uszkadzać. Jednym z nich są przyjmowane leki. Duża część z nich jest w tym organie metabolizowana, a ich dłuższe przyjmowanie może obciążać wątrobę. Dochodzi do tego częste zjawisko poligragmazji (przyjmowania wielu leków jednocześnie). Szczególne znaczenie ma tutaj paracetamol, który jest jednym z najpopularniejszych w Polsce środków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych. Często powtarzanym błędem jest przyjmowanie go jednocześnie pod postacią różnych produktów leczniczych, z których przykładowo lek A jest reklamowany jako preparat na ból głowy, a lek B już jako przeciwgorączkowy.

Kolejnym czynnikiem szkodzącym wątrobie jest alkohol. Uszkodzenie narządu w tym przypadku zazwyczaj przebiega etapowo, od najczęstszego stłuszczenia wątroby, przez jej zapalenie, aż po marskość. Wątroba może zostać uszkodzona także przez niewłaściwą dietę, która często w połączeniu z brakiem aktywności fizycznej powoduje otyłość i czasem cukrzycę – kolejne czynniki obciążające. W tych przypadkach może dojść do niealkoholowego stłuszczenia wątroby. Istotnymi przyczynami szkodzącymi wątrobie są także: wirusowe zapalenia wątroby, a także zatrucie pleśnią czy metalami ciężkimi.

Niezależnie od przyczyn, objawy uszkodzenia wątroby są do siebie we wszystkich przypadkach podobne. Są to najczęściej:

- ból w prawej części nadbrzusza – określany przez pacjentów jako „ból wątroby”,
- wzdęcia,
- osłabienie,

- nudności, wymioty,
- brak apetytu,
- spadek masy ciała,
- spadek libido,
- ginekomastia,
- czasem występuje żółtaczka.

Warto zaznaczyć, iż ból wątroby to w rzeczywistości ból spowodowany znacznym powiększeniem organu i podrażnieniem błony surowiczej, gdyż sama wątroba nie ma nerwów czuciowych.

Jak zregenerować wątrobę?

Chora wątroba to często efekt złych nawyków żywieniowych. W przypadku stwierdzenia zaburzeń pracy tego organu, warto przejść na dietę wątrobową. Taki sposób odżywiania nie tylko zahamuje rozwój choroby, ale może także ją wyleczyć. Dzieje się tak w przypadku stłuszczenia wątroby. Oto kilka podstawowych zasad diety wątrobowej:

- Potrawy powinny być lekkostrawne z jak najbardziej ograniczoną ilością tłuszczu – pozwoli to na jak najmniejsze wykorzystanie wątroby w procesie trawienia. Zamiast smażenia czy grillowania, warto postawić na gotowanie w wodzie lub na parze czy też pieczenie
- Należy spożywać 5-6 mniejszych posiłków w ciągu dnia, zamiast 3 dużych.
- Posiłki jedzmy powoli, co będzie zapobiegać zjadaniu zbyt dużych porcji.
- Wybierajmy produkty świeże – nawet minimalnie przeterminowane lub nieświeżo wyglądające produkty mogą zawierać toksyny, które uszkadzają wątrobę.
- Z diety należy wykluczyć alkohol, mocną kawę i herbatę.

Trzeba zadbać o odpowiednią ilość białka, które przyspiesza proces regeneracji. Szczególnie istotne jest chude mięso oraz ryby, które zawierają kwasy omega-3.



Ogranicz ilość błonnika – ten wskazany w większości diet składnik tutaj jest raczej niemiłe widziany. Jego spożycie może nasilić objawy chorej wątroby, tj. wzdęcia i biegunki.

Dieta wątrobowa powinna być ustalona indywidualnie, w zależności od stopnia uszkodzenia organu, stanu odżywienia i preferencji smakowych chorego. Najlepiej udać się w tym celu do dietetyka, który rozpisze nam dokładnie każdy posiłek. Wspomagająco w procesie poprawy funkcjonowania wątroby działają też niektóre rośliny, z których najpopularniejszy jest ostropest plamisty. Stosowany jest on w toksyczno-metabolicznym uszkodzeniu wątroby spowodowanym np. zatruciem muchomorem sromotnikowym czy pestycydami. Zawarta w ostropeście sylimaryna potrafi zneutralizować działanie tych substancji i przyspieszyć ich usunięcie z organizmu.

Dodatkowo przyjmowanie ekstraktów z ostropestu pobudza regenerację już istniejących i tworzenie nowych hepatocytów (komórek wątroby).

Warto także wzbogacić dietę o wyciągi z karczocha, który działa żółciopędnie i obniża poziom cholesterolu. Podobne działanie mają mniszek lekarski i herbata z dziurawca. Ważne jest dostarczanie fosfolipidów niezbędnych, które wnikają w hepatocyty i przyspieszają proces ich regeneracji. Fosfolipidy niezbędne to takie, w skład których wchodzi odpowiednio duża ilość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (zwłaszcza kwasu linolowego). Związki te hamują proces włóknienia wątroby, obniżają poziom cholesterolu (poprzez zwiększenie jego rozpuszczalności w żółci – jest wtedy szybciej usuwany z organizmu), pomagają w trawieniu tłuszczów, a także poprawiają przepływ

krwi w naczyniach krwionośnych. Preparat fosfolipidowy można uzupełnić także o produkt zawierający ornitynę, która jest powszechnie stosowana we wszelkich schorzeniach wątroby.

Nie należy zapominać o aktywności fizycznej. Sport pomaga zredukować masę ciała, a także zwiększa wrażliwość na insulinę. Dodatkowo ćwiczenia przyspieszają proces likwidacji stłuszczenia wątroby. Już półgodzinny spacer trzy razy w tygodniu może dać dobry rezultat. Uszkodzenie wątroby to najczęściej wynik naszych złych nawyków. Pomimo dużej zdolności do autoregeneracji tego organu, czasem należy go wspomóc. W łagodnych schorzeniach podstawą jest wprowadzenie odpowiedniej diety, którą można wzbogacić o preparaty dostępne bez recepty. W cięższych uszkodzeniach niezbędna będzie pomoc lekarska.

WSPOMAGA W NIESTRAWNOŚCIACH I PO USZKODZENIACH WĄTROBY.



TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

„TRADYCYJNY PRODUKT LECZNICZY ROŚLINNY Z OKREŚLONYMI WSKAZANIAMI WYNIKAJĄCYMI WYŁĄCZNIE Z DŁUGOTRWAŁEGO STOSOWANIA.”

Traumon®

W miejscu usuwa ból



Traumon® - informacja o leku

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: Traumon®, 100 mg/g, żel. **NAZWA POWSZECHNIE STOSOWANA SUBSTANCJI CZYNNEJ:** Etofenamat (*Etofenamatum*). **DAWKA/STĘŻENIE SUBSTANCJI CZYNNEJ:** 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu. **SUBSTANCJA POMOCNICZA O ZNANYM DZIAŁANIU:** 1 g żelu zawiera 30 mg glikolu propylenowego (E 1520). **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** żel. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozastawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgniastych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. **PRZECIWSKAZANIA:** Leku Traumon® nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamatu, kwas flufenamowy, inne niesteroidowe leki przeciwzapalne lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku; w trzecim trymestrze ciąży; u dzieci i młodzieży, ze względu na niewystarczające dane kliniczne w tych grupach pacjentów. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 3.10.2022 r. na podstawie ChPL Traumon®, zatwierdzonej dnia 20.09.2022 r. Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa, tel. 22 546 64 00.

ETO-2022-0027



To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Jak sobie pomóc w walce z bólem?

Ból ostrzega nas, kiedy coś złego dzieje się w organizmie. Jednak, gdy trwa zbyt długo, rozregulowuje organizm, zmniejsza odporność, a nawet wywołuje depresję. Dlatego ból przewlekły uznano za chorobę, którą należy leczyć. Walka z bólem nie jest łatwa, ważne jest jednak, by podjąć skuteczne kroki, ponieważ nieleczony może przejść w stan przewlekły i może spowodować nieodwracalne zmiany.

Czym jest ból i jakie są jego przyczyny?

Ból jest jednym z najczęstszych objawów, z jakimi zgłaszamy się do lekarza. Możemy wyróżnić 2 podstawowe rodzaje bólu:

- **ból ostry**, który pojawia się w przypadku urazu, nagłej choroby, występuje u chorych poddanych zabiegowi operacyjnemu, czy w sytuacjach zaostrzenia chorób przewlekłych np. choroby zwyrodnieniowej stawów czy rwy kulszowej.

- **ból przewlekły** - utrzymujący się przez długi czas o stałym lub zmiennym natężeniu. Ból przewlekły staje się źródłem cierpienia, przez co znacząco obniża jakość życia. Towarzyszy on zazwyczaj przewlekłemu procesowi chorobowemu jak np. choroba nowotworowa, reumatoidalne zapalenie stawów czy choroba zwyrodnieniowa stawów.

Podstawowym badaniem służącym do potwierdzenia choroby zwyrodnieniowej stawów jest wykonanie zdjęcia rentgenowskiego. Biorąc pod uwagę zmiany na zdjęciach RTG, lekarz ocenia stopień zaawansowania zmian zwyrodnieniowych. Wdrażane leczenie jest zależne od stanu zdrowia pacjenta i chorób współistniejących oraz zaawansowania choroby.

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest chorobą przewlekłą, której całkowite wyleczenie jest obecnie niemożliwe. Celem leczenia jest łagodzenie dolegliwości bólowych i spowolnienie rozwoju zmian oraz jak najdłuższe utrzymanie sprawności chorego.

Skuteczny lek na ból stawów

Zgodnie z wytycznymi OARSI (Osteoarthritis Research Society International), NICE (The National

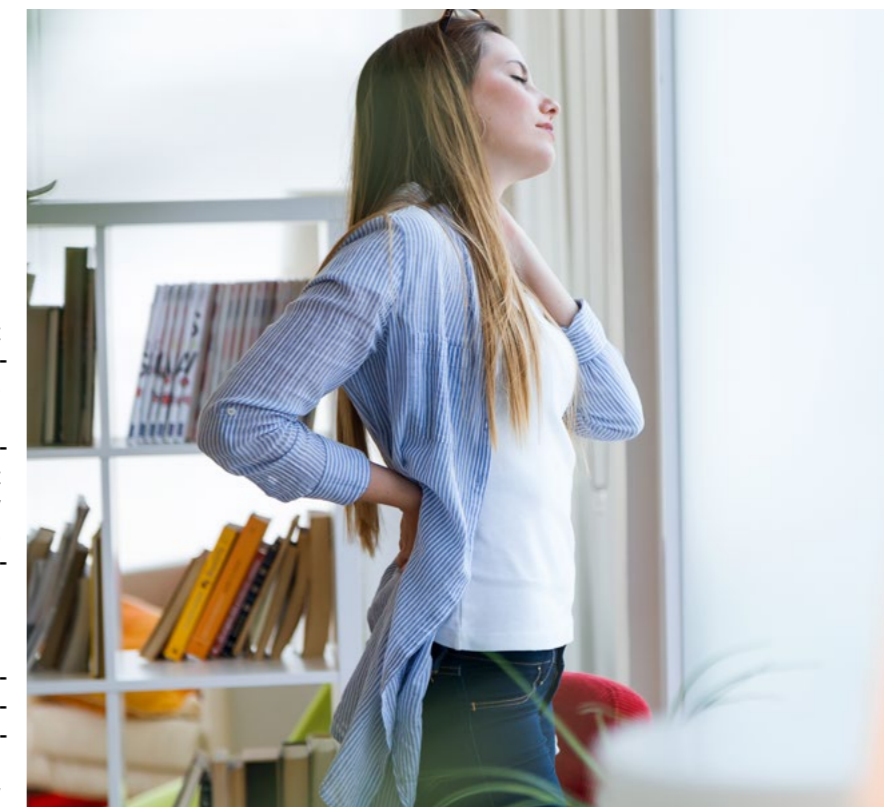
Institute for Health and Care Excellence) i ACR (American College of Rheumatology) leczenie choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego powinno rozpocząć się od niesteroidowego leku przeciwzapalnego podawanego miejscowo jak np. etofenamatu w postaci żelu.

Miejscowe niesteroidowe leki przeciwzapalne to jedna z najczęściej stosowanych terapii, która charakteryzuje się lepszym profilem bezpieczeństwa w kontekście występowania działań niepożądanych ze strony przewodu pokarmowego (w porównaniu do doustnych odpowiedników), zachowując skuteczność w zmniejszaniu nasilenia bólu. Lek pomoże złagodzić objawy bólowe, jednak w razie potrzeby nie należy zapominać o konsultacji lekarskiej. Przy zaawansowanej chorobie zwyrodnieniowej, lekarz może zaproponować leczenie chirurgiczne.

Rozpoznanie i leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów

Niezależnie od pochodzenia, ból zawsze jest znakiem ostrzegawczym dla naszego organizmu i często jest podstawą do diagnozy. Jedną z chorób, którą rozpoznaje się w oparciu o występowanie charakterystycznych objawów i zmian w zdjęciach radiologicznych. Głównym objawem jest ból jednego lub kilku stawów, który najpierw występuje jedynie podczas poruszania się chorego, a w zaawansowanym stadium - również w czasie spoczynku lub w nocy.

Szacuje się, że u osób starszych choroba zwyrodnieniowa stawów to jedna z najczęściej diagnozowanych chorób w gabinecie lekarza pierwszego kontaktu i główny powód problemów z poruszaniem się.



Nawracający problem - infekcje dróg moczowych

Wychłodzenie organizmu, nieodpowiednia bielizna, siadanie na zimnych powierzchniach, a także kobieca anatomia sprzyjają infekcjom dróg moczowych. Zapaleniu pęcherza towarzyszy ból, podwyższona temperatura, złe samopoczucie i inne dolegliwości, które zmuszają nas do nieustannego korzystania z toalety. Infekcja jest dość łatwa do wyleczenia, natomiast nie powinniśmy jej ignorować ponieważ potrafi być nieprzyjemna i może doprowadzić do poważnych problemów ze zdrowiem czy chorób nerek.

Infekcja układu moczowego pojawia się zazwyczaj, gdy przenikną do niego drobnoustroje – bakterie czy wirusy – które następnie zaczynają się rozmnażać. W 9 na 10 przypadków jest ona spowodowana przez pałeczkę okrężniczy, czyli bakterię E.coli, ale również przez chlamydię, dwoinkę rzeżączki, wirusy czy mikoplazmy. Na zakażenie bardziej narażone są kobiety – wynika to z budowy anatomicznej kobiecego układu moczowego. Damska cewka moczowa jest znacznie krótsza niż u mężczyzn (4-5 cm vs. 15-20 cm). Z tego powodu warto się zabezpieczyć przed drobnoustrojami. Musimy jednak pamiętać, że niewłaściwa higiena to tylko jedna z przyczyn infekcji dróg moczowych i dolegliwość ta może przytrafić się praktycznie każdemu. Czynnikiem jest naprawdę wiele – z większością z nich stykamy się na co dzień.

Co wpływa na zwiększenie ryzyka wystąpienia infekcji?

- obniżona odporność organizmu,
- seks, zwłaszcza przypadkowy, w szczególności niestosowanie prezerwatyw lub stosowanie tych ze środkami plemnikobójczymi. Większość zakażeń przytrafia się właśnie w związku z aktywnością seksualną;
- pogoda sprzyjająca zbyt lekkiemu ubieraniu się i przechłodzeniu (wyziębieniu) pęcherza (np. od mokrego kostiumu kąpielowego czy nie osłonięcia nerek). Wystarczy, że usiądziesz na zbyt zimnej powierzchni
- długotrwałe zażywanie leków przeciwbólowych, przeciwzapalnych czy antydepresyjnych;
- utrudniony odpływ moczu. Jeśli Twój mocz napotyka w Twoim organizmie na przeszkody, może to sprzyjać utworzeniu środowiska odpowiedniego dla namnażania się bakterii;
- noszenie obcisłych spodni albo

- bielizny ze sztucznych włókien; powoduje przegrzanie pęcherza, zapocenie i stwarza idealne warunki dla rozwoju bakterii;
- niewłaściwa higiena okolic intymnych, np. używanie perfumowanych wkładek, podpasek czy kosmetyków;
- korzystanie z publicznych toalet, szatni, basenów, jacuzzi, czy kąpielisk;
- ciąża;
- choroby i schorzenia jak cukrzyca, otyłość czy kamica nerkowa.

Czy to jeszcze typowa infekcja, zapalenie pęcherza czy już kamienie nerkowe? Dolegliwości ze strony pęcherza najczęściej są spowodowane obecnością bakterii w układzie moczowym. Jak odróżnić zakażenie cewki moczowej od zapalenia pęcherza, czy poważniejszych dolegliwości takich jak kamienie nerkowe?



Zakażenie cewki moczowej

Przypadki zakażenia cewki moczowej spotyka się coraz częściej. A narażonych na tę dolegliwość jest, niestety, wiele z nas, bo i przyczyn zakażenia cewki może być naprawdę wiele. Wystarczy, że chodzisz na basen, nie zakładasz ciepłej bielizny, narażając się na przechłodzenie, nie zadbasz właściwie o higienę intymną bądź po prostu jesteś aktywna seksualnie.

Niewłaściwa higiena, zimno czy przebywanie w środowisku, w którym stykasz się z „cudzymi” bakteriami (np. właśnie na basenie), mogą sprzyjać zakażeniu. Powodują je zazwyczaj chlamydie (pasowżytnicze bakterie), a rzadziej zstępujące zakażenie bakteryjne lub toksyczne substancje wydalane z moczem.

Jak rozpoznać zakażenie cewki moczowej?

Jeśli czujesz bolesne, częste parcie na mocz, a każdorazowo oddajesz przy tym kilka kropli, to mogą być symptomy zapalenia cewki. Objawem może być również gorączka, a nawet (w ostrej fazie, zwłaszcza przy krwotocznym zapaleniu pęcherza) krwimocz. Bywa jednak i tak, że mocz może nie wykazywać zmian widocznych gołym okiem. Aby potwierdzić lub wykluczyć tę chorobę, należy przeprowadzić badanie laboratoryjne – w przypadku zakażenia wykaże ono obecność niewielkiej ilości białka oraz dość licznych krwinek białych – mniej liczne są krwinki czerwone, złuszczone komórki nabłonka i bakterie.

Zapalenie pęcherza i dróg moczowych

Zapalenie dróg moczowych rozwija się głównie wstępująco – przez cewkę moczową i pęcherz do moczowodu. Ze względu na budowę kobiecej cewki moczowej bakterie zdecydowanie łatwiej przedostają się do jej pęcherza moczowego. Najczęstszymi objawami zapalenia pęcherza jest częste parcie na mocz, bolesność i pieczenie przy oddawaniu moczu, ból podbrzusza, a nawet gorączka.

Niewłaściwe leczenie może spowodować stan przewlekły i prowadzić do skomplikowanych powikłań – nawet do odmiedniczkowego zapalenia nerek. Stany zapalne dróg moczowych to przyczyna 20% wszystkich przypadków

niewydolności nerek w Polsce, dlatego bezwzględnie wymagają konsultacji lekarskiej. Z tego powodu, gdy tylko zauważysz pierwsze objawy, od razu rozpocznij leczenie! Pij też więcej płynów – przynajmniej 3 l dziennie.

Kamica nerkowa

Innym, bardziej skomplikowanym schorzeniem jest kamica nerkowa. Kamica nerkowa to jedna z najczęściej spotykanych chorób układu moczowego – występuje u około 3% ludności, przeważnie u mężczyzn między 20 a 55 rokiem życia. Kamica nerkowa to nic innego jak odkładające się w nerkach złoże kamieni o różnej wielkości, kształcie, twardości i składzie chemicznym. Choroba może być następstwem częstych zapaleń lub zakażeń układu moczowego. Innymi najczęstszymi przyczynami kamicy nerkowej są uwarunkowania genetyczne, dieta obfitująca w białko zwierzęce, picie za małej ilości

płynów czy problemy z oddawaniem moczu.

Zanim kamienie osiągną rozmiary, które powodują dyskomfort w układzie moczowym, objawy będą dla Ciebie praktycznie niezauważalne i nieodczuwalne. Dopiero kiedy kamienie urosną i pojawi się kolka nerkowa, może pojawić się też ból – najpierw w okolicy lędźwiowej, promieniując później w kierunku dołu biodrowego, pachwiny, pęcherza, spojenia łonowego i narządów płciowych. Jeśli doprowadzisz do momentu, gdy kamienie będą już zbyt duże, konieczny może być zabieg metodami chirurgicznymi lub ultradźwiękami. Jeśli jednak nie przekraczają one jeszcze średnicy 1 mm, masz dużą szansę, by pozbyć się ich w warunkach domowych. Gdy kamienie są tak drobne, mogą przejść przez cewkę moczową, dlatego jesteś w stanie wypluć z siebie nawet cały piasek. Warto sięgnąć po preparaty, które mają właściwości zarówno moczopędne, jak i rozkurczowe.

Jak obronić się przed infekcjami układu moczowego?

Kluczem do zapewnienia zdrowia okolic intymnych jest utrzymanie odpowiedniej higieny intymnej. Najważniejsze jest regularne mycie się bieżącą wodą i używanie własnego ręcznika. Pamiętaj by wycierać się w kierunku od cewki do odbytu. Jeśli jednak mimo zachowania powyższych zasad borykasz się z nawracającymi infekcjami, możesz zastosować kilka prostych sposobów, które pomogą zapobiec dalszemu ich rozwojowi. Przede wszystkim pij większą ilość płynów, szczególnie wody mineralnej. Warto sięgnąć również po preparaty moczopędne, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne.

INFEKCJE DRÓG MOCZOWYCH. KAMICA NERKOWA.



„TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.”

Vagical®

lek na łagodne
dolegliwości
dróg rodnych

Naturalny lek dopochwowy zawierający wyciąg z nagietka lekarskiego o działaniu przeciwzapalnym i bakteriobójczym; skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi.



GLOBULKI
DOPOCHWOWE

- ✓ Wskazany jako leczenie wspomagające w nadżerkach, po zabiegach ginekologicznych i po radioterapii
- ✓ Działa w miejscu podania – brak interakcji z innymi lekami i antykoncepcją doustną
- ✓ Pomocny dla kobiet w okresie menopauzy z zanikowym (atroficznym) zapaleniem pochwy
- ✓ Nie plami bielizny, zapewnia uwalnianie substancji czynnej już po paru minutach

OPRAC. 05.2023

Vagical globulki, 10 szt. **Wskazania:** stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, świądem, pieczeniem, zaczerwienieniem okolicy warg sromowych. **Skład:** 1 globulka zawiera 150 mg nalewki macierzystej z nagietka lekarskiego (*Calendula Officinalis* TM). **Podmiot odpowiedzialny:** Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

FARMINA SP. Z O.O. • UL. LIPSKA 44 • 30-721 KRAKÓW

www.vagical.pl

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

AQUAVAG®

Nawilża, łagodzi objawy suchości pochwy

Na problemy intymne kobiet



GLOBULKI
DOPOCHWOWE

Wskazany:

- w okresie okołomenopauzalnym,
- przy bolesnych stosunkach płciowych,
- w trakcie przyjmowania doustnej antykoncepcji hormonalnej.

OPRAC. 05.2023

FARMINA SP. Z O.O.
UL. LIPSKA 44
30-721 KRAKÓW

farmina

To jest wyrób medyczny. Dla bezpieczeństwa używaj go zgodnie z instrukcją lub etykietą.

Infekcje intymne – jak sobie z nimi radzić?

Infekcje intymne są jednymi z najczęstszych schorzeń dróg rodnych u kobiet. Szacuje się, że co czwarta kobieta zgłasza podczas wizyty u ginekologa objawy typowe dla infekcji intymnej, takie jak ból, świąd, upławy czy też pieczenie w okolicach pochwy. Niestety, większość infekcji w obrębie dróg rodnych ma charakter nawracający, przez co walka z nimi nie jest prosta. Jak rozpoznać infekcję intymną, na czym polega jej leczenie i profilaktyka?

- Mianem infekcji intymnych określa się schorzenia rozwijające się w obrębie kobiecych dróg rodnych, które prowadzą do zaburzeń flory bakteryjnej pochwy. Warto przy tym dodać, że chociaż w kobiecej pochwie żyje aż kilkaset różnych rodzajów mikroorganizmów, to tylko niewielka część z nich może wywołać infekcję. W prawidłowej florze bakteryjnej pochwy dominują pałeczki kwasu mlekowego Lactobacillus, które odpowiadają za utrzymanie kwaśnego pH w środowisku wewnętrznym. W momencie, gdy pH pochwy jest jednak podwyższone i przekracza 4, dochodzi do namnożenia tzw. złych bakterii i grzybów (m.in. drożdżaki oraz pałeczki E. coli), które przyczyniają się do rozwoju infekcji intymnych.
- intensywne życie seksualne i częste zmiany partnerów (sperma podnosi pH pochwy i wypłukuje z niej pałeczki kwasu mlekowego);
- nieprawidłową higienę miejsc intymnych (złe nawyki higieniczne i stosowanie nieodpowiednich kosmetyków do higieny intymnej);
- nieprawidłową dietę, bogatą w węglowodany, które są naturalną pożywką dla grzybów i bakterii;
- częste korzystanie z publicznych toalet lub sauny.
- **infekcje pasożytnicze**, wśród których najczęstszą jest rzęsiśtkowica powodowana przez jeden z pierwotniaków, rzęsiśtek pochwy (*Trichomonas vaginalis*). Zarazić się nią można podczas stosunku płciowego bez zabezpieczenia lub poprzez używanie tych samych ręczników z osobą chorą;
- **infekcje wirusowe**, w tym m.in. opryszczka narządów płciowych (HSV) wywoływana przez wirus Herpes simplex typu 2, przenoszony drogą płciową. Do zakażenia dochodzi m.in. w momencie osłabienia organizmu oraz podczas kontaktu seksualnego z osobą chorą.

W ginekologii rozróżnia się następujące rodzaje infekcji intymnych:

Wśród czynników, które zwiększają ryzyko powstania infekcji intymnych, zalicza się:

- stosowanie antybiotykoterapii doustnej lub dopochwowej, która redukuje szczepy dobrych bakterii;
- stosowanie antykoncepcji hormonalnej;
- ogólne osłabienie organizmu i spadek odporności;
- okres ciąży (grzybicza infekcja intymna w ciąży to problem aż 50% ciężarnych) i porodu, który niesie za sobą osłabienie układu odpornościowego;
- okres menopauzy, podczas którego dochodzi do spadku poziomu estrogenu, a w konsekwencji do zmniejszenia ilości pałeczek kwasu mlekowego;
- zaburzenia o podłożu hormonalnym;
- narażenie na nadmierny stres;
- **infekcje bakteryjne**, czyli tzw. waginoza bakteryjna, to grupa schorzeń, które występują wtedy, gdy chorobotwórcze bakterie zwiększają swoją liczebność nawet tysiąckrotnie, powodując tym samym zaburzenia równowagi pH oraz namnożenie bakterii beztlenowych. Często diagnozowaną u kobiet infekcją bakteryjną jest chlamydia, wywołana przez bakterię Chlamydia trachomatis. Wśród najczęstszych przyczyn tego rodzaju infekcji zalicza się nieprawidłową higienę miejsc intymnych, intensywne życie seksualne oraz długotrwałą antybiotykoterapię;
- **infekcje grzybicze**, nazywane również drożdżycą lub kandydozą, to schorzenia wywołane w większości przypadków przez drożdżaki z gatunku Candida albicans. Zarazić się nimi można głównie podczas kontaktu seksualnego, w trakcie korzystania z sauny lub publicznej toalety, a także podczas wizyty na basenie;

Objawy infekcji intymnych oraz ich nasilenie jest uzależnione od czynnika, który wywołuje dane schorzenie. Infekcje bakteryjne i grzybicze u kobiet objawiają się najczęściej uporczywym świądem i pieczeniem pochwy, zwiększoną wydzieliną z pochwy o specyficznym zapachu, bólem przy oddawaniu moczu, obrzękiem okolic intymnych oraz suchością w pochwie. W przypadku mężczyzny o rozwoju infekcji o podłożu bakteryjnym może świadczyć m.in. świądzenie okolic intymnych, biały nalot na członku, zaczerwienienie i pieczenie penisa, ból podczas oddawania moczu i w trakcie stosunku, a także ropny wyciek z cewki moczowej. Warto również dodać, że w przypadku infekcji grzybiczych objawy pojawiają się nagle, natomiast upławy u kobiet przyjmują konsystencję i kolor twarogu. Infekcje bakteryjne rozwijają się natomiast stopniowo (początkowo mogą mieć charakter bezobjawowy), natomiast upławy mają wodnistą konsystencję i nieprzyjemny, rybi zapach.

Infekcja intymna nie tylko u kobiet

Chociaż powszechnie uważa się, że problem infekcji intymnych dotyczy wyłącznie kobiet, to okazuje się, że infekcje urogenitalne występują również często u mężczyzn. Warto jednak zauważyć, że z uwagi na odmienną budowę anatomiczną narządów płciowych kobiety są znacznie bardziej narażone na wnikanie patogenów chorobotwórczych do wnętrza organizmu. Głównymi czynnikami rozwoju infekcji intymnych u mężczyzn są: niewłaściwa higiena miejsc intymnych, korzystanie z toalet publicznych oraz przygodne kontakty seksualne bez użycia prezerwatywy.

Z jakimi infekcjami intymnymi mężczyźni zmagają się najczęściej?

Zazwyczaj diagnozowane są u nich takie schorzenia jak chlamydia, dwonka rzeżączki (*Neisseria gonorrhoeae*) oraz ureaplasma, czyli atypowe, bakteryjne zakażenie narządów płciowych, które nieleczone może prowadzić do zapalenia gruczołu krokowego.

Infekcje intymne mogą rozwinąć się w każdym wieku, w tym także u dzieci. Problem ten dotyka głównie dziewczynki przed pierwszą miesiączką i ma związek przede wszystkim z nieodpowiednią higieną miejsc intymnych, stosowaniem antybiotykoterapii, a czasami nawet obecnością ciała obcego (np. papieru toaletowego) w pochwie. Większość infekcji

wywołana jest przez bakterie i grzyby, dlatego lekarze zalecają zazwyczaj stosowanie celowanego antybiotyku lub preparatu o działaniu przeciwwgrzybiczym, który dostępny jest w formie czopków dopochwowych lub irygacji.

Infekcja intymna a okres

Wiele kobiet często zadaje pytanie: „czy infekcja intymna może opóźnić okres?”. Otóż jak się okazuje, ciąg przyczynowo-skutkowy wygląda nieco inaczej. Zaburzenia miesiączkowania przyczyniają się do powstania zmian we florze bakteryjnej pochwy (pH wyższe niż 4,5), co sprzyja namnażaniu się drobnoustrojów chorobotwórczych odpowiedzialnych za powstanie stanu zapalnego pochwy lub infekcji intymnej. Idąc dalej, krwawienie miesiączkowe może doprowadzić do szybszego namnażania się bakterii, dlatego też w trakcie miesiączki objawy infekcji intymnej mogą stać się bardziej dokuczliwe niż wcześniej.

Jak leczyć infekcje intymne?

Sposób leczenia infekcji intymnych zależy w dużej mierze od rodzaju danego schorzenia - nieco inną terapię stosuje się w przypadku infekcji bakteryjnych, natomiast inną przy

infekcjach wirusowych lub grzybiczych. Na początkowym etapie choroby, gdy objawy nie są jeszcze bardzo nasilone, warto sięgnąć po leki dostępne w aptece bez recepty (globulki, kremy lub maści na infekcje intymne), które wykazują dużą skuteczność głównie w przypadku infekcji grzybiczych. Przy infekcjach bakteryjnych ich stosowanie ma na celu jedynie wspomóc leczenie choroby i łagodzić jej objawy.

Należy jednak pamiętać, że jeżeli po kilku dniach stosowania preparatów aptecznych objawy infekcji intymnej nie ustąpią, dobrze jest skonsultować się z ginekologiem, który określi przyczynę infekcji, a podczas badania ginekologicznego pobierze wymaz z pochwy, by móc określić patogen odpowiedzialny za rozwój infekcji. Jeżeli czynnikiem odpowiedzialnym za stan zapalny jest bakteria, wówczas konieczne jest wdrożenie antybiotykoterapii doustnej lub dopochwowej. Jaki antybiotyk na infekcje intymne jest zalecany przez lekarzy? Lekami z wyboru są preparaty z metronidazolem lub klindamycyną, które sprzyjają odbudowie flory bakteryjnej pochwy.

By uniknąć częstych infekcji intymnych, warto stosować odpowiednią profilaktykę, która polega przede wszystkim na stosowaniu zdrowej diety bogatej w naturalne probiotyki, prawidłowej higienie miejsc intymnych oraz unikaniu ryzykownych zachowań seksualnych.

Domowe sposoby na biegunkę

Biegunka to częste oddawanie płynnego stolca. Zazwyczaj trwa ona kilka godzin. Zdarza się jednak, że postawia zostać nawet kilka dni. Wówczas, z dużym prawdopodobieństwem, przyczyną biegunki jest zatrucie pokarmowe. Istnieje jednak też szereg innych powodów takiego stanu rzeczy. Biegunkę mogą wywoływać wirusy oraz bakterie. Zakażeniu towarzyszą wtedy wodniste stolce, bóle brzucha, nudności bądź wymioty. Czasami pojawia się też gorączka. Zwykle dotyczy ona małych dzieci oraz starszych osób.

Zdarza się, że przyczyną biegunki jest nadwrażliwość jelit na pewne pokarmy. W tym przypadku wszystko przebiega najszybciej, bo w ciągu maksymalnie dwóch godzin od posiłku. Nie ma też bólu brzucha czy nudności. Biegunka może pojawić się jako reakcja na przyjmowane leki. Występuje ona w czasie, kiedy np. przez dłuższy czas bierzemy antybiotyki. Mogą towarzyszyć temu kurczowe bóle brzucha (najczęściej dokuczające poniżej pępka), a nawet śluz, ropa bądź krew w kale. Jednak takie dolegliwości trzeba zawsze skonsultować z lekarzem, bo w dużej mierze są one symptomatyczne również dla chorób takich jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz choroba Leśniowskiego-Crohna (tu dodatkowo charakterystyczne są utrata wagi, ropnie oraz owrzodzenia).

Biegunka bywa również objawem alergii pokarmowej. W tym przypadku możemy mieć także do czynienia z wysypką na skórze, problemami z oddychaniem, wodnistym katarrem, niedoborem wagi, a nawet z niedokrwistością.

Jak leczyć biegunkę?

Leczenie biegunki ma jeden zasadniczy cel - nie wolno dopuścić do tego, żeby organizm się odwodnił. Nie można także doprowadzić do zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej. W związku z tym należy pić dużo wody lub sięgać po roztwór elektrolitowy. Jeżeli dodatkowo pojawiają się wymioty, trzeba przyjmować schłodzone płyny w regularnych, ale małych ilościach. Gdy towarzyszą jej kurczowe bóle brzucha, takie leczenie trzeba uzupełnić o lek przeciwbólowy bądź o właściwości rozkurczające.

Kiedy jednak biegunka stanowi wynik zakażenia salmonellą, w ramach leczenia należy wykonać posiew kału oraz przyjmować antybiotyki i preparaty, których zadaniem jest uzupełnienie utraconych płynów, a także probiotyki, które mają w sobie

przyjazne bakterie. Warto mieć też w swojej apteczce leczniczy węgiel, który wiąże w przewodzie pokarmowym toksyny oraz substancje gnilne. Polecamy np. Smecta, która wspomaga pracę jelit.

Domowe sposoby na biegunkę

Istnieje szereg domowych sposobów na zwalczanie biegunki. Większość z nich znały już nasze prababce i tak wiedza ta przechodziła z pokolenia na pokolenie. zalecane jest np. robienie naparów z takich ziół jak: rumianek, mięta pieprzowa, piołun, kolendra,

pierwiosnek zwyczajny czy koniczyna polna. Należy jednak zachować ostrożność i skonsultować z lekarzem stosowanie niektórych ziół, ponieważ nieprawidłowe ich przygotowanie może być niebezpieczne dla zdrowia.

Przy biegunce przydadzą się też świeże bądź suszone owoce borówki, jagody. Muszą być jedynie dokładnie umyte przed jedzeniem. To samo zresztą dotyczy rąk. Świetnie sprawdzają się w przygotowaniu herbatki, która łagodzi objawy biegunki oraz wspiera procesy trawienne. Dobrze jest też mieć w zanzardzu imbir, jogurt naturalny, kefir, chleb, sucharki, krakersy, kisiele, galaretki oraz gotowane warzywa (pietruszkę, seler, marchewkę, ziemniaki).

NIFUROKSAZYD POLFARMEX 200MG

tabletki powlekane



LEK WYDAWANY BEZ RECEPTY

SKŁAD: 1 TABLETKA ZAWIERA 200MG NIFUROKSAZYDU (NIFUROKSAZYDUM).

WSKAZANIA DO STOSOWANIA: DOROŚLI I DZIECI POWYŻEJ 7 LAT, OSTRA LUB PRZEWEKŁA BIEGUNKA W PRZEBIEGU ZAKAŻEN BAKTERYJNYCH PRZEWODU POKARMOWEGO

PRZECIWSKAZANIA: NADWRAŻLIWOŚĆ NA SUBSTANCJĘ CZYNNĄ LUB NA KTORĄKOLWIEK SUBSTANCJĘ POMOCNICZĄ, NIE STOSOWAĆ U DZIECI W WIEKU PONIŻEJ 7 LAT

Leczy biegunkę już od 1. dawki¹

od 6 roku życia¹



1. ChPL Stoperan

Stoperan, 2 mg, kapsułki twarde. **Wskazania:** Stoperan jest wskazany w objawowym leczeniu ostrej i przewlekłej biegunki. Lek jest wskazany do stosowania u dorosłych, dzieci w wieku powyżej 6 lat. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na loperamid chlorowodorek lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stany, w których niepożądane jest spowolnienie perystaltyki jelit, z powodu możliwego ryzyka wystąpienia ciężkich powikłań, w tym niedrożności jelit, okrężnicy olbrzymiej (megacolon) i toksycznego rozszerzenia okrężnicy (megacolon toxicum). Leczenie lekiem Stoperan należy natychmiast przerwać w przypadku wystąpienia zaparcia, wzdęcia brzucha lub niedrożności jelit. Niedrożność jelit. Ostre wrzodziejące zapalenie jelita grubego, ostry rzut krwotocznego zapalenia jelita grubego, rzekomobłoniaste zapalenie jelit, zwłaszcza związane z podawaniem antybiotyków o szerokim zakresie działania. Ostro czerwona z krwią w kale i przebiegająca z podwyższoną temperaturą ciała. Bakteryjne zapalenie jelita cienkiego i okrężnicy spowodowane chorobotwórczymi bakteriami z rodzaju Salmonella, Shigella i Campylobacter. Nie należy stosować leku u dzieci poniżej 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** USP Pharmacia Sp. z o.o. Numer pozwolenia: 9949 MZ Lek dostępny bez recepty.

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.

Problemy z erekcją. Co na problemy ze wzwodem?

Problemem, którego z pewnością nie chciałby doświadczyć żaden mężczyzna, są kłopoty z erekcją. Niestety, badania pokazują, że zmagają się z nimi panowie w różnym wieku. Wbrew powszechnemu przekonaniu problemy z uzyskaniem bądź utrzymaniem wzwodu nie dotyczą tylko mężczyzn po sześćdziesiątce – nawet naprawdę młodzi panowie mogą zmagać się z tego rodzaju trudnościami w sferze seksualnej. Jedno jest pewne: bez względu na wiek nie należy ich lekceważyć. Mogą bowiem być jednym z pierwszych sygnałów choroby.

Z zaburzeniem erekcji mamy do czynienia wówczas, gdy członek w ogóle nie twardnieje lub jest twardy w stopniu, który nie umożliwia odbycia stosunku seksualnego. Mówiąc o tego rodzaju trudnościach, należy jasno zaznaczyć, że mogą one wynikać z trudności w sferze psychicznej bądź mieć podłoże organiczne. Wyróżnia się zaburzenia erekcji pierwotne oraz wtórne. Z tymi drugimi mamy do czynienia, kiedy wzwód nie pojawia się lub jest niewystarczający mimo tego, że wcześniej mężczyzna mógł współżyć.

Problemy z erekcją mogą być wynikiem:

- chorób, w przebiegu których dochodzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych;
- dysfunkcji układu nerwowego;
- zaburzeń hormonalnych.

Bardzo często kłopoty ze wzwodem pojawiają się u panów cierpiących na cukrzycę oraz miażdżycę. Co istotne, zdarza się, że to właśnie trudności w sypialni są pierwszym objawem toczących się problemów ze zdrowiem. Jednocześnie skłaniają do kontaktu z lekarzem, przeprowadzenia diagnostyki i wdrożenia odpowiedniego leczenia.

Mówiąc o zaburzeniach wzwodu, nie można zapomnieć, że często stoją za nimi używki. Jeśli jesteś mężczyzną palącym papierosy i niestroniącym od alkoholu, pamiętaj, że Twój penis może w pewnym momencie odmówić współpracy. Zastanów się więc, co jest dla Ciebie ważniejsze: papierosy i codzienny kufel piwa czy udane życie erotyczne. Zażywanie określonych rodzajów leków – między innymi tych z grupy przeciwdrożdżycowych – może odbijać się na funkcjonowaniu w sypialni. Jeśli stosujesz takie farmaceutyki i zauważysz, że erekcja nie pojawia się lub jest zbyt słaba, skontaktuj się ze swoim lekarzem prowadzącym. Być może podejmie on decyzję o zmianie preparatu, aby odczuwane przez Ciebie skutki uboczne były możliwie jak najmniej dotkliwe.

Problem ze wzwodem po 40, po 50... Czy wiek ma znaczenie?

Zaburzenia wzwodu zasadniczo nie są związane z wiekiem – mężczyźni, którzy o siebie dbają, zdrowo się odżywiają, uprawiają sport i nie stosują używek, mogą cieszyć się udanym życiem seksualnym naprawdę długo. Niestety, współ-

cześni panowie żyją w dużym stresie, który niwelują często codziennym sięganiem po alkohol i paleniem papierosów. Wielu mężczyzn ma nadwagę, choruje na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, miażdżycę. Odbija się to negatywnie na ich sprawności seksualnej. Co ważne, im panowie starsi, tym często ich stan zdrowia bywa gorszy. To wyjaśnia, dlaczego zaburzenia erekcji częściej występują w pewnych grupach wiekowych.

Problemy z potencją i brak ochoty na seks

Problem z erekcją bardzo często przekłada się na brak ochoty na seks. Jeśli mężczyzna zawodzi w sypialni kolejny raz, przestaje cieszyć go perspektywa zbliżenia, do którego przecież i tak nie dochodzi. W efekcie zaczyna unikać intymnych sytuacji, odsuwa się od partnerki, a seks może dla niego w ogóle nie istnieć. Dlatego, jeśli zauważysz u siebie trudności ze wzwodem, pamiętaj, aby ich nie lekceważyć. Jak najszybciej udaj się do specjalisty, który zdiagnozuje problem i przedstawi Ci konkretne zalecenia. W zdecydowanej większości przypadków sytuacja naprawdę może wrócić do normy.



Kłopoty z erekcją: jaki lekarz pomoże?

Możesz zacząć od wizyty u swojego lekarza rodzinnego – zleci on podstawowe badania, które pozwolą wykluczyć podłoże organiczne problemu. Do tych wykonywanych w pierwszej kolejności zalicza się między innymi oznaczenie poziomu glukozy i cholesterolu we krwi. Jeśli wyniki nie będą prawidłowe, z dużym prawdopodobieństwem udało się znaleźć przyczynę kłopotów. Jeżeli jednak wszystko będzie w porządku, konieczne będą dalsze badania.

Z zaburzeniami erekcji możesz udać się również do seksuologa. Jeśli zależy Ci na szybkiej wizycie, musisz jednak liczyć się z koniecznością skorzystania z prywatnej porady. Pamiętaj, że seksuolog nie musi być lekarzem – może to być również psycholog, który nie może wypisywać recept. Dlatego, zanim umówisz się na wizytę, zastanów się nad własnymi oczekiwaniami i potrzebami.

Może być też tak, że seksuolog będzie jednocześnie psychoterapeutą pracującym w określonym nurcie. W przypadku zaburzeń erekcji o podłożu psychicznym bardzo dobrze sprawdza się psychoterapia poznawczo-behawioralna.

Obecnie dostępne są preparaty bez recepty, które dobrze sprawdzają się w przypadku zaburzeń erekcji. Sięgając po nie, pamiętaj, aby stosować się do zaleceń producenta, jeśli chodzi o dawkowanie i częstotliwość zażywania. Nie musisz również obawiać się, że po zażyciu preparatu będą towarzyszyły Ci niekontrolowane erekcje – tego rodzaju środki tak nie działają.

Kłopoty z utrzymaniem erekcji i wzwodem to temat tabu? Nie wstydź się problemu

Wśród mężczyzn panuje przekonanie, że kłopoty z utrzymaniem erekcji to coś wstydliwego – tymczasem pamiętaj, że nie Ty jeden masz taki kłopot. Jednocześnie nie zapominaj, że im szybciej zgłosisz się do specjalisty, tym większe masz szanse na rozwiązanie problemu i powrót do pełnej sprawności seksualnej. Jeżeli będzie Ci łatwiej, zgłoś się do specjalisty, który jest mężczyzną – wielu panów nie chce rozmawiać o funkcjonowaniu swojego penisa z kobietą. Pamiętaj, że masz prawo wyboru płci lekarza, psychologa bądź psychoterapeuty, z którego usług chcesz skorzystać.

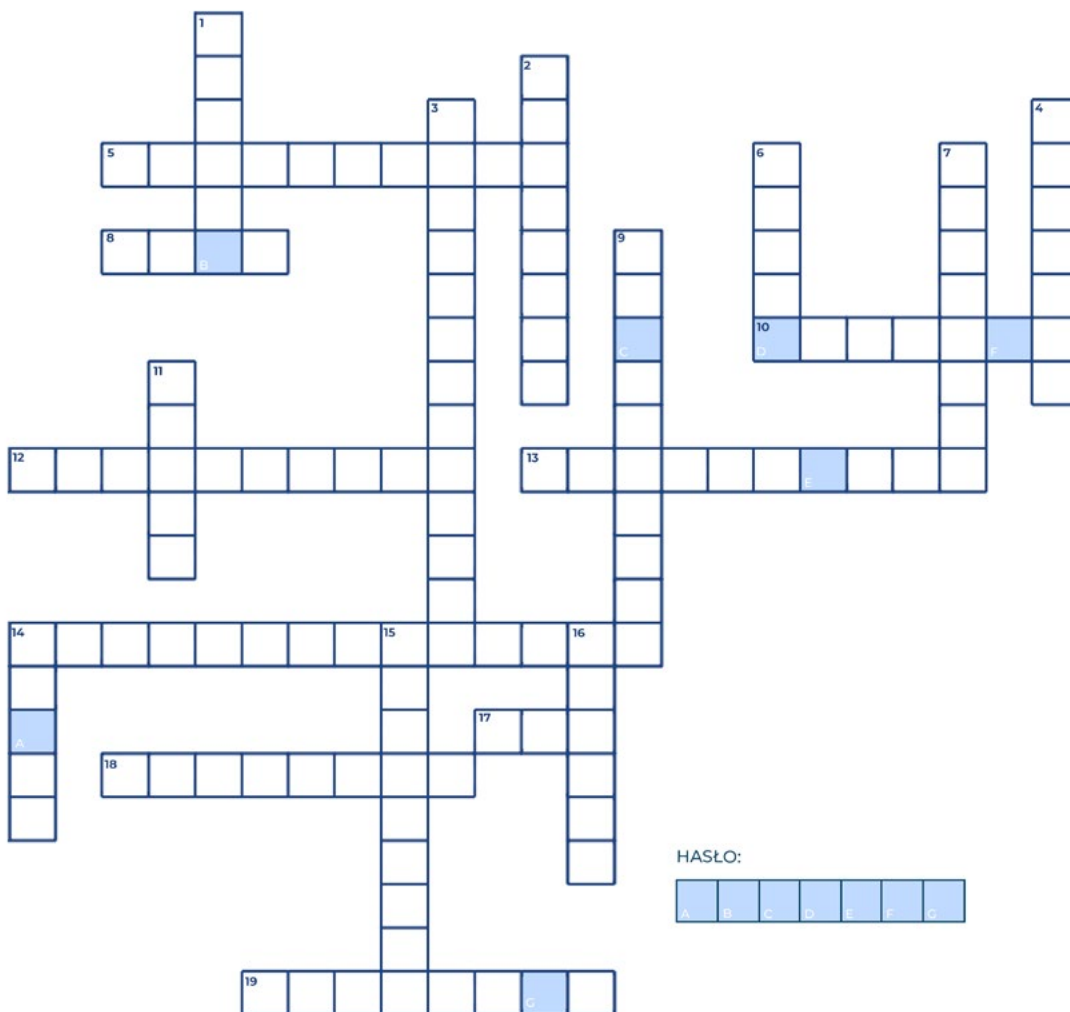
Kłopoty z utrzymaniem erekcji to problem wielu mężczyzn – myli się ten, kto sądzi, że dotyczą one wyłącznie panów po pięćdziesiątce czy sześćdziesiątce. Bez względu na to, w jakiej grupie wiekowej jesteś, pamiętaj, aby nie lekceważyć trudności z uzyskaniem bądź utrzymaniem erekcji. Odpowiednie postępowanie pozwoli Ci cieszyć się udanym życiem seksualnym.



VIAGRA CONNECT® MAX, 50 MG, TABLETKI POWLEKANE

SKŁAD: KAŻDA TABLETKA POWLEKANA ZAWIERA CYTRYNIAN SYLDENAFILU W ILOŚCI RÓWNOWAŻNEJ 50 MG SYLDENAFILU. SUBSTANCJA POMOCNICZA O ZNANYM DZIAŁANIU: KAŻDA TABLETKA O MOCY 50 MG ZAWIERA 1,7 MG LAKTOZY (W POSTACI LAKTOZY JEDNOWODNEJ). WSKAZANIA DO STOSOWANIA: PRODUKT LECZNICZY VIAGRA CONNECT® MAX JEST WSKAZANY DO STOSOWANIA U DOROSŁYCH MĘŻCZYŹN Z ZABURZENIAMI EREKCJI, CZYLI NIEZDOLNOŚCIĄ UZYSKANIA LUB UTRZYMANIA EREKCJI PRĄCIA WYSTARCZAJĄCEJ DO SATYSFAKCUJĄCEJ AKTYWNOŚCI SEKSUALNEJ. DO SKUTECZNEGO DZIAŁANIA PRODUKTU LECZNICZEGO VIAGRA CONNECT® MAX KONIECZNA JEST STYMULACJA SEKSUALNA.

KRZYŻÓWKA



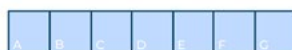
POZIOMO:

5. Rodzaj sportu.
8. Zawijany kotlet mięsny.
10. Mały ukwiął.
12. Córka chorążego.
13. Mieszkaniec Berlina.
14. Kobieta pięćdziesięcioletnia.
17. Proch, bardzo drobne zanieczyszczenie.
18. Strug; dłuto do wybierania czegoś.
19. Obraz fotograficzny wykonany techniką bromoleju.

PIONOWO:

1. Przytrzymuje grzywkę.
2. Zniekształcenie konstrukcji składniowej.
3. Osoba, która łatwo się obraża.
4. Zasłona na twarz noszona przez mużłmanki.
6. Zespół prawosławnych zabudowań klasztornych.
7. Zdrobniale: palec -część ciała.
9. Gatunek słodkiej wódki.
11. Inna nazwa pieprznika jadalnego.
14. Święty Paweł Apostoł.
15. Przesadne popisywanie się eurydycją.
16. Rzeka w Rosji.

HASŁO:



WYKREŚLANKA

O	E	B	F	D	F	B	B	W	H	D	Z	D	F	T	A	R	A	A	D	S	G	N	R	A	S	
U	W	D	F	Y	N	S	I	A	P	A	Y	W	A	R	S	A	Y	R	I	K	I	J	P	F	Z	
Y	N	H	A	K	M	O	Y	M	D	H	M	G	G	S	F	O	U	Z	G	L	I	Y	R	E	M	
R	A	D	D	P	J	F	G	O	D	R	M	J	R	U	P	S	P	O	N	C	Z	Ó	W	K	A	
N	D	B	N	L	C	P	P	R	U	D	H	G	E	E	W	P	A	R	B	H	M	C	L	R	C	
F	M	Z	F	T	A	W	B	R	D	D	Z	A	G	T	D	Z	R	N	G	I	N	F	M	S	I	
M	A	H	H	P	P	Ł	A	W	A	C	Z	K	A	R	S	U	Z	K	Ł	Ń	J	M	C	H	A	
L	B	E	A	P	F	I	Z	Y	T	Z	Y	E	T	D	D	H	Y	P	H	C	E	M	Z	O	K	
C	S	K	K	G	D	W	I	T	D	I	U	T	H	C	M	G	B	B	S	Z	K	U	U	M	I	
F	O	T	O	G	A	L	E	R	I	A	C	F	B	N	U	K	R	D	G	Y	C	T	N	F	U	
M	O	O	Y	N	H	M	D	Z	O	F	I	I	G	U	R	W	O	K	I	K	O	C	H	J	T	
N	F	R	T	S	U	T	W	Ą	S	N	U	D	Z	I	O	T	D	R	K	C	G	S	J	M	U	
E	F	B	H	B	R	Z	O	S	K	W	I	N	I	Ó	W	K	A	T	P	I	C	U	Z	C		
I	S	Y	G	J	F	B	I	A	A	M	W	F	N	P	A	O	T	I	H	Y	A	I	E	C	J	
G	R	P	I	E	K	A	R	N	I	A	Y	L	Z	O	N	E	G	B	J	G	G	Y	Z	M	N	
W	S	O	I	B	P	F	S	I	N	J	M	A	R	G	I	N	E	S	N	Y	I	N	U	U	B	
J	L	D	P	A	U	A	M	E	W	O	H	T	U	Z	E	K	E	S	B	Y	A	G	U	E	N	
A	P	S	A	T	C	L	U	F	P	N	E	Y	F	S	C	N	G	S	N	I	J	S	L	Z	Z	
F	E	Y	P	G	F	L	F	A	R	A	O	N	Z	Z	O	T	P	Y	N	M	N	B	K	E	N	
K	C	P	B	Z	I	N	Y	D	K	A	F	O	R	H	H	E	O	D	E	E	O	K	Y	W	P	
G	M	P	E	M	B	A	O	N	P	L	A	S	T	Y	K	Z	C	D	S	A	H	T	G	F	C	
M	L	Y	G	H	Y	D	Y	H	C	L	T	G	C	O	S	O	I	O	D	D	B	S	E	P	M	I
A	A	J	I	D	L	M	H	M	L	T	I	O	H	Z	T	L	M	H	D	D	P	E	T	M	W	
H	W	U	Y	R	E	I	D	J	N	J	D	U	B	E	L	A	I	W	Y	Y	J	G	E	S	M	
I	R	R	T	I	T	A	H	J	C	R	F	U	L	U	E	P	D	U	R	F	O	K	E	F	C	
L	Z	F	W	N	I	I	Z	F	N	E	R	Z	J	R	T	T	Z	A	L	M	D	M	G	E	P	

- AGREGAT
- CHIŃCZYK
- HEKTOR
- MARGINES
- PŁAWACZKA
- MUROWANIEC
- SZMACIAK
- PARZYBRODA
- FARAON
- LATYNOS
- PONCZÓWKA
- DUDA
- BRZOSKWINIÓWKA
- WARS
- WYTRZAŚANIE
- PIEKARNIA
- FOTOGALERIA
- PLASTYK
- KOTLET
- PODSYP