

MAGAZYN ZDROWIA SAP

KWARTALNIK NR 02



SAP
Spółka Aptek Polskich

CO TO JEST
STRES?

**ZESPÓŁ JELITA
DRAŻLIWEGO**

Sposoby na
bóle głowy

CO TO JEST
KARCZOCH?

BÓL GARDŁA

- JAKIE MOGĄ BYĆ PRZYCZYNY?

PRZEZIĘBIENIE
objawy, przebieg,
choroby, sposoby leczenia



NO-SPA® **max**

Drotaverini hydrochloridum

SILNIEJSZA NIŻ TWÓJ BÓL BRZUCHA



Szybko się wchłania



Uderza w źródło bólu¹

wypróbuj

* Dotyczy skurczowego bólu brzucha. ¹ ChPL NO-SPA® Max 80 mg, 12.2020. NO-SPA® Max, 80 mg, tabletki powlekane; każda tabletki powlekana zawiera 80 mg drotaweryny chlorowodoru (*Drotaverini hydrochloridum*). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: każda tabletki powlekana zawiera 104 mg laktazy jednowodnej, 1,04 mg żółcieni chinolinowej lak (E 104) oraz 0,29 mg lecytyny sojowej. **Wskazania** do stosowania: stany skurczowe mięśni gładkich związane z chorobami dróg żółciowych: kamica dróg żółciowych, zapaleniem pęcherzyka żółciowego, zapaleniem okołopęcherzykowym, zapaleniem przewodów żółciowych, zapaleniem brodawki Vatera; stany skurczowe mięśni gładkich dróg moczowych: kamica nerkowa, kamica moczowodowa, zapalenie międniczek nerkowych, zapalenie pęcherza moczowego, bolesne parcie na mocz. Jako leczenie wspomagające może zostać użyta bezpiecznie i z pożądanym skutkiem: w stanach skurczowych mięśni gładkich przewodu pokarmowego, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zapaleniu żołądka, zapaleniu jelit, zapaleniu okrężnicy, stanach skurczowych wpuści i odzwiernika żołądka, zespół jelita drażliwego, zaparciach na tle spastycznym i wzdęciach jelit, zapaleniu trzustki; w schorzeniach ginekologicznych: bolesnym miesiączkowaniu. **Przeciwwskazania**: nadwrażliwość na substancję czynną, orzeszki ziemne, soję lub którąkolwiek substancje pomocnicze; ciężka niewydolność wątroby, nerek, niewydolność krążenia; blok przedsionkowo-komorowy II-III stopnia; nie stosować u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Podmiot odpowiedzialny: Chinoin Pharmaceutical and Chemical Works Private Co. Ltd., Węgry. (ChPL 12/2020). MAT-PL-2100478-1.0-02.2021

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.

Magazyn Zdrowia SAP



Spis treści

Co to jest karczocho?	4
Zespół jelita drażliwego	6
Co to jest stres?	12
Ból gardła - jakie mogą być jego przyczyny? Jak leczyć stan zapalny gardła?	16
Sposoby na bóle głowy	20
Bóle stawów	24
Przeziębienie: objawy, przebieg, choroby, sposoby leczenia	28
Tran: właściwości, dawkowanie, przeciwwskazania	32
Wykreślanka SAP	35
Krzyżówka	36
Przepis na piernik świąteczny	36

Szanowni Czytelnicy

Oddajemy w Państwa ręce drugi kwartalnik Magazynu Zdrowia SAP. Jako Spółka Aptek Polskich jesteśmy dumni, że możemy komunikować się z Państwem za pośrednictwem aptek, które są naszymi codziennymi partnerami. Stworzyliśmy magazyn, który ma pomóc Państwu w zrozumieniu problemów i odpowiedzieć na nurtujące Was pytania. W tym numerze znajdziecie wiele materiałów dotyczących zdrowia, ale także problemów charakterystycznych dla obecnego okresu. Przełom jesieni i zimy to bowiem czas wzmożonych przeziębień. W artykule poświęconym temu tematowi prezentujemy praktyczne wskazówki dotyczące radzenia sobie z charakterystycznymi jego symptomami. Znajdziecie w nim między innymi kilka domowych sposobów, które pomogą w uśmierzeniu nieprzyjemnych dolegliwości. Dalej przeczytacie Państwo tam, jak pomóc sobie w walce z bólem, zarówno tym krótkotrwałym, tj. ból gardła podczas infekcji, bólem głowy, jak i tym przewlekłym, dotyczącym np. zapalenia stawów. Problem bólu dotyka wielu z nas, warto więc wiedzieć, jak sobie z nim radzić. W drugiej odsłonie Magazynu SAP poruszymy również temat stresu – tzw. „choroby XXI wieku”. Przedstawimy szereg dolegliwości oraz jednostek chorobowych wywołanych przez stresogenne czynniki, min. zespół jelita drażliwego (IBS). Zdradzimy Państwu również kilka sprawdzonych sposobów, jak sobie z nim radzić w codziennych sytuacjach. Życzymy owocnej lektury. Dbajcie o siebie i swoich bliskich oraz pamiętajcie, że Spółka Aptek Polskich zawsze na pierwszym miejscu stawia zdrowie swoich Pacjentów.



Prosty przepis dla każdego. Łatwe i szybkie w przygotowaniu świąteczne ciasto. **Zobacz strona 36 >>**

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

Co to jest karczoch?

Karczoch zwyczajny (łac. *Cynara scolymus*) to roślina wieloletnia z rodziny astrowatych, pochodząca z Europy i Afryki. Uprawiana jest głównie we Włoszech, Francji, Niemczech, Hiszpanii i Szwajcarii. Surowcem zielarskim karczochasą jego liście. Łodyga karczocha jest masywna, ale niezbyt rozgałęziona. Dopiero w trakcie wzrostu rośliny na końcu łodygi wyrastają tak zwane rozety, złożone z wielu liści. Liście karczocha mają od spodu delikatne włoski. Wspomniana rozeta tworzy koszyczki kwiatowe, a same kwiaty karczocha mają purpurowy kolor. Choć karczoch jest rośliną owocującą, to w polskim klimacie owocowanie zachodzi rzadko lub prawie wcale.

Jak smakuje karczoch?

Ziele karczocha ma charakterystyczny smak – delikatnie orzechowy, ale jednocześnie łagodnie cierpki i gorzkawy. Zawdzięcza go związkowi zwanemu cynaryną. Niektórzy przyrównują to, jak smakuje karczoch, do smaku szparagów, ale te drugie jednak cechują się dużo łagodniejszym aromatem.

Karczoch

- właściwości:

Sylimaryna to zbiorcza nazwa obejmująca najważniejsze substancje lecznicze występujące w karczochu, takie jak: potas, wapń, fosfor i magnez, dodatkowo zawiera śladowe ilości witaminy C i E.

Jednak głównie jest ceniony za swoją niską zawartość kalorii i tłuszczu, dzięki czemu zapobiega odkładaniu się nadmiernej ilości cholesterolu i działa pozytywnie na układ krwionośny i pokarmowy. Ważnym składnikiem karczocha jest też inulina, czyli wielocukier z rodzaju błonnika. Nie jest on trawiony w ludzkim układzie pokarmowym, przez co oddziałuje pozytywnie zarówno na proces odchudzania (zwiększa uczucie sytości po posiłku), jak i polepsza perystaltykę jelit i zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworów, w tym nowotworu jelita grubego. Co więcej, inulina powoduje wzrost korzystnych gatunków bakterii w jelicie, poprawiając skład ilościowy i jakościowy mikrobiomu jelitowego. Dodatkowo wykazano, że inulina, dostając się do jelita, staje się pożywieniem dla bakterii jelitowych, a te wskutek trawienia inuliny wytwarzają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe – te natomiast działają ochronnie na nabłonek jelitowy i wspomagają wzrost i rozwój dobroczynnych bakterii w jelicie.



Do najważniejszych działań leczniczych możemy zaliczyć: działanie moczopędne, żółciopędne, żółciotwórcze, odtruwające, obniżające cholesterol i regenerujące wątrobę. Ważnym związkiem z karczocha, który wpływa na wątrobę jest wspomniany już cynaryna, czyli kwas 1,5-dikawoilochinowy. Zmniejsza on ryzyko otłuszczenia wątroby, pobudza produkcję żółci, działa obniżająco na cholesterol i regeneruje wątrobę. To dlatego tabletki z karczochasą ważnym lekiem ziołowym na wątrobę.

Karczoch jest źródłem polifenoli, zwłaszcza kwasu chlorogenowego, kumarowego, ferulowego, cynaryny, apigeniny, a także antocyjanów. Te składniki w dużej mierze odpowiadają za procesy przeciwutleniające, a przez to także antynowotworowe i przeciwstarzeniowe. Konkretnie polifenole karczocha cechują się też właściwościami hepatotropnymi (regenerują wątrobę), hipocholesterolemicznymi (zmniejszają stężenie cholesterolu we krwi). Okazuje się, że 100 gramów gotowanych karczochów może zawierać aż 130 mg związków tego typu. Co ciekawe, wykazano, że gotowanie karczocha zwiększa ilość dostępnych do spożycia polifenoli, tak więc wbrew pozorom gotowanie tego warzywa może być nawet korzystniejsze od spożywania go na surowo.

Ziele karczocha ma też działanie przeciwzapalne. Wyciąg z karczocha

w suplementach, karczoch w tabletkach czy też herbata z karczocha mogą przy regularnym spożyciu zmniejszać produkcję tak zwanych cytokin prozapalnych, czyli związków inicjujących i rozwijających stany zapalne.

Karczoch

- zastosowanie:

W związku z powyższym, właściwości karczocha można podsumować następująco:

- moczopędne,
- żółciopędne,
- żółciotwórcze,
- odtruwające,
- regenerujące wątrobę,
- obniżające cholesterol,
- przeciwutleniające,
- przeciwstarzeniowe.

Natomiast jeśli chodzi o zastosowanie karczocha, można podkreślić niniejsze:

- ochrona wątroby,
- polepszenie perystaltyki jelit,
- usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii,
- wysoki poziom cholesterolu we krwi,
- choroby wątroby związane z zaburzeniami wytwarzania i przepływu żółci,
- cukrzyca,
- nudności, dyspepsja,
- profilaktyka antynowotworowa i przeciwstarzeniowa.

Warto jednak wspomnieć też o zastosowaniu karczocha w kuchni, bo jest to jeden z głównych kierunków wykorzystania tego warzywa. Zjada się pąki kwiatów, a właściwie „serce” karczocha, czyli pęk kwiatowy bez zgrubiałych liści. Młode „serca” karczocha można nawet zjadać na surowo, bez obróbki, a jedynie z dodatkiem wysokiej jakości oliwy z oliwek. Starsze pąki trzeba poddać obróbce termicznej,



na przykład smaży się je na oliwie z oliwek (wtedy pąki otwierają się, niczym róża!). Karczochy są popularne zwłaszcza w kuchni włoskiej, podaje się je pieczone z oliwą i dodatkiem mięty albo z suszoną ikrą ryb. W Polsce jeśli już, to zjadamy marynowane karczochy jako dodatek do dań kuchni włoskiej, na przykład do pizzy czy makaronu.

Karczoch

- przeciwwskazania:

Mimo swojego dobroczynnego działania na organizm, karczoch posiada też swoje wady. Nie powinien być spożywany przez osoby z nadwrażliwością na rośliny z rodziny astrowatych, osoby cierpiące na niedrożność dróg żółciowych oraz osoby, u których stwierdzono kamice żółciową.

Należy ostrożnie stosować karczocha i suplementy z karczocha przez kobiety w ciąży. Preparaty z karczochem nie są wskazane, gdy występuje nadwrażliwość na rośliny z rodziny Compositae (Złożone) – choć ta ostatnia jest stosunkowo rzadka.

Produkty z karczochem należy stosować zgodnie z wymaganiami producenta i wytycznymi lekarza. Nie należy stosować po terminie ważności. Należy przechowywać w miejscu niedostępnym i niewidocznym dla dzieci, w odpowiedniej temperaturze i szczelnie zamkniętym opakowaniu. Przy stosowaniu należy zwrócić uwagę na datę ważności widniejącą na opakowaniu.

Co ciekawe, karczoch u większości osób nie powoduje żadnych reakcji alergicznych czy uczuleniowych, jako warzywo jest niemal zupełnie bezpieczny. Jednak trzeba pamiętać, że to dość nietrwała

roślina i dość szybko pojawia się na niej pleśń.

Karczoch - działania uboczne:

W rzadkich przypadkach – suplementy karczocha mogą powodować reakcję uczuleniową albo dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Nie są one jednak spotykane często, a zwłaszcza nie w przypadku stosowania się do zaleceń producenta suplementu. Stosunkowo niebezpieczną sytuacją jest korzystanie z karczocha i suplementów w razie niedrożności układu żółciowego. Karczoch bowiem pobudza wytwarzanie żółci, a gdy jej przepływ jest zaburzony, może dojść do zagrożenia zdrowia, a nawet życia.

Bibliografia:

1. Teterycz D. i wsp.: Karczoch zwyczajny (*cynara scolymus*) – innowacyjny surowiec o bogatych właściwościach leczniczych. Zeszyty Problenowe Postępów Nauk Rolniczych nr 593, 2018, 87-100.
2. Michalak-Majewska, Monika & Teterycz, Dorota: Karczoch zwyczajny innowacyjny surowiec o szerokim zastosowaniu. 1/2018: 32-35

Zioła w tabletkach

KARCZOCH / *Cynara scolymus* /

- Wspiera wątrobę
- Wspomaga trawienie
- Pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu



COLFARM

LAUREAT KONKURSU



TERAZ POLSKA

Zespół jelita drażliwego

Zespół jelita drażliwego (IBS) to zaburzenie czynnościowe jelit, objawiające się bólem bądź dyskomfortem brzucha, problemami z wypróżnieniami, zarówno w kontekście ich rytmu, jak i samego procesu defekacji. Istnieją trzy postacie zespołu jelita drażliwego: z przewagą zaparcia, z przewagą biegunki oraz postać mieszana, czyli biegunkowo-zaparciowa.

Jest najczęściej występującym schorzeniem czynnościowym przewodu pokarmowego. Szacuje się, że może występować u ponad 20% osób dorosłych; oceniono również, że obejmuje 30-50% wszystkich pacjentów leczonych gastroenterologicznie. IBS zaliczany jest do chorób przewlekłych i mimo iż znacznie obniża jakość życia pacjenta, to nie stanowi bezpośredniego zagrożenia dla życia. Najczęściej chorują osoby między 20. a 40. rokiem życia, jednak dolegliwości związane z chorobą obserwuje się również u najstarszych pacjentów, po 70. roku życia.

Objawy kliniczne zespołu jelita drażliwego

Objawy kliniczne zespołu jelita drażliwego to przede wszystkim nawracający ból i dyskomfort brzucha, trwający co najmniej 3 dni w miesiącu i przez ostatnie 3 miesiące. Związany jest z przynajmniej 2 cechami wymienionymi poniżej:

- zmniejsza się po wypróżnieniu
- jego początek wiąże się ze zmianą częstości wypróżnień,
- jego początek wiąże się ze zmianą konsystencji stolca.

Poszczególne postacie zespołu jelita drażliwego klasyfikuje się na podstawie konsystencji stolca. Zespół jelita drażliwego z zaparciami charakteryzuje stolec twardy lub grudkowy. Formę biegunkową determinuje zawiesisty, luźny lub wodnisty stolec. Postać mieszaną zespołu jelita drażliwego określa się wówczas, kiedy stolec jest twardy lub grudkowy w >25% wypróżnień i luźny lub wodnisty w >25% wypróżnień.

Rozpoznanie zespołu jelita drażliwego staje się bardzo prawdopodobne im więcej wyżej wymienionych objawów. Jednakże występowanie tak zwanych objawów alarmujących, takich jak: bóle brzucha bądź biegunka w nocy, utajona lub jawna krew w stolcu, chudnięcie, gorączka lub niedokrwistość nie należy do typowego obrazu klinicznego zespołu jelita drażliwego.

Diagnostyka zespołu jelita drażliwego

Diagnostyka zespołu jelita drażliwego jest dość trudna i skomplikowana. Należy



go odróżnić od innych chorób gastrologicznych manifestującymi podobne objawy kliniczne. Bardzo ważne w tej kwestii jest dokładne zebranie wywiadu przez lekarza, który na jego podstawie jest w stanie zdiagnozować chorobę. Trafna diagnoza może uchronić pacjentów przed niepotrzebnymi operacjami czy zabiegami w obrębie układu pokarmowego, jak usunięcie pęcherzyka żółciowego lub usunięcie wyrostka robaczkowego. Wywiad taki uwzględnia przede wszystkim objawy kliniczne typowe dla wystąpienia schorzenia i czas ich występowania (ból brzucha, zaparcia, biegunki), jak również wpływ żywienia i stresu, czynniki psychologiczne i zażywane leki. Cechą charakterystyczną jest jednak to, że objawy nasilają się stopniowo i trwają od dłuższego czasu, często mając swój początek już w wieku młodzieńczym.

Do wyeliminowania chorób innych niż zespół jelita drażliwego, dających podobne objawy, np. zapalenie jelit, wykonuje się gastroskopię z wycinkiem (np. dwunastnicy - aby ocenić kondycję kosmków jelitowych), kolonoskopię, badanie kału.

Przyczyny powstawania IBS

Patofizjologia zespołu jelita drażliwego jest bardzo skomplikowana i wiele czynników może wpływać na jej wystąpienie. Poniżej przedstawiono najważniejsze czynniki ryzyka wystąpienia zespołu jelita drażliwego.

Zaburzenia mikrobioty jelitowej

Zaburzenia flory bakteryjnej układu pokarmowego mogą być przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych, takich jak alergię czy zaburzenia funkcjonowania właśnie układu pokarmowego. W naszych jelitach musi być odpowiednia ilość mikroorganizmów probiotycznych. Probiotyki są swego rodzaju modulatorami układu odpornościowego, a ich obecność w układzie pokarmowym powoduje odpowiednie reakcje układu immunologicznego na antygeny. Jeśli wystąpi reakcja zapalna, probiotyki mogą łagodzić lub całkowicie niwelować objawy zespołu jelita drażliwego.

Zespół nieszczelności jelitowej

Komórki układu pokarmowego zwykle ściśle do siebie przylegają. Wyjątkiem jest czas trawienia posiłku, kiedy między komórkami fizjologicznie występują przerwy, jednak zaraz po tym procesie, komórki powinny powrócić do swej pierwotnej struktury. Jeżeli tak się nie dzieje, mamy do czynienia z tzw. zespołem nieszczelności jelitowej. Oznacza to, że przez otwory między komórkami wprost do krwiobiegu mogą przenikać niestrawione resztki pokarmu i toksyny, przyczyniając się do wystąpienia nietolerancji pokarmowych, innych chorób autoimmunologicznych a także dysfunkcji układu odpornościowego. Do czynników powodujących rozszczelnienie jelit zaliczamy stres, nadmierną ekspozycję na toksyny, toksyczne bakterie, szereg leków a także niewydolność niektórych narządów.

Infekcja przewodu pokarmowego

Przebyta infekcja układu pokarmowego może prowadzić do wystąpienia nadwrażliwości trzewnej. Prawdopodobieństwo wystąpienia zespołu jelita drażliwego jest tym większe, im cięższy był przebieg zakażenia. Oznacza to, że toksyczne działanie bakterii wywołujących infekcję jest najważniejszym czynnikiem ryzyka powstania zespołu jelita drażliwego.

Dodatkowo, po przebytej infekcji, pewne cechy psychologiczne mogą zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia choroby. Do cech takich zaliczyć można: neurotyczność, stany lękowe, hipochondryzm, a nawet depresję.

Zespół jelita drażliwego rozwijający się

na podłożu przebytej infekcji przewodu pokarmowego nabiera najczęściej postaci biegunkowej.

Czynniki psychospołeczne

Związek pomiędzy zaburzeniami psychicznymi a wystąpieniem jelita drażliwego jest obecnie bardzo wnikliwie badany. Szacuje się, że u blisko 80% pacjentów z zespołem jelita drażliwego zdiagnozowano zaburzenia osobowości, depresję, zaburzenia lękowe i inne dysfunkcje psychospołeczne. Nie udowodniono jednak, że problemy te są ściśle związane z patogenizacją choroby, czy że pojawiły się wtórnie w związku z zachorowaniem. Dlatego duży odsetek chorych poddaje się psychoterapii bądź leczeniu antydepresyjnemu.

Jak nie dopuścić do wystąpienia zespołu jelita drażliwego

W profilaktyce zespołu jelita drażliwego warto zadbać w szczególności o kondycję jelit oraz unikać stresu dla mitochondriów flory bakteryjnej. Oznacza to w praktyce, że powinniśmy ograniczyć lub wyeliminować te czynniki, które mniej lub bardziej pogarszają funkcjonowanie przewodu pokarmowego, zwłaszcza jelit.

Nasze jelita nie lubią potraw mocno wysmażonych lub grillowanych, strawienie tego typu pokarmów jest trudne ze względu na zmienioną strukturę potrawy. Obok nadmiernego smażenia, bardzo negatywnie na stan naszych jelit wpływają tłuszcze trans. Tłuszczami takimi nazywamy nienasycone tłuszcze roślinne,

które w wyniku utlenienia lub ekspozycji na wysoką temperaturę zmieniają swoją konfigurację przestrzenną. Postać pożądana tłuszczów nienasyconych to tzw. izomer cis, po zmianie konfiguracji otrzymujemy izomer trans, który ma silnie toksyczne działanie dla naszego organizmu, szczególnie jelit. Tłuszcze trans możemy obficie znaleźć w utwardzonych lejach roślinnych (margaryny), wysoko przetworzonej żywności, jak: chipsy, chrupki, krakersy, fastfoody, zupy w proszku, koncentraty sosów, a nawet słodycze. Aby uniknąć powikłań jelitowych, jak zespół jelita drażliwego, musimy zwracać uwagę na źródło tłuszczu w diecie.

Obok niezdrowych tłuszczu mamy szereg innych substancji antyodżywczych: lektyny pokarmowe, kwas fitynowy, ftalany, silnie pogarszających stan jelit.

Oprócz diety kluczowe znaczenie w nasilaniu problemów jelitowych ma stres oraz zbyt mała ilość snu. Zachowanie higieny snu jest bardzo ważne nie tylko dla regeneracji hormonów i neuroprzekazników, ale także niezwykle istotne w kontekście oczyszczania przewodu pokarmowego.

Profilaktyka chorób jelit, w tym zespołu jelita drażliwego obejmuje także zrezygnowanie z leków, szczególnie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), do których zaliczamy: aspirynę, ketoprofen, ibuprofen, naproksen. Leki te powszechnie są stosowane przeważnie w nagłych i krótkotrwałych bólach głowy, stawów, zębów czy bólach menstruacyjnych. Przed kolejnym zażyciem tabletki warto wziąć pod uwagę jej drażniące działanie na układ pokarmowy i negatywny wpływ na florę bakteryjną.



Dieta w zespole jelita drażliwego

Bez względu na postać choroby zaleca się stosowanie diety tzw. fodmap (fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols). Dieta zakłada ograniczenie fermentujących oligo- i monosacharydów oraz polifenoli. Udowodniono, że węglowodany łatwo fermentujące i słabo wchłanialne, dodatkowo o wysokim ciśnieniu osmotycznym, czyli – fruktoza, laktoza, fruktany i alkohole polihydroksylowe, mogą nasilać objawy zespołu jelita drażliwego. Wysoką zawartość tych substancji posiadają: produkty mleczne (ser ricotta, haloumi), owoce (granaty, jabłka), ziarna (płatki owsiane błyskawiczne, płatki kukurydziane), orzechy i nasiona (migdały, orzechy laskowe), warzywa (brokuły, kalafior, nasiona roślin strączkowych), kofeina, czekolada, jak również dosładzane napoje, słodczyce. Warto pamiętać o tym, że należy wykluczyć z jadłospisu dane produkty okresowo, by doprowadzić jelita do dobrej sprawności. Musimy zadbać wówczas o prawidłową suplementację, zapanować nad stresem, a następnie próbować włączać stopniowo te produkty do diety.

Należy ograniczyć dodatki do żywności, konserwanty, barwniki i wszelkie polepszacze smaku, znajdujące się w gotowych przyprawach, kostkach rosółowych. Warto wystrzegać się przetworzonego, silnie wysmażonego mięsa oraz prozapalnych kwasów tłuszczowych omega-6, występujących w rafinowanych olejach roślinnych: kukurydzianym, rzepakowym, słonecznikowym. Wykluczyć należy również cukier, białe pieczywo, makarony i alkohol.

Istotnym elementem diety jest zadbanie o odpowiedni poziom składników mineralnych, ponieważ niedobory niektórych z nich (sód, potas, chlor) mogą zaburzać pracę przewodu pokarmowego. Są potrzebne zarówno do wytworzenia śluzu, jak i niezbędnych enzymów trawiennych.

High Fodmap drażliwego

WARZYWA	OWOCE	MIĘSO NABIAŁ
Buraki Cebula Czosnek Fasola Fasola kidney Fasola mung i jej kielki Groch tuskany Groch zielony Groszek cukrowy Kalafior Kapusta włoska Karczochy Maniok Pieczarki Pieczona fasola Por Seler naciowy w ilości większej niż 5cm w jednym posiłku Soja Szparagi	Ananas Arbuz Awokado Brzoskwinie Czarna porzeczka Czereśnie Daktyle Figi Granat Grapfruit Gruszki Jabłka Jagody Goji Jeżyny Liczi Mango Morele Nektarynki Rodzynki Sok jabłkowy Śliwki	Chorizo Kielbasa Przetwory mięsne z dodatkiem cukrów Jogurt Kefir Lody Maślanka Mleko (krowie, kozie, owcze, zagęszczone); dopuszczalne mleko beziaktozowe w ilości maksymalnie 250ml jednorazowo Ricotta Ser haloumi Ser topiony (dozwolony jest ser żółty z mleka w pełni fermentowanego, czyli pozbawiony laktozy) Śmietana
ZBOŻA	NAPOJE	INNE
Chleb Granola Jęczmień Kuskus Mąka migdałowa (dozwolone jest mleko migdałowe) Mąka z amarantusa Museli Orzechy nerkowca Otręby Pistacje Płatki orkiszowe (dozwolony jest chleb 100% orkiszowy na fermentowanym zakwasie) Pszenvica Żyto	Czarna herbata Napoje z syropem glukozowo-fruktozowym Pиво - w ilości większej niż 1 butelka jednorazowo Rum Sok pomarańczowy zawierający ponad 25% soku owocowego Soki jabłkowe, malinowe zawierające ponad 50% soku owocowego Soki owocowe inne w dużych ilościach (także napoje i nektary) Wino - w ilości większej niż 1 kieliszek jednorazowo Woda kokosowa Zielona herbata	Batony z masy owocowej i przecieru owocowego Stodczyce z polioliami Dżemy z fruktozą Fruktoza Hummus Kawior Kostka rosółowa Miód Pasta Tahini Pesto Prebiotyki: inulina, FOS, oligofruktoza Stodczyki: inulina, izomalt, maltitol, mannitol, sorbitol, ksylitol brzożowy Syrop cukru inwertowanego Syrop glukozowo-fruktozowy Syrop z agawy

Low fodmap

WARZYWA	WARZYWA	OWOCE
Lucerna Kielki Fasoli Pędy bambusa Brokuły - 0,5 szklanki Brukselka - 2 sztuki Dyńia pizmowa - 0,25 szklanki Kapusta - 1 szklanka Marchew Seler korzeniowy Liście cykorii Cieciora - 0,25 szklanki Szczypiorek Kukurydza - 0,5 kolby Cukinia Ogórek Bakłażan Koper włoski Zielona papryka Imbir Jarmuż	Liście pora Soczewica - w małych ilościach Salata masłowa Salata lodowa Rukola Oliwki Groch - 5 strąków Ziemniaki Dyńia Rzodkiewka Czerwona papryka Szpinak Suszone pomidory 4 sztuki Brukiew Boćwika Bata - 0,5 szklanki Pomidory Rzepa Cukinia	Banany Jagody Karambola Zurawina Klementynki Smoczy owoc Winogrona Melony Kiwi Cytryna Limonka Mandarynka Pomarańcza Marałuja Papaia Figa obrana Maliny Rabarbar Truskawki
MIĘSO JAJA	NABIAŁ I INNE	ZBOŻA
Wółwina Kurczak Jagnięcina Wieprzowina Indyk Szynka parmeńska Wędliny bez cukru Dorsz Flądra Losoś Pstrąg Tuńczyk Homar Krab Małże Ostrygi Krewetki Jaja	Masło Ser brie Ser camembert Ser cheddar Serek wiejski Ser feta Ser kozzi Ser mozzarella Ser parmezan Ser ricotta - 2 łyżki Ser szwajcarski Mleko bez laktozy Napój migdałowy Białko sojowe Tempeh Tofu	Pieczywo i makarony bez glutenu Chleb kukurydziany Chleb owsiany Chleb ryżowy Chleb orkiszowy Chleb ziemniaczany Mąka gryczana Mąka kukurydziana Kokos Tortille kukurydziane Proso Owies Kaszany Komosa ryżowa Ryż basmati Ryż brązowy

Suplementacja

Niezwykle ważnym elementem w zespole jelita drażliwego jest odpowiednia probiotykoterapia. Charakterystycznymi szczepami suplementowanymi w chorobie są Lactobacillus plantarum, Bifidobacterium infantis i Saccharomyces boulardii. Istnieje multum badań potwierdzających wpływ połączenia odpowiedniej diety z probiotykoterapią na poprawę stanu jelit. Bakterie przewodu pokarmowego są szczególnie wrażliwe na różnego

rodzaju stresy, czy to zmiany w stylu życia, czy w diecie, dlatego probiotykoterapia u osób z problemem jelita drażliwego powinna być ciągła.

Trening

Zarówno niedostateczna aktywność fizyczna, jak i jej nadmiar nie wpływa korzystnie na stan jelit. W zespole jelita drażliwego należy włączyć aktywność fizyczną, jednak niezbyt intensywną,

ponieważ wyczerpujący trening jest zbyt dużym obciążeniem dla jelit. Podczas treningu przewód pokarmowy przestaje pracować, a cały organizm skupiony jest na dostarczeniu tlenu i substancji odżywczych do komórek ciała. Problemy jelitowe wśród osób aktywnych fizycznie, zwłaszcza sportowców są bardzo powszechne, dlatego w niektórych przypadkach należy ograniczyć ilość lub długość podejmowanych treningów.

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego

Gastro Maślan IBS®

Maślan sodu 300 mg

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego

Gastro Maślan IBS®

Maślan sodu 300 mg

Gastro Maślan IBS zaleca się stosować do postępowania dietetycznego w:

- zespole jelita nadwrażliwego (IBS)
- zaburzeniach flory jelitowej np. po antybiotykoaterapii
- chorobach zapalnych jelit
- zaburzeniach czynnościowych ze strony układu pokarmowego takich jak: przewlekłe zaparcia, bóle brzucha, wzdęcia brzucha, dyspepsja, biegunki
- chorobach jelita grubego przebiegających ze zmianami zanikowymi w obrębie błony śluzowej
- niedoborach pokarmowych np. podczas stosowania diet ubogich w spożycie błonnika pokarmowego, dieta ubogoreszkowa

60 kapsulek

Producent:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziołolek” Sp. z o.o.
ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań

więcej informacji na: ziololek.pl

Co to jest stres?

Problem stresu dotyczy każdego człowieka, nie istnieją ludzie, którzy go nie doświadczają. Tym ważniejsze jest wyjaśnienie choćby podstawowych zagadnień z nim związanych. W dalszej części artykułu podpowiadamy także, jak poradzić sobie ze stresem.

Stres najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego porażenia sobie. Wspomniane wydarzenia zakłócające określamy jako stresory. Ich źródło może być zarówno fizyczne (np. hałas, przeludnienie, choroby, katastrofy naturalne), jak i społeczne (np. brak zatrudnienia, ciąża i poród, problemy rodzinne, utrata ukochanej osoby, przestępczość).

Stresory mogą też się różnić pod względem siły oddziaływania. Najślabsze z nich można określić jako zwykłe, codzienne utrapienia. Pomimo niewielkiej „siły rażenia” mogą być problematyczne ze względu na swoją powszechność (np. przebita opona, spóźnienie, konflikt z przełożonym). Kolejny poziom to stresory poważne, charakteryzujące się związkiem z tzw. zmianami życiowymi. To okoliczności o charakterze życiowego przełomu, jak wejście w związek małżeński, zmiana pracy czy narodziny nowego członka

rodziny. Ostatni poziom to stresory katastrofalne, cechujące się oddziaływaniem na całe grupy ludzi w dramatyczny sposób (np. wojny, katastrofy naturalne, zamachy terrorystyczne), uderzające w najbardziej podstawowe ludzkie potrzeby i wartości, jak życie czy bezpieczeństwo. Stres, który im towarzyszy, ma zwykle ekstremalny, niekiedy traumatyczny wymiar i może pozostawiać długotrwały ślad psychiczny.

Powyższe przykłady wskazują, że stres wcale nie musi wiązać się jedynie z wydarzeniami negatywnymi. Randka, święta, awans, ślub czy duża wygrana w grach losowych to także potencjalnie poważne stresory. Istotą stresu jest więc nie tyle obecność wydarzenia przykrego, co konieczność zaadaptowania się, przystosowania do nowej sytuacji stanowiącej wyzwanie, wymagającej zmiany, by odzyskać równowagę. Im większa konieczność adaptacyjnej zmiany, tym potencjalnie większy stres. Z tego też względu badacze omawianego zjawiska dzielą niekiedy stres na

dwie podkategorie: stres „negatywny” – tzw. dystres, który może nas dezorganizować, rodzić poczucie zagrożenia i pogarszać skuteczność, oraz stres „pozytywny” – eustres, który może dodawać energii, motywować, ekscytować.

Po co nam stres?

Wielu z nas chętnie by się go w ogóle pozbyło. Wielu klientów poradni zdrowia psychicznego czy gabinetu psychologa w pierwszych słowach mówi: „nie chcę się stresować”. Przy tej okazji pomocna jest refleksja nad rolą stresu w życiu. Skoro wszyscy ludzie w jakimś stopniu go przeżywają, można przypuszczać, że w toku ewolucji gatunku ludzkiego musiał on odgrywać istotną rolę. Po co w sytuacji zagrożenia tak mocno bije serce, pogłębia się oddech, robi się gorąco, można się spocić, a nawet trząść? Po co wystrzają się zmysły? Czemu trudno skupić się na czymś innym? Przekonującego wyjaśnienia dostarcza hipoteza tzw. „reakcji

walki/ucieczki”. Wyobraźmy sobie człowieka sprzed wielu tysięcy lat, którego utrapienia były inne niż współczesnego – dzięki i niebezpieczne zwierzęta grasujące w puszczy, nieprzewidywalna pogoda, wrody współplemieńcy. W takiej sytuacji możliwość szybkiej mobilizacji „maszinerii organizmu” mogła decydować o przeżyciu. Stan organizmu na „wysokich obrotach” mógł sprzyjać w walce z groźnym zwierzęciem lub w ucieczce przed nim. Mocno bijące serce pozwalało skutecznie ukrwić mięśnie, a głębokie oddechy zapewniały im tlen niezbędny do wzmożonego działania. Pot pozwalał utrzymać tę maszynę w równowadze poprzez schładzanie, a skupienie się na tym, co dzieje się tu i teraz (wyostrzenie zmysłów) umożliwiało skuteczną walkę lub ucieczkę. Innymi słowy, można z tej perspektywy spojrzeć na stres jako naszego sprzymierzeńca – reakcję organizmu dodającą nam energii i mobilizującą nasze zasoby, by zmierzyć się z wyzwaniem. Warto tu nadmienić, że stres jest nieodłącznym atrybutem życia i organizmów żywych. Cytując Hansa Selye, kanadyjskiego badacza stresu, można powiedzieć, że „bez stresu nie byłoby życia”.

Niewykluczone jednak, że stres lepiej służył człowiekowi sprzed tysięcy lat niż współczesnemu. Dziś mądry ludzki organizm może przygotowywać nas do walki/ucieczki częściej niż byśmy sobie tego życzyli i reagować na codzienne i częste utrapienia tak jak na spotkanie z dzikim zwierzęciem. Organizm będący tak często w „pełnej mobilizacji” może ponosić nadmierne koszty w postaci wyczerpania, zwiększonej podatności na choroby i gorszego funkcjonowania.

Od czego zależy to, że się stresujemy?

Można zauważyć, że te same sytuacje to dla jednych osób ekscytujące wyzwanie (eustres), a dla innych prawdziwy koszmar (dystres). Pomyślmy o np. skoku spadochronowym, nurkowaniu z rekinami, zaciągnięciu kredytu inwestycyjnego, pracy maklera giełdowego, przemówieniu dla 500 osób czy jeździe samochodem z prędkością 200 km/h. Ludzie bardzo różnią się subiektywną oceną tych sytuacji. Stąd poza charakterystyką samego stresora, istotną rolę w tym, czy się stresujemy, odgrywa nasza subiektywna ocena stresora. Szczególną uwagę na ten element zwrócił



psycholog i badacz zjawiska Richard Lazarus i nazwał je oceną poznawczą. Ocena poznawcza uwzględnia także to, jak sami oceniamy naszą własną skuteczność radzenia sobie. Tym samym bardziej konstruktywne stresują się osoby, które postrzegają stresory jako wyzwania, a własne możliwości radzenia sobie jako wystarczające (np. nie stresuję się przed egzaminem, bo oceniam go jako niezbyt trudne wyzwanie i wierzę w swoje przygotowanie do niego i inteligencję). Można powiedzieć, że dla nich stres jest jak wiatr wypełniający żagle okrętu, na którym

wyszkolona załoga potrafi wykorzystać potencjał powiewów, by płynąć szybko. Ten sam wiatr może budzić niepokój załogi, która się go obawia i w niepomyślnej sytuacji może dojść do porania żagli, a nawet zatopienia okrętu.

Podsumowując, stres sam w sobie nie jest ani zły, ani dobry. To w dużym stopniu od nas zależy, jaki wywrze na nas wpływ, w zależności od tego, jak będziemy go postrzegać i jak będziemy sobie z nim radzić.



Jak poradzić sobie ze stresem?

Radzenie sobie ze stresem to bardzo szerokie zagadnienie, ale można udzielić kilku podstawowych wskazówek:

- **uwierz w siebie** - pamiętaj, że to, czy źle lub dobrze myślisz o sobie, zależy w dużej mierze od tego, czego o sobie nauczyłeś się w życiu, i że w znacznym stopniu możesz wzmocnić wiarę w siebie. Daj więc sobie szansę i naucz się pozytywnych rzeczy o sobie;
- **traktuj trudności jak wyzwania** - niemal niezależnie od tego, jakie trudności nas spotykają, zawsze możemy się dzięki nim czegoś

nauczyć i znajdować w tym energię, nie bez powodu mówi się: „co cię nie zabije, to cię wzmocni”;

- **naucz się odprężyć** - tak samo jak organizm potrafi przystąpić do mobilizacji w postaci reakcji stresowej, może też się skutecznie odprężyć;
- **bądź aktywny** - aktywność fizyczna to jeden z prostych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Jesteś spięty? Idź na jogging;
- **poznaj i szanuj swoje uczucia** - doświadczane emocje to ważne wskazówki od naszego ciała i umysłu. Staraj się ich słuchać i skorzystaj z pomocy - rozmowa

z bliską osobą o tym co trudne potrafi nieraz radykalnie zmienić postrzeganie trudności. Możesz też skorzystać z porady psychologa lub psychoterapeuty.

Wielu z nas dysponuje skutecznymi sposobami radzenia sobie ze stresem, niektórzy mają je „we krwi”, inni z powodzeniem uczą się ich w trakcie życia. Pamiętajmy, że ta nauka nie musi przebiegać w samotności. Podobnie jak korzystamy z usług instruktora nauki jazdy, żeby nauczyć się obsługiwać samochód, możemy też skorzystać z pomocy psychologa, by skuteczniej nauczyć się „obsługiwać” swoją psychikę, swój mózg, który jest przecież znacznie bardziej skomplikowanym „urządzeniem” niż samochód.

Nutridrink Protein Omega 3

Nutridrink Protein Omega 3 to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego u pacjentów z chorobą nowotworową, niedożywieniem lub ryzykiem niedożywienia z nią związanym. Nutridrink Protein Omega 3 jest produktem wysokoenergetycznym, wysokobiałkowym, zawierającym kwasy tłuszczowe Omega 3, o wysokiej zawartości witaminy D.



TABLETKI USPOKAJAJĄCE LABOFARM

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny do stosowania w wymienionych wskazaniach, wynikających wyłącznie z jego długotrwałego stosowania. 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.



NUTRIDRINK PROTEIN OMEGA 3 TO ŻYWNOSĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO. DO POSTĘPOWANIA DIETETYCZNEGO U PACJENTÓW Z CHOROBAJĄ NOWOTWOROWĄ Z NIEDOŻYWIENIEM LUB RYZYKIEM NIEDOŻYWIENIA Z NIĄ ZWIĄZANYM. STOSOWAĆ POD NADZOREM LEKARZA.

Ból gardła - jakie mogą być jego przyczyny? Jak leczyć stan zapalny gardła?

Ból gardła przy przełykaniu śliny może pojawić się o każdej porze roku. Jego najczęstszą przyczyną są infekcje, ale oczywiście zdarza się, że jest on związany z zupełnie czymś innym, np. refluksem żołądkowo-przełykowym. Wskazujemy, jak rozpoznać zapalenie gardła związane z infekcją bakteryjną i wirusową, a także skuteczne sposoby na ból gardła.

Ból gardła - przyczyny

Przyczyną bólu gardła jest stan zapalny błony śluzowej, która je wyścieła. Objaw ten pojawia się w wyniku infekcji bakteryjnej, ale znacznie częściej wirusowej. Patogeny wywołujące ostre zapalenie migdałków podniebiennych i gardła to w 90% przypadków wirusy, m.in. rinowirusy, koronawirusy, adenowirusy, Epsteina - Barr, Coxsackie, grypy i paragrypy, a w 10% bakterie - głównie *Streptococcus pyogenes* (paciorkowce betahemolizujące grupy A).

O infekcje wirusowe nietrudno w okresie jesienno-zimowym. Patogeny bardzo łatwo przenoszą się drogą kropelkową, a okres ich inkubacji wynosi od 1 do 6 dni. Po tym czasie najczęściej pojawia się silny ból gardła jako jeden z pierwszych objawów infekcji o etiologii wirusowej.

Wirusy i bakterie to nie jedyne przyczyny bólu gardła. Pojawia się on również

w przebiegu alergii, kiedy to błona śluzowa gardła drażniona jest przez alergen. Podobny efekt wywołać mogą różnego rodzaju chemikalia, dym papierosowy, pyły zanieczyszczające powietrze, a także zbyt suche powietrze w pomieszczeniu oraz długotrwały kaszel. Refluks żołądkowo-przełykowy to kolejne schorzenie wywołujące przewlekły ból gardła. Cofająca się z żołądka w stronę przełyku kwaśna treść powoduje podrażnienie błony śluzowej. Dolegliwości spowodowane mogą być również przez urazy w obrębie szyi oraz nowotwory gardła, krtani i języka. Również palenie papierosów i nadużywanie alkoholu mogą powodować podrażnienie gardła.

Zapalenie gardła - objawy:

Stan zapalny gardła wiąże się z jego zaczerwienieniem, obrzękiem, bólem, a także trudnością w przełykaniu, co wywołane jest przez powiększenie migdałków podniebiennych. Są to

typowe objawy charakterystyczne dla tego schorzenia. Niemniej jednak, aby właściwie je leczyć warto określić, czy jest to wirusowe, czy też bakteryjne zapalenie gardła, a może jego przyczyną jest jeszcze inna. Pomocne w diagnostyce są niewątpliwie objawy dodatkowe współwystępujące z tymi gardłowymi.

Wirusowe zapalenie gardła - charakterystyczne pozagardłowe objawy:

- katar, sphywający po tylnej ścianie gardła, zatkaany nos,
- kaszel, początkowo suchy, związany z podrażnieniem gardła przez ściekający z zatok katar, a następnie mokry, produktywny, mający na celu usunięcie zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny,
- bóle mięśni, rozbiecie, złe samopoczucie,
- bóle głowy,
- stan podgorączkowy,
- zapalenie spojówek.

Objawy stanu zapalnego gardła wywołanego przez paciorkowce:

- nagły początek choroby,
- powiększenie węzłów chłonnych przednich,
- pacjent w wieku 5 - 15 lat,
- gorączka powyżej 38 stopni Celsjusza
- nudności, wymioty.

Oczywiście to lekarz stawia diagnozę, oceniając ogólny stan pacjenta, niepokojące symptomy oraz posiłkując się dodatkową diagnostyką. Nie zawsze, kiedy mamy zapalenie gardła bez gorączki, oznacza to, że jest to infekcja o charakterze wirusowym. Aby potwierdzić infekcję bakteryjną, najlepiej jest wykonać badanie mikrobiologiczne. Pobranie wymazu z błony śluzowej gardła, wykonanie posiewu oraz opracowanie antybiogramu, pozwala osiągnąć najlepsze rezultaty leczenia. Ważna jest ocena objawów towarzyszących. Uczucie ciała obcego w gardle może świadczyć o zmianie o charakterze nowotworowym, a dodatkowo pojawiająca się zgaga i refluks o tym, że podrażnienie gardła spowodowane jest chorobą refluksową.

Leczenie, czyli co na bolące gardło można dostać bez recepty?

Leczenie bólu gardła polega głównie na łagodzeniu dokuczliwych objawów związanych ze stanem zapalnym, takich jak obrzęk, zaczerwienienie, ból, trudności w przełykaniu. Pomocne będą w tym wypadku tabletki na ból gardła do ssania, zawierające substancje przeciwbólowe i przeciwzapalne, m.in. flurbiprofen, benzydaminę i salicylan cholicy. Leki przeciwbólowe na gardło zawierają też często środki o działaniu miejscowo znieczulającym, jak lignokaina oraz substancje chemiczne wykazujące aktywność przeciwdrobnoustrojową, np. chlorek cetylpirydyniowy, amylometakrezol, alkohol 2,4-dichlorobenzylowy. Oznacza to, że tego typu tabletki na gardło bez recepty zwalczają zarówno przyczynę infekcji oraz jej główny objaw, jakim jest ból. Bardzo ciekawą substancją na stan zapalny gardła jest chlorowodorek benzydamininy. Działa on zarówno przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo oraz zwalcza wszystkie objawy związane z zapaleniem gardła. Pomaga nie tylko na ból, ale również na spuchnięte gardło, trudności z przełykaniem i zaczerwienienie.

Dlatego leki na gardło tak często zawierają tę substancję w swoim składzie. Może być ona stosowana u niemowląt, dzieci i dorosłych. Dostępna jest w formie tabletek do ssania, jak również płynu do płukania gardła oraz aerozolu do stosowania w jamie ustnej.

Czym złagodzić ból gardła oprócz tabletki do ssania? Można płukać chore gardło:

- roztworem diklofenaku - substancji działającej przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzętkowo.
- ziołowymi wyciągami alkoholowymi, stosowanymi w odpowiednim rozcieńczeniu, np. *Salvia*sept, ziołowymi naparami zawierającymi pojedyncze składniki lub mieszanki, np. *Septisan*,
- odpowiednio sporządzonymi roztworami o działaniu odkażającym, np. *Gargarin*, roztwory jodyny.

Alternatywą dla pastylek są również aerozole, które należy aplikować miejscowo na śluzówkę. Zawierają one bardzo podobne składniki jak te, występujące w tabletkach do ssania na gardło, m.in. benzydaminę, środki o miejscowym działaniu odkażającym i znieczulającym.

Co jest dobre na bolące gardło do zastosowania doustnego? Aby zniwelować dolegliwości związane z infekcją i toczącym się stanem zapalnym, można sięgać po leki przeciwbólowe

i przeciwzapalne w formie preparatów doustnych. Natomiast w przypadku infekcji bakteryjnej konieczna jest celowana antybiotykoterapia.

Domowe sposoby na ból gardła

Jak pozbyć się bólu gardła za pomocą domowych metod? Pomocne będą składniki znajdujące się w każdej kuchni. Czym płukać bolące gardło? Przeciwoobrzętkowo i przeciwzapalnie podziała płukanie gardła wodą z solą kuchenną. W szklance wody należy rozpuścić łyżeczkę soli. Tak sporządzony roztwór można użyć kilkakrotnie. Pomocne bywa również płukanie gardła naparem z szałwii, rumianku lub kory dębu. Wszystkie te zioła wykazują działanie przeciwzapalne.

Warto zwrócić uwagę na ogólne zasady dotyczące procesu płukania - sporządzony roztwór powinien mieć temperaturę ciała ludzkiego, a czynność należy powtarzać nawet 4 razy dziennie. Wykonujemy ją krótko, ale często.

Jak złagodzić ból gardła domowymi sposobami? Pomocny będzie bez wątpienia miód. Hamuje on rozwój bakterii, wirusów i grzybów oraz działa łagodząco i powlekająco. Można spożywać go solo lub jako dodatek do napojów. Warto pamiętać, aby nie dodawać miodu do zbyt gorącej herbaty, ponieważ traci on wtedy swoje właściwości.



Lek o silnym działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym



STREPSILS INTENSIVE
Flurbiprofenum 8,75 mg, tabletki do ssania. Wskazania do stosowania: Krótkotrwałe objawowe leczenie bólu gardła. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na flurbiprofen, kwas acetylosalicylowy, inne niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) lub którąkolwiek substancję pomocniczą produktu leczniczego; choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy czynna lub w wywiadzie, perforacja lub krwawienie (dwa lub więcej odrębne epizody potwierdzonego owróżdzenia lub krwawienia), również te występujące po zastosowaniu innych NLPZ; krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego w wywiadzie, ciężkie zapalenie jelita grubego, zaburzenia krwotoczne lub dotyczące wytwarzania krwi, związane z wcześniejszym leczeniem przy użyciu NLPZ; ciężka niewydolność serca, wątroby lub nerek; ostatni trymestr ciąży; wiek poniżej 12 lat; przyjmowanie innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych, w tym COX-2; objawy alergii w przeszłości (pokrzywka, astma oskrzelowa, obrzęk naczynioruchowy, nieżyt błony śluzowej nosa lub skurcz oskrzeli) po przyjęciu ibuprofenu, kwasu acetylosalicylowego lub innych NLPZ. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S. A.

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.

Zapalenie gardła u dzieci - jak radzić sobie z bólem gardła u malucha?

W przypadku dzieci infekcja wirusowa jest najczęstszą przyczyną bólu gardła. Chociaż warto pamiętać, że zakażenia paciorkowcami znacznie częściej występują do 15. roku życia niż w przypadku osób dorosłych. Kiedy pojawia się kłujący ból gardła przy przełykaniu, powiększone węzły chłonne, wysoka gorączka, a niekiedy nawet dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, wymagana jest zawsze konsultacja lekarska i wdrożenie specjalistycznego leczenia. Zapalenie gardła wywołane przez paciorkowce, które jest niewłaściwie leczone, może powodować szereg komplikacji zdrowotnych w przyszłości, czego szczególnie chcemy uniknąć w przypadku dzieci. Niekiedy podczas infekcji wirusowej

dochodzi do nadkażenia bakteryjnego i wtedy stan ten wymaga antybiotykoterapii. Przewlekłe zapalenie gardła oraz nawracające zawsze powinny być skonsultowane ze specjalistą.

Co na ból gardła w przypadku infekcji wirusowej, której towarzyszy ewentualnie nieżyt nosa i ściekanie kataru po tylnej części gardła? Jeśli chodzi o małe dzieci, dobrze sprawdzają się spray'e. Najczęściej u maluchów stosuje się te z benzydaminą lub jonami srebra. Kilkuletnie dzieci mogą sięgać po tabletki do ssania oraz podjąć próbę płukania jamy ustnej i gardła. Popularne dla maluchów od 3. roku życia są również ziołowe lizaki na gardło.

Zawsze natomiast warto zadbać o nawilżenie śluzówki, nawet jeśli etiologia zapalenia gardła nie jest znana. Pomocne będą oczywiście nawodnienie małego pacjenta, utrzymanie wilgotności w pomieszczeniu na poziomie 40-60% oraz inhalacje. Nebulizacja

z soli fizjologicznej bądź z dodatkiem kwasu hialuronowego świetnie sprawdzi się na bolące gardło.

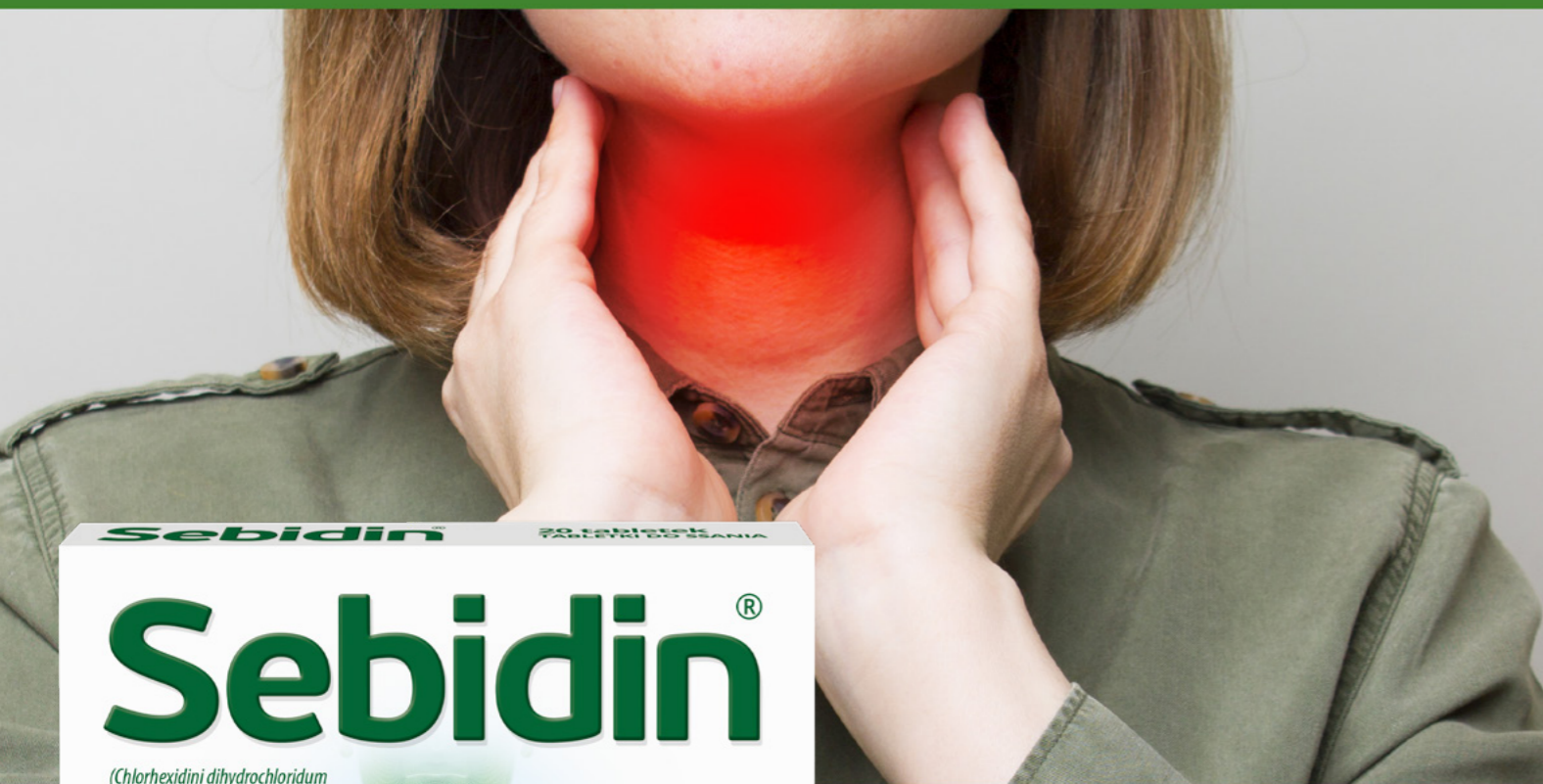
Zapalenie gardła towarzyszące przeziębieniu przytrafia się każdemu kilka razy w sezonie jesienno-zimowym. Jest to czas, który sprzyja rozprzestrzenianiu się wirusów wywołujących infekcje gardła. Dodatkowo, ze względu na sezon grzewczy, powietrze w pomieszczeniach jest bardziej wysuszone, a to na zewnątrz bardziej zanieczyszczone, co generuje podrażnienia błony śluzowej gardła. Każdy ma swoje sprawdzone sposoby na ostry ból gardła. Podczas infekcji pomocne są zarówno tabletki do ssania, jak również spray'e i roztwory do płukania łagodzące ostre zapalenie gardła. Ważne, aby sięgać po nie już przy pierwszych objawach infekcji, zanim mocniej rozwinie się choroba.



ARGENTUSSIN GARDŁO, PASTYLKI DO SSANIA, SMAK CZARNA PORZECZKA, 16 SZT.
Wyrób medyczny leczniczy

Podczas ssania pastylek Argentussin gardło, uwalniane są substancje czynne, które powlekają błonę śluzową gardła i jamy ustnej ochronnym filmem. Preparat wspomaga leczenie stanów zapalnych gardła spowodowanych przez infekcje bakteryjne i wirusowe. Dzięki zawartości mentolu, Argentussin gardło łagodzi objawy zapalenia takie jak ból i pieczenie.

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.



Sebidin[®]

(Chlorhexidini dihydrochloridum + Acidum ascorbicum)
5 mg + 50 mg,
tabletki do ssania

ZAPALENIE GARDŁA I KRTANI
DZIAŁA PRZECIWBAKTERYJNIE
WSPOMAGA REGENERACJĘ TKANEK

20 tabletek
TABLETKI DO SSANIA

NA ZAPALENIA GARDŁA I KRTANI

SEBIDIN, 5 mg + 50 mg, tabletki do ssania.

SKŁAD:
1 tabletkę zawiera substancje czynne:
Chlorhexidini dihydrochloridum (chlorheksydyny dichlorowodorek) 5 mg, Acidum ascorbicum (kwas askorbowy) 50 mg. Substancje pomocnicze o znanym działaniu (w jednej tabletkie): sacharoza 546,8 mg; czerwień koszenilowa (E124) 0,05 mg.
WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Miejscowe leczenie objawów zapalenia błony śluzowej gardła i krtani.

Na problemy z zatokami



FIXSIN, ZESTAW PODSTAWOWY DO PŁUKANIA ZATOK, 240 ML + 15 SASZETEK
Podstawowy zestaw do płukania nosa i zatok zawierający 1 butelkę do sporządzania roztworu oraz 15 szaszetek z preparatem. Zawiera chlorek sodu - substancję rozpuszczalną przeznaczoną do sporządzenia roztworu, który potem służy do płukania nosa i zatok.

WSKAZANIA: Zestaw polecany do stosowania w celu objawowej, pooperacyjnej lub zapobiegawczej pielęgnacji nosa i zatok w przypadkach: zapalenia zatok przynosowych, nieżytów nosa o różnym pochodzeniu, przed i po zabiegach operacyjnych i chirurgicznych nosa i zatok, dla systematycznego utrzymywania odpowiedniej higieny nosa i zatok.

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.

Sposoby na bóle głowy

Bóle głowy są objawem bardzo niespecyficznym. Może on towarzyszyć konkretnym schorzeniom, ale najczęściej pojawia się bez przyczyny chorobowej. Zawsze jednak jest dowodem jakichś czynnościowych zaburzeń w organizmie. Zaburzenia te mogą mieć przeróżne podłoże; występują głównie jako konsekwencja złych nawyków.

Skąd może się brać ból głowy?

Bóle głowy mogą pojawiać się na skutek przejedzenia, podjadania między posiłkami, zjadania zbyt dużej ilości białka, głównie w postaci mięsa i nabiału, spożywania późnych obfitych kolacji, zjadania zbyt dużo różnych potraw w czasie jednego posiłku, niewłaściwego łączenia pokarmów, jedzenia w pośpiechu, odwodnienia organizmu, stresu emocjonalnego, zmęczenia, przepracowania, niewyspania, spania na niewygodnym łóżku, braku ćwiczeń, picia kawy i herbaty, picia napojów typu „cola”, palenia papierosów, picia alkoholu, przebywania w dusznym pomieszczeniu, stosowania niektórych kosmetyków i perfum, niewłaściwej postawy podczas siedzenia czy stania, niewłaściwego ubierania się, zażywania niektórych leków oraz w przebiegu różnych schorzeń. W zapobieganiu i leczeniu bólów głowy może wystarczyć zmiana niezdrowych przyzwyczajzeń. Jeśli to nie wystarczy, trzeba udać się do lekarza.

Jedz dobre śniadanie

Dostarczenie organizmowi dostatecznej ilości energii i substancji odżywczych warunkuje jego sprawność i zdrowie. Najważniejszym posiłkiem, który ma zasilić organizm, jest śniadanie. Nie należy go pomijać. Trzeba zadbać o to, aby było pożywne i zdrowe. To pozwoli uniknąć spadku poziomu cukru w ciągu dnia, który może być przyczyną bólu głowy.

Nie podjadaj między posiłkami

Proces trawienia rozpoczyna się dopiero wtedy, gdy pokarm, który się tam dostał, zostanie zmieszany z sokami trawiennymi. W żołądku pokarm musi uzyskać odczyn kwaśny, aby główny enzym żołądkowy, jakim jest pepsyna, mógł rozpocząć trawienie

białka. Jeśli po jakimś czasie od posiłku kolejna porcja pokarmu dostanie się do żołądka, zatrzymuje to proces trawienia. Cała zawartość żołądka musi na nowo zostać zmieszana z sokami trawiennymi, aby uzyskać odpowiednio kwaśny odczyn. To przedłuża proces trawienia i powoduje zaleganie pokarmu – pokarmu, który mógłby być już wcześniej przesunięty do dalszych części przewodu pokarmowego. Każde dodatkowe, nadmierne obciążenie żołądka odzywa się bólem głowy, często silnym, migrenowym, który ustępuje dopiero wtedy, kiedy żołądek upora się z trawieniem i odpocznie.

Nie jedz na noc

Nocą żołądek powinien być wyłączony ze swojej funkcji trawiennej. Jest to warunek dobrego odpoczynku całego organizmu. Pusty żołądek zapewnia zdrowy i głęboki sen. Niedostateczny wypoczynek nocny może przyczynić się do porannych bólów głowy. Najbardziej niewskazane są późne, obfite, tłuste kolacje, których żołądek

w żaden sposób nie jest w stanie strawić przed zaśnięciem. Całą noc jest obciążony, zamiast wypoczywać. W kolejnym dniu trawienie może okazać się dla niego zbyt trudnym zadaniem, a organizm reaguje na to bólem głowy. Kolacja, jeśli jest spożywana, powinna być najlżejszym posiłkiem w ciągu dnia, spożytym 2-3 godziny przed snem.

Nie przejadaj się

Nadmiar spożytego pokarmu sprzyja otyłości, cukrzycy i schorzeniom układu krążenia. Prowadzi też do przeciążenia narządów trawiennych, których przeciążenie często powoduje przewlekły lub napadowy ból głowy. Przeciążenie układu trawiennego bardzo często prowadzi do niestrawności, nudności i wymiotów, którym zawsze towarzyszy ból głowy.

Nie jedz w pośpiechu

Pokarm należy spożywać powoli. Trzeba tak zaplanować swój czas, aby można było spokojnie zjeść każdy posiłek.



Tylko w takich warunkach możliwe jest dokładne przeżucie pokarmu. Niepogryzione dobrze kęsy mogą długo zalegać w żołądku, prowadząc do ostrych bólów głowy w okolicy czołowej. Bardzo niekorzystne jest spożywanie pokarmu w biegu. W czasie ruchu duża ilość krwi napływa do mięśni, podczas, gdy jest ona potrzebna narządom jamy brzusznej do procesów trawienia. Unikaj nadmiaru białka. Pokarm nie powinien zawierać za dużej ilości białka. W przeciwnym razie dochodzi do zakwaszenia organizmu i tzw. „białkowego kaca”, któremu najczęściej towarzyszy ból głowy. Wynika on z podwyższonego poziomu ciał ketonowych w organizmie. Najbardziej zakwaszające jest czerwone mięso, ale również mięso białe i nabiał.

Zadbaj o dobry sen

Nasza aktywność powoduje zmęczenie. Stopniowo w ciągu dnia słabniemy, tak że z radością witamy godziny wieczorne i możliwość pójścia spać. Po dobrym nocnym wypoczynku wstajemy odświeżeni i gotowi na nowo do podjęcia swoich obowiązków. Gdy jednak

praca, TV, nauka, nocne życie i inne czynności utrudniają nam wystarczająco długi sen, zostajemy skazani na budzenie się zmęczonymi, z uczuciem wyczerpania i często z bólem głowy. Trzeba zadbać o wygodne łóżko oraz świeże powietrze w sypialni.

Unikaj przepracowania

Organizm, który nie ma odpowiedniego czasu na odpoczynek, przemęczone pracą i gonitwą codziennego dnia, łatwo może popaść w chorobę, czego pierwszym sygnałem ostrzegawczym może być ból głowy.

Ćwicz regularnie

Ruch fizyczny jest bardzo korzystny na wszelkie dolegliwości. Siedzący tryb życia powoduje spowolnienie krążenia i ogólne osłabienie kondycji, co sprzyja złemu samopoczuciu i częstym bólom głowy. Zwłaszcza, gdy długo siedzimy unieruchomieni przed monitorem komputera, napinając mięśnie szyi i ramion. Należy

wyjscie codziennie na półgodzinny spacer, pójść na basen, do siłowni, na rower, zrobić masaż wodny. Najlepszy ruch to niewątpliwie ten na świeżym powietrzu.

Relaksuj się

Głowa często boli w sytuacjach stresowych. Są to bóle napięciowe. Pojawiają się, gdy jesteśmy zdenerwowani, mamy nadmiar obowiązków, przed ważną rozmową, egzaminem, podróżą. Jest to tępy lub tętniący ból pojawiający się w okolicy skroni, który stopniowo narasta i obejmuje całą głowę. Może pojawiać się na krótko, może też trwać miesiące i lata, a nasila go każde zdenerwowanie. Trzeba wtedy zmniejszyć tempo życia i zacząć radzić sobie ze stresem.

Unikaj odwodnienia

Bardzo często ból głowy wynika z wypijania niedostatecznej ilości płynów i jest naturalną reakcją organizmu na odwodnienie. Należy wypijać 8-10 szklanek wody dziennie, a w czasie upałów i gorączki jeszcze więcej. Warto też pamiętać, aby pić zaraz po wstaniu rano z łóżka w celu uzupełnienia płynów utraconych w ciągu nocy. Następnie trzeba pić w ciągu dnia między posiłkami.

Nie pal papierosów

Substancje toksyczne zawarte w tytoniu, poza bardzo poważnymi problemami zdrowotnymi, jak rak płuc i rozedma, mogą powodować bóle głowy. Miliony ludzi na świecie udowodniły już, że można rozstać się z paleniem. Jeżeli palisz – warto do nich dołączyć. Wolność jest ofertą dla każdego palacza.

Nie pij alkoholu

Alkohol nie zawiera żadnych składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W każdej ilości i pod każdą postacią jest trucizną powodującą destrukcję komórek, zwłaszcza w obrębie centralnego układu nerwowego. Wskutek jego działania dochodzi do pogorszenia funkcji intelektualnych i emocjonalnych oraz bólów głowy pojawiających się następnego dnia po wypiciu.

Nie pij kawy, herbaty i napojów typu „cola”

W czasie zmęczenia czy znużenia podpieramy się filiżanką kawy lub mocnej herbaty. Są to napoje

pobudzające, które w efekcie prowadzą do jeszcze większego osłabienia i, co gorsza, mogą wywołać bóle głowy, nudności i biegunkę. Podobnie działają wszystkie napoje typu „cola”. Należy się ich wystrzeżać. Bóle po ich wypiciu mogą pojawić się w ciągu najbliższej godziny lub kilku godzin, albo dopiero na drugi lub trzeci dzień.

Ubieraj się stosownie do pogody

Staraj się, aby kończyny były zawsze ciepłe. Oziębienie skóry zawsze powoduje wystąpienie alarmującego sygnału do mózgu. Krew, która pozostaje w dużych naczyniach kończyn jest kierowana do tułowia i głowy, gdy naczynia kończyn ulegają zwężeniu. Wiele osób na oziębienie kończyn reaguje podwyższonym ciśnieniem krwi, a to może mieć udział w powstawaniu bólu głowy. Zmiany pogody, głównie zimne powietrze, może powodować bóle u ludzi podatnych na takie ataki.

Utrzymuj właściwą postawę

Niewłaściwa postawa przy siedzeniu, staniu, leżeniu itp. ma niekorzystny wpływ na układ kostno-stawowy, powoduje zwyrodnienia i napięcia mięśniowe, a te z kolei powodują one różne dolegliwości bólowe, w tym również bóle głowy.

W zależności od tego, jaka dolegliwość jest przyczyną bólu, występuje on w różnych częściach głowy i towarzyszą mu różne objawy. Dlatego gdy boli głowa, nie powinniśmy myśleć o najgorszym, ale tego nie bagatelizować.



Bóle głowy pojawiają się jako objaw schorzeń, takich jak: zaparcia, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, nadciśnienie, jaskra, zwyrodnienie kręgosłupa, zapalenie zatok, choroby z gorączką, problemy z zębami, nerwobóle, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, guz mózgu, tętniak czy uraz czaszki. W zależności od tego, jaka dolegliwość jest przyczyną bólu, występuje on w różnych częściach głowy i towarzyszą mu różne objawy. W przypadku bólu głowy, którego przyczyną jest choroba, dolegliwość ustąpi po jej wyleczeniu. W takim przypadku należy jak najszybciej iść do lekarza, aby przeprowadził potrzebne badania, a gdy zajdzie potrzeba skierował do specjalisty (laryngologa, stomatologa, ortopedy, neurologa). Doraźna pomoc w takim przypadku nie zwalnia z wnikliwej analizy bólu. Zaniedbanie postawienia właściwej diagnozy i niepodjęcie odpowiedniego leczenia może wiązać się z poważnymi konsekwencjami. W przypadku nowotworów mózgu bólem głowy towarzyszą inne dolegliwości, takie jak trwałe zaburzenia wzroku, porażenia, napady epilepsji. Dlatego gdy boli głowa, nie musimy myśleć od razu o najgorszym. To może tylko zaostrzyć dolegliwości. Ale też ich nie bagatelizujemy.

ODETCHNIJ pełną piersią!



XYLORIN 550 ML, AEROSZOL DO NOSA, ROZTWÓR

Xylorin to lek na katar różnego pochodzenia w formie wygodnego aeroszolu do nosa. Zawiera chlorowodorek ksylometazolinu. Lek ten zmniejsza obrzęk i przekrwienie błony śluzowej nosa. Udrożnia nos i ułatwia oddychanie. Xylorin można stosować nie tylko przy katarze podczas przeziębienia, ale także w przypadku kataru alergicznego, czy podczas leczenia zapalenia zatok przynosowych.

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWSKAZANIA, 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.

Jak działa Sylimarol®?

- ✓ Leczy wątrobę i niestrawność
- ✓ Wspomaga regenerację komórek wątroby
- ✓ Odtruwa z substancji toksycznych (np. alkohol, leki)
- ✓ Zawiera antyoksydanty



ZAUFANIE PACJENTÓW I FARMACEUTÓW OD PONAD 42 LAT!

SKŁAD: WYCIĄG Z POLSKIEJ ODMIANY OSTROPESTU PŁAMISTEGO „SILMA”. UPRAWY BEZ GMO.



POKONAJ BÓL EKSPRESOWO

NUROFEN EXPRESS FORTE, 400 MG, KAPSUŁKI, MIĘKKIE

Każda kapsułka miękka zawiera 400 mg ibuprofenu (ibuprofenu). Wskazania do stosowania: produkt leczniczy przeznaczony jest do stosowania u dorosłych oraz dzieci i młodzieży o masie ciała powyżej 40 kg (12 lat i powyżej) w krótkotrwałym objawowym leczeniu łagodnego i umiarkowanego bólu, takiego jak ból głowy, bóle mięśniowe, ból zębów oraz gorączka i ból związany z przeziębieniem. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną, czerwień koszenilową (e124) lub którąkolwiek z substancji pomocniczych; reakcje nadwrażliwości w wywiadzie (np. Skurcz oskrzeli, astma, zapalenie błony śluzowej nosa, obrzęk naczynioruchowy lub pokrzywka) związane z przyjęciem kwasu acetylosalicylowego (asa) lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (nlpz); krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego w wywiadzie, związane z wcześniejszym leczeniem nlpz; czynna lub nawracająca choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy lub krwotok (dwa lub więcej wyraźne epizody potwierdzonego owrzodzenia lub krwawienia); ciężka niewydolność: wątroby, nerek lub serca (klasa iv wg nyha); krwawienie z naczyń mózgowych lub inne czynne krwawienie; niewyjaśnione zaburzenia układu krwiotwórczego, ciężkie odwodnienie (wywołane wymiotami, biegunką lub niewystarczającym spożyciem płynów); ostatni trymestr ciąży; dzieci w wieku poniżej 12 lat oraz młodzież o masie ciała poniżej 40 kg. Podmiot odpowiedzialny: reckitt benckiser (poland) s.a.

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.

Bóle stawów – przyczyny, diagnostyka, leczenie. Rehabilitacja i ćwiczenia na bóle stawów

Bóle stawów to jedna z częstych przypadłości, która dotyka zarówno osoby starsze, jak i te w młodym wieku, niezależnie od płci. Bolące stawy są najczęściej objawem świadczącym o występowaniu jakiejś choroby, mogą pojawić się jako konsekwencja urazu, np. zwichnięcia, przeciężenia czy skręcenia, ale także występują u osób z nadwagą i tych, prowadzących bardzo statyczny tryb życia. W medycynie ból stawów określa się jako artralgię.

Dlaczego bolą stawy?

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 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, mogą mieć charakter stały lub występować epizodycznie, bóle stawów mogą występować w nocy, tylko rano bądź w trakcie wysiłku, ale i w ciąży. Ból stawów może towarzyszyć także ból kości i mięśni, może pojawić się obrzęk, zaczerwienienie, sztywnienie stawów, utrata ruchomości.

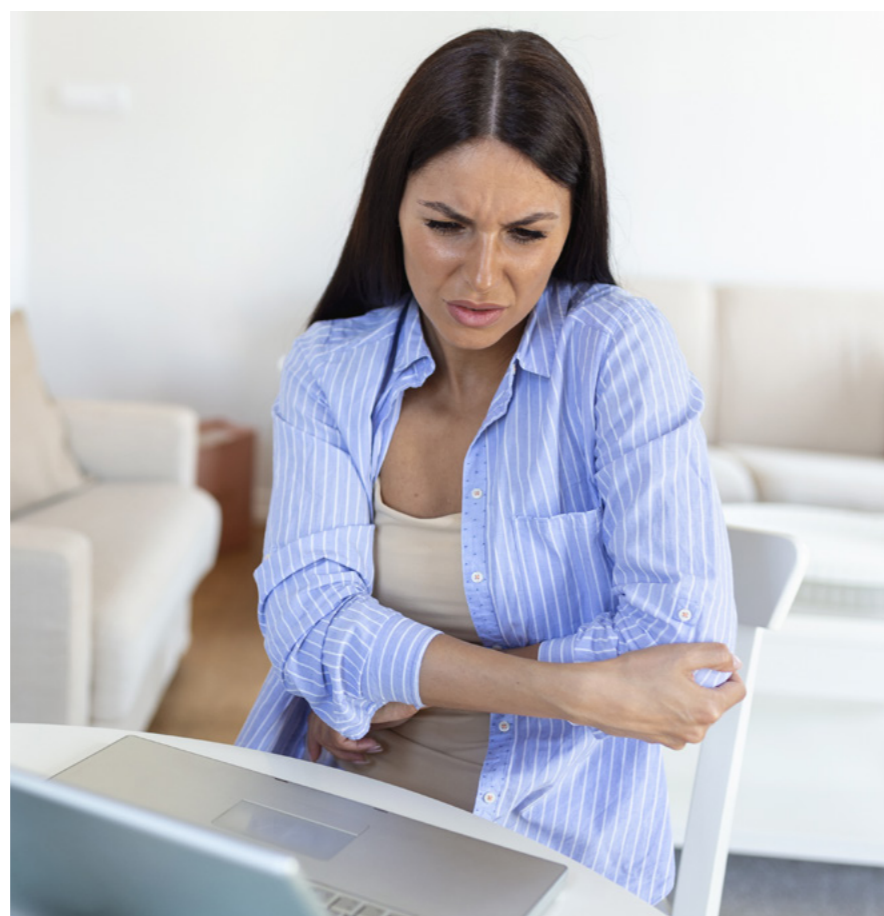
Bóle stawów – przyczyny

Ból najczęściej dotyczy stawów kolanowych, skokowych, barkowych, stawów rąk, biodrowych czy stawów nadgarstka. I tak, jak wiele jest jego objawów, tak samo istnieje wiele przyczyn jego powstawania i występowania w określonym miejscu w ciele człowieka.

Bóle stawów – choroby reumatyczne i zapalne

Do chorób reumatycznych powodujących ból w obrębie stawów zaliczamy między innymi reumatoidalne zapalenie stawów, twardzinę układową, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, toczeń rumieniowaty układowy, dnę mocznicową, chorobę Still'a i inne.

Do chorób, gdzie występuje ból stawów w palcach należy reumatoidalne zapalenie stawów. W dnę mocznicową 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 stawy rąk i nóg oraz stawy kolanowe.



Traumon®

W miejscu usuwa ból

WIĘKSZA TUBA 150 g
JESZCZE WIĘCEJ POMOCY!



Traumon®, 100 mg/g, żel

SKŁAD: 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: 1 g żelu zawiera 30 mg glikolu propylenowego (E1520). **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-łędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgniastych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. **PRZECIWWSKAZANIA:** Leku Traumon nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamat, 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 30.06.2021 na podstawie ChPL Traumon zatwierdzonej dnia 06.11.2020. Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa, tel.: 22 546 64 00, faks: 22 546 64 02.

ETO-2020-0062



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.

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.

Bóle stawów – 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 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 przeciężenia, np. przy sportach wyczynowych mogą powodować ból stawów i mięśni oraz zmiany zwyrodnieniowe stawów już u młodych osób.

Bóle stawów – urazy

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

Bóle stawów – 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 przeciężeń stawów, wywołując ból. Jedynym i najskuteczniejszym sposobem wpływającym 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.

Bóle stawów – 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.

Bóle stawów - 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, czynnika reumatoidalnego i innych), badań obrazowych: RTG, USG, rezonansu magnetycznego czy tomografii komputerowej. 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.

Bóle stawów - 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.

Bóle stawów - naturalne sposoby na ból stawów

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), termofor 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 - wciera 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, wapń 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.

Bóle stawów - 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 plastroowaniem. Jest to kinesiotaping 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.



Zwiększ swoją odporność!



ELOPRINE FORTE 500 MG/5 ML, SYROP

SKŁAD: Jeden ml syropu zawiera 100 mg inozyny pranobeksu (inosinum pranobexum), jedna miarka (5 ml) syropu zawiera 500 mg inozyny pranobeksu. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Wspomagająco u osób o obniżonej odporności, w przypadku nawracających zakażeń górnych dróg oddechowych. **PRZECIWSKAZANIA:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Inozyny pranobeksu nie należy stosować u pacjentów, u których występuje aktualnie napad dny moczanowej lub zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi.

ELOPRINE 250 MG/5 ML, SYROP

SKŁAD: Jeden ml syropu zawiera 50 mg inozyny pranobeksu (inosinum pranobexum), jedna miarka (5 ml) syropu zawiera 250 mg inozyny pranobeksu. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Wspomagająco u osób o obniżonej odporności, w przypadku nawracających zakażeń górnych dróg oddechowych. **PRZECIWSKAZANIA:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Inozyny pranobeksu nie należy stosować u pacjentów, u których występuje aktualnie napad dny moczanowej lub zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi.

ELOPRINE 500 MG, TABLETKI

SKŁAD: Jedna tabletki zawiera 500 mg inozyny pranobeksu (inosinum pranobexum). **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Wspomagająco u osób o obniżonej odporności, w przypadku nawracających zakażeń górnych dróg oddechowych. **PRZECIWSKAZANIA:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Inozyny pranobeksu nie należy stosować u pacjentów, u których występuje aktualnie napad dny moczanowej lub zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi.

JA ŻYCIE

3 korzyści dla wątroby

- ♦ regeneracja¹
- ♦ wzmocnienie²
- ♦ ochrona komórek wątroby³



Essentiale® Forte, 300 mg, kapsułki. 1 kapsułka zawiera: 300 mg (Phospholipidum essentiale) fosfolipidów z nasion soiowych zawierających (3-sn-fosfatydylo)choline. Substancje pomocnicze to znany składnik: olej sojowy, etanol. **Wskazania do stosowania:** Essentiale® Forte jest roślinnym produktem leczniczym stosowanym w chorobach wątroby. Zmniejsza subiektywne dolegliwości, takie jak: brak apetytu, uczucie ucisku w nadbrzuszu spowodowane uszkodzeniem wątroby w wyniku nieprawidłowej diety, działania substancji toksycznych lub w przebiegu zapalenia wątroby. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną, soję, orzeszki ziemne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: Sanofi-Aventis Sp. z o.o. (ChPL 09/2020). 1. Gundermann KJ et al. Activity of Essential Phospholipids (EPL) From Soybean in Liver Diseases. Pharmacol Rep 2011; 63(3): 643-59. 2. Wykazano w modelach eksperymentalnych. Lieber CS. et al. Phosphatidylcholine protects against fibrosis and cirrhosis in the baboon. Gastroenterology 1994; 106: 152-159. 3. Essentiale® Forte ChPL 09/2021. MAT-PL-2102622-1.0-10.2021

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.

Przeziębienie: objawy, przebieg choroby, sposoby leczenia

Od czasu do czasu każdy zmagają się z przeziębieniem lub infekcją grypopodobną. Niektórzy nawet kilka razy w roku. Poniżej znajdziesz omówienie typowego przebiegu i czasu trwania przeziębienia. Poznasz towarzyszące mu charakterystyczne dolegliwości i dowiesz się, jak je zwalczyć.

Kaszel, katar i ból gardła jako typowe objawy przeziębienia

Przeziębienie zwykle wywołane jest przez wirusy. Znanych jest ponad 200 typów wirusów. Różnią się poszczególnymi cechami, ale wszystkie wywołują podobne objawy. Ogromna różnorodność wirusów oznacza, że nasz układ odpornościowy nie jest w stanie wytworzyć trwałej ochrony przed przeziębieniem. W zasadzie zaraz po wyleczeniu przeziębienia można zarazić się kolejnym wirusem, który natychmiast wywoła ponowne objawy przeziębienia.

Typowe objawy przeziębienia to:

- Katar, początkowo zazwyczaj dość płynny, później lepki
- Obrzęk błony śluzowej nosa/zatkany nos
- Ból gardła
- Ból głowy i bóle mięśniowo-szkieletowe
- Kaszel
- Uczucie zmęczenia lub nawet wyczerpania

Dodatkowo podczas przeziębienia może wzrosnąć temperatura ciała i wystąpić gorączka (temperatura 38 stopni Celsjusza i wyższa).

Czas trwania i przebieg przeziębienia

Ile trwa przeziębienie? To główne pytanie dręczące osoby walczące z chorobą. Jest to zrozumiałe – chcemy jak najszybciej poczuć się lepiej. Musimy być jednak cierpliwi, ponieważ infekcja grypopodobna trwa zwykle do dziesięciu dni. Jak głosi pewne powiedzenie: „Przeziębienie przychodzi przez trzy dni, trzy dni zostaje i trzy dni odchodzi”. W sumie jest to zgodne z prawdą i całkiem dobrze opisuje typowy przebieg przeziębienia.

Czy wiesz, że...

Wirusy przeziębienia mogą przetrwać na przedmiotach zadziwiająco długo. Dlatego tak ważne jest, żeby dokładnie myć ręce po powrocie do domu z zewnątrz, jak również zawsze przed spożywaniem posiłku.

Powodem wystąpienia przeziębienia jest zwykle kontakt z konkretnymi wirusami. Śluzówki w rejonach gardła i nosa ulegają zakażeniu na kilka godzin czy nawet dni przed pojawieniem się pierwszych objawów przeziębienia. Organizm nie poddaje się bez walki. Podczas początkowego okresu inkubacji (faza pomiędzy zakażeniem a pojawieniem się objawów) układ odpornościowy nadal próbuje zapobiec wystąpieniu przeziębienia. Jeśli mu się to nie powiedzie, rozwinie się infekcja grypopodobna.

Gdy odczuwamy pierwsze objawy przeziębienia, układ odpornościowy działa już na pełnych obrotach. Przeziębienie zwiastują zazwyczaj napady kichania, swędzący nos i podrażnione gardło.

Wyróżnia się 3 fazy przeziębienia:

Faza 1. Po okresie inkubacji pojawia się swędzenie i pieczenie w nosie. Następują napady kichania i podrażnienie gardła. Pacjentom jest zimno, czują się zmęczeni, skarżą się na złe samopoczucie.

Faza 2. Przeziębienie osiąga swój szczyt. Najpierw pojawia się katar i z nosa płynie rzadka wydzielina, przez co cały czas trzeba mieć pod ręką chusteczki. Może pojawić się ból gardła. Pacjenci czują się chorzy i zmęczeni. Wydzielina z nosa powoli gęstnieje, a błonę śluzową nosa obejmuje obrzęk. Nos coraz bardziej się zatyka, powodując problemy z odczuwaniem zapachu i smaku.

Faza 3. Przeziębienie powoli ustępuje. Układowi odpornościowemu udało się zwalczyć wirusy. Ogólne osłabienie przechodzi, zmniejsza się obrzęk błony śluzowej, mija stan zapalny gardła. Gdy znikają objawy przeziębienia, wiele osób wraca do normalnego życia. Ważne jednak, by dbać o siebie nawet w późniejszych stadiach czy podczas dłuższego przeziębienia. Tylko to poskutkuje całkowitym wyleczeniem choroby i zapobiegnie rozwojowi powikłań (zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok, angina).

W jaki sposób zarażamy się przeziębieniem?

Przeziębienie jest zaraźliwe, szczególnie w chłodne jesienne i zimowe miesiące. To właśnie ten okres w roku jest dla wirusów najlepszym środowiskiem. Układ odpornościowy wielu osób jest wtedy osłabiony, co sprawia, że łatwiej padamy ofiarą czynników chorobotwórczych.

Ale jak dokładnie dochodzi do zarażenia przeziębieniem? Jeżeli sami jesteśmy już zarażeni, jak długo zarażamy przeziębieniem innych?

Przeziębienie to infekcja przenoszona drogą kropelkową oraz wskutek kontaktu.

Gdy patogeny osiągną swój cel, którym jest błona śluzowa nosa i gardła, rozprzestrzeniają się w górnym układzie oddechowym w celu przeprogramowania wszystkich dotkniętych chorobą komórek tak, by też produkowały

odpowiednie wirusy. Proces ten szybko zostaje zakłócony – zarażenie się wirusami przeziębienia uaktywnia układ odpornościowy, który przystępuje do walki z drobnoustrojami. Ta wewnętrzna walka widoczna jest na zewnątrz pod postacią typowych objawów przeziębienia, takich jak:

- Ból gardła i chrypa
- Kaszel
- Katar
- Ból głowy
- Zmęczenie
- Lekka gorączka

Dorośli przechodzą średnio cztery przeziębienia w roku. Jak wirusy wywołujące chorobę dostają się do naszej błony śluzowej? Najważniejsze pojęcia dotyczące zarażenia się przeziębieniem to infekcja przenoszona drogą kropelkową i infekcja wskutek kontaktu.

Infekcja przenoszona drogą kropelkową.

Patogeny wykorzystują swój mały rozmiar i niewielką wagę – są wystarczająco małe, by wydostać się z naszych dróg oddechowych w kropelkach śliny. Gdy chora osoba kaszle, kicha lub

mówi, wirusy rozchodzą się w powietrzu wraz z kropelkami i są wdychane przez inne osoby.

Infekcja wskutek kontaktu.

W tym rodzaju infekcji główną rolę odgrywa dotyk. Przez kasłanie i kichanie pacjenci zostawiają zarazki i drobnoustroje na swoich dłoniach, które następnie przenoszą, gdy dotykają innych osób i przedmiotów, najczęściej telefonów komórkowych, klawiatur komputerowych, klamek i innych tego rodzaju rzeczy.

Właściwe zapobieganie przeziębieniu

Przeziębienie nie jest przyjemnym doświadczeniem. Lepiej mu zapobiegać i nie dopuścić do jego rozwoju. Szczególnie istotne jest to w sezonie przeziębieniowym, gdy infekcje rozwijają się bardzo szybko i często chorujemy.

Możesz podjąć środki zapobiegawcze, by jak najbardziej ograniczyć ryzyko



COLDREX JUNIOR C, (300 MG + 5 MG + 20 MG)/SASZETKĘ, PROSZEK DO SPORZĄDZANIA ROZTWORU DOUSTNEGO

Coldrex Junior C to produkt leczniczy o działaniu przeciwbólowym oraz przeciwgorączkowym stosowany w przypadku pojawienia się objawów przeziębienia i grypy u dzieci. Leczy krótkotrwałe infekcje wirusowe u dzieci w wieku 6-12 lat. Zwalcza objawy przeziębienia i grypy u dzieci w wieku 6-12 lat. Zarówno objawy przeziębienia u dzieci, podobnie jak objawy grypy u dzieci, mogą przybierać bardzo różny charakter. Do najczęściej powtarzających się objawów zalicza się: gorączkę, niezbyt nosa, bóle mięśniowo-stawowe, ból gardła i głowy, kaszel oraz dreszcze.

COLDREX JUNIOR C W SASZETKACH, DZIĘKI UNIKATOWEMU POŁĄCZENIU WŁAŚCIWOŚCI PARACETAMOLU, CHLOROWODORKU FENYLEFRYNY ORAZ KWASU ASKORBOWEGO, ZWALCZA OBJAWY PRZEZIĘBIENIA I GRYPY U DZIECI. PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWSKAZANIA, 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.

przenoszenia się przeziębienia. Wśród nich można wymienić właściwą higienę, wzmacnianie układu odpornościowego oraz dbanie o błonę śluzową.

Jak leczyć objawy przeziębienia?

Gdy już dojdzie do infekcji, trudno wpłynąć na czas jej trwania czy siłę. Warto natomiast leczyć objawy przeziębienia. Prowadzi to do poprawy ogólnego samopoczucia i może zapobiec rozwojowi powikłań, takich jak zapalenie zatok.

Aby poradzić sobie z objawami towarzyszącymi przeziębieniu, np. bólem i gorączką, warto sięgnąć po domowe sposoby lub zastosować leki dostępne bez recepty.

Jaki lek zapewni szybką ulgę w przeziębieniu?

Aby zmniejszyć objawy przeziębienia, chorzy mogą wybierać spośród wielo- lub jednoskładnikowych preparatów. Te drugie to na przykład spraye do nosa, syropy na kaszel czy tabletki na ból gardła.

Cierpiący z powodu przeziębienia często narzekają jednak na wiele objawów występujących równocześnie.

Infekcje grypopodobne zazwyczaj zaczynają się od bólu gardła. Kolejnego dnia pojawiają się zwykle katar, ból głowy i bóle mięśniowo-szkieletowe. Na wczesnym i późnym etapie przeziębienia może występować suchy kaszel, który utrzymuje się po ustąpieniu innych objawów. W niektórych przypadkach podczas przeziębienia pojawia się także gorączka.

Dlatego rozsądnie jest stosować preparaty złożone, które zwalczają wiele objawów przeziębienia jednocześnie i zapewniają szybką pomoc. Są one idealne dla osób, które nie mogą pozwolić sobie na przerwy od życia rodzinnego i zawodowego lub po prostu nie chcą tego robić. W ten sposób nie muszą też brać wielu leków, co wiąże się z innymi rodzajami ryzyka.

Najlepsze domowe sposoby na przeziębienie:

Oprócz wypróbowanych, przetestowanych i skutecznych leków istnieje wiele domowych sposobów, które mają pozytywny wpływ na przebieg przeziębienia i mogą łagodzić jego objawy.

Picie dużej ilości płynów

Podczas przeziębienia ciało ma zwiększone zapotrzebowanie na płyny.

Inhalacja parowa

Nawilża podrażnione śluzówki.

Zimne i ciepłe okłady

Mogą zmniejszać gorączkę, ból gardła czy kaszel.

Wzmacniające jedzenie na przeziębienie

Możesz wspomóc swoją walkę z przeziębieniem wypróbowanymi domowymi sposobami dietetycznymi. Codziennie spożywane posiłki i zrównoważona porcja składników odżywczych może przyspieszyć powrót do zdrowia. Wiele osób ma dobre doświadczenia z niżej wymienionymi pokarmami:

- Chili, imbir, czosnek to popularne domowe sposoby na walkę z infekcjami gardła.
- Herbata z szalwii lub rumianku. Wiele osób wierzy w skuteczność płukania nimi gardła w celu zwalczania bólu.
- Gorący rosół. Rozgrzewa od wewnątrz, a dzięki zawartości białka działa przeciwzapalnie na błonę śluzową i udrażnia drogi oddechowe.
- Miód. Uważa się, że miód pszczeleli ma działanie antybakteryjne. Stosując go, wiele osób ma nadzieję zapobiec dodatkowym infekcjom bakteryjnym. Przynosi również ulgę śluzówkom w jamie ustnej i nosie.
- W medycynie ludowej zaleca się też takie środki jak mleko z miodem, sok z malin lub czarnego bzu czy napar z lipy.

Jeśli nie chcesz polegać wyłącznie na domowych sposobach, dodatkowo możesz stosować leki na przeziębienie dostępne w aptece.

Podczas przeziębienia ciało ma zwiększone zapotrzebowanie na płyny.



Kaszel¹ ginie po Flegaminie



- Ułatwia oczyszczanie oskrzeli
- Ułatwia odkrztuszanie

1) Kaszel mokry przebiegający z utrudnionym odkrztuszaniem i usuwaniem zalegającej wydzieliny.

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Flegamina Classic o smaku miętowym bez cukru, 4 mg/5 ml, syrop 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY

5 ml syropu zawiera 4 mg bromoheksyny chlorowodoru (Bromhexini hydrochloridum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 5 ml syropu zawiera: glicerol, propylu parahydroksybenzoenu, błękit patentowy, 2,1 g sorbitolu, 174 mg etanolu 96%. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Syrop. Jasnozielony, klarowny syrop o zapachu i smaku miętowym. 4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania Ostre i przewlekłe choroby dróg oddechowych przebiegające z zaburzeniami odkrztuszania i usuwania śluzu. 4.3 Przeciwwskazania Nie stosować produktu Flegamina Classic o smaku miętowym bez cukru: - u pacjentów z nadwrażliwością na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w punkcie 6.1. - u dzieci w wieku poniżej 7 lat, ze względu na zawartość alkoholu. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY

POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o. o., ul. Emilii Plater 53, 00-113 Warszawa Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 18432 wydane przez Prezesa URPLW MiPB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO wrzesień 2020 r. Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl. FLE-PL-00153-08-22

teva

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.



Na zatkany nos niezależnie od wieku!

Для закладеного носа незалежно від віку!

od 1. dnia życia

з 1 дня життя



31 VIATRIS

Tran: jakie ma właściwości lecznicze, dawkowanie oraz przeciwwskazania. Czy warto zażywać tran?

Możliwe, że kojarzysz go tylko z traumą z dzieciństwa, kiedy to wmuszano w ciebie każdego dnia łyżeczkę tego oleistego specyfiku. Tran - często jest niedoceniany, a przecież jest kopalnią wartościowych składników odżywczych i mikroelementów! Wyjaśniamy, dlaczego warto regularnie zażywać tran i w jakiej formie najlepiej wpłynie na nasze zdrowie.

Czym tak właściwie jest tran?

Tran jest skoncentrowanym olejem, który można pozyskać ze świeżej wątroby dorsza atlantyckiego oraz z innych ryb należących do rodziny dorszowatych. Tą samą nazwą często

określane są inne oleje, jak np. olej z wątroby rekina, potocznie znany jako tran z rekina.

Jednak sama nazwa „tran” jest zastrzeżona dla olejów pozyskiwanych wyłącznie z ryb z gatunku dorszowatych. Jest on doceniany ze względu na swój wyjątkowy

skład. Przede wszystkim, jest idealnym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 oraz omega-6, które posiadają zaawansowane właściwości przeciwzapalne. Jest również bogaty w wartościowe witaminy i minerały, a szczególnie witaminy z grupy A, D i E.

W jakiej postaci tran jest najlepszy?

Podstawowe postaci, w jakich znajdziemy tran, to tran w kapsułkach oraz w formie gęstego płynu. Aby mieć pewność, że płynny tran będzie jak najlepszy, zwróćmy uwagę na to, jak jest pakowany i przechowywany. Zawarte w nim składniki mogą ulec utlenieniu pod wpływem promieni słonecznych, co nie tylko zmniejszy wartości odżywcze tranu, ale może również doprowadzić do jego zepsucia. Dlatego tran zawsze kupuj w aptece, która ma obowiązek odpowiedniego przechowywania produktu, a po zakupie koniecznie trzymaj go w nienastępnym, chłodnym miejscu, a najlepiej w lodówce.

Powyższych problemów unikniemy, jeśli zdecydujemy się na tran w kapsułkach - sama forma wspomaga zachowanie naturalnych właściwości. To też idealne rozwiązanie dla wszystkich, którzy nie lubią specyficznego, oleistego smaku.

Tran dla dzieci występuje w jeszcze bardziej zróżnicowanych rodzajach - znajdziemy go zarówno w tradycyjnych kapsułkach, jak i żelkach oraz smakowych syropach. Wszystkie te specyfiki mają bardzo przyjemną konsystencję i smak, dzięki czemu możemy wzmocnić odporność naszego dziecka w prosty i przystępny sposób.

Warto również wspomnieć o wyjątkowej formie wykorzystania tranu, jaką jest maść tranowa. Podobnie jak olej z wiesiołka, polecana jest na wszelkiego rodzaju problemy skórne. Dzięki wysokiej zawartości witaminy E głęboko nawilża skórę oraz posiada właściwości przeciwzapalne i regeneracyjne.

Jak wybrać odpowiedni tran?

Wybierając najlepszy tran, koniecznie zapoznaj się z jego składem. Najpierw sprawdź, jakie jest pochodzenie tranu - idealny będzie ten, który w składzie ma sam olej z dorsza, ponieważ będzie miał więcej skoncentrowanych składników odżywczych niż np. ten z rekina. Raczej zrezygnuj z zakupu takiego, którego podstawą jest „olej z ryb”. Co prawda będzie musiał spełniać te same europejskie normy jakości co tran, ale nigdy nie będziesz mieć pewności co do jego faktycznego pochodzenia.

Zwróć również uwagę na ilość

składników mineralnych, a przede wszystkim stężenie kwasów DHA i EPA. Jednym z produktów o wyjątkowo dobrym składzie, jest tran norweski. Jednak niezależnie od nazwy, w przypadku tranu zawsze warto upewnić się, że posiada odpowiedni skład, zarówno pod względem jakości, jak i ilości składników.

Jakie właściwości zdrowotne ma tran?

Właściwości tranu czynią go specyfikiem, który warto zażywać regularnie przez cały rok. Szczególnie jeśli mamy tendencję do częstych infekcji, tran będzie świetnym sposobem na zapobieganie przeziębieniom. Tran znacząco wspomaga naszą odporność, m.in. pobudzając organizm do produkcji limfocytów. Posiada również pozytywny wpływ na naszą pamięć i koncentrację - nie tylko wspiera rozwój mózgu dzieci, ale zmniejsza też ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera.



Jak należy dawkować tran?

W zależności od jego formy, jak i również od poziomu skoncentrowania, tran może posiadać różnorodny skład, jeśli chodzi o ilość przyswajanych witamin i minerałów. Dlatego samo dawkowanie jest uzależnione od stężenia składników i różni się pomiędzy poszczególnymi produktami, które dostępne są na rynku. Standaryzując, odpowiednie dawkowanie to przeważnie jedna łyżeczka 5 ml w przypadku postaci płynnej lub 2 kapsułki. Jednak ze względu na wspomniane różnice, koniecznie przed spożyciem przeczytaj ulotkę i stosuj się do dawkowania, które zalecane jest przez producenta.

Jakie są przeciwwskazania odnośnie dawkowania tranu?

Wysoka zawartość kwasów omega-3 sprawia, że tran jest polecany kobietom w ciąży. Jednak tran bogaty jest również w witaminę A, która co prawda jest niezbędna dla funkcjonowania organizmu, ale zbyt duże stężenie może doprowadzić do uszkodzenia płodu. Nie powinniśmy go również podawać dzieciom poniżej 4. roku życia.

Przeciwwskazaniem do przyjmowania tranu są również niektóre choroby, a w tym przede wszystkim kamica nerkowa, hiperkalcemia i sarkoidoza. Wchodzi również w niepożądane interakcje z lekami przeciwzakrzepowymi.

Czy da się przedawkować tran?

Tran bogaty jest w witaminę A, której ilość w naszym organizmie powinna być ściśle kontrolowana. Duża dawka, która znajduje się w tranie, sprawia, że przyjmowany w niekontrolowanych ilościach może doprowadzić do jej przedawkowania. A to niestety może mieć znaczący wpływ na nasze funkcjonowanie, ponieważ powoduje objawy, takie jak m.in. brak apetytu, bóle głowy, wielomocz, wzrost masy ciała, a nawet poważne zaburzenia neurologiczne. Dlatego przyjmując tran, koniecznie zapoznajmy się z załączoną ulotką i stosujmy się do zalecanego w niej dawkowania.



WSPIERA: ODPORNOŚĆ MÓZG SERCE KOŚCI WZROK



Kwas omega-3 przyczynia się do prawidłowej pracy mózgu¹ oraz prawidłowego widzenia¹. Kwas omega-3 DHA i EPA przyczyniają się do prawidłowej pracy serca². Witamina D wspomaga odporność oraz utrzymanie zdrowych kości.

Przy dziennym spożyciu: ¹250 mg DHA, ²250 mg DHA i EPA



NIEZBĘDNIK MAMY



INHALATOR DIAGNOSTIC ECONSTELLATION PLUS

Ekonomiczny model dla całej rodziny, idealny do zwalczania przeziębień, kataru, kaszlu, stanów zapalnych dolnych i górnych dróg oddechowych. Nebulizator z możliwością regulacji wielkości cząsteczek. Średnia wielkość cząsteczek MMAD 4,02/5,44/8,00 µm* - w zależności od użytych części w nebulizatorze. Możliwość pracy nebulizatora w pozycji przechylonej. Przeznaczony do pracy ciągłej

DIAGNOSTIC NC300 TERMOMETR BEZDOKONTAKTOWY NA PODCZERWIENI

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

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

- EKSPONENTKA
- SCENKA
- BEREZYNA
- CZAJNIK
- IKRZYSKO
- CIĄGACZ
- BALIJKA
- WROCŁAWEK
- CZERWONIEC
- OSOBA
- FILISTER
- WYPRAWA
- EPIPELON
- BOMBONIERKA
- NIEDOSTATEK
- DWUKOŁOWIEC
- TRUDNOŚĆ
- DZIERŻANÓW
- TĘGORYJEC
- CHYTROŚĆ

- Ochrona i nawilżenie błony śluzowej jamy ustnej i gardła**
- Łagodzenie objawów kaszlu i chrypki**

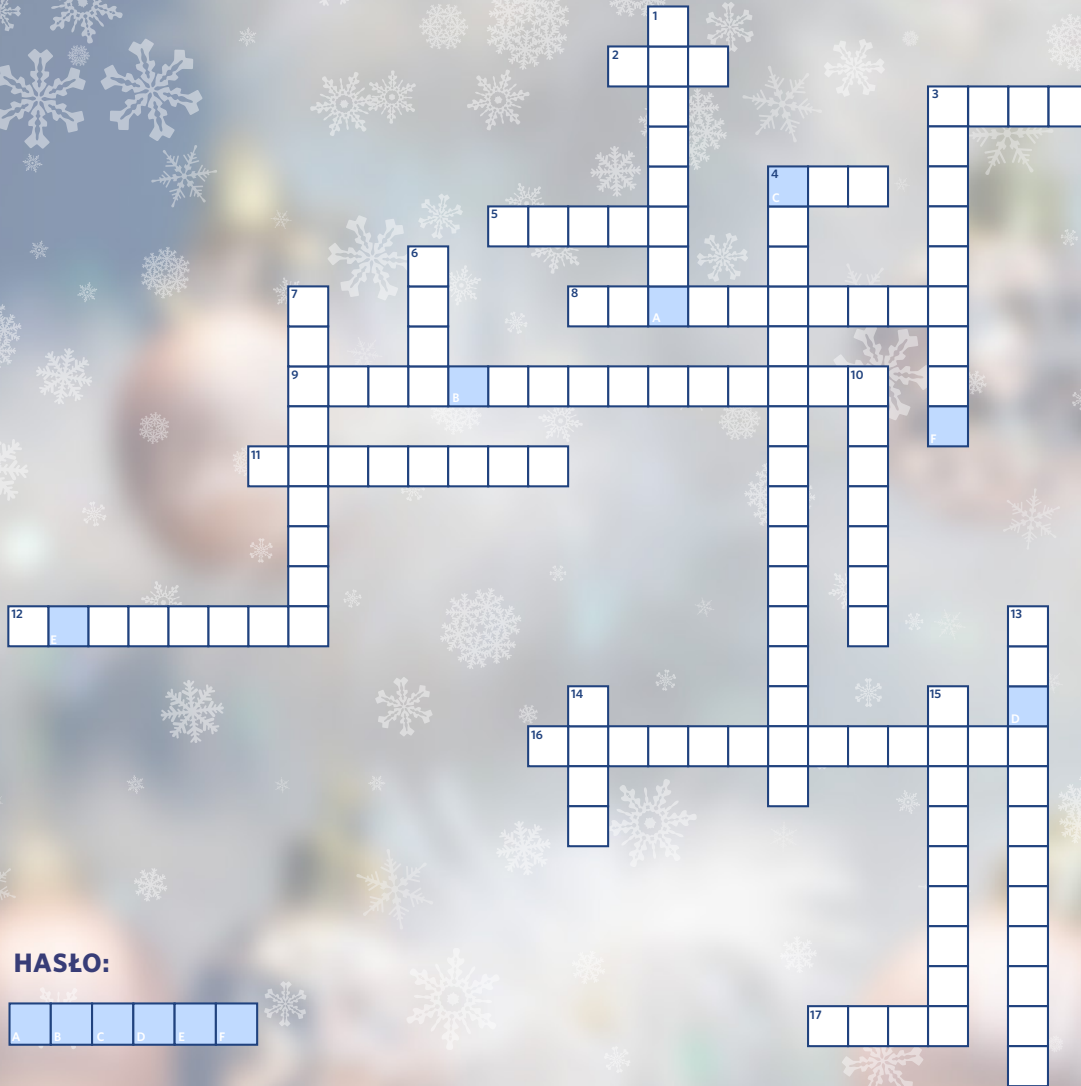
ISLAHERB, SYROP WYRÓB MEDYCZNY

Islaherb, syrop powleka błonę śluzową jamy ustnej i gardła tworząc mukoadhezyjny film, chroniący przed drażniącym wpływem czynników zewnętrznych (np. bakterie, wirusy). Zawiera naturalne ekstrakty z porostu islandzkiego, malwy i lipy, bogate w substancje śluzowe, które powlekają zarówno jamę ustną jak i gardło, chroniąc oraz osłaniając zakończenia nerwów czuciowych odpowiedzialnych za wywołanie bólu gardła i odruchu kaszlu. Zawarty w syropie hialuronian sodu, dodatkowo intensywnie nawilża wysuszoną i podrażnioną śluzówkę, przynosząc ulgę. Islaherb syrop wytworzony jest na bazie naturalnych koncentratów soków jabłkowego i aroniowego i nie zawiera dodatkowego cukru ani substancji słodzących. Syrop nie zawiera również sztucznych barwników i konserwantów.

DO STOSOWANIA: wspomagająco podczas terapii stanów zapalnych w obrębie jamy ustnej i gardła o różnej etiologii, m. in.: zapalenie gardła, zapalenie migdałków, afty; w celu łagodzenia objawów suchego kaszlu oraz chrypki; w przypadku osób nadmiernie obciążających struny głosowe (nauczyciele, śpiewacy, prelegenci, konferansjerzy itp.); u osób z suchością w jamie ustnej; u osób szczególnie narażonych na wpływ szkodliwych czynników zewnętrznych takich jak: suche, klimatyzowane, zimne lub zanieczyszczone powietrze; u dorosłych i dzieci powyżej 1. roku życia.

PRZED UŻYCIEM NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA.

KRZYŻÓWKA



POZIOMO:

2. Coś, co jest niżej położone.
3. Zawartość wazy, naczynia do podawania zupy.
4. Wody pniące się na mokradłach.
5. 1 monетка o wartości jednego grosza.
8. Kleszcz z rzędu żukowców.
9. Mieszkaniec Budapesztu, stolicy Węgier
11. Japoński obraz zwojowy.
12. Skośna linia.
16. Mechanizm przyspieszający działanie czegoś.
17. Kształt, linia; rzecz naokoło czegoś.

PIONOWO:

1. Zdrob. krzaczek róży.
3. Zawodniczka klubu Wisła z Krakowa.
4. 30. rocznica.
6. Choroba zakaźna skóry i tkanki podskórnej.
7. Futryna, framuga okienna lub drzewiowa.
10. Kozie mięso.
13. Cecha człowieka.
14. Podniośle o mieście.
15. Osoba zajmująca się rysowaniem map.

HASŁO:



PRZEPIS NA PIERNIK ŚWIĄTECZNY

Szybki, wilgotny piernik świąteczny na powidłach

CZAS PRZYGOTOWANIA:

3 godz.
PORCJE: Dla 8 osób

SKŁADNIKI:

- 2,5 szklanki mąki pszennej
- 0,5 szklanki cukru pudru
- 30 g cukru wanilinowego
- 2 czubate łyżeczki kakao
- opakowanie przyprawy do piernika (40 g)
- 1 łyżeczka sody
- 2 łyżki płynnego miodu
- 1 szklanka mleka
- 200 g powideł śliwkowych
- 120 g roztopionego masła
- 3 duże jajka
- 0,5 szklanki sparzonych rodzynek

POLEWA :

- 50 g mlecznej czekolady
- 75 g masła
- łyżeczka kakao
- 2 łyżki cukru
- 2 łyżki wody
- odrobina ekstraktu z wanilii

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na początek piekarnik nagrzewamy do temperatury 175 stopni Celsjusza. Następnie keksówkę (25 cm) wykładamy papierem do pieczenia.

Suche składniki na piernik: mąkę, sodę, cukier puder, kakao i przyprawę piernikową przesiewamy do miski. Następnie dodajemy cukier wanilinowy.

W drugiej misce ubijamy powoli całe jajka na puszysty krem (ale bez przesady; wystarczy, że nabierze jasnego koloru i pozostanie lekko lejący).

W trzeciej, największej misce mieszamy mleko, powidła, roztopione masło i miód. Dodajemy suche składniki - miksujemy do połączenia w jednolitą masę. Na końcu dodajemy jajka i ponownie miksujemy, ale tym razem na niższych obrotach miksera. Na koniec masę na piernik delikatnie łączymy z rodzynekami. Całość przelewamy do keksówki. Piernik pieczemy około jedną godzinę (u mnie 1 godzina i 15 minut) do tzw. suchego patyczka. Jeśli z wierzchu zanadto się rumieni, przykrywamy folią. Piernik studzimy.

Na koniec czekoladę mleczną, masło, kakao, cukier, wodę i odrobinę ekstraktu z wanilii umieszczamy w rondelku. Następnie wszystkie składniki polewy powoli podgrzewamy do powstania gładkiej masy. Masę czekoladową lekko studzimy i polewamy piernik. Przed podaniem piernik można udekorować po wierzchu posiekanymi orzechami.