

# MAGAZYN ZDROWIA SAP

KWARTALNIK NR 05



SAP  
Spółka Aptek Polskich

## PROBIOTYKI

CO TO JEST, DZIAŁANIE,  
DLA KOGO I KIEDY JE BRAĆ?

## ZAPALENIE

## GARDŁA

PRZYCZYNY,  
OBJAWY, LECZENIE

## CZYM JEST CHOLESTEROL?

## BÓLE STAWÓW I MIĘŚNI

JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

JAK SKUTECZNIE  
WYLECZYĆ KATAR?





DRODZY CZYTELNICY,

Wspaniałych świąt Bożego Narodzenia, spędzonych w ciepłej,  
rodzinnej atmosferze, samych szczęśliwych dni  
w nadchodzącym roku oraz szampańskiej zabawy sylwestrowej.

Życzy Zespół SAP





# Magazyn Zdrowia SAP

## Spis treści

Czym jest cholesterol i jakie są jego normy dla osób dorosłych i dla dzieci?	4
Uzależnienie od nikotyny - jak rzucić palenie? Sposoby na rzucanie palenia.	8
Zapalenie jamy ustnej - najważniejsze informacje o wybranych postaciach choroby.	11
Probiotyki - co to jest, działanie, dla kogo i kiedy je brać?	14
Leki wykrztuśne. Jak zwalczyć mokry kaszel?	17
Kolagen na stawy - rodzaje, działanie, wskazania. Jaki kolagen na stawy wybrać?	20
Jak zapobiec rozwijającemu się przeziębieniu? Skuteczne sposoby na zatrzymanie infekcji wirusowej.	23
Jak leczyć trzustkę? Poznaj przyczyny i sposoby terapii chorób trzustki.	25
Zapalenie pęcherza moczowego - objawy, przyczyny i leczenie.	30
Jak wspomóc pracę wątroby - najlepsze preparaty.	34
Zapalenie gardła - przyczyny, objawy, leczenie.	38
Jak skutecznie wyleczyć katar? 5 sposobów na katar.	43
Bóle stawów i mięśni - jak sobie z nimi radzić?	44
Jak wyleczyć męczący kaszel? Rodzaje kaszlu i sposoby łagodzenia dolegliwości.	49
Kaszel suchy, drapanie w gardle. Przyczyny i sposoby na suchy kaszel.	53
Pieluszkowe zapalenie skóry - czym różni się od odparzeń u niemowląt i jak dbać o skórę dziecka, by uniknąć tego problemu?	56
Wykreślanka	62
Krzyżówka	63



## Szanowni Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce kolejny numer Magazynu Zdrowia SAP. Niezwykle cieszymy się, że jako Spółka Aptek Polskich, możemy komunikować się z Państwem za pośrednictwem aptek, które są naszymi codziennymi partnerami. W trosce o zdrowie wszystkich pacjentów stworzyliśmy magazyn, który ma pomóc w zrozumieniu problemów i znalezieniu odpowiedzi na nurtujące pytania. W tym numerze poruszyliśmy różnicowane tematy - znajdują w nim Państwo wiele materiałów dotyczących problemów zdrowotnych. Zbliżający się czas będzie dla nas wszystkich wyjątkowy. Przede wszystkim ze względu na Święta, które - mam nadzieję - spędzimy w gronie najbliższych. Syto zastawione stoły to ogromną przyjemność, ale także wyzwanie dla naszego organizmu. Poświęciliśmy kilka stron temu, aby mogli Państwo spędzić ten czas w zdrowiu. Końcówka roku to okres na podsumowania i postanowienia noworoczne. Jestem przekonany, że wśród Państwa planów znajdują się także te związane z poprawą nawyków zdrowotnych. Szczególnie w okresie zimowym warto zadbać o nie ze zdwojoną siłą. O tym i wiele więcej przeczytacie Państwo na kolejnych stronach. Życzę Państwu, aby Święta Bożego Narodzenia oraz zbliżający się 2024 rok był wspaniały. Pełen radości, miłości i zdrowia.

**JACEK KOTYŃIA**  
Wiceprezes Zarządu  
Spółki Aptek Polskich sp. z o.o.



# Czym jest cholesterol i jakie są jego normy dla osób dorosłych i dla dzieci?

Cholesterol jest prawdopodobnie jednym z najbardziej demonizowanych związków chemicznych w społeczeństwie. Nie jest to bynajmniej dziwne, w końcu podwyższony cholesterol ma bezpośredni związek ze wzrostem ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Warto jednak pamiętać, że cholesterol spełnia także wiele istotnych funkcji w ludzkim organizmie, a jego obecność jest niezbędna do utrzymania pełni zdrowia. Czym jest zły i dobry cholesterol? Jak obniżyć cholesterol domowymi sposobami? Te i inne tematy poruszamy w poniższym artykule!

## Cholesterolo, czym jest i jakie pełni funkcje?

Z chemicznego punktu widzenia cholesterol jest związkiem organicznym zaliczanym do grupy steroidów. Cząsteczka cholesterolu posiada unikalne właściwości, dzięki którym **pełni kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka**. Do najważniejszych funkcji cholesterolu zalicza się:

- warunkowanie prawidłowej budowy i funkcjonowania błon komórkowych wszystkich komórek organizmu;
- udział w syntezie hormonów steroidowych, takich jak kortyzol, aldosteron, testosteron czy progesteron;
- udział w syntezie witaminy D3;
- udział w syntezie kwasów żółciowych.

Mogłoby się wydawać, że głównym źródłem cholesterolu jest pożywienie. W rzeczywistości dieta wywiera relatywnie niski wpływ na poziom cholesterolu w organizmie człowieka. Szacuje się, że blisko 70% cholesterolu powstaje w wyniku biosyntezy tego związku. Głównym miejscem syntezy cholesterolu jest wątroba i jelita, choć przyjmuje się, że może być on tworzony w każdej komórce organizmu.

## Rodzaje cholesterolu

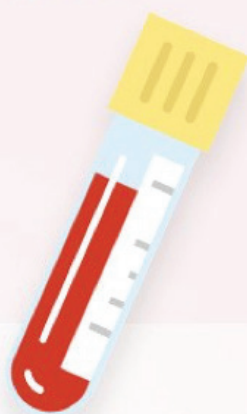
W literaturze popularnonaukowej istnieje pewna rozbieżność, jeśli chodzi o nazewnictwo cholesterolu. Potocznie mianem cholesterolu określa się nie tylko związek chemiczny, ale również lipoproteiny, będące swoistą formą transportową dla cholesterolu. Lipoproteiny, złożone z cholesterolu i jego estrów, ale także białek czy fosfolipidów, odpowiadają za metabolizm

cholesterolu oraz jego transport wraz z krwią. W zależności od budowy lipoprotein, wyróżnia się kilka rodzajów cholesterolu, z czego najważniejszy dla zdrowia jest cholesterol LDL i cholesterol HDL.

## Cholesterol LDL

Cholesterol LDL (ang. low-density lipoprotein), czyli frakcja cholesterolu związana z lipoproteinami o niskiej gęstości, stanowi zdecydowaną większość krążących we krwi lipoprotein. Główną rolą cholesterolu LDL jest transport cząsteczek cholesterolu z wątroby do tkanek obwodowych, w tym niestety także do ścian naczyń krwionośnych. **Cholesterol LDL nazywany jest często „złym cholesterollem”** z uwagi na korelację jego stężenia z ryzykiem chorób układu sercowo-naczyniowego.

## Źródła dobrego cholesterolu



oliwa z oliwek



strączki



pełne ziarno



wysokobłonnikowe  
owoce



tłuste ryby



nasiona



orzechy



awokado



czerwone wino



## Cholesterol HDL

Cholesterol HDL (ang. high-density lipoprotein), czyli frakcja cholesterolu związana z lipoproteinami o wysokiej gęstości, stanowi zaledwie 25-35% wszystkich lipoprotein osocza. Ta frakcja cholesterolu **nazywana jest z kolei „dobrym cholesterolem”**, ponieważ wykazano odwrotnie proporcjonalną korelację pomiędzy stężeniem tej cząsteczki a zapadalnością na choroby układu krążenia. Główną funkcją cholesterolu HDL jest transport cząsteczek cholesterolu z tkanek obwodowych do wątroby, gdzie są one metabolizowane i wydalane.

## Cholesterol normy

Według aktualnych wytycznych polskich towarzystw naukowych stężenie cholesterolu całkowitego u osób zdrowych nie powinno przekraczać 190 mg/dl.

Warto pamiętać, że znaczenie ma nie tylko stężenie całkowitego cholesterolu, ale także jego poszczególnych frakcji. Normy cholesterolu LDL zależą przede wszystkim od ryzyka sercowo-naczyniowego. Przyjmuje się, że stężenie cholesterolu powinno być mniejsze bądź równe:

- 116 mg/dl u osób zdrowych, z niskim ryzykiem sercowo-naczyniowym;
- 100 mg/dl u osób z umiarkowanym ryzykiem sercowo-naczyniowym;
- 70 mg/dl u osób z wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym;
- 55 mg/dl u osób z bardzo wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym;
- 40 mg/dl u osób z ekstremalnie wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym.

## Normy cholesterolu dla kobiet a normy dla mężczyzn

Normy cholesterolu HDL zależą przede wszystkim od płci. Zaleca się, by stężenie cholesterolu HDL było wyższe niż:

- 40 mg/dl u mężczyzn;
- 45 mg/dl u kobiet.

## Normy cholesterolu dla dzieci

U dzieci normy kształtują się następująco:

- cholesterol całkowity - poniżej 170 mg/dl,
- LDL - poniżej 110 mg/dl,
- HDL - powyżej 35 mg/dl.

## Badania cholesterolu - kiedy, jak i kto powinien je wykonać?

Według badania epidemiologicznego WOBASZ II hipercholesterolemia, czyli zbyt wysoki poziom cholesterolu, dotyczy blisko 64% Polek i 70% Polaków po 20 roku życia. Co zaskakujące, blisko 2/3 chorych nie zdaje sobie z tego sprawy. Tymczasem zdiagnozowanie wysokiego cholesterolu wymaga jedynie wykonania prostego badania laboratoryjnego.

Przyjmuje się, że przesiewowe badania cholesterolu powinny być wykonane u wszystkich mężczyzn powyżej 40. roku życia oraz kobiet powyżej 50. roku życia. Specjaliści rekomendują również, by regularne badania cholesterolu były wykonywane u osób:

- z rozpoznanym nadciśnieniem tętniczym;
- z rozpoznaną cukrzycą;
- z rozpoznaną chorobą układu krążenia lub rodzinnym obciążeniem przedwczesną chorobą układu krążenia;
- z przewlekłą chorobą nerek;
- z rozpoznanymi chorobami o podłożu autoimmunologicznym, reumatycznym lub zapalnym;
- uzależnionych od papierosów;
- zakażonych HIV lub będących w trakcie terapii antyretrowirusowej.

## Badanie cholesterolu w domu

Choć najczęściej badanie cholesterolu wykonuje się w laboratorium, możliwe jest również zmierzenie tego parametru w zaciszu własnego domu. Od kilku lat w sprzedaży dostępne są aparaty do mierzenia cholesterolu, które umożliwiają samodzielny pomiar stężenia całkowitego cholesterolu,

ale także jego poszczególnych frakcji. Aparat do mierzenia cholesterolu polecany jest szczególnie osobom z wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym, które stosują leczenie bądź dietę na obniżenie cholesterolu laboratoryjnego.

## Wysoki cholesterol - o czym świadczy?

Istnieje powszechne przekonanie, że podwyższony cholesterol całkowity ma związek jedynie z dietą. Hipercholesterolemia rzeczywiście bardzo często wynika ze zbyt częstego spożycia przetworzonych produktów, bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe oraz kwasy tłuszczowe typu trans. Należy jednak pamiętać, że przyczyną wysokiego cholesterolu nie zawsze muszą być nieprawidłowe nawyki żywieniowe.

## Inne przyczyny wysokiego cholesterolu

- hipercholesterolemią rodzinną, czyli chorobą genetyczną wynikającą z mutacji w genach PCSK9, APOB czy LDL-R;
- niedoczynnością tarczycy;
- zespołem Cushinga;
- przewlekłą niewydolnością nerek;
- zespołem nerczycowym;
- ciążą;
- przyjmowaniem niektórych leków, w tym glikokortykosteroidów, diuretyków, cyklosporyny czy progestagenów.

## Wysoki cholesterol - objawy

Dlaczego zdecydowana większość chorych nie zdaje sobie sprawy z rozwijającej się u nich hipercholesterolemii? Podwyższone stężenie cholesterolu zwykle przebiega bezobjawowo, a pierwszą przesłanką toczących się zaburzeniach lipidowych nierzadko bywają ich powikłania, takie jak dławicowe bóle klatki piersiowej czy niedokrwienie tkanek i narządów.

Warto jednak wspomnieć, że bardzo wysokie stężenia cholesterolu, na przykład w przebiegu hipercholesterolemii rodzinnej, mogą dawać charakterystyczne symptomy.



Do objawów wysokiego cholesterolu zalicza się przede wszystkim:

- kępkę żółte, czyli złogi cholesterolu w skórze łokci, kolan, pośladków czy powiek, przybierające formę żółtych lub żółto-brunatnych kropek;
- żółtaki, czyli podskórne guzki ze złogów cholesterolu lokalizujące się w pobliżu stawów, ścięgien lub powiek;
- rąbek starczy rogówki, czyli jasna obwódka dookoła tęczówki, powstała na skutek akumulacji lipidów w tkankach oka.

## O czym świadczy niski cholesterol?

O niskim cholesterolu zwykle wspomina się w kontekście zbyt niskiego cholesterolu HDL. Jest to niekorzystne zjawisko, ponieważ obniżenie tej frakcji cholesterolu zwiększa ryzyko rozwoju zmian miażdżycowych w naczyniach krwionośnych. Należy zatem dążyć do obniżenia cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL, przy jednoczesnym zwiększeniu stężenia cholesterolu HDL.

W niektórych przypadkach możliwa jest również hipolipidemia, czyli znaczne obniżenie cholesterolu całkowitego lub LDL. Przyczyną tego zaburzenia mogą być niektóre schorzenia (takie jak nadczynność tarczycy, niektóre nowotwory czy choroby wątroby), defekty genetyczne, a także nieprawidłowo prowadzone leczenie hipolipemizujące.

## Jak obniżyć cholesterol?

Specjaliści twierdzą, że obniżenie cholesterolu LDL o około 39 mg/dl zmniejsza ryzyko wystąpienia incydentu sercowo-naczyniowego aż o 22%! Jak widać, wpływ cholesterolu na zdrowie układu krążenia jest ogromny, dlatego warto zadbać o jego prawidłowe stężenie. W tym celu najlepiej sprawdza się kompleksowe działanie, czyli połączenie domowych sposobów i leków na cholesterol.

## Dieta na obniżenie cholesterolu

Nie można bagatelizować wpływu

diety na cholesterol. Zmiana nawyków żywieniowych nierzadko pomaga przywrócić prawidłowy cholesterol, bez konieczności wdrażania terapii farmakologicznej. Jaka zatem powinna być dieta przy wysokim cholesterolu? Zaleca się, by posiłki bazowały na świeżych warzywach i owocach, produktach pełnoziarnistych, roślinach strączkowych, odtłuszczonym nabiale, a także rybach i drobiu. W celu obniżenia cholesterolu należy zastąpić smażenie na głębokim tłuszczu grillowaniem, pieczeniem czy gotowaniem na parze bądź w wodzie.

Najnowsze wytyczne wskazują również na korzyści wynikające ze spożycia błonnika. W diecie na cholesterol zaleca się spożycie 25-40 gramów błonnika, z czego 7-12 gramów błonnika rozpuszczalnego.

## Leki na cholesterol

W niektórych przypadkach zmiana stylu życia jest niewystarczająca, przez co niezbędne jest włączenie leków na obniżenie cholesterolu. Do leków pierwszego rzutu należą statyny, takie jak atorwastatyna czy rozuwastatyna. Leczenie wysokiego cholesterolu statynami wyróżnia się wysoką skutecznością i pozwala obniżyć stężenie „złego cholesterolu” o 30-50%. Tabletki na cholesterol mogą także w swym składzie zawierać mieszankę statyny z ezetymibem. Tak skojarzona terapia pozwala obniżyć cholesterol średnio o 65%.

## Zioła i suplementy na cholesterol

Domowe sposoby na obniżenie cholesterolu bywają niedoceniane. Tymczasem badania naukowe wykazały, że niektóre suplementy i zioła na cholesterol mogą być skutecznym elementem walki z hipercholesterolemią. Nutraceutyki mogą stanowić wsparcie dla osób, które nie kwalifikują się do farmakologicznego leczenia, nie tolerują go lub nie osiągają dostatecznych efektów terapii.

Do najbardziej uznanych suplementów i ziół na cholesterol zalicza się:

- wyciąg z czerwonego ryżu;
- ziele karczocha zwyczajnego;
- nasiona ostropestu plamistego;
- polikosanol;
- ekstrakt z owoców bergamoty;
- ekstrakt z berberysy;
- sterole roślinne.



## Źródła cholesterolu - czego unikać?

Czego nie jeść przy wysokim cholesterolu? Warto przede wszystkim ograniczyć spożycie tłuszczów, a zwłaszcza tłuszczów nasyconych. Według wytycznych nie powinny one przekraczać 7% łącznej wartości energetycznej pożywienia. W diecie na obniżenie cholesterolu powinno się zatem unikać tłustych produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak smalec, tój, śmietana, tłuste mięsa czy sery.

# ArmoLIPID<sup>®</sup>

Suplement diety

Zawsze  
jest czas  
na zmianę  
stylu życia



## Skrócona informacja dla konsumenta o suplemencie diety ArmoLIPID:

**NAZWA SUPLEMENTU DIETY:** ArmoLIPID, tabletki - suplement diety zawierający czerwony fermentowany ryż, polikosanol, kwas foliowy, koenzym Q10 i astaksantynę. **INSTRUKCJA UŻYCIA:** Porcja produktu zalecana do spożycia w ciągu dnia - jedna tabletki dziennie. W przypadku trudności z połknięciem tabletki, można ją podzielić na dwie części, a następnie połknąć popijając szklanką wody. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Każda tabletki zawiera 2,8 mg monakolin. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Nie należy spożywać monakolin pochodzących z czerwonego fermentowanego ryżu w dziennej dawce 3 mg i większej.

**ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:** Armolipid nie powinien być spożywany przez kobiety w ciąży lub karmiące piersią, niemowlęta, dzieci i młodzież przed ukończeniem 18. roku życia i osoby dorosłe powyżej 70 lat. Zaleca się konsultację z lekarzem przed rozpoczęciem stosowania. Nie stosować w połączeniu z lekami obniżającymi poziom cholesterolu ani w połączeniu ze spożywaniem innych produktów zawierających czerwony fermentowany ryż. U stosujących Armolipid mogą wystąpić zaburzenia żołądkowo-jelitowe i ból mięśniowy, głównie u osób nietolerujących statyn. W przypadku wystąpienia bólu mięśniowego należy skonsultować się z lekarzem. Należy zasięgnąć porady lekarza dotyczącej spożywania tego produktu, jeśli wystąpią jakiegokolwiek problemy zdrowotne.

**WARUNKI UŻYCIA:** Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej i zbilansowanej diety oraz zdrowego stylu życia. Produkt bezglutenowy. **WARUNKI PRZECHOWYWANIA:** Przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu. Przechowywać w miejscu niewidocznym i w sposób niedostępny dla małych dzieci. Najlepiej spożyć przed końcem: data minimalnej trwałości umieszczona na boku opakowania. **WYPRODUKOWANO:** dla Mylan EPD Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. Pełna informacja o produkcie dostępna na życzenie w: Mylan EPD Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa, Polska, tel.: +48 22 546 64 00.

ARM-2022-0038



# Uzależnienie od nikotyny - jak rzucić palenie? Sposoby na rzucanie palenia.

Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) palenie tytoniu rocznie zabija ponad 7 milionów ludzi na świecie. Natomiast w Polsce na skutek palenia co roku umiera ok. 67 tysięcy osób, z czego większość to osoby w wieku produkcyjnym. Może gdyby palacze wiedzieli, że co drugi z nich umrze przez papierosy to rzuciliby palenie? Jak się okazuje niestety, mimo edukacji w tym temacie, liczba osób używających papierosów utrzymuje się na zbliżonym poziomie. Dlaczego tak trudno rzucić nałóg palenia papierosów?

## Rzucanie palenia

### - czy warto?

W Polsce pali 9 milionów osób, w tym 31% dorosłych mężczyzn i 18% dorosłych kobiet. I choć w porównaniu do danych z lat 90. XX wieku jest to znaczna poprawa to ciągle śmiertelność wywołana, chorobami związanymi z nałogiem nikotynowym jest bardzo wysoka. Palenie papierosów jest poważnym problemem, który odbija się na zdrowiu ludzi, gospodarce ale też na środowisku, co podkreśla WHO. Skupiając się na szkodliwości zdrowotnej warto wiedzieć, że dym papierosowy zawiera ponad 7000 związków chemicznych, w tym 70 określanych jako kancerogenne.

Jakie choroby wywołuje palenie tytoniu?

- Rak płuc - palenie papierosów oraz bierne narażenie na dym papierosowy zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuc. Ponad 60% śmiertelnych przypadków nowotworu płuc wywołana jest paleniem tytoniu. Inne nowotwory wynikające z uzależnienia od nikotyny to: rak krtań, jamy ustnej, przełyku, wargi, języka, gardła, nerek, dolnych dróg moczowych i trzustki.
- Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) - w Polsce liczba chorych na POChP sięga 2 milionów osób i wywołuje śmiertelność na poziomie 15 tysięcy rocznie. Jest to nieuleczalna choroba, której objawy to kaszel i trudności w oddychaniu, przez co mocno obniża komfort życia pacjenta.
- Astma oskrzelowa - dym papierosowy nasila objawy astmy nawet do stopnia oznaczającego konieczność ograniczenia aktywności i stwierdzenia niepełnosprawności.

- Gruźlica - palenie papierosów może nasilać objawy utajonego zainfekowania prątkami gruźlicy wywołując niewydolność oddechową, która może być przyczyną śmierci pacjenta.
- Ponadto palenie przyczynia się do rozwoju choroby wieńcowej serca, nadciśnienia, miażdżycy, tętniaka aorty i zaburzeń pracy serca oraz zwiększa ryzyko zachorowania na m.in. wrzody żołądka i przepuklinę jelitową.
- Przeprowadzono również badania wykazujące obniżenie płodności kobiet palących papierosy nałogowo i okazjonalnie. Co więcej kobiety palące w ciąży narażają swoje córki na problemy z płodnością w przyszłości. Poza tym palenie w ciąży lub narażenie w tym okresie na bierne palenie może wywołać zaburzenia rozwojowe płodu m.in. zmniejszenie wzrostu płuc i dysfunkcję płuc. Z kolei u małych dzieci narażonych na bierne palenie występuje większe ryzyko rozwoju astmy oskrzelowej, zapalenia płuc i oskrzeli oraz częstych infekcji dolnych dróg oddechowych.

## Ile kosztuje palenie papierosów?

Cena pojedynczej paczki papierosów rokrocznie wzrasta, a codziennie wydawane niewielkie pieniądze w skali roku mogą kumulować się do kosztów dobrego sprzętu RTV czy zagranicznej wycieczki. Paląc pół paczki papierosów dziennie rocznie daje to koszt ponad 2700 zł, paląc jedną paczkę papierosów rocznie można wydać nawet 5500 zł. Po dziesięciu latach osoba uzależniona przepala średniej klasy samochód. Kalkulacje te potrafią dać do myślenia ale nałogowych palaczy rzadko kiedy przekonują do rzucenia palenia. Podobnie jak konsekwencje zdrowotne tak

i ewentualnie zaoszczędzone pieniądze są zbyt oddalone w czasie aby stały się wystarczającym argumentem do porzucenia nałogu.

## Dlaczego uzależnienie od papierosów jest tak silne?

Po pierwsze palenie papierosów z jednej strony jest uzależnieniem psychicznym i nawykowym związanym z rytuałem palenia papierosów, a z drugiej strony silnie uzależniająca jest substancja zawarta w tytoniu, czyli nikotyna. Jest to substancja psychoaktywna stymulująca ośrodkowy układ nerwowy. Wywołuje pobudzenie organizmu i wzrost ciśnienia tętniczego. Takie pobudzenie przynosi satysfakcję i poprawia koncentrację. Jednak efekt utrzymuje się tylko przez pewien czas, dlatego palacz sięga po kolejnego papierosa, co prowadzi do uzależnienia fizycznego. Uzależnienie od nikotyny sklasyfikowano jako chorobę określaną zespołem uzależnienia od nikotyny. Choroba ta ma charakter przewlekły i nawracający. Co to znaczy? Osoba raz uzależniona od nikotyny w okresach abstynencji od palenia ma tendencję do powrotu do nałogu w związku z trwałymi zmianami w działaniu ośrodkowego układu nerwowego, jakie uzależnienie od nikotyny wywołało. Ciągłe drażnienie kolejnymi dawkami nikotyny receptorów nikotynowych, jakie każdy człowiek posiada, powoduje wzrost ich ilości, a co za tym idzie potrzebne są coraz większe dawki tej substancji aby odczuć pobudzenie i wzrost koncentracji.

## Dlaczego trudno przestać palić

Odstawienie papierosów skutkuje pojawieniem się zespołu abstynencyjnego,

charakterystycznego dla uzależnień fizycznych. Jego objawy pojawiają się już po kilku godzinach, czyli przy pierwszym pominiętym papierosie, gdyż receptory nikotynowe domagają się kolejnej dawki nikotyny. Osoba uzależniona może u siebie zaobserwować: głód nikotynowy, czyli potrzebę zapalenia papierosa, niepokój, lęk, rozdrażnienie, irytację, osłabienie, spadek koncentracji, wzrost apetytu i zaburzenia snu, zazwyczaj w postaci bezsenności. Objawy te wywołują tak silny dyskomfort, że na sto osób próbujących rzucić palenie aż 96 prędkiej czy później wraca do nałogu. Poza tym niestety, ale w Polsce palenie papierosów wciąż jest społecznie akceptowane mimo, że zabija tak wiele osób. Uzależnienie od nikotyny nie wpływa negatywnie na funkcjonowanie palacza w społeczeństwie i rodzinie, nie prowadzi do patologii, niezdolności do pracy i nie wywołuje zgorszenia. Dlatego palacze w porównaniu do alkoholików i narkomanów nie wstydzą się swojego nałogu i się z nim nie kryją. Osobna kwestia to niewystarczająca pomoc z zewnątrz, a dokładniej mała ilość poradni antynikotynowych, w których nałogowic mógłby przejść odpowiednią terapię. Uzależnienie od nikotyny to choroba wymagająca leczenia, więc niejednokrotnie sama silna wola i samozaparcie nie wystarczą, aby uzyskać długofalowe efekty. Co prawda lekarze rodzinni powinni zaoferować

osobie chorej doradztwo antynikotynowe, opracować strategię leczenia nikotynizmu, zaoferować wsparcie behawioralne oraz leczenie farmakologiczne, jednak zwykła wizyta trwa 10-20 minut co może być niewystarczające.

## Rzucanie palenia - sposoby

Jakie są sposoby na rzucenie palenia? Osoby nałogowo palące papierosy mają kilka opcji do wyboru:

- Psychoterapia lub terapia grupowa, czyli leczenie nikotynizmu w poradni antynikotynowej - palacz przechodzi terapię, podczas której uzmysławia sobie dlaczego rzucenie papierosów jest dla niego ważne i dlaczego chce to zrobić. Wykorzystuje się tu przede wszystkim względy zdrowotne, ale też ekonomiczne (oszczędności) oraz estetyczne (pozbycie się zapachu tytoniu, przebarwień na zębach, spowolnienie starzenia).
- Akupunktura i elektrostymulacja, które mają za zadanie poprawić komfort psychiczny pacjenta niwelując chęć sięgnięcia po papierosa. Są szczególnie polecane w czasie kryzysu w abstynencji

od nikotyny, wywołanego stresem i trudnymi sytuacjami życiowymi.

- Kolejną alternatywną metodą jest biorezonans, który poprzez swoje działanie ma wygasić głód nikotynowy.
- Hipnoza.
- Leczenie farmakologiczne.

## Rzucanie palenia - leki

W terapii nadzorowanej przez lekarza stosuje się dostępne na receptę leki z substancjami takimi jak: bupropion lub wareniklina. Te substancje chemiczne zmniejszają objawy odstawienia nikotyny. Leki te powinny zawsze stosować się pod kontrolą lekarza, który indywidualnie dobiera dawkowanie do pacjenta.

Jakie są leki na uzależnienie od nikotyny, które mogą pomóc rzucić palenie? Bez recepty dostępne są leki z cytyzyną oraz tabletki z nikotyną. Zanim nałogowy palacz po nie sięgnie powinien jednak skonsultować się z lekarzem, farmaceutą, terapeutą z poradni antynikotynowej lub ogólnopolskiej telefonicznej poradni dla palących (nr tel 801-108-108), gdzie można uzyskać profesjonalną pomoc w wyjściu z choroby, również jeżeli chodzi o dobór odpowiedniego leku i jego dawkowanie.





Nikotynowa Terapia Zastępcza obejmuje stosowanie produktów takich jak: gumi do żucia, tabletki, spray i plastry z nikotyną (Nicorette, NiQuitin). Zastosowanie nikotyny w leczeniu uzależnienia pozwala złagodzić objawy odstawienia papierosów i w kontrolowany sposób ułatwia wyciszenie receptorów nikotynowych [4]. Nikotynowa terapia zastępcza zmniejsza też negatywny wpływ substancji smolistych powstających na skutek spalania tradycyjnych papierosów przy jednoczesnym zmniejszaniu głodu nikotynowego. Dzięki temu stopniowo spada ilość nikotyny dostarczanej do organizmu aż do pełnego zakończenia terapii i rzucenia palenia tytoniu. Co istotne, tradycyjne papierosy trzeba odstawić zupełnie od samego początku kuracji aby nie dublować dawki nikotyny, co mogłoby być szkodliwe dla organizmu. Kuracja preparatem z nikotyną trwa około 3 miesiące i kosztuje w zależności od stopnia uzależnienia i wybranego produktu 100-300 złotych, co w porównaniu do pieniędzy wydawanych na papierosy jest i tak opłacalne.

## Co to jest cytyzyna?

Jest to roślinny alkaloid występujący u roślin z rodziny Papilionaceae. Jak działa cytyzyna? Jest częściowym agonistą receptorów nikotynowych i wykazuje do nich wysokie powinowactwo. Można powiedzieć, że działanie cytyzyny imituje działanie nikotyny. Efekty leczenia nikotynizmu preparatami z cytyzyną to spadek satysfakcji z palenia oraz złagodzenie objawów odstawienia nikotyny. Leki z cytyzyną sprawiają także, że nikotyna jest gorzej tolerowana przez organizm, co zniechęca do palenia. Już od lat 60 XX wieku tabletki i kapsułki z cytyzyną stosowane są jako lek wspomagający rzucanie palenia dostępny zarówno na receptę, jak i bez recepty. Obecnie tabletki z cytyzyną to leki generyczne zawierające 1,5 mg cytyzyny w każdej tabletkie. W Polsce można kupić trzy preparaty z cytyzyną: Recigar, Tabex i Desmoxan.

Leczenie uzależnienia od nikotyny jest tańsze od innych terapii farmakologicznych oraz posiada udowodnioną skuteczność. Badania porównujące

skuteczność cytyzyny, w stosunku do tabletek z nikotyną wykazały, że cytyzyna jest bardziej efektywnym lekiem na uzależnienie od nikotyny. Ponadto kuracja tabletkami z cytyzyną skuteczniej łagodzi objawy odstawienia nikotyny i sprawia, że satysfakcja z palenia jest niższa. Osoby zażywające tabletki z cytyzyną rzadziej wracają do nałogu, a jeżeli ma to miejsce, to dopiero po dłuższym okresie abstynencji w porównaniu do leczenia uzależnienia preparatami z nikotyną. Jak stosować tabletki z cytyzyną? Kurację zaczyna się na kilka dni przed pełnym zaprzestaniem palenia tytoniu (papierosy należy odstawić najpóźniej 5 dnia kuracji), rozpoczynając od zażywania jednej tabletki co 2 godziny - w sumie 6 tabletek na dobę. Co kilka dni wydłuża się przerwę czasową między kolejnymi dawkami, aż do 1-2 tabletek dziennie. Cała terapia trwa 25 dni. Początkowe dawkowanie musi być tak duże aby wysycić receptory nikotynowe cytyzyną i zablokować przyłączenie się do nich nikotyny. Warto dodać, że aby kuracja farmakologiczna była skuteczna niezbędna jest silna motywacja pacjenta do rzucenia nałogu.



# Zapalenie jamy ustnej

## - najważniejsze informacje o wybranych postaciach choroby

Zapalenie jamy ustnej może być wywołane przez szereg czynników. Może mieć podłoże wirusowe, bakteryjne lub grzybicze. Stan zapalny rozwija się w wyniku działania niektórych leków. Do jego powstania predysponują również urazy mechaniczne, jak drażnienie błony śluzowej źle dobraną protezą.

### Zapalenie jamy ustnej - objawy

Mimo że stan zapalny jamy ustnej może być wywołany przez różne czynniki, to wszystkie przypadki mają zbliżony obraz kliniczny. Typowymi objawami zapalenia jamy ustnej są: nieprzyjemny zapach z ust, pieczenie, dyskomfort, a nawet ból, który może być na tyle uciążliwy, że uniemożliwia przyjmowanie pokarmów, a niekiedy nawet płynów. W wyniku toczącego się stanu zapalnego jamy ustnej dochodzi do zmiany zabarwienia błony śluzowej - staje się ona żywo-czerwona, pojawiają się obrzęk, tkliwość, zwiększona wrażliwość na różne pokarmy, zwłaszcza pikantne, a niekiedy nawet nadżerki i owrzodzenia. Niektórym rodzajom zapalenia jamy ustnej towarzyszą charakterystyczne dla nich objawy, które ułatwiają postawienie rozpoznania.

### Grzybicze zapalenie jamy ustnej

Grzybicze zapalenie jamy ustnej wywołane jest przeważnie przez drożdżaki z rodzaju *Candida*, w tym gatunek *Candida albicans*, czyli bielnika białego. W sposób szczególnie na nadmierne namnażanie się tych grzybów narażone są osoby o obniżonej odporności, po antybiotykoterapii, w starszym wieku i niemowlęta, osoby niedożywione, zmagające się z chorobami metabolicznymi, niedoczynnością gruczołów ślinowych, po radioterapii. Choroba może mieć charakter ostry lub przewlekły, któremu sprzyjają m.in.: niewłaściwa higiena protez, ciągłe noszenie uzupełnień protetycznych, źle dopasowane, stare protezy. Grzybicze zapalenie w jamie ustnej charakteryzuje się występowaniem na błonie śluzowej białych/kremowych grudek, nalotów o kon-

stytucji zsiadłego mleka. Zbudowane są one ze złuszczonej komórki nabłonkowej, grzybni drożdżaków, komórek układu odpornościowego. Po usunięciu białego nalotu uwidacznia się podkrwawiająca błona śluzowa.

### Wirusowe zapalenie jamy ustnej

Stan zapalny w jamie ustnej może mieć podłoże wirusowe. Czynnikiem sprawczym mogą być m.in.: wirus ospy wietrznej i półpaśca (VZV), wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), wirus Epsteina-Barr (EBV), cytomegalowirus (CMV). W wirusowym zapaleniu jamy ustnej pojawiają się pęcherze, nierzadko wypełnione płynem surowiczym. W wyniku ich pęknięcia dochodzi do powstania bolesnych nadżerek. U chorych obserwuje się podwyższenie temperatury ciała, a dolegliwości bólowe mogą sięgać nawet do gardła. Szczególnym rodzajem stanu zapalnego jamy ustnej o podłożu wirusowym jest opryszczkowe zapalenie jamy ustnej wywołane przez wirus opryszczki typu 1 (HSV-1). Charakterystyczne pęcherzyki rozwijają się na wargach, po wewnętrznej stronie policzków, w okolicy kątów ust, w gardle. Ich pojawienie się poprzedzone jest gorączką. Choroba ta powstaje w wyniku aktywacji infekcji wirusami bytującymi już w zwojach nerwowych w wyniku spadku odporności gospodarza. Może on zostać wywołany m.in. przemęczeniem, współistnieniem innych chorób, nasłonecznieniem lub wyziębieniem, stresem.

### Kontaktowe zapalenie jamy ustnej

Kontaktowe zapalenie jamy ustnej to choroba o podłożu alergicznym.

Dochodzi do niej w wyniku nadwrażliwości na określone składniki. Za powstawanie alergii odpowiadać mogą środki przeznaczone do higieny jamy ustnej - pasty do zębów, płyny do płukania ust, nici dentystyczne, elementy protez stomatologicznych. Czynnikiem uczulającymi mogą być również: żywność, leki czy dym tytoniowy. Kontaktowe zapalenie jamy ustnej związane jest z typem IV reakcji nadwrażliwości, czyli z nadwrażliwością opóźnioną.

### Aftowe zapalenie jamy ustnej

Aftowe zapalenie jamy ustnej, zwane zwyczajowo aftami, przedstawić można jako otwarte owrzodzenie na błonie śluzowej jamy ustnej, języka, warg, z wytworzeniem miejscowego stanu zapalnego. Typowe dla tego rodzaju zapalenia są niewielkich rozmiarów, okrągłe, czerwone nadżerki. Choroba ma charakter nawracający. Do jej powstania predysponują: gorączka, stres, zmiany hormonalne, niedobór witaminy B12, żelaza lub kwasu foliowego, podrażnienia, obniżona odporność. Afty rozwijają się mogą w wyniku urazu mechanicznego powstałego podczas zabiegów higienizacyjnych czy przypadkowo (lub celowo z powodu autoagresji) w wyniku przygryzienia policzka lub języka. Aftowemu zapaleniu jamy ustnej może towarzyszyć powiększenie okolicznych węzłów chłonnych.

### Wrzodziejące zapalenie jamy ustnej

Wrzodziejące zapalenie jamy ustnej to choroba o przewlekłym przebiegu z okresami remisji i nawrotów. W przeważającej większości dotyczy kobiet dojrzałych, w piątej, szóstej dekadzie życia. Wrzodziejące zapalenie jamy ustnej to stosunkowo rzadko



występująca choroba błony śluzowej o charakterze owrzodzeń i nadżerek. Zmiany mogą pojawić się na błonie śluzowej policzków, dziąseł, na wargach, języku, czy podniebieniu twardej. Sporadycznie w przebiegu choroby dochodzi do zajęcia skóry, błon śluzowych narządów płciowych, spojówek. Głównym podłożem choroby jest reakcja autoimmunologiczna. W badaniach stwierdzane są przeciwciała skierowane przeciwko antygenom jądrowym komórek warstwy podstawnej nabłonka wielowarstwowego płaskiego.

## Wysiękowe zapalenie jamy ustnej

Wysiękowe zapalenie jamy ustnej najczęściej obserwowane jest u dzieci w wieku niemowlęcym. Do powstania choroby dochodzi w wyniku przeniesienia do jamy ustnej chorobotwórczych drobnoustrojów poprzez wkładanie nieumytych rąk do buzi. Wysiękowemu zapaleniu jamy ustnej poza typowymi objawami towarzyszą czerwone plamy na śluzówce, które mogą krwawić. Dziecko jest niespokojne i rozdrażnione. Może gorączkować i odmawiać jedzenia. Podczas choroby trzeba zadbać o jego nawodnienie, aby nie dopuścić do odwodnienia i zaburzeń elektrolitowych.

## Zapalenie jamy ustnej – przyczyny. Gdzie szukać pomocy?

Choroby błony śluzowej to bardzo dokuczliwe przypadłości, która realnie utrudniają codzienne funkcjonowanie. W przypadku zapalenia jamy ustnej objawy takie jak ból, swędzenie, pieczenie a także owrzodzenie uniemożliwiają skupienie się na codziennych obowiązkach. Jeśli dopadło Cię zapalenie jamy ustnej z pewnością zastanawiasz się, jakie są przyczyny tego stanu. Do najbardziej popularnych należą infekcje bakteryjne, grzybicze czy wirusowe, które rozwijają się w jamie ustnej, a ich leczenie zostało zaniedbane. Zapalenie błony śluzowej może także powstać na skutek przebytych terapii nowotworowych – radioterapii oraz chemioterapii. Tę dolegliwość mogą wywołać także źle dobrane protezy zębowe. Zapalenie jamy ustnej można próbować leczyć domowymi sposobami, takimi jak płukanki na bazie ziół, jednak jeśli objawy nie ustępują po paru dniach, lub co gorsza stan zapalenia pogarsza się a zapalenie przechodzi we wrzodzące zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, należy udać się do sprawdzonego stomatologa, który wdroży specjalistyczne leczenie.

## Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej – objawy, których nie możesz lekceważyć

Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej daje kilka objawów. Niektóre z nich możesz skojarzyć ze zwykłą infekcją czy przeziębieniem, jednak dolegliwości te występujące niemal w jednym czasie jednoznacznie świadczą o zapaleniu błony śluzowej. Do objawów tych należą: swędzenie oraz drapanie w jamie ustnej, ból podczas przełykania (charakterystyczny dla infekcji gardła czy anginy). Do objawów, które zauważysz natychmiast należy także biały nalot na języku, ogólne owrzodzenie, które może powodować ból oraz afty.

## Opryszczkowe zapalenie jamy ustnej – jak je rozpoznać i skutecznie wyleczyć?

Opryszczkowe zapalenie jamy ustnej najczęściej dotyka dzieci, ale oczywiście może wystąpić także u dorosłych, ale jego przebieg jest stosunkowo łagodny. Pierwszym objawem charakteryzującym opryszczkowe zapalenie jamy ustnej są wysoka gorączka, a następnie pęcherzyki powstające w jamie ustnej. Niestety są one bolesne i mają tendencje do pękania. Możesz zaobserwować także powiększenie węzłów chłonnych i ogólne osłabienie oraz złe samopoczucie. Przyczyną tego rodzaju zapalenia jest wirus HSV-1 – dokładnie ten sam wirus, który powoduje standardową opryszczkę. Leczenie opryszczkowego zapalenia jamy ustnej polega na podawaniu choremu leków przeciwgorączkowych, a także przeciwbólowych i przeciwwirusowych. Choremu nie powinno się podawać gorących, podrażniających potraw, jego dieta powinna być ograniczona do pokarmów, które łatwo przełknąć, należy także pilnować, aby chorzy pił dużo wody w ciągu całego dnia.



## Jak przebiega leczenie zapalenia błony śluzowej jamy ustnej? Czy leczenie rozwiąże problem na zawsze?

W pierwszych dniach zapalenia, warto natychmiast sięgnąć po napary z ziół takich jak szałwia, rumianek, lipa czy róża. W leczeniu tej przypadłości niezbędne są także leki przeciwzapalne oraz przeciwbólowe, które pozwolą lepiej znieść proces leczenia. Warto sięgnąć także po inne środki znieczulające, w tym na przykład tabletki do ssania na zapalenie jamy ustnej. Jeśli objawy nie ustąpią do 3 dni, należy skontaktować się ze stomatologiem w celu wdrożenia bardziej zaawansowanego leczenia. Jeśli podczas choroby występują afty, warto stosować żel do jamy ustnej na stan zapalny, który znajdziesz w aptece. Co ważne wirusowe zapalenie jamy ustnej może wrócić, podobnie jak opryszczkowe zapalenie jamy ustnej, wywołane wirusem HSV-1.

## Leki na zapalenie jamy ustnej – jakie preparaty pomogą skutecznie walczyć z problemem?

W leczeniu zapalenia jamy ustnej warto sięgnąć po dedykowane temu schorzeniu preparaty takie jak żele stomatologiczne, tabletki do ssania, które działają przeciwbólowo, a także inne leki na zapalenie jamy ustnej bez recepty, zwłaszcza tabletki na stany zapalne. Przykre dolegliwości takie jak ból czy pieczenie może zneutralizować także ssanie kostek lodu. Przydatne mogą okazać się także ziołowe płukanki. Jeśli te sposoby nie pomogą, stomatolog z pewnością zaleci silne leki przeciwwirusowe, przeciwzapalne, a także przeciwbólowe, które można stosować w połączeniu z maściami, żelami oraz tabletkami do ssania. Takie kompleksowe leczenie powinno przyspieszyć proces leczenia oraz regeneracji błony śluzowej jamy ustnej. Podczas leczenia należy



zwracać szczególną uwagę na higienę jamy ustnej – mimo bólu delikatnie szczotkować zęby szczoteczką o miękkim włosiu, najlepiej więcej, niż dwa razy dziennie. Na czas procesu gojenia i regeneracji koniecznie zrezygnuj z płynów do płukania na bazie alkoholu, gdyż wpłyną one negatywnie na gojenie.

## Jak przebiega regeneracja błony śluzowej w jamie ustnej?

Regeneracja błony śluzowej jamy ustnej to proces, który u każdego może przebiegać inaczej. Ustąpienie objawów zapalenia powinno nastąpić do dwóch tygodni od wdrożonego leczenia, choć oczywiście wszystko zależy od stopnia zaawansowania stanu początkowego choroby oraz tego, jak szybko chory wdrożył leczenie oraz czy pozostaje on pod fachową opieką lekarską.

## Codzienna higiena krok po kroku, czyli metody, które pomogą Ci zapobiec chorobom jamy ustnej i języka

Stan zapalny jamy ustnej – czym płukać jamę ustną, aby uniknąć tej przykrej dolegliwości oraz jej konsekwencji? Przede wszystkim dbać o higienę jamy ustnej, używać miękkiej szczoteczki do zębów, która nie będzie podrażniała oraz kaleczyła dziąsła. Regularne i delikatne szczotkowanie zębów przynajmniej dwa razy dziennie to także jeden ze sposobów na uniknięcie zapalenia błony śluzowej jamy ustnej. Nie należy myć zębów zbyt zamaszystym ruchem, a także wybierać pasty do zębów o podwójnym systemie antibakteryjnym. Podczas profilaktyki zapalenia jamy ustnej ważna jest także odpowiednio zbilansowana dieta, oparta na wysokowartościowych produktach spożywczych, głównie warzywach. Podczas pielęgnacji jamy ustnej, warto pamiętać także o niciach dentystycznych oraz płynach do płukania ust, które nie tylko pozwolą pozbyć się resztek jedzenia, ale też skutecznie odświeżą oddech.



# Probiotyki – co to jest, działanie, dla kogo i kiedy je brać?

**Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które są korzystne dla zdrowia człowieka. Zazwyczaj są to bakterie, które naturalnie występują w naszych jelitach. Probiotyki pomagają utrzymać równowagę mikrobioty jelitowej, która odgrywa ważną rolę w procesie trawienia, wzmocnieniu układu odpornościowego i ochronie przed chorobami. Probiotyki mogą także poprawiać wchłanianie składników odżywczych i zmniejszać ryzyko infekcji. Probiotyki można znaleźć w suplementach diety, które są dostępne bez recepty, ale przed ich użyciem lub zmianą diety warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.**

Słowo „probiotyki” pochodzi z greckiego „pro bios”, co oznacza „dla życia”. Termin ten został wprowadzony przez Ilyę Mechnikowa, rosyjskiego naukowca, który w latach 80. XIX wieku badał układ odpornościowy i związek między zdrowiem a mikrobiotą jelit. Mechnikov zauważył, że Bułgarzy, którzy spożywają dużo kwaszonego mleka, są zdrowsi i żyją dłużej niż inni mieszkańcy Europy. Odkrył, że powodem tego może być obecność korzystnych bakterii fermentujących w kwaszonej żywności, a zwłaszcza bakterii kwasu mlekowego.

Termin „probiotyki” został później zaadaptowany przez naukowców i przemysł spożywczy jako nazwa dla żywności i suplementów diety zawierających korzystne mikroorganizmy, które wpływają na zdrowie jelit i ogólnie na zdrowie organizmu.

## Czy warto brać probiotyki?

Probiotyki są bezpieczne i korzystne dla naszego zdrowia, zwłaszcza dla układu trawiennego, dlatego warto je brać. Te żywe mikroorganizmy mogą wspomagać procesy trawienne, wzmocnić odporność organizmu, a także wpływać na stan skóry i stan emocjonalny. Probiotyki mogą być korzystne dla osób będących w trakcie antybiotykoterapii, która zaburza równowagę bakteryjną w jelitach.

## Kiedy brać probiotyki?

Decyzja o przyjmowaniu probiotyków zależy od wielu czynników, takich jak stan zdrowia, dieta, tryb życia oraz innych czynników indywidualnych. Rozpoczęcie suplementacji probioty-

kowej warto skonsultować z lekarzem lub farmaceutą, szczególnie w przypadku osób z chorobami przewodu pokarmowego, alergiami pokarmowymi lub zaburzeniami immunologicznymi. Lekarz będzie w stanie ocenić nasze indywidualne potrzeby zdrowotne i zalecić odpowiednią dawkę i rodzaj probiotyków.

Probiotyki można stosować w celu odbudowy lub utrzymania zdrowej mikrobioty jelitowej, w przypadku zaburzeń trawienia, chorób przewlekłych, antybiotykoterapii, a także w celu wzmocnienia układu odpornościowego.

Szczególną sytuacją, w której warto rozważyć suplementację probiotykami jest antybiotykoterapia. Antybiotyki niszczą zarówno szkodliwe, jak i korzystne bakterie w organizmie, dlatego warto suplementować probiotyki w trakcie lub po zakończeniu antybiotykoterapii, aby odbudować zdrową mikrobiotę jelitową.

Drugim przypadkiem, kiedy warto uzupełnić dietę o probiotyki, jest biegunka, która może prowadzić do odwodnienia i utraty elektrolitów. Probiotyki zawierają żywe kultury bakterii, które wspomagają trawienie i pomagają przywrócić równowagę w naturalnej mikrobiocie jelitowej. Badania wykazały, że probiotyki mogą skrócić czas trwania biegunki i zmniejszyć ryzyko powikłań, takich jak odwodnienie.

Warto jednak pamiętać, że nie wszystkie probiotyki są skuteczne w przypadku biegunki i nie każda infekcja bakteryjna lub wirusowa będzie odpowiednia do leczenia probiotykami. Dlatego przed rozpoczęciem suplementacji probiotykowej w celu leczenia biegunki, warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, aby uzyskać odpowiednie zalecenia i dawkowanie probiotyku.

## Działanie probiotyków

Probiotyki działają na wiele sposobów. Korzystne bakterie, które znajdują się w jelitach, rywalizują z chorobotwórczymi mikroorganizmami o miejsce do wzrostu i rozwoju, dlatego probiotyki są dla tych pierwszych nieocenionym wsparciem. Dzięki probiotykom rozwój szkodliwych bakterii zostaje zahamowany, co chroni nasz organizm przed infekcjami. Probiotyki pomagają również w trawieniu pokarmów poprzez produkcję enzymów trawiennych, co ułatwia także wchłanianie składników odżywczych. Probiotyki pobudzają układ odpornościowy organizmu i w ten sposób go wzmacniają, co zwiększa jego zdolność do walki z chorobami. Probiotyki pomagają usuwać toksyny i szkodliwe substancje z organizmu, co może zmniejszyć ryzyko chorób. Niektóre badania wskazują, że probiotyki, a dokładnie psychobiotyki, mogą wpływać na funkcjonowanie mózgu i poprawiać nastrój oraz samopoczucie. Działanie probiotyków zależy od rodzaju mikroorganizmów, ich stężenia i czasu, jaki spędzają w jelitach, dlatego ważne jest, aby wybierać odpowiednie probiotyki i stosować je zgodnie z zaleceniami lekarza lub specjalisty od żywienia. Probiotyki, a dokładnie psychobiotyki, mogą wpływać na funkcjonowanie mózgu i poprawiać nastrój oraz samopoczucie.

## Dla kogo są probiotyki?

Probiotyki są odpowiednie dla każdego, kto chce zadbać o swoje zdrowie i mikrobiotę jelitową oraz wzmocnić układ odpornościowy. W szczególności probiotyki mogą być pomocne dla osób przechodzących kurację

Słowo „probiotyk” pochodzi z greckiego „pro bios”, co oznacza „dla życia”.

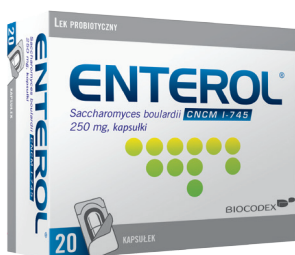
LEK PROBIOTYCZNY  
**ENTEROL**<sup>®</sup>  
Saccharomyces boulardii **CNCM I-745**



**ZAWSZE GDY STARTUJESZ  
Z ANTYBIOTYKIEM**



10 KAPSULEK



20 KAPSULEK



10 SASZETEK



## ZAPOBIEGA, LECZY, PRZYWRACA RÓWNOWAGĘ

Enterol (Saccharomyces boulardii/CNCM I-745). Skład: Jedna kapsułka/saszетка zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków *S. boulardii*/CNCM I-745 oraz substancje pomocnicze, m.in.: laktoza jednowodna i fruktoza (saszетка). Postać farmaceutyczna: kapsułka/proszek do sporządzania zawiesiny doustnej. Wskazania: Leczenie ostrego biegunka infekcyjnych; zapobieganie biegunkom związanym ze stosowaniem antybiotyków; nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem *Clostridium difficile*, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem; zapobieganie biegunkom związanym z żywieniem dojelitowym; zapobieganie biegunkom podróży. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na subst. czynną lub którąkolwiek subst. pomocniczą, pacjenci z cewnikiem założonym do żyły centralnej, pacjenci w stanie krytycznym lub pacjenci ze znacznie zmniejszoną odpornością, ze względu na ryzyko fungemii. Podmiot odpowiedzialny: BIOCODEX, 7 avenue Gallieni, 94250 Gentilly, Francja. \*Enterol, 250 mg numer jeden w Polsce – dane IMS listopad 2019 (value & volume) oraz Saccharomyces boulardii (Biocodex) numer jeden na świecie – rynek leków probiotycznych (value); na podst. danych IQVIA, baza MIDAS, Q1 2019. ENTRI/020/20

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.



antybiotykowe, ponieważ antybiotyki mogą niszczyć pożyteczne bakterie w jelitach i prowadzić do zaburzeń trawienia oraz osłabienia układu odpornościowego.

Należy jednak pamiętać, że wybór odpowiednich probiotyków zależy od indywidualnych potrzeb i naszego stanu zdrowia. Przed zastosowaniem suplementów probiotycznych lub zmianą diety, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

## Probiotyki a szczepozależność

W definicji probiotyku według FAO/WHO z 2001 roku czytamy, że probiotyk to określony szczep bakterii, który podawany w odpowiednich ilościach wywiera korzystny wpływ na zdrowie. Probiotyk to zatem określony i wyselekcjonowany szczep bakterii, którego korzystny wpływ na zdrowie został potwierdzony w badaniach naukowych. Na rynku najczęściej możemy dostać preparaty probiotyczne zawierające przedstawicieli *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, ale sama nazwa rodzaju nie wystarczy, aby daną bakterię uznać za działającą na korzyść naszego zdrowia. Ważny jest również gatunek - może to być na przykład *acidophilus*, *salivarius*, *lactis* czy *paracasei*. To dalej jednak nie koniec, bo dwuczłonowa nazwa to wciąż za mało. Kluczowa jest nazwa szczepu (może być opisana numerem bądź symbolem), która stanowi dokładną informację o pochodzeniu probiotyku. Dopiero więc trójczłonowy opis daje pewność, że dany preparat probiotyczny zawiera potencjał prozdrowotny danej bakterii.

## Probiotyki - jakie dawki przyjmować?

Dawki probiotyków, które należy przyjmować, zależą od indywidualnych potrzeb i stanu naszego zdrowia, a także od konkretnego szczepu bakterii probiotycznej. Zazwyczaj dawki te są wyrażone w jednostkach tworzących kolonie (CFU), co oznacza liczbę żywych mikroorganizmów probiotycznych w suplemencie diety.

Ogólnie przyjmuje się, że dawka probiotyku powinna zawierać co najmniej 1-10 miliardów CFU dziennie. Jednakże, w przypadku niektórych szczepów bakterii probiotycznych, zalecana dawka może wynosić nawet

50 miliardów CFU dziennie. Zawsze warto w tej sprawie skonsultować się z lekarzem, który dobierze odpowiednią dawkę probiotyku dla konkretnego przypadku.

Aby utrzymać zdrową mikrobiotę jelitową, zaleca się przyjmowanie probiotyków regularnie. Jednorazowe dawki probiotyku nie przyniosą trwałych korzyści dla zdrowia.

## Probiotyki dla dzieci - jak je dawkować?

Dawkowanie probiotyków dla dzieci zależy od wieku dziecka, stanu zdrowia i jego indywidualnych potrzeb. Przyjmowanie probiotyków może być szczególnie ważne dla dzieci, które często chorują lub mają zaburzenia układu pokarmowego. Warto wcześniej rozważyć najważniejsze kwestie dotyczące probiotyków dla dzieci. Przede wszystkim trzeba zacząć od wyboru odpowiedniej formy probiotyku. W zależności od wieku dziecka, preferencji i łatwości stosowania, można wybrać probiotyki w proszku, kroplach, płynach lub kapsułkach. Jeśli chodzi o dawkowanie probiotyku dla dziecka, zależność od jego wieku i stanu zdrowia. Zazwyczaj, dla niemowląt i małych dzieci, dawka probiotyku wynosi od 1 do 5 miliardów CFU dziennie, a dla starszych dzieci może wynosić od 10 do 20 miliardów CFU dziennie. Ważna jest również regularność stosowania probiotyku. Przed podaniem probiotyków dziecku warto skonsultować się z pediatrą, aby uzyskać szczegółowe zalecenia dotyczące dawkowania i wyboru odpowiedniego preparatu probiotycznego.

## Probiotyki dopochwowe - jak działają?

Probiotyki dopochwowe to preparaty zawierające szczepy bakterii probiotycznych, które wprowadza się do pochwy w celu przywrócenia i utrzymania zdrowej mikrobioty bakteryjnej. Mikrobiota może zostać zaburzona na przykład przez infekcje bakteryjne, stosowanie antybiotyków lub środków antykoncepcyjnych, a także zmiany hormonalne związane z menstruacją lub menopauzą. Probiotyki dopochwowe działają na zasadzie kolonizacji pochwy przez korzystne dla zdrowia bakterie, co zapobiega rozwojowi

chorobotwórczych drobnoustrojów. Probiotykoterapię dopochwową można wspomagać również doustnym stosowaniem probiotyków.

## Podsumowanie

Nasze jelita są zbiorem mikroorganizmów, głównie bakterii, które odgrywają ważną rolę w procesach trawienia, wchłaniania składników odżywczych oraz regulacji układu odpornościowego. Aby nasz organizm działał właściwie, warto zadbać o zdrową, dobrze zbilansowaną dietę, uzupełnioną preparatami probiotycznymi, którymi wspomozemy mikrobiotę jelitową w jej prawidłowym funkcjonowaniu. Probiotyki mogą poprawić równowagę bakteryjną naszego organizmu, bo wprowadzają do jelit dodatkowe, korzystne dla nas bakterie. Dzięki probiotykom wzmacnia się nasza bariera jelitowa, która chroni nasz organizm przed szkodliwymi substancjami i bakteriami. Probiotyki mogą poprawić nasze trawienie i wchłanianie składników odżywczych oraz pomóc utrzymać lub przywrócić równowagę w mikrobiocie jelitowej. Preparaty probiotyczne są dostępne bez recepty.



# Leki wykrztuśne.

## Jak zwalczyć mokry kaszel?

Leki wykrztuśne to skuteczne i często stosowane przez pacjentów substancje pomocne w leczeniu mokrego kaszlu. Czym się od siebie różnią? Czy każdy może je przyjmować?

### Leki wykrztuśne - rodzaje

Leki wykrztuśne ułatwiają wydalenie wydzieliny, która zalega w drogach oddechowych (przede wszystkim w oskrzelach). Stosujemy je w stanach zapalnych dróg oddechowych zwykle, gdy występuje silny kaszel z gęstą oraz lepłą wydzieliną.

Stosuj leki wykrztuśne w ciągu dnia. Nie zażywaj ich kilka godzin przed zaśnięciem, ponieważ nasilony odruch kaszlu może utrudnić zasypianie.

Do najczęściej stosowanych leków wykrztuśnych należą:

#### Leki wykrztuśne zawierające gwajakol i jego pochodne (sulfogwajakol, gwajafenazyne)

Sulfogwajakol występuje głównie w postaci tabletek, syropów, a także pastylek. Gwajafenazyne jest dostępna w postaci syropu.

Przeciwwskazaniami do stosowania tych preparatów są:

- nadwrażliwość na lek,
- niewydolność wątroby,
- ciąża i karmienie piersią.

Substancje mogą wywołać takie działania niepożądane jak:

- zaburzenia żołądkowo-jelitowe,
- bóle i zawroty głowy,
- wysypka,
- pokrzywka.

#### Leki wykrztuśne zawierające acetylocysteinę

Lek wykrztuśny o działaniu mukolitycznym – zmniejsza lepkość śluzu, ułatwiając jego odkrztuszenie. Acetylocysteina występuje w wielu preparatach dostępnych bez recepty, w postaci tabletek musujących, proszku lub roztworu doustnego albo granulatu.



Przeciwwskazania:

- uczulenie na lek,
- czynna choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy,
- ostra astma.

W okresie ciąży i karmienia piersią lek przyjmujemy wyłącznie pod kontrolą lekarza. Preparatów z acetylocysteina nie powinny stosować osoby poniżej 14. roku życia.

Główne działania niepożądane to:

- reakcje nadwrażliwości,
- ból głowy,
- tachykardia (przyspieszone bicie serca),
- obniżenie ciśnienia tętniczego,
- wymioty, biegunka oraz nudności.

#### Leki wykrztuśne zawierające karbocysteinę

Karbocysteina należy do tej samej grupy co acetylocysteina. Wykazuje zatem podobne właściwości, jednak nieco lepiej się wchłania. Występuje w postaci roztworu doustnego, syropu i tabletek do ssania. Nie wszystkie preparaty tej substancji są dostępne bez recepty.

#### Leki wykrztuśne zawierające erdosteinę

Substancja zmniejszająca lepkość śluzu, która ułatwia usuwanie wydzieliny z dróg oddechowych. Podobnie jak powyższe leki erdosteina jest substancją o działaniu mukolitycznym, która poprawia transport śluzowo-rzęskowy. Bez recepty dostępny jest tylko jeden preparat erdosteiny. Ma postać saszytek i stosujemy go zwykle w ostrych schorzeniach dróg oddechowych z występującym mokrym kaszlem.



### Przeciwwskazania:

- uczulenie na substancję,
- zaburzenia wątroby,
- niewydolność nerek,
- homocystynuria,
- ciąża i karmienie piersią,
- wiek poniżej 12. roku życia.

### Główne działania niepożądane to:

- bóle głowy,
- nudności,
- ból w nadbrzuszu,
- biegunka,
- zawroty głowy,
- zgaga,
- suchość w jamie ustnej.

### **Leki wykrztuśne zawierające bromheksynę i ambroksol**

To związku o działaniu mukolitycznym, które zmniejszają lepkość śluzu i pobudzają nabłonek dróg oddechowych do jego usuwania. Stosujemy je w leczeniu mokrego kaszlu, głównie związanego z chorobami płuc i oskrzeli.

Przeciwwskazaniem do przyjmowania tych leków jest nadwrażliwość na występujące w nich substancje. Nie powinny ich stosować również kobiety w pierwszym trymestrze ciąży. W pozostałych trymestrach i w trakcie karmienia piersią mogą być przyjmowane tylko za zgodą lekarza.

### Działania niepożądane:

- nudności, biegunka oraz wymioty,
- nadwrażliwość,
- wysypki skórne,
- ból w górnej części brzucha.

### **Leki wykrztuśne z surowcami roślinnymi**

Działanie tych preparatów opiera się na saponinach. Drażnią one błonę śluzową żołądka, co w konsekwencji powoduje działanie wykrztuśne.

Główne surowce roślinne stosowane wykrztuśnie to:

- korzeń senegi (Radix Senegae),
- korzeń lukrecji (Radix Glycyrrhizae),
- korzeń pierwiosnka (Radix Primulae),
- korzeń mydlnicy (Radix Saponariae),
- liść bluszczu (Folium Hederae).

Preparaty ziołowe to skuteczne produkty wybierane przez wielu pacjentów. Stosowane w nadmiernych ilościach mogą działać wymiotnie i powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

## Leki wykrztuśne - którą substancję wybrać?

Wszystkie omówione substancje są skuteczne i nie wywołują ciężkich działań niepożądanych. Przy wyborze powinniśmy zatem kierować się m.in. przeciwwskazaniami. Pamiętajmy również, że działanie leków to czasami kwestia indywidualna. W związku z tym dany pacjent może odczuwać lepszy efekt po zastosowaniu preparatu, który w opinii innej osoby okazuje się zbyt słaby.

Zwróćmy także uwagę na wszystkie substancje, które działają pośrednio poprzez drażnienie błony śluzowej żołądka. Takie preparaty nie powinny być stosowane u osób z chorobami przewodu pokarmowego. W takiej sytuacji lepszym wyborem może okazać się acetylocysteina lub ambroksol.



**1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO** Flegamina Fast, 8 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej **2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** 1 tabletki ulegająca rozpadowi w jamie ustnej zawiera 8 mg bromoheksyny chlorowodoru (Bromhexini hydrochloridum). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: każda tabletki zawiera 176 mg mannitolu. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej Okrągłe, białe, dwustronnie płaskie ze ściętą krawędzią tabletki, o średnicy 9 mm. **4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE** 4.1 Wskazania do stosowania Ostre i przewlekłe schorzenia dróg oddechowych przebiegające z zaburzeniami odkrztuszania i usuwania śluzu. **7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Teva BV, Swensweg 5, 2031 GA Haarlem, Holandia Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: Pozwolenie numer: 27046 wydane przez Prezesa URPLWMIpB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO grudzień 2022 r. Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie [www.tevamed.pl](http://www.tevamed.pl).

**1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO** Flegamina Classic, 8 mg, tabletki. Skład jakościowy i ilościowy: Jedna tabletki zawiera 8 mg bromoheksyny chlorowodoru (Bromhexini hydrochloridum) oraz 108 mg laktozy jednowodnej. Wskazania do stosowania: Ostre i przewlekłe choroby dróg oddechowych przebiegające z zaburzeniami odkrztuszania i usuwania śluzu. Podmiot odpowiedzialny: Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Emilii Plater 53, 00-113 Warszawa; Informacji udziela: Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Osmańska 12, 02-823 Warszawa,

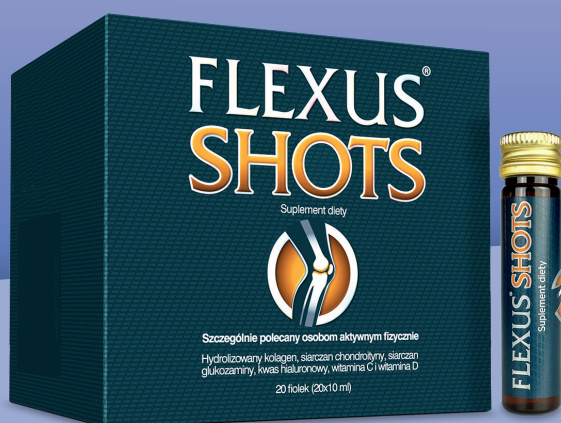
tel: +48 22 345 93 00, fax: +48 22 345 93 01, [www.teva.pl](http://www.teva.pl). Numer pozwolenia: R/1143. Kategoria dostępności: Lek wydawany bez przepisu lekarza - OTC. Przed wypisaniem leku należy zapoznać się z pełną informacją zawartą w Charakterystyce Produktu Leczniczego. Opracowano na podstawie ChPL z 10.2020. FLF-PL-00018-01-2023

teva

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

# FLEXUS<sup>®</sup> SHOTS

PŁYNNNA  
FORMUŁA  
NA STAWY



1 x dziennie  
20 fiołek w opakowaniu

**SKŁAD:** (1 FIOŁKA – 10 ML)

Hydrolizowany kolagen	500 mg
Siarczan chondroityny	500 mg
Siarczan glukozaminy	250 mg
Kwas hialuronowy	25 mg
Witamina C	80 mg
Witamina D	5 µg/200 IU

- SZCZEGÓLNIIE POLECANY OSOBOM AKTYWNYM FIZYCZNIE
- UZUPEŁNIAJĄCE SIĘ DZIAŁANIE SKŁADNIKÓW
- REKOMENDOWANY PRZEZ SPECJALISTÓW



Wytwórca: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, Szwajcaria

Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, Polska

Suplement diety



# Kolagen na stawy - rodzaje, działanie, wskazania.

## Jaki kolagen na stawy wybrać?

**Kolagen jest białkiem, składnikiem tkanki łącznej i jednym z głównych budulców kości, stawów, chrząstek, a także skóry i ścięgien. To element kluczowy dla dobrego zdrowia organizmu, ponieważ pełni bardzo wiele różnorodnych funkcji. Organizm człowieka z upływem czasu powoli traci zdolność odbudowy włókien kolagenowych, co powoduje znaczny spadek jego ilości.**

### Co to jest kolagen i jaką pełni funkcję?

Kolagen jest głównym budulcem tkanki łącznej i stanowi 30% białek występujących w organizmie. Wchodzi w skład chrząstek, skóry, mięśni, zębów, włókien i więzadeł. Substancja jest odpowiedzialna za elastyczność, nawilżenie i gładkość skóry, odpowiada za gojenie się ran, zrastanie kości. Bez kolagenu stawy nie mogą pracować prawidłowo. Ponadto kolagen chroni wątrobę, żołądek, nerki. Produkcja kolagenu maleje wraz z wiekiem. Z tego względu najmniej mają go osoby starsze. Organizm może znaleźć się w stanie, gdy produkcja kolagenu będzie znacznie niższa niż jego produkcja - może to dotyczyć także osób młodych, jeszcze przed 30. rokiem życia. Proces redukcji kolagenu wspierają także niekorzystne czynniki zewnętrzne np. promieniowanie słoneczne, ale i stres.

### Jak działa kolagen na stawy?

Dla stawów najważniejszy jest kolagen typu II, stanowiący główny budulec ścięgien i chrząstek. Osoby z chorobami zwyrodnieniowymi stawów często suplementują kolagen - dzięki niemu chrząstki stają się wytrzymalsze i odporniejsze na działanie czynników zewnętrznych. Co więcej, kolagen może też zmniejszać ból i złagodzić istniejące zwyrodnienia. Kuracja z zastosowaniem kolagenu na stawy zazwyczaj trwa od 3 do 6 miesięcy.

Suplementacja kolagenu sprawia, że w organizmie powstaje większa ilość aminokwasów, które mogą zostać użyte zarówno do budowania stawów, jak i kości czy skóry. Jest on trawiony w przewodzie pokarmowym

do wolnych aminokwasów i peptydów kolagenowych. Warto wiedzieć, że peptydy kolagenowe mają funkcję, których nie ma wiele białek.

### Kiedy należy suplementować kolagen na stawy?

Suplementacja kolagenem na stawy bywa pierwszą pomocą, gdy pojawia się ból stawów, wynikający np. z nieprawidłowości w strukturach ścięgien, mięśni czy stawu. Niemniej jednak nie należy od razu sięgać po suplement, lecz skonsultować się ze specjalistą, szczególnie gdy oprócz samego bólu pojawiają się dolegliwości towarzyszące np. gorączka czy obrzęk.

Suplementy z kolagenem mogą być pomocne, lecz nie są jedyną metodą leczenia. Najwięcej korzyści z przyjmowania ich mają osoby po 50. roku życia, gdyż w ich przypadku ryzyko pojawienia się stanów zapalnych i uszkodzeń mechanicznych jest większe niż u osób młodszych. Im jest się starszym, tym mniejszą ma się gęstość kości, a to z kolei może doprowadzić do osteoporozy i pęknięcia kości - dzięki suplementom na stawy wzmacnia się kościec.

### Kolagen na stawy dla sportowców

Kolejną grupą osób korzystającą często z suplementów z kolagenem są sportowcy - w ich przypadku często dochodzi do obciążeń biomechanicznych tkanki łącznej. W odróżnieniu od osób nieuprawiających sportu na poziomie wyczynowym zawodowcy częściej używają chrząstki, więzadła i ścięgna. Dzięki kolagenowi możliwe

jest również leczenie uszkodzeń na bieżąco.

Suplementację kolagenu zaleca się m.in. kulturystom i osobom uprawiającym sporty, w których występują duże przeciążenia. Przyjmowanie takich preparatów jest polecane także osobom ćwiczącym zbyt intensywnie i przy tym odpoczywającym zbyt krótko. Z suplementów z kolagenem często korzystają także początkujący sportowcy, niemający opanowanej techniki ćwiczeń i w rezultacie częściej łapiący kontuzję.

### Jak wybrać kolagen na stawy?

Na rynku dostępne są m.in. dwa rodzaje kolagenu - kolagen typu I i kolagen typu II. Są to podstawowe jego rodzaje. Pierwszy z nich stanowi większość białek kolagenowych i to właśnie on jest składnikiem budującym skórę, więzadła.

Sprawia, że tkanka łączna jest wytrzymała. Kolagen typu II sprawia, że ścięgna są bardziej elastyczne i zaleca się go osobom, które chciałyby zwiększyć ruchomość stawów.

### Kolagen rybi na stawy

Wszystkie dostępne na rynku kolageny mają podobne właściwości i skład, gdyż zawierają aminokwasy, hydrokсыprolinę, glicynę i prolinę. Do pozyskiwania ich używa się m.in. skór rybich. Kolagen rybi, w odróżnieniu od kolagenu pozyskiwanego ze skór bydłych i wieprzowych, ma rzadsze wiązania między włóknami kolagenowymi. Dzięki temu łatwiej się rozpuszcza niż pozostałe kolageny.

Kolagen rybi jest skuteczniejszy niż np. kolagen wieprzowy. Ze względu na

wysoki poziom rozpuszczalności nadaje się do lżejszej obróbki, a w rezultacie finalny produkt jest mniej przetworzony i przez to bardziej wartościowy niż wspomniany kolagen wieprzowy, czy kolagen ze skór bydlęcych. Popularność rybiego kolagenu wynika z tego, że w odróżnieniu od innych kolagenów zawiera wysokiej jakości białko i nie ma prionów, cząsteczek chorobotwórczych mogących narażać człowieka na chorobę Creutzfelda-Jacoba.

Kolagen z ryb można stosować zarówno na stawy jak i na skórę. Wzmacnia odporność układu ruchu na kontuzje i zapobiega redukcji mazi stawowej. Według pewnej grupy badaczy kolagen rybi ma korzystny wpływ także na układ immunologiczny. Co ciekawe, wykorzystuje się go również do produkcji protez chirurgicznych i w branży fotograficznej. Kolagen z ryb dostępny jest w wersji płynnej, w kapsułkach i proszku.

## Kolagen rybi a inne kolageny na stawy

Jedną z głównych zalet rybiego kolagenu jest to, że przenika do głębokich warstw skóry. To sprawia, że buduje barierę naskórkową i pobudza fibroblasty do produkcji kolagenu przez organizm. Niewielkie jest również ryzyko wystąpienia działań alergizujących, gdyż białko znajdujące się w rybim kolagenie jest czyste. Z tych powodów jest to produkt bezpieczny dla dzieci.

W odróżnieniu od kolagenu wieprzowego i kolagenu ze skór bydlęcych kolagen rybi jest droższy. Wyższa cena wynika z wyższej jakości produktu i większej skuteczności. Preparat można kupić w formie suplementu diety, lecz istnieje możliwość wykonania zastrzyków kolagenowego, wprowadzającego do tkanki wysoką dawkę substancji.

## Kolagen na stawy - skutki uboczne

Tak, jak każdy suplement diety również kolagen może powodować skutki uboczne. Pojawiają się w momencie, gdy organizm osoby przyjmującej lek wykazuje nadwrażliwość na składniki odżywcze zawarte w preparacie. Skutkami ubocznymi mogą być: zatwardzenie, bóle mięśni i stawów, kwaśny oddech. Jednak wszelkie powikłania są przeważnie spowodowane



przyjęciem zbyt dużej dawki preparatu. Gdy suplementacja kolagenu zgodna z zaleceniami producenta wywołuje skutki uboczne, należy z niego niezwłocznie zrezygnować.

## Kolagen na stawy a glukozamina

Glukozamina występuje naturalnie w ludzkim organizmie. To aminocukier, który występuje pod postacią siarczanu glukozaminy lub chlorowodoru. Jest stosowana przez wiele osób z chorobami reumatycznymi, gdyż nie wchodzi w interakcje z lekami przeciwbólowymi i steroidami. Glukozamina bierze udział w syntezie proteoglikanów, substancji budujących chrząstki stawowe, więc wspiera proces regeneracji stawów.

Opinie na temat skuteczności glukozaminy w leczeniu i regeneracji stawów są podzielone. Jej zwolennicy twierdzą, że zarówno łagodzi ból, jak i leczy zwyrodnienia stawów. Z kolei przeciwnicy uważają, że jest nieskuteczna. Wciąż jednak brakuje badań, które jednoznacznie potwierdzałyby słuszność opinii jednej ze stron, choć przeprowadzono badania kliniczne, które dowiodły, że glukozamina ma korzystny wpływ na stawy.

## Przyczyny i skutki niedoboru kolagenu

Jedną z przyczyn braku kolagenu jest m.in. niedobór witaminy C, bez której nie powstają aminokwasy budujące włókna kolagenowe. Niewystarczająca ilość kolagenu jest powodem zaniku włókien kolagenowych - odbija się to na kondycji skóry, stawów i kości. Osoby z niedoborem kolagenu mają problemy z poruszaniem się, ale też szybciej tracą włosy, które stają się

przy tym łamliwe i przesuszone.

Niedobór kolagenu może być uwarunkowany genetycznie, hormonalnie, ale też wywołują go stres, choroby, nadmierny wysiłek fizyczny, promieniowanie ultrafioletowe i nadmierna ekspozycja na promienie słoneczne. Na naturalną odnowę kolagenu wpływają także witaminy A, C i miedź, których wraz z upływem czasu jest w organizmie coraz mniej.

Zaburzenia syntezy włókien kolagenowych sprawia, że kości stają się kruche i przez to bardziej podatne na złamania. Wynika to z odwapnienia szkieletu kostnego, składającego się w przeważającej części z kolagenu i kolagenu połączonych z wapniem i fosforem. Niedobór kolagenu opóźnia regenerację chorych tkanek i zmniejsza aktywność enzymów wywołujących stan zapalny i ból reumatyczny.

## Jak uzupełnić kolagen?

Najwięcej kolagenu znajduje się w galarecie m.in. rybnej, owocowej. Zawierają go także podroby np. serca i wątróbki, wywar z kurzych łapek, salceson, golonka, chrząstki rekina. By pobudzić produkcję substancji, powinno się jeść wymienione produkty spożywcze kilka razy w tygodniu. Osobom, które nie chcą spożywać aż tylu tłustych potraw, zaleca się suplementację kolagenu.

Niedobór kolagenu można uzupełnić także dzięki zapewnieniu sobie codziennej dawki ruchu. Produkcję składnika stymuluje bieganie i spacer, mające korzystny wpływ na stawy i dotleniające organizm - należy jednak ćwiczyć z umiarem, stosownie do sił fizycznych. Niedobór kolagenu można także uzupełnić przez stosowanie kosmetyków go zawierających.



# NAJSILNIEJSZA TABLETKA NA RYNKU\*



 USP Zdrowie

**Gripex Max Skład:** (Paracetamolum 500 mg, Pseudoephedrine hydrochloridum 30 mg, Dextromethorphan hydrobromidum 15 mg). Tabletki powlekane. **Wskazania:** Krótkotrwałe leczenie nasilonych objawów przeziębienia, grypy i stanów grypopodobnych (gorączka, katar, suchy kaszel, ból głowy, ból gardła, bóle mięśniowe i kostno-stawowe). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Jednoczesne stosowanie innych leków zawierających paracetamol. Stosowanie inhibitorów MAO i okres do 2 tygodni od zaprzestania ich przyjmowania. Wrodzony niedobór dehydrogenazy glukozy-6-fosforanowej. Ciężka niewydolność nerek lub wątroby. Ciężkie nadciśnienie tętnicze. Choroba niedokrwienności serca. Choroba alkoholowa. Astma oskrzelowa. Nie stosować w ciąży i w okresie karmienia piersią. Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 12 lat.

**Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o., 50-507 Wrocław, ul. Ziębicka 40.

\*Pod względem składu jakościowo-ilościowego w kategorii leków bez recepty na przeziębienie i grype.

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

# Jak zapobiec rozwijającemu się przeziębieniu? Skuteczne sposoby na zatrzymanie infekcji wirusowej.

Istnieje wiele sposobów na pierwsze objawy przeziębienia. Jedni sięgają po dużą dawkę witaminy C, inni stosują aspirynę przed snem. Zwolennicy naturalnych metod stawiają natomiast na odpoczynek i aromaterapię. Co natomiast radzą eksperci? Czy można, a jeśli tak to jak uniknąć przeziębienia i zachorowania na grype?

## Infekcja wirusowa

Infekcja górnych dróg oddechowych najczęściej wywołana jest przez wirusy. Co to jest wirus? To bardzo mała i prosta struktura zbudowana z kwasu nukleinowego oraz białka, która poza organizmem gospodarza nie wykazuje funkcji życiowych. Za łagodne objawy przeziębienia odpowiada ponad 200 różnych wirusów. Są to między innymi: wirusy grypy, paragrypy, adenowirusy, rhinowirusy i koronawirusy. Patogeny te namnażają się wewnątrz komórek gospodarza, a wnikając do nich uszkadzają nabłonek układu oddechowego. Przez to wywołują zapalenie górnych dróg oddechowych. Podczas tego procesu zwiększa się również przepuszczalność naczyń i powstaje wysięg. To wszystko sprawia, że liczne bakterie kolonizujące drogi oddechowe zaczynają się namnażać. Wirusy torują drogę zakażeniom bakteryjnym, generując powikłania oraz długi proces leczenia.

Infekcja wirusowa ma łagodniejszy charakter od zakażenia bakteryjnego i ustępuje po mniej więcej tygodniu. Nie mniej jednak jest bardziej zaraźliwa. Dlatego też nawet do 8 infekcji tego typu w ciągu roku można uznać za prawidłowość. Szczególnie w przypadku dzieci, u których odporność kształtuje się m.in. poprzez kontakt z patogenami.

## Jak uniknąć przeziębienia?

Antybiotyki nie działają na wirusy. Skuteczny lek przeciwwirusowy to sprawnie działający układ immunologiczny. Zatem jak się nie przeziębic? Trzeba regularnie wspierać odporność. Mowa tutaj o właściwej diecie i stylu życia, nie tylko o preparatach na odporność dostępnych w aptekach. Codzienne mamy kontakt z wieloma

wirusami, więc aby uchronić się przed tymi chorobotwórczymi zawsze należy pamiętać o zasadach higieny, w tym częstym myciu rąk. Kiedy jesteśmy chorzy pamiętajmy, że lepiej zostać w domu. Uchronimy przed zakażeniem osoby trzeciej. Natomiast gdy wyjście jest konieczne, warto pomyśleć o maseczce zasłaniającej usta i nos. Wirusy przenoszone drogą kropelkową, które wywołują infekcje górnych dróg oddechowych, będą miały utrudnioną drogę przejścia na inne osoby znajdujące się w naszym otoczeniu. Chociaż po czasie pandemii wywołanej przez Covid-19 tego typu zachowania zostały dość mocno utrwalone, jak pokazuje doświadczenie warto przypominać o noszeniu maseczek i samoizolacji w czasie infekcji.

Jak zapobiec przeziębieniu wspierając układ odpornościowy? Bardzo ważna jest profilaktyka i regularnie powtarzane działania. Aby system immunologiczny właściwie pracował konieczne są:

- Wystarczająca ilość snu i odpoczynku.
- Zbilansowana i różnorodna dieta bogata w warzywa, owoce, kwasy tłuszczowe omega-3 oraz uboga w wysoko przetworzoną żywność.
- Regularna aktywność na świeżym powietrzu.
- Unikanie używek (papierosy, alkohol, itp.).

## Jak zwiększyć odporność organizmu dziecka?

Sposobem na podniesienie swojej odporności na wirusy są szczepienia ochronne. Dzięki nim nasz układ odpornościowy przygotowuje się na kontakt z rzeczywistym patogenem. W zależności od specyfiki wirusa oraz rodzaju szczepionki w niektórych

przypadkach wystarczy już pojedyncza dawka szczepionki, aby zapewnić sobie długotrwałą odporność, np. szczepienie przeciw ospie wietrznej. W przypadku innych konieczne jest regularne powtarzanie szczepienia, np. co sezonowe szczepienia przeciw grypie.

## Jak się nie przeziębic? - preparaty na odporność z apteki

Apteczne półki uginają się od preparatów na odporność. Są to zarówno witaminy, minerały, tran, kwasy omega i wyciągi roślinne. Co warto wybrać, aby wspomóc funkcjonowanie układu immunologicznego?

- **Witamina C** na odporność- podnosi aktywność komórek układu immunologicznego. Dzięki czemu są one w stanie szybciej migrować w miejsce stanu zapalnego. Co więcej wykazuje wysoki potencjał antyoksydacyjny, a komórki żerne układu odpornościowego- makrofagi są przez nią odżywiane.
- **Witamina D** - to bardzo ważny składnik, ponieważ jest w stanie pobudzić limfocyty (białe krwinki, komórki układu odpornościowego) do aktywności przeciwdrobnoustrojowej, ponadto łagodzi stany zapalne.
- **Cynk** - minerał ten wykazuje działanie immunomodulujące, oznacza to że wzmacnia odporność i odpowiedź organizmu po kontakcie z patogenami. Dodatkowo hamuje aktywność i namnażanie się niektórych wirusów. Zapobiega infekcjom wirusowym oraz sprawdza się na początkowym etapie choroby.
- **Jeżówka** - ekstrakty z jeżówki purpurowej mają udokumentowane korzystne działanie na układ odpornościowy.



Roślina ta stanowi wsparcie dla układu immunologicznego również po chorobie.

- **Tran-** olej z wątroby dorsza jest bogatym źródłem kwasów omega-3, działających przeciwzapalnie, witaminy D3 oraz witamin E i A o wysokiej aktywności antyoksydacyjnej. Taka kompozycja korzystnych dla działania układu odpornościowego składników sprawia, że tran do picia oraz tran w kapsułkach od lat stosowany jest jako skuteczny preparat na odporność dla dzieci i dorosłych.
- **Olej w wątroby rekina-** zawiera on 2 ważne składniki, które przygotowują organizm do walki z patogenami pomagając aktywować i różnicować komórki układu odpornościowego. Są to skwalen i alkiloglicerole.
- **Beta- glukan-** składnik ten pozytywnie jest ze ścian komórkowych grzybów (m.in. bocznika ostrogowatego). Zwiększa aktywność organizmu i przygotowuje go do wale z drobnoustrojami.
- **Laktoferyna-** białko to naturalnie występuje w mleku ssaków. W ostatnim czasie wykorzystywane jest również jako stymulator układu odpornościowego. Działa przeciwdrobnoustrojowo, ale również chroni organizm przed zakażeniem wirusami. Poprawia również jakość mikroflory jelitowej, co dodatkowo chroni organizm przed infekcjami. Bogate w laktoferynę, ale również inne białka mleka krowiego jest colostrum.

W zasadzie wszystkie preparaty na odporność sprawdzają się zarówno do

regularnego stosowania w okresie jesienno- zimowym jak i w początkowej fazie infekcji, aby wspomóc organizm w walce z wirusami. Dzięki składnikom wspomagającym odpowiedź immunologiczną organizmu możemy uniknąć powikłań, w tym wtórej infekcji bakteryjnej, do leczenia której konieczna jest antybiotykoterapia.

## Jak zapobiec rozwijającemu się przeziębieniu? Lek przeciwwirusowy

Infekcja wirusowa u dziecka jak i u dorosłego leczona powinna być głównie objawowo. Dlatego też podczas przeziębienia i grypy należy sięgać po leki o działaniu przeciwbólowym, przeciwgorączkowym i przeciwzapalnym. Są to preparaty zarówno o działaniu miejscowym, które sprawdzą się na ból gardła, np. chlorowodorek benzydaminu, flurbiprofen, jak również ogólnoustrojowym- ibuprofen, naproksen. Na katar towarzyszący infekcji wirusowej można zastosować udrażniający spray bądź leki doustne. Pomocne w przypadku infekcji wirusowej górnych dróg oddechowych są również inhalacje. Wykonanie nebulizacji z wykorzystaniem izotonicznego roztworu chlorku sodu pozwoli nawilżyć drogi oddechowe i załagodzi dokuczliwe objawy przeziębienia.

Co jeszcze można zrobić gdy dopadnie nas przeziębienie? Objawy ustąpią

szybciej gdy zadamy o odpoczynek i nawodnienie organizmu. Picie odpowiedniej ilości płynów pozwoli na szybsze wypłukanie drobnoustrojów oraz pomoże uregulować ciepłotę ciała w przypadku gorączki. Warto pamiętać, że podczas infekcji organizm zużywa sporo energii na walkę z patogenami. Dlatego też w czasie choroby powinniśmy zadbać o większą ilość snu, a jeśli to możliwe zostaćmy w łóżku również w ciągu dnia. Wszystko w granicach zdrowego rozsądku. Najlepiej wsłuchać się we własny organizm.

Wirusy ze względu na prostą budowę bardzo szybko mutują, więc ciężko znaleźć jest skutecznie działający lek przeciwwirusowy. Dostępne bez recepty leki przeciwwirusowe zawierające pranobeks inozyny działają immunostymulująco, mobilizują organizm do walki z wirusami oraz wykazują aktywność przeciwwirusową wobec RNA- wirusów, w tym głównie na wirusa opryszczki (Herpes simplex). Wskazaniem do ich stosowania są nawracające infekcje górnych dróg oddechowych u osób o obniżonej odporności oraz leczenie opryszczki wargowej oraz opryszczki narządów płciowych.

W sezonie infekcyjnym ciężko jest ustrzec się przed przeziębieniem i grypą. Dzięki wsparciu odporności i prowadzeniu higienicznego stylu życia możemy jednak zmniejszyć częstotliwość zachorowań. Silny układ immunologiczny szybciej poradzi sobie z patogenami, a infekcja będzie miała łagodniejszy przebieg. Warto zatem dbać o naszą naturalną tarczę obronną jaką jest układ odpornościowy.

### GROPRINOSIN Forte 1000 mg, granulat do sporządzania roztworu doustnego (Inosinum pranobexum).

**Skład:** Jedna saszetka zawiera 1000 mg inozyny pranobeksu: kompleksu zawierającego inozynę oraz 4-acetamidobenzoesan 2-hydroksypropylodimetyloamoniowy w stosunku molarnym 1:3. Substancja pomocnicza o znaczeniu: jedna saszetka (1800 mg) zawiera 0,68 mg sacharozy, 762 mg izomaltu (E 953). **Postać farmaceutyczna:** Granulat do sporządzania roztworu doustnego. Granulat barwy białej do kremowej o cytrynowym smaku i zapachu. **Wskazania:** Wspomagająco u osób o obniżonej odporności, w przypadku nawracających infekcji górnych dróg oddechowych. W leczeniu opryszczki warg i skóry twarzy wywołanych przez wirus opryszczki pospolitej (Herpes simplex). **Podmiot odpowiedzialny:** Gedeon Richter Polska Spółka z o.o. ul. ks. J. Poniatowskiego 5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki. **Aktualizacja:** 2022.08.12

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



# Jak leczyć trzustkę? Poznaj przyczyny i sposoby terapii chorób trzustki

**W naszym organizmie trzustka pełni ważne funkcje trawienne i hormonalne, dlatego, gdy szwankuje, pojawiają się nieprzyjemne dolegliwości. Ponieważ nieleczone mogą skutkować groźnymi powikłaniami, warto wiedzieć jak je rozpoznać i kiedy udać się do lekarza. Poniżej wyjaśniamy, jakie są objawy zapalenia trzustki, czyli najczęściej występującego schorzenia tego organu, które dotyka zwykle ludzi po 40. roku życia. Podpowiadamy również, jak leczyć trzustkę, gdy już dojdzie do jej uszkodzenia i jakie znaczenie w terapii ma odpowiednia dieta oraz zioła.**

## Jakie funkcje pełni trzustka w naszym organizmie?

U człowieka trzustka jest podłużnym narządem (a dokładniej gruczołem) przebiegającym w poprzek górnej części jamy brzusznej, mniej więcej pośrodku, między kręgosłupem a żołądkiem. W jej pobliżu znajdują się dwunastnica i śledziona. Ma podłużny i nieregularny kształt, a jej długość może wynosić od kilkunastu do nawet 20 cm. Położenie trzustki warto znać, aby właściwie rozpoznać objawy zapalenia tego organu. Ten ważny gruczoł składa się z dwóch części odpowiadających za różne funkcje:

- **część wewnątrzwydzielnicza** – jest odpowiedzialna za produkcję hormonów, takich jak insulina i glukagon, które odgrywają kluczową rolę w regulowaniu poziomu cukru we krwi,
- **część zewnątrzwydzielnicza** – bierze udział w procesie trawienia pokarmów poprzez wytwarzanie tzw. soku trzustkowego zawierającego ważne enzymy trawienne; jest on wprowadzany do dwunastnicy (wraz z żółcią z wątroby) w celu dalszego trawienia miazgi pokarmowej wychodzącej z żołądka.

Jak widać, trzustka wykonuje w naszym organizmie wiele ważnych zadań. Niestety jej uszkodzenia i takie schorzenia jak zapalenie, wpływają negatywnie na pracę obu jej części, a więc na funkcje hormonalne i trawienne.

## Najczęstsze przyczyny zapalenia trzustki

W większości przypadków leczenie trzustki jest konieczne, gdy dochodzi do jej zapalenia, ponieważ jest to najczęściej diagnozowane schorzenie tego organu. Występuje ono pod dwiema postaciami – ostrej (OZT) i przewlekłej (PZT). W obu przypadkach należy liczyć się z przykrymi dolegliwościami i długiej terapii, o czym więcej napiszemy niżej. Do stanu chorobowego dochodzi głównie u osób dorosłych powyżej 40. roku życia i wówczas za jego powstaniem stoją przede wszystkim takie czynniki jak:

- nadużywanie alkoholu (odpowiada za większość przypadków zapalenia trzustki),
- kamica żółciowa,
- urazy jamy brzusznej.

Ryzyko pojawienia się choroby zwiększa się u osób palących papierosy, nadużywających leków np. niesteroidowych leków

przeciwzapalnych NLPZ, cierpiących na niektóre choroby np. przewlekłą niewydolność nerek, czy też stosujących nieprawidłową dietę (zbyt tłuste i obfite posiłki). Pewien odsetek przypadków zachorowań na OZT lub PZT związany jest z zakażeniami wirusowymi oraz chorobami autoimmunologicznymi. Bez względu na przyczynę stan zapalny trzustki polega na nadmiernej produkcji enzymów trawiennych, które przedostają się do otaczających tkanek i uszkadzają je. W skrajnym przypadku wskutek takiego procesu może dojść do martwiczej postaci zapalenia, a nawet uszkodzenia sąsiednich organów. Warto przy okazji wspomnieć, że trzecią i bardziej niebezpieczną chorobą jest rak trzustki, który występuje częściej u mężczyzn, ujawnia się zwykle po 60. roku życia i często bardzo długo nie daje żadnych objawów. Niestety to powoduje późne wykrycie choroby, co praktycznie pozbawia chorego szans na wyleczenie.

## Objawy ostrego zapalenia trzustki (OZT) i sposób jego leczenia

Różnica między ostrym a przewlekłym zapaleniem trzustki dotyczy czasu trwania choroby oraz jej przebiegiem. Ostre zapalenie (OZT) pojawia się nagle. Objawia się silnym, opasającym i promieniującym do kręgosłupa bólem nadbrzusza. Mogą mu towarzyszyć nudności, wymioty, gorączka, dreszcze, obniżona perystaltyka jelit (problem z wypróżnianiem), a czasami także przyspieszone tętno oraz obniżenie ciśnienia krwi. Brzuch pacjenta jest najczęściej nabrzmiały (wzdęty) i wykazuje bolesność przy uciskaniu go palcami. Przyczyną tych dolegliwości jest zwykle długotrwałe spożywanie nadmiernej ilości alkoholu lub kamica żółciowa. Atak bólowy mogący świadczyć o OZT wymaga pilnej interwencji lekarskiej. Pacjent zwykle musi być





hospitalizowany, a leczenie trzustki w tym przypadku polega najczęściej na podawaniu leków przeciwbólowych i osłabiających wytwarzanie soków trawiennych. Ważne jest także uzupełnienie płynów oraz wdrożenie lekkiej diety ubogotłuszczowej. Jeśli jest to konieczne, pokarmy podawane są drogą pozajelitową. W niektórych sytuacjach, gdy np. gdy dochodzi do martwiczych zmian lub infekcji bakteryjnej, niezbędna jest antybiotykoterapia, a nawet zabieg chirurgiczny polegający na wycięciu fragmentu organu.

## Objawy przewlekłego zapalenia trzustki (PZT)

Jak sama nazwa wskazuje, przewlekła odmiana zapalenia trzustki jest schorzeniem długotrwałym. Polega na pojawianiu się w różnych odstępach czasu stanów zapalnych. Ponieważ prowadzą one do stopniowego zastępowania zdrowej tkanki organu tkanką włóknistą, efektem choroby jest jego niewydolność. Objawy PZT tylko nieznacznie różnią się od symp-

tomów ostrego zapalenia i zalicza się do nich przede wszystkim:

- nawracający ból brzucha oróżnym nasileniu, pojawiający się najczęściej po posiłku i trwający średnio kilka dni (zlokalizowany jest zwykle w lewej, górnej części jamy brzusznej i może promieniować do kręgosłupa),
- stopniowa utrata masy ciała pomimo dobrego apetytu,
- problemy z tolerancją glukozy, w końcu nawet rozwijająca się cukrzyca,
- świąd skóry,
- częste biegunki tłuszczowe,
- wzdęcia,
- wymioty,
- żółtaczka (np. lekkie zażółcenie gałek ocznych i skóry).

Podobnie jak w przypadku ostrego przebiegu zapalenia, tak i w przewlekłej jego odmianie przyczyną choroby jest głównie nadużywanie alkoholu. Choć w tym przypadku ważnymi czynnikami ryzyka są również: zła dieta, otyłość i nadużywanie niektórych leków. Dużo rzadziej powodem pojawienia się choroby jest nadczynność przytarczyc, hiperkalcemia, czy niewydolność nerek.

## Jak wygląda diagnostyka chorób trzustki?

Zanim podejmie się leczenie trzustki, najpierw należy prawidłowo zdiagnozować chorobę. W pierwszej kolejności niezwykle ważne jest, by umieć samodzielnie rozpoznać opisane wyżej objawy i właściwie je zinterpretować. Do najważniejszych z nich należy ból brzucha, który w przypadku schorzeń trzustki jest zwykle dość intensywny i zlokalizowany w konkretnym miejscu, dlatego trudno go przeoczyć. Nie należy go też bagatelizować, ponieważ jeśli dojdzie do ostrego, szczególnie martwiczego zapalenia gruczołu, powikłania mogą być bardzo poważne, nawet o charakterze ogólnoustrojowym. Do precyzyjnej diagnozy OZT bądź PZT zazwyczaj wystarcza szczegółowy wywiad i zwykłe badanie lekarskie (np. palpacyjne brzucha). Niekiedy konieczne jest przeprowadzenie kilku dodatkowych badań specjalistycznych. Do badań tych należą m.in.:

- oznaczenie stężenia enzymów trzustki (lipazy i amylazy) w surowicy krwi i moczu (uwaga: wyniki badań nie zawsze są jednoznaczne, dlatego nie mogą być podstawą ostatecznej diagnozy),
- USG (jest to podstawowe badanie pozwalające zdiagnozować PZT oraz jego przyczynę np. kamice żółciową),
- tomografia komputerowa jamy brzusznej,
- ECPW – tzw. wsteczna endoskopia cholangiografia – jest to badanie inwazyjne, dlatego przeprowadza się je w wyjątkowych sytuacjach i wyłącznie w warunkach szpitalnych.

Czasami zaleca się też wykonanie badań uzupełniających np. na poziom OB i glukozy we krwi, czy próby wątrobowe, dzięki którym można uzyskać pełniejszy obraz stanu zdrowia pacjenta.

O przeprowadzeniu powyższych badań decyduje lekarz. Warto pamiętać, że choć badanie enzymów można zrobić we własnym zakresie w laboratorium analitycznym (np. na obecność amylazy w moczu), to jednak nie powinno się na podstawie otrzymanego wyniku samodzielnie stawiać diagnozy. Często zdarza się, że przy zapaleniu trzustki stężenie enzymów jest prawidłowe. Z kolei podwyższona obecność amylazy w moczu może oznaczać także zupełnie inne schorzenie np. problemy



z pęcherzykiem żółciowym, jajnikami, nerkami, a nawet płucami. Właśnie dlatego wszelkie niepokojące objawy ze strony trzustki należy konsultować z lekarzem.

## Jak leczyć trzustkę?

Pojawienie się objawów zapalenia trzustki, nawet jeszcze tych w łagodnej formie, wymaga rozpoczęcia odpowiedniej terapii. Metodę leczenia należy dostosować do rodzaju i stopnia zaawansowania choroby. Niestety, jeśli zapalenie nie ma podłoża autoimmunologicznego, terapia ma charakter niemal wyłącznie objawowy, czyli polega na zwalczaniu stanu zapalnego, bólu oraz zaburzeń metabolicznych związanych z nieprawidłowym wydzielaniem hormonów np. insuliny.

Do najczęstszych sposobów terapii chorób trzustki zalicza się:

- dietę,
- leki farmakologiczne, w tym te o działaniu przeciwbólowym,
- podawanie insuliny, jeśli u chorego rozwinęła się cukrzyca,
- zabiegi endoskopowe (np. usuwanie torbieli lub złogów, czy też poszerzenie przewodu trzustkowego),
- operacje chirurgiczne (stosowane są w ciężkich przypadkach, gdy inne metody terapeutyczne nie dają oczekiwanego rezultatu).

Najważniejszą rolę w leczeniu trzustki, szczególnie w przypadku zdiagnozowanego PZT, odgrywa dieta oraz farmakologia.

## Dieta w leczeniu chorób trzustki

Warto wiedzieć, że specjalna dieta zalecana jest zarówno pacjentom chorującym na przewlekłe zapalenie trzustki, jak i osobom po przebytym ataku ostrej odmiany tej choroby. Zasady żywieniowe powinny być ustalane indywidualnie w zależności od stanu zdrowia pacjenta. Po ostrym zapaleniu trzustki specjalnych zaleceń dietetycznych należy zazwyczaj przestrzegać przez około 6 tygodni. Natomiast w przypadku nawracających i przewlekłych problemów wskazana jest trwała zmiana nawyków żywieniowych.

Dieta w chorobach trzustki jest przede wszystkim niskotłuszczowa



i lekkostrawna, początkowo także ze zmniejszoną ilością białka. Podstawową zasadą dietetyczną jest całkowite odstawienie alkoholu i rzucenie palenia. Ważne jest również spożywanie niewielkich posiłków w regularnych odstępach czasu – powinno ich być w ciągu dnia około 4 lub 5. Jadłospis nie powinien zawierać ciężkostrawnych i tłustych pokarmów oraz tych, które mogą podrażnić trzustkę.

Wykluczyć więc należy:

- potrawy smażone oraz tłuste sosy,
- tłuste mięsa, wędliny i ryby,
- sery żółte, majonez, śmietanę,
- masło, smalec, margarynę,
- ciasta z kremem,
- warzywa powodujące wzdęcia np. kapustę, rośliny strączkowe, cebulę,
- zbyt dużą ilość surowych owoców i warzyw,
- produkty zbożowe z dużą ilością błonnika np. kasze, pieczywo pełnoziarniste,
- ostre przyprawy typu pieprz, chilli, mocną kawę i herbatę.

W menu osoby cierpiącej na dolegliwości ze strony trzustki powinny dominować dania gotowane lub pieczone w folii. Do tego chude mięsa (najlepiej drób i cielęcina), wędliny i nabiał z niską zawartością tłuszczu. Warto stawiać również na delikatne pieczywo pszenne, oliwa z oliwek, zupy przecierowe, warzywa i owoce gotowane,

makarony, biały ryż itp.

W przypadku przewlekłego zapalenia trzustki (PZT) pacjenci często borykają się z utratą masy ciała. Dlatego dieta powinna przewidywać dostarczanie odpowiedniej liczby kalorii w ciągu dnia. Menu opiera się głównie na białku i węglowodanach, jednak w przypadku występujących u chorego problemów z cukrzycą konieczne jest unikanie cukrów prostych, czyli np. białego cukru i słodyczy, ale także miodu, czy słodkich owoców typu banany i winogrona.

W niektórych przypadkach, gdy chory organ powoduje zaburzenia wchłaniania substancji odżywczych z pokarmów, konieczne jest przyjmowanie preparatów witaminowych.

## Zioła na trzustkę

W leczeniu trzustki, zwłaszcza chorób przewlekłych, pomocna okazuje się ziołoterapia. Najczęściej polecane są mieszanki ziół o szerokim działaniu: przeciwzapalnym, przyspieszającym regenerację gruczołu, czy też ułatwiającym trawienie poprzez wspomaganie wydzielania enzymów trzustkowych. Przykładem są zioła na trzustkę Haima (<https://organis.pl/haima-trzustka-ekologiczne-zioła/>) – jest to mieszanka specjalnie dobranych 4 naturalnych ziół, które poprzez wspólne działanie dają doskonałe efekty



terapeutyczne. Ich stosowanie poleca się osobom w okresie rekonwalescencji po przebytych ostrym zapaleniu trzustki, jak również chorym cierpiącym na schorzenia przewlekłe o różnym stopniu nasilenia.

W mieszance znajdują się następujące zioła:

- **tatarak** – jego zadaniem jest pobudzanie wydzielania żółci i soków trawiennych, a także mukopolisacharydów chroniących błonę śluzową żołądka. Wspomaga więc procesy trawienne i łagodzi dolegliwości żołądkowe. Jest też skuteczne przy kolkach czy wzdęciach. Dodatkowo tatarak wykazuje działanie przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne,
- **mniszek lekarski** – stosowany we wszelkich schorzeniach związanych z wydzielaniem żółci. Pobudza wątrobę do jej wydzielania, a działając przeciwskurczowo, ułatwia jej transport do dwunastnicy. Dodatkowo roślina wspomaga produkcję soków żołądkowych, które również uczestniczą w procesie trawienia,
- **macierzanka piaskowa** – wykazuje pozytywny wpływ na cały układ pokarmowy poprzez rozluźnianie jego mięśni. Poprawia trawienie i działa wiatropędnie,
- **pokrzywa** – wspomaga oczyszczanie organizmu ze szkodliwych

produktów przemiany materii. Oprócz tego pomagają w pozbyciu się złożeń żółciowych z układu pokarmowego. Jednocześnie pobudza wydzielanie soków żołądkowych, tym samym poprawiając pracę wątroby, trzustki i żołądka, a więc także procesów trawiennych.

Warto pamiętać, że zioła, choć są dostępne bez recepty, nie powinny być stosowane bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem, zwłaszcza podczas przyjmowania jakichkolwiek środków farmakologicznych. Szczególnie niebezpieczne jest samodzielne mieszanie różnych gatunków ziół – pod tym względem bezpieczniejszym wybiera gotowe mieszanki, które są opracowywane przez specjalistów.

## Farmakologiczne leczenie trzustki

Do najczęściej stosowanych leków w terapii ostrego oraz przewlekłego zapalenia trzustki należą środki przeciwbólowe, ponieważ ból brzucha w przebiegu tych schorzeń jest wyjątkowo dotkliwy dla pacjentów. Do jego zwalczania nie zaleca się jednak popularnych niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Mogą one nasilić chorobę. Z reguły przepisane są medykamenty z grupy

tw. koanalgetyków oraz opioidów.

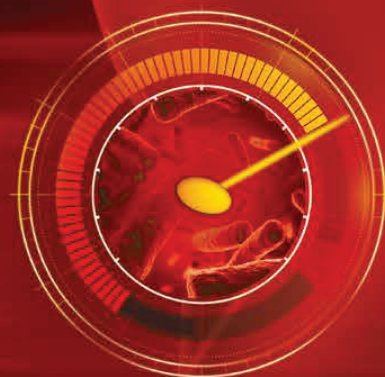
Jeśli chodzi o dodatkowe środki farmakologiczne, w niektórych przypadkach konieczne jest podawanie choremu np. leków zastępujących enzymy trzustkowe, gdy organ ten wykazuje pod tym względem niewydolność. Dość często pacjenci muszą również przyjmować preparaty witaminowe podczas stosowania diety niskotłuszczowej. Niektóre witaminy (np. A, D i E) są bowiem przyswajalne przez organizm poprzez rozpuszczenie ich w tłuszczu, którego podaż podczas diety na trzustkę jest zbyt niska.

Wszelkie objawy zapalenia trzustki nigdy nie powinny być lekceważone. Niepodjęcie terapii może doprowadzić do poważnych powikłań. Najczęściej są to torbiele, martwica, czy też przetoki trzustki, które nierzadko wymagają interwencji chirurgicznej. Powikłania mogą mieć jednak także charakter ogólnoustrojowy np. prowadzić do cukrzycy, zakażenia organizmu, niewydolności nerek, zwężenia dwunastnicy, a także raka trzustki. Ryzyko zachorowania na nowotwór dotyczy szczególnie osób cierpiących na PZT. Przestrzeganie właściwej diety i zaleceń lekarza dotyczących np. całkowitej abstynencji, a także stosowanie wspomagającej terapii przy pomocy ziół pozwala nie tylko złagodzić przebieg choroby, ale przede wszystkim uniknąć jej groźnych powikłań.

# Błyskawiczna w działaniu!<sup>1</sup>



**ZWIĘKSZA SZANSE  
NA SKUTECZNĄ TERAPIĘ  
ZAKAŻENIA DOLNYCH  
DRÓG MOCZOWYCH**



1. Furazydyna zaczyna działać szybko. Stężenie terapeutyczne furazydyny w moczu osiągnięte jest już w czasie do 2 godzin od podania. Charakterystyka Produktu Leczniczego neoFuragina MAX

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO neoFuragina MAX, 100 mg, tabletki 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY 1 tabletkę zawiera 100 mg furazydyny (Furazidinum), poprzednio stosowana nazwa: furagina. Substancje pomocnicze o znanym działaniu 1 tabletkę zawiera 37,6 mg laktozy jednowodnej i 20 mg sacharozy. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Tabletki Tabletki koloru żółtego lub żółto-pomarańczowego, owalne, obustronnie wypukłe, o jednolitej powierzchni, grubości 3,6 – , długości 9,3 – , z linią po jednej stronie. Linia na tabletkę ułatwia tylko jej rozkruszenie, w celu łatwiejszego połknięcia, a nie podział na równe dawki. 4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1. Wskazania do stosowania Leczenie zakażeń dolnych dróg moczowych. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa Polska Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 24735 wydane przez Prezesa URPLW MiPB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO Marzec 2022 r. Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie [www.tevamed.pl](http://www.tevamed.pl). NEFM-PL-00002-01-2023

teva

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

# Kreon® (pancreatinum) Travix

# lżej trawisz



KRE-2020-0189

Kreon® Travix – informacja o leku. Nazwa produktu leczniczego. Kreon Travix, 10 000 j. Ph.Eur. lipazy, kapsułki dojelitowe. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej. Pankreatyna (Pancreatinum). Dawka/stężenie substancji czynnej. 1 kapsułka produktu Kreon Travix zawiera jako substancję czynną 150 mg pankreatyny (Pancreatinum) o aktywności: amylazy 8 000 j. Ph.Eur. (j. BP), lipazy 10 000 j. Ph.Eur. (j. BP), proteazy 600 j. Ph.Eur. Postać farmaceutyczna. Kapsułka dojelitowa. Kapsułki żelatynowe, twarde, zawierające granulki w otoczce odpornej na działanie soku żołądkowego (minimikrosfery). Kapsułki są dwukolorowe: jedna część jest nieprzezroczysta brązowa, druga przezroczysta bezbarwna. Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania. Leczenie zaburzeń trawienia w przebiegu zewnątrzwydzielniczej niewydolności trzustki u dzieci, młodzieży i dorosłych, której wystąpienie jest związane z poniżej wymienionymi lub innymi jednostkami chorobowymi: zwłóknienie torbielowate (mukowiscydoza), przewlekłe zapalenie trzustki, stan po usunięciu trzustki (pankreatektomia), stan po usunięciu żołądka (gastrektomia), rak trzustki, stan po zespoleniu żołądkowo-jelitowym (np. gastroenterostomia typu Billroth II), zwężenie przewodu trzustkowego lub przewodu żółciowego wspólnego (np. z powodu nowotworu), zespół Shwachmana-Diamonda, stan po ataku ostrego zapalenia trzustki i rozpoczęciu żywienia dojelitowego lub doustnego. Przeciwwskazania. Nadwrażliwość na pankreatynę wieprzową lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny. Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 14.06.2021 na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Kreon Travix, zatwierdzonej 5/2021. Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



# Zapalenie pęcherza moczowego

## - objawy, przyczyny i leczenie

Zapalenie pęcherza zdarza się najczęściej latem i dotyczy głównie kobiet. Objawy obejmują m.in.: ból, pieczenie podczas oddawania moczu, parcie na mocz czy częste oddawanie moczu. Sprawdź domowe sposoby na łagodzenie objawów i pamiętaj, że zapalenie pęcherza w ciąży wymaga konsultacji lekarskiej.

### Co to jest zapalenie pęcherza?

W warunkach fizjologicznych (prawidłowych) drogi moczowe są jałowe, czyli nie występują w nich żadne drobnoustroje. Do zakażenia dochodzi najczęściej przez cewkę moczową. U kobiet, z powodu małej odległości pomiędzy ujściem cewki moczowej a przedsionkiem pochwy i odbytu, bakterie łatwiej przedostają się do pęcherza moczowego. Niepowikłane zapalenie pęcherza moczowego to najczęstsza infekcja dróg moczowych. U niektórych kobiet występuje wielokrotnie w ciągu życia.

### Kto choruje na zapalenie pęcherza?

Częstość występowania zakażeń układu moczowego zależy od wieku i płci. W wieku niemowlęcym problem dotyczy częściej chłopców, co wynika z częstszego występowania wad rozwojowych układu moczowego.

Po ukończeniu 1. roku życia sytuacja się odwraca. Częstotliwość zakażeń układu moczowego znacznie wzrasta wraz z rozpoczęciem aktywności seksualnej i występuje u kobiet nawet 50 razy częściej niż u mężczyzn.

Po 60. roku życia z powodu rozrostu gruczołu krokowego i zastoju moczu zwiększa się chorobowość u mężczyzn, jednak to wciąż kobiety chorują 2 razy częściej.

### Objawy zapalenia pęcherza

#### U dorosłych

- ból, pieczenie lub kłucie podczas oddawania moczu
- parcie na mocz i dyskomfort w dolnej części brzucha



- częste oddawanie moczu, bardzo małymi porcjami
- mocz ciemny, mętny, o zmienionym zapachu
- krwimocz, czyli mocz z widoczną krwią
- stany podgorączkowe i gorączka
- ból w dolnej części pleców (okolica lędźwiowa), ból brzucha (bezpośrednio nad kością łonową)
- ogólne złe samopoczucie

#### U dzieci

Zapalenie pęcherza moczowego może dotyczyć również dzieci, a objawy mogą się częściowo różnić od tych obserwowanych u dorosłych.

- zwiększenie częstotliwości mikcji (oddań moczu)
- ból przy oddawaniu moczu
- parcie na mocz
- przypadkowe moczenie w ciągu dnia
- zmętnienie i zmieniony zapach moczu
- dyskomfort w dolnych partiach jamy brzusznej
- drażliwość
- zmniejszenie apetytu
- wymioty

### Kiedy do lekarza z zapaleniem pęcherza

Dzieci i mężczyźni powinni udać się do lekarza przy każdorazowym wystąpieniu zapalenia pęcherza moczowego. Kobiety przy braku poprawy

po leczeniu, w przypadku nawrotu dolegliwości bądź jeżeli zapalenie występuje częściej niż 3 razy w roku. Konsultacji lekarskiej wymaga również zapalenie pęcherza moczowego u kobiet w ciąży. Bez względu na płeć i wiek, skontaktuj się z lekarzem jeżeli wystąpią:

- gorączka i dreszcze
- ból okolicy lędźwiowej
- nudności i wymioty
- ogólnie złe samopoczucie

### Przyczyny zapalenia pęcherza

Najczęstszą przyczyną jest zakażenie bakteryjne. Obecność drobnoustrojów w drogach moczowych powyżej zwieracza pęcherza moczowego powoduje stan zapalny.

Skąd biorą się bakterie w miejscu, gdzie nie powinno ich być? Przyczyn jest kilka:

- przeniesienie bakterii, głównie *Escherichia coli*, z okolic odbytu do cewki moczowej (problem dotyczy zwłaszcza kobiet, ze względu na krótką cewkę moczową oraz małą odległość pomiędzy odbytem a ujściem cewki moczowej)
- stosunek płciowy
- nieprawidłowa higiena intymna

Pomimo że infekcje bakteryjne są najczęstszą przyczyną zapalenia pęcherza moczowego, do stanu zapalnego może doprowadzić również szereg innych czynników niezakaźnych, m.in.:

- podrażnienie w okolicach cewki moczowej, np. w wyniku stosowania perfumowanego mydła lub innych zapachowych produktów do kąpieli czy dezodorantów intymnych
- stosowanie tamponów
- antykoncepcja dopochwowa
- niektóre leki, np. cyklofosfamid i ifosfamid stosowane w chemioterapii
- radioterapia okolic miednicy
- długotrwałe stosowanie cewnika
- niepełne opróżnianie pęcherza w wyniku ciąży i połogu lub nieprawidłowe opróżnianie, które może być spowodowane przez guz bądź, u mężczyzn, powiększenie prostaty
- menopauza – kobiety w trakcie lub po menopauzie są narażone na częstsze zapalenia pęcherza moczowego ze względu na zmniejszenie wydzieliny z pochwy i zmianę składu fizjologicznej flory bakteryjnej w następstwie ustania hormonalnej czynności jajników
- u mężczyzn, wraz z wiekiem, następuje zmniejszenie aktywności przeciwbakteryjnej wydzieliny gruczołu krokowego
- powikłania innych chorób, np. zakażenia nerek, cukrzyca, nieprawidłowości w obrębie gruczołu krokowego, kamienie nerkowe, urazy rdzenia kręgowego

## Rozpoznanie i diagnostyka zapalenia pęcherza

Zapalenie pęcherza moczowego można rozpoznać po charakterystycznych objawach.

W Polsce większość ostrych infekcji pęcherza moczowego wywołanych jest przez określone gatunki bakterii o znanej lekowrażliwości, czyli stopniu wrażliwości danego drobnoustroju na konkretny lek.

Wykorzystując tę wiedzę, można zastosować skuteczne leczenie bez wykonywania posiewu moczu z antybiogramem<sup>1</sup> – badania, które dają informację o gatunku bakterii wywołującej infekcję i jej wrażliwości na antybiotyki. Takie podejście nazywane jest leczeniem empirycznym.

Na podstawie badań prowadzonych w całym kraju eksperci z Narodowego Instytutu Leków co roku ustalają wytyczne, jakie antybiotyki i w jakiej kolejności powinny być stosowane w określonych sytuacjach.

Badania bakteriologiczne, podobnie jak inne badania laboratoryjne,

wykonywane są tylko w niektórych przypadkach zapalenia pęcherza. Robi się je, jeżeli typowe leczenie jest nieskuteczne lub kiedy nie ma pewności, czy to bakterie są przyczyną dolegliwości. W przypadku nawracającego zapalenia pęcherza moczowego lub/i braku reakcji na zastosowane leczenie zgodne z antybiogramem<sup>1</sup>, lekarz może zalecić wykonanie dalszych badań:

- USG układu moczowego
- RTG
- Tomografii komputerowej ze środkiem cieniującym
- Poszerzona diagnostyka może być wskazana, gdy pierwotną przyczyną objawów jest inne schorzenie, np.:
  - wady rozwojowe,
  - kamica,
  - zastój moczu,
  - torbiele,
  - ropień nerki,
  - ropień okołonerkowy,
  - zapalenie nerki.

## Leczenie zapalenia pęcherza

Leczenie przeciwbakteryjne niepowikłanej infekcji trwa do 10 dni - przeważnie 3-5 dni. Przy nawracających infekcjach zajmuje to 7-14 dni.

**POWIEDZ STOP  
INFEKCI  
PĘCHERZA  
WYBIERZ  
UROSEPT!**



**BOGATY,  
ZIOŁOWY  
SKŁAD**

UROS 60-BR-APTE-272-1

**UROSEPT®** tabletki drażowane. Produkt złożony. Wskazania do stosowania: Urosept jest lekiem o łagodnym działaniu moczopędnym. Stosowany jest pomocniczo w zakażeniach układu moczowego i w kamicy dróg moczowych. Podmiot odpowiedzialny: PZZ Herbapol S.A. ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań



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



### Do leków pierwszego wyboru zalicza się:

- furazydynę (czas leczenia 3-5 dni)
- sulfametoksazol z trimetoprimem (czas leczenia 3 dni)
- trimetoprim (czas leczenia 3 dni)
- fosfomicynę (podaje się jednorazowo)
- alternatywnie fluorochinolony (czas leczenia 3 dni)

Fluorochinolony są bardzo skuteczne w leczeniu niepowikłanego zapalenia pęcherza moczowego, jednak ich nieuzasadnione stosowanie może przyczynić się do narastania antybiotykooporności drobnoustrojów.

Po leki drugiego wyboru sięga się, gdy nie można zastosować leku pierwszego wyboru.

### Leki drugiego wyboru przy zapaleniu pęcherza:

- amoksycylina z kwasem klawulanowym (czas leczenia 3-7 dni)
- cefaklor (czas leczenia 3-7 dni)
- amoksycylina (czas leczenia 7-10 dni)

Leki drugiego wyboru stosuje się dłużej ze względu na większą liczbę opornych drobnoustrojów oraz mniejszą zdolność ich eliminacji.

## Domowe sposoby na zapalenie pęcherza

Samodzielne leczenie, bez konsultacji lekarskiej, mogą zastosować kobiety niebędące w ciąży z typowymi objawami niepowikłanego zapalenia pęcherza moczowego i gdy jest to pojedynczy incydent.

Jeżeli nie wystąpiły u ciebie objawy alarmowe, możesz zastosować się do poniższych rad.

- Na rynku dostępne są preparaty bez recepty, zawierające furazydynę, stosowane w leczeniu niepowikłanych zakażeń dolnych dróg moczowych.
- W celu łagodzenia bólu możesz przyjmować również preparaty dostępne bez recepty zawierające paracetamol lub ibuprofen. Przed użyciem leków koniecznie przeczytaj ich ulotki oraz stosuj się do informacji i zaleceń tam podanych. Nie przekraczaj dozwolonej dziennej dawki. Nie stosuj leków, na które jesteś uczulona.

- Pij dużo płynów - ok. 1,5-2 litrów na dobę.
- Możesz również zastosować ciepłe okłady na brzuch (np. termofor lub koc elektryczny) albo wziąć ciepłą kąpiel - złagodzi to ból oraz zmniejszy poczucie dyskomfortu.
- Do zakończenia leczenia zaprzestań kontaktów seksualnych.

## Rokowanie i powikłania zapalenia pęcherza

U 10-20% kobiet w ciągu 2 tygodni od zakończenia leczenia zapalenia pęcherza dochodzi do nawrotu objawów. Są one spowodowane tym samym drobnoustrojem, który przetrwał leczenie.

Nawrót objawów nie jest równoważny z reinfekcją, czyli ponownym zakażeniem układu moczowego, do której dochodzi zdecydowanie częściej.

Reinfekcja pojawia się po upływie 2 tygodni od zakończenia leczenia i może być spowodowana tym samym (bytującym w innym miejscu, np. w odbycie lub pochwie) albo innym patogenem.

Jeżeli leczenie zapalenia pęcherza jest prawidłowe, szybkie i skuteczne, praktycznie nie dochodzi do żadnych powikłań i komplikacji. Jednak nieleczone zapalenie pęcherza może doprowadzić do odmiedniczkowego zapalenia nerek.

Na powikłania najbardziej narażone są małe dzieci oraz osoby starsze, ze względu na możliwość przeoczenia objawów zapalenia pęcherza lub pomylenia ich z innymi jednostkami chorobowymi.

## Zapobieganie zapaleniu pęcherza

Aby zapobiec nawrotom choroby po zakończeniu leczenia, warto w codziennym życiu stosować następujące metody profilaktyki:

- Zwiększ objętość wypijanych płynów - zalecana ilość wypitych płynów dla dorosłego człowieka to 1,5-2 litry. Wypij dodatkową szklankę płynu przed stosunkiem płciowym.
- Codziennie pij sok z żurawiny lub stosuj doustne preparaty żurawinowe, ponieważ substancje

zawarte w żurawinie hamują przyleganie bakterii E. coli do błony śluzowej dróg moczowych.

Wzbogacaj dietę w produkty bogate w witaminę C (np. owoce dzikiej róży, żurawina, cytrusy, warzywa kapustne, papryka, pomidor, ziemniaki, chrzan, liście pietruszki), która ma działanie zakwaszające moczu, dzięki czemu utrudnia rozwój bakterii chorobotwórczych. Oddawaj mocz niezwłocznie po wystąpieniu potrzeby lub regularnie co 2-3 godziny oraz tuż przed snem i zaraz po stosunku płciowym.

- Wycieraj okolicę krocza zawsze w kierunku od przodu do tyłu - dzięki temu zapobiegasz przemieszczaniu się bakterii z okolicy odbytu w okolicę ujścia cewki moczowej. Dotyczy to nie tylko wycierania krocza po skorzystaniu z toalety, ale również ręcznikiem po kąpielu.
- Unikaj kąpieli bąbelkowych oraz dodawania do kąpieli środków chemicznych i perfumowanych.
- Unikaj stosowania dezodorantów intymnych.
- Unikaj obcisłych spodni, bielizny ze sztucznych materiałów oraz stringów.
- Jeżeli stosujesz kapturki naszyjkowe lub dopochwowe środki plemnikobójcze, zwłaszcza w połączeniu z krążkiem dopochwowym, rozważ w porozumieniu z lekarzem zmianę na inną metodę antykoncepcji.

W niektórych sytuacjach można profilaktycznie stosować leki, np:

- Preparaty dopochwowe zawierające laseczki Lactobacillus, czyli bakterie kwasu mlekowego, które zapobiegają osiedlaniu się patogennych bakterii w drogach moczowych.
- Krem z estrogenem stosowany dopochwowo u kobiet po menopauzie.
- Profilaktyczne leczenie przeciwdrobnoustrojowe: przyjęcie pojedynczej dawki leku przeciwbakteryjnego po stosunku płciowym lub profilaktyka ciągła, czyli przyjmowanie leku przed snem codziennie lub 3 razy w tygodniu przez 6 miesięcy i dłużej.
- Immunoprofilaktykę, która polega na doustnym stosowaniu liofilizowanego wyciągu bakterii E.coli. Z wyjątkiem preparatów Lactobacillus dostępnych bez recepty, pozostałe leki zaleca i przepisuje na receptę lekarz.

# Cerutin®



100 mg + 25 mg, tabletki powlekane  
LEK WYDAWANY BEZ RECEPTY

**WEŹ,  
NIE CHORUJ**

**SKŁAD** Jedna tabletki powlekana zawiera 100 mg kwasu askorbowego (Acidum ascorbicum) i 25 mg rutozydu trójwodnego (Rutosidum trihydricum). **WSKAZANIA** w stanach niedoboru witaminy C i rutozydu – wspomaganie odporności organizmu; uszczelnienie naczyń włosowatych – zapobieganie przeziębieniom i łagodzenie objawów grypy. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY** POLFARMEX S.A., ul. Józefów 9, 99-300 Kutno



# Jak wspomóc pracę wątroby - najlepsze preparaty

**Wątroba to jeden z najważniejszych narządów w organizmie człowieka. Gruczoł ten odpowiada m.in. za detoksykację, filtrację, magazynowanie i metabolizm wielu składników. Można wspomagać ją za pomocą diety, a także stosując leki i suplementy diety na wątrobę. Jak zregenerować wątrobę? Po jakie preparaty sięgać?**

## Wątroba i jej najważniejsze funkcje

Wątroba jest największym gruczołem w organizmie człowieka, należącym do układu pokarmowego. Zlokalizowana jest w prawym podżebrzu, nad przeponą. Składa się z 4 płatów. Podstawową jednostką czynnościową wątroby są komórki wątrobowe - hepatocyty. Wątroba to bardzo mocno ukrwiony narząd. Krew trafia do niej m.in. z jelit i trzustki. Oznacza to, że wszystko co spożywamy zostaje najpierw rozdzielone na składniki pierwsze, a następnie trafia do wątroby. Narząd ten wykazuje duże właściwości regeneracyjne, a do tego odpowiada za kilkaset różnych funkcji. Do najważniejszych z nich należą:

- metabolizm węglowodanów, tłuszczu i białek,
- detoksykacja i filtracja (m.in. alkoholu, amoniaku, leków i niektórych hormonów)
- magazynowanie (m.in. witaminy A, D, B12, żelazo, glikogen),
- wytwarzanie żółci niezbędnej do trawienia tłuszczu,
- termoregulacja,
- funkcje immunologiczne

- zarówno chroni przed infekcjami, jak i aktywnie bierze udział w zwalczaniu patogenów.

Nic więc dziwnego, że prawidłowo funkcjonująca wątroba zapewnia zdrowie. Kiedy natomiast zaczyna szwankować stanowi to duży problem, a niekiedy nawet zagrożenie życia. Aby uniknąć poważnych chorób wątroby, tj. stłuszczenia, zapalenia i marskości, które ograniczają jej prawidłowe funkcjonowanie, należy nieustannie o niej pamiętać i odpowiednio ją wspierać. Chodzi tutaj m.in. o dietę opartą na warzywach, owocach, chudym mięsie i wielozbożowych produktach przy jednoczesnym unikaniu przetworzonej żywności, słodczy, smażonych posiłków i alkoholu.

## Suplementy na wątrobę

Pracę wątroby wspomóc mogą również suplementy diety na wątrobę zawierające ziołowe ekstrakty oraz fosfolipidy wspomagające bezpośrednio komórki wątrobowe. Stanowią one uzupełnienie diety. Dlatego należy pamiętać, że jeśli nie zmienimy

nawyków żywieniowych i nie porzucimy używek nie pomogą nawet najlepsze suplementy diety i leki na wątrobę.

Dla kogo wskazane są tabletki na wątrobę dostępne w aptece bez recepty? Mogą sięgać po nie osoby, które odczuwają problemy trawienne po posiłku. Chodzi głównie o uczucie ciężkości, wzdęcia, odbijanie, nudności i bóle brzucha. Ponadto osoby stosujące dużo leków warto, aby stosowały wyciągi ziołowe na trawienie i wątrobę.

Wsparcie wątroby, ale także dróg żółciowych oraz korzystny wpływ na wydzielanie żółci wykazują m.in. mniszek lekarski, ostropest plamisty, karczoch zwyczajny i dziurawiec pospolity. Wśród składników preparatów na wątrobę o działaniu hepatoprotekcyjnym (ochronnie, a tym samym wspomagająco na hepatocyty) nie może zabraknąć również korzenia cykorii. Dobre tabletki na wątrobę zawierają również cholinę lub fosfolipidy sojowe. Stanowią one element budulcowy błony komórkowej hepatocytów. Wbudowują się w nią i powodują regenerację komórek, działając na nie jednocześnie ochronnie. Wpływa to korzystnie na pracę całego narządu. Dlatego też fosfolipidy





rekomendowane są w stanach zapalnych wątroby oraz gdy dochodzi do ograniczenia jej funkcjonowania (uszkodzenia, stany zapalne, zwłóknienia). Regularne sięganie po fosfolipidy reguluje również poziom cholesterolu we krwi. Cholina natomiast to naturalny składnik fosfolipidów. Dlatego też jej wpływ na pracę wątroby i jej regenerację oraz funkcjonowanie są podobne.

Znaczenie dla dwóch ważnych procesów detoksykacyjnych zachodzących w wątrobie ma natomiast aminokwas: ornityna. Odpowiada za syntezę mocznika oraz glutaminy. W preparatach występuje jako asparaginian L-ornityny. Związek ten jest niezbędny w metabolizmie białek zachodzącym w komórkach wątrobowych.

## Najlepszy lek na wątrobę

Skąd wiadomo, że konieczne jest wspomaganie wątroby za pomocą leków? Często gdy pojawia się ból wątroby suplement diety będzie za słaby. Podobnie gdy wykonując badania krwi okaże się, że tzw. próby wątrobowe (ALAT, AspAT) są podwyższone. Ich oznaczenie pozwala określić czy wątroba jest w dobrej kondycji i czy właściwie pracuje. Dlatego też jeśli odczuwamy częsty dyskomfort po posiłku lub gdy wyniki badań krwi nie mieszczą się w zakresach referencyjnych po konsultacji z lekarzem warto sięgnąć po dostępne bez recepty leki na wątrobę. Ranking tego typu preparatów otwierają produkty zawierające fosfolipidy sojowe oraz leki na wątrobę bez recepty z ostropestem plamistym, które standaryzowane są na zawartość silymaryny. Ten kompleks kilku związków chemicznych pozyskiwanych z nasion ostropestu działa silnie regeneracyjnie na komórki wątrobowe, a także protekcyjnie. Ponadto obniża poziom cholesterolu, głównie frakcji LDL oraz sprawdza się w profilaktyce kamicy żółciowej.

Warto pamiętać również, że stosując leki na wątrobę mamy pewność co do jakości preparatu. Podobnie jak wszystkie produkty ze statusem OTC (leki dostępne w sprzedaży odstępnej) są one monitorowane na każdym etapie produkcji i muszą spełniać restrykcyjne normy związane z biodostępnością i zawartością substancji czynnej. Leki i suplementy na wątrobę bez recepty to jedno, ale na rynku dostępne są również preparaty



na wątrobę dostępne na podstawie recepty lekarskiej. W swoim składzie zawierają one mogą wysokie dawki wymienionej wcześniej ornityny, ale również:

- tymonacyk - wspomagający procesy detoksykacyjne w wątrobie,
- kwas ursodeoksycholowy - obniża poziom cholesterolu oraz działa ochronnie na komórki wątrobowe, jako naturalny kwas żółciowy o niskiej toksyczności stosowany jest również w schorzeniach dróg żółciowych.

## Tabletki ziołowe na wątrobę, zioła do zaparzania

Wątroba i drogi żółciowe są ze sobą ściśle powiązane. Nic więc dziwnego, że wyciągi ziołowe wspierające pracę wątroby wykazują często również działanie żółciopędne, ułatwiając tym samym trawienie tłuszczów. To m.in. dlatego zaleca się po ciężkostrawnym posiłku wypicie ziołowego naparu. Dzięki temu szybko poczujemy się lekko i pozbedziemy się uczucia pełności, odbijania, wzdęć i innych objawów związanych z niestrawnością. Zioła do zaparzenia niestety nie są zbyt smaczne, ale stanowią wsparcie dla całego układu pokarmowego. Dlatego wiele osób woli jednak połknąć tabletkę lub kapsułkę, która zawiera ziołowy ekstrakt i równie szybko poradzi sobie z dyskomfortem po posiłku, a przy tym zadziała hepatoprotekcyjnie.

Jako dodatek do posiłku lub w formie do picia oraz do połknięcia wśród ziół wspierających zdrowie wątroby znaleźć można nasiona ostropestu plamistego, ekstrakt z ziela karczocha oraz kłącza ostryżu.

## Ostropest plamisty - nasiona

Od lat w medycynie wykorzystywane są owoce ostropestu, nazywane inaczej nasionami. Pozyskiwana jest z nich głównie silymaryna. Stanowi ona kompleks kilku substancji, które wykazują głównie właściwości przeciwutleniające. Preparaty z ostropestem działają korzystnie na wątrobę, układ pokarmowy i drogi żółciowe. W jaki sposób?

- zwiększają wydzielanie żółci,
- działają rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, łagodzą stan zapalny,
- działają regeneracyjnie na wątrobę posiadają właściwości odtruwające - m.in. dlatego silymaryna w wysokich dawkach stosowana jest w przypadku zatrucia paracetamolem, alkoholem i muchomorem sromotnikowym, które to czynniki mocno uszkadzają wątrobę.

Za powyższe efekty działania nie odpowiada jedynie silymaryna, ale również zawarte w roślinie olejki eteryczne, gorycze, olej bogaty w kwasy tłuszczowe o aktywności kardioprotekcyjnej, sterole roślinne korzystnie wpływające na poziom cholesterolu we krwi oraz witamina E.

Dla wsparcia wątroby warto sięgnąć po preparaty z ostropestem, które mają określoną i podaną na opakowaniu ilość silymaryny. Standaryzowane tabletki bądź kapsułki będą zdecydowanie lepsze niż suplement diety na opakowaniu którego napisano jedynie, że zawiera ostropest plamisty.

Wspomagając układ pokarmowy, sercowo-naczyniowy i chcąc osiągnąć efekt antyoksydacyjny można pić olej z nasion ostropestu lub dodawać go do



posiłku. Ważne jednak by stosować go jedynie na zimno. Świetnym dodatkiem do sałatek są również zmielone nasiona z ostropestu.

## Ziele karczocha

Najważniejszym składnikiem wspierającym pracę wątroby, zawartym w karczochu jest cynaryna. Korzystnie działa ona na metabolizm tłuszczu i kwasów żółciowych, a tym samym reguluje poziom cholesterolu we krwi i zapobiega zmianom miażdżycowym w naczyniach krwionośnych. Ponadto działa regeneracyjnie na wątrobę oraz poprawia jej ukrwienie. Ziele karczocha to również źródło wielu antyoksydantów oraz inuliny. Pęcznieje ona w przewodzie pokarmowym, dając uczucie sytości na dłużej oraz reguluje poziom cukru we krwi, ograniczając wchłanianie węglowodanów z pożywienia.

Preparaty z karczochem można stosować przy problemach trawienych, wysokim poziomie cholesterolu oraz w celu wsparcia wątroby. Warto pamiętać, że z liści karczocha można przyrządzić również pyszne potrawy. Zapiekane karczochy lub

sałatka z dodatkiem karczochów do świetny i jednocześnie zdrowy dodatek do obiadu.

## Kłącze ostryżu długiego

Zkłącza ostryżu pozyskuje się dobrze znaną wszystkim przyprawę zwaną kurkumą. Wykazuje ona silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne, a wszystko przez zawartą w niej kurkuminę. Jak kurkuma wpływa na zdrowie wątroby i dlaczego jest tak popularnym składnikiem suplementów diety na trawienie? Działa ona ochronnie i regeneracyjnie na wątrobę, a dodatkowo przeciwzapalnie co ma ogromne znaczenie w przebiegu zapalenia dróg żółciowych i pęcherzyka żółciowego. Ponadto znalazła zastosowanie wśród osób cierpiących na chorobę wrzodową żołądka, nadkwaśność, zgagę oraz zespół jelita drażliwego. Ogranicza wydzielanie soku żołądkowego oraz niweluje dokuczliwe objawy towarzyszące tym schorzeniom.

Kurkuma to nie tylko smaczna, lekko ostra przyprawa, która jest

niezbędna w kuchni indyjskiej, ale również produkt o cennych właściwościach prozdrowotnych. Od lat pojawia się szereg naukowych dowodów na antynowotworowe działanie ostryżu długiego. Biorąc pod uwagę jego korzystny wpływ na wątrobę i trawienie kurkuma powinna znaleźć się w niemal każdej przygotowywanej w domu potrawie.

Wątroba to niezwykle ważny narząd, który ze względu na niewłaściwą dietę, nadużywanie alkoholu i przewlekłe stosowanie leków jest bardzo mocno obciążona. Warto zatem wspierać wątrobę sięgając po naturalne składniki, jak zioła, ale również dostępne w aptekach leki i suplementy diety. Jaki preparat na wątrobę wybrać? Najlepiej produkt dobrej jakości, lek bądź standaryzowany suplement diety. Dzięki uzupełnieniu diety w składniki o działaniu regeneracyjnym i ochronnym na komórki wątrobowe, ale też często zwiększającym wydzielanie żółci i wspomagającym procesy trawienne poczujemy się znacznie lepiej. Tabletki na wątrobę dla mężczyzn i kobiet stanowią kompleksowy preparat na niestrawność, łagodzący dokuczliwe objawy ze strony przewodu pokarmowego.

## Zobowiązuję się wspierać wątrobę



Sylimarol® 70 mg, tabletki drażowane. Substancja czynna: 100 mg wyciągu (w postaci oczyszczonego wyciągu suchego) z łuski *Silybum marianum* (L.) Gaertn. (20-34:1), ekstrahent – metanol 90%, co odpowiada 77 mg sylimaryny w przeliczeniu na sylibininę. **Wskazania do stosowania:** wspomagająco w stanach rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby spowodowanych m.in. czynnikami toksycznymi (np. alkohol, środki ochrony roślin) oraz w niestrawności (wzdęcia, odbijania) po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Wspomagająco w dolegliwościach po przebiegu ostrych i przewlekłych chorób wątroby. **Podmiot odpowiedzialny:** PZZ Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

POLSKI LEK

PROBLEMY TRAWIENNE

BLISKO 40 LAT NA RYNKU

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.

Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku.

W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

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





# INOVOX

# NA BÓL GARDŁA



## Express

1 min.



## Zwalcza ból gardła już w 1 minucie!<sup>1</sup>

1. Dotyczy działania znieczulającego; na podstawie ChPL.

Inovox Express smak miodowo-cytrynowy, 2 mg + 0,6 mg + 1,2 mg, pastylki twarde

Lidokainy chlorowodorek jednowodny 2 mg, amylometakrezol 0,6 mg, alkohol 2,4-dichlorobenzylowy 1,2 mg. **Wskazania do stosowania:** Miejscowe leczenie antyseptyczne stanów zapalnych (zaczerwienienie, obrzęk) gardła i jamy ustnej, a także łagodzenie bólu w tych stanach. Łagodzenie objawów bólu gardła. Inovox Express smak miodowo-cytrynowy przeznaczony jest dla osób dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o. ul. Ziębicka 40, 50-507 Wrocław

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



# Zapalenie gardła

## - przyczyny, objawy, leczenie

**Zapalenie gardła to infekcja wywołana przez wirusy, bakterie bądź grzyby. Osoba chora na zapalenie gardła odczuwa ból gardła i trudności przy przełykaniu. Dodatkowo występuje zazwyczaj suchy kaszel. Jakie są pozostałe objawy zapalenia gardła? Na czym polega leczenie? Jakie są sprawdzone, domowe sposoby na zapalenie gardła?**

Zapalenie gardła jest jedną z najczęstszych przyczyn wizyty u lekarza rodzinnego. Choroba występuje najczęściej w miesiącach jesienno-zimowych, a ryzyko zachorowania jest większe u osób mających kontakt z dziećmi, gdyż zapalenie gardła u dziecka występuje dość często.

### Zapalenie gardła

#### - przyczyny

Zapalenie gardła przeważnie jest wywołane przez wirusy lub bakterie. Bakteriami odpowiedzialnymi za zapalenie gardła są paciorkowce. Najczęstszą przyczyną zapalenia gardła są wirusy. Bakteryjne zapalenie gardła może występować u ok. 15 proc. dzieci w wieku szkolnym i u ok. 4-10 proc. dorosłych. Objawy zapalenia gardła u dzieci są takie same jak u dorosłych. Do zakażenia zwykle dochodzi drogą kropelkową (w czasie kontaktu z chorym, który, kaszląc lub kichając, rozsiewa zarazki) lub przez bezpośredni kontakt z chorym (np. pocałunki, picie z jednego naczynia itp.).

Bardzo rzadko zapalenie gardła może mieć przyczyny niezakaźne, np.

podrażnienie przez palenie papierosów, alkohol lub kwaśną treść pokarmową (refluks żołądkowo-przełykowy), alergię (np. w przebiegu kataru siennego), wynikać z działań niepożądanych leków (np. zespół Stevensa-Johnsona) lub być ubocznym skutkiem radioterapii czy chemioterapii. Jest wiele chorób zakaźnych, którym mogą towarzyszyć objawy zapalenia gardła, np. mononukleozą zakaźną, rzeżączką, grypa, pierwotne zakażenie HIV, opryszczka czy błonica, a także białaczka lub niedokrwistość aplastyczna.

### Objawy zapalenia gardła

Objawy zapalenia gardła zależą od tego, jakie są jego przyczyny. Przy wirusowym zapaleniu gardła pojawiają się objawy, takie jak:

- katar,
- świąd, przekrwienie lub zapalenie spojówek,
- kaszel,
- chrypka,
- bóle mięśni,

- stan podgorączkowy lub niska gorączka.

### Paciorkowcowe zapalenie gardła

Paciorkowcowe zapalenie gardła zwykle przebiega bez kaszlu, wydzieliny z nosa (kataru) i zajęcia oczu, natomiast zazwyczaj towarzyszą mu objawy, takie jak:

- silny ból gardła,
- wysoka gorączka (38 st. C i wyżej),
- obrzęknięte, powiększone i tkliwe węzły chłonne szyi,
- białe naloty lub ropa na migdałkach podniebiennych.
- Pierwsze objawy zapalenia gardła ujawniają się zwykle po 1-2 dniach od kontaktu z chorym.

### Grzybicze zapalenie gardła

W większości przypadków grzybicze zapalenie gardła wywołane jest przez grzyby z rodziny drożdżopodobnych



## Pamiętaj, aby dużo pić. Możesz kupić także leki na gardło dostępne bez recepty w aptece.



z rodzaju *Candida* (najczęściej *Candida Albicans*). Spotykane są u 20-50 proc. osób bez symptomów grzybicy w jamie ustnej. Aktywują się w momencie, gdy spada odporność organizmu, przez co powodują grzybicze zapalenie gardła. Najbardziej na tę dolegliwość laryngologiczną narażone są osoby, które zmagają się z cukrzycą, AIDS czy z chorobą nowotworową. Także ci pacjenci, którzy długotrwale stosują antybiotyki oraz dzieci i seniorzy.

Grzybicze zapalenie gardła może mieć charakter ostry lub przewlekły. Jego objawy są bardzo uciążliwe i dokuczliwe. Pojawia się między innymi ból i zaczerwienienie w gardle, owrzodzenie, biały nalot na jego ściankach, języku i migdałkach. Wśród symptomów grzybiczego zapalenia gardła o charakterze przewlekłym wymienia się: dyskomfort w gardle, podwyższoną temperaturę ciała, czerwone łuki podniebienne oraz gromadzenie się ropy w okolicy migdałka.

Leczenie grzybiczego zapalenia gardła jest trudne i długotrwałe. Przed rozpoczęciem farmakoterapii należy

wykonać odpowiednie badanie mykologiczne, które pozwoli na wskazanie grzybów chorobowych. Stosuje się leki przeciwgrzybicze zawierające w składzie m.in. flukonazol (najczęściej w postaci pastylek do ssania), leki o działaniu antyseptycznym oraz odkażającym czy preparaty recepturowe, inaczej określane jako "leki robione" na podstawie recepty wystawionej przez lekarza.

Aby zapobiec nawrotom grzybiczego zapalenia gardła, leczenie powinno trwać jeszcze dwa tygodnie od ustąpienia symptomów.

### Opryszczkowe zapalenie gardła

Opryszczkowe zapalenie gardła to infekcja wywołana przez wirus HSV-1 (inaczej wirus opryszczki zwykłej typu 1). Najczęściej dotyka dzieci do około 5. roku życia, ale także może wystąpić u dorosłych. Wirus opryszczki HSV może przedostać się do organizmu przez ślinę lub inne wydzieliny. Można się nim zarazić przez

bezpośredni kontakt z osobą zakażoną lub kontakt pośredni (np. używanie wspólnych sztućców). Do jego aktywacji może dojść w wyniku spadku odporności.

Na samym początku opryszczkowe zapalenie gardła daje objawy, które przypominają przeziębienie. Najpierw pojawia się ogólne osłabienie, ból mięśni oraz stawów, a w niektórych przypadkach obserwuje się też podwyższoną temperaturę ciała oraz dreszcze. Ta dolegliwość objawia się palącym i piekącym bólem gardła, który utrudnia przełykanie pokarmów i płynów oraz daje ogólne uczucie dyskomfortu w jamie ustnej. W kolejnych dniach pojawiają się charakterystyczne pęcherze wypełnione przezroczystym płynem. Pękają one po pewnym czasie i zostawiają po sobie niewielkie, bolesne rany. Do objawów opryszczkowego zapalenia gardła zalicza się także nieprzyjemny zapach z ust oraz nadmierne wydzielanie śliny.

W leczeniu tej infekcji stosuje się środki przeciwwirusowe oraz preparaty o działaniu miejscowym. Ostre objawy opryszczkowego zapalenia gardła



trwają od 5 do 7 dni, a całkowicie ustępują po dwóch tygodniach. Choć warto zaznaczyć, że to, ile, będzie trwała choroba, zależy od tego, jak szybko układ odpornościowy poradzi sobie z dolegliwościami. Warto wówczas często sięgać po owoce, warzywa oraz witaminy na odporność.

## Zapalenie gardła u dziecka

Zapalenie gardła dotyka w każdym wieku, ale najczęściej chorują na nie dzieci, zwłaszcza między 3. a 6. rokiem życia. U najmłodszych symptomy mogą być różne - ich wystąpienie zależy od przyczyny choroby.

Jednym z głównych objawów zapalenia gardła u dzieci jest ból gardła utrudniający jedzenie i picie. Może pojawić się także chrypka, kaszel, gorączka, ból głowy i brzucha. U dziecka można też zaobserwować zaczerwienienie oraz obrzęk gardła i migdałków, oraz biały lub żółty nalot na migdałkach.

Gdy zapalenie gardła u dziecka trwa dłużej niż kilka dni, należy niezwłocznie udać się do lekarza pediatry.

## Zapalenie gardła - diagnostyka

Wstępną diagnozę można postawić na podstawie objawów. Na odróżnienie infekcji wirusowej od bakteryjnej pozwala szybki test paciorkowcowy lub posiew z gardła.

## Zapalenie gardła - leczenie. Ile trwa?

Zapalenie gardła zazwyczaj trwa do tygodnia. Jeśli po tym czasie objawy ustąpią, może okazać się, że za dolegliwości odpowiada inna choroba. Warto w takiej sytuacji ponownie zgłosić się do lekarza.

Wirusowe zapalenie gardła ustępuje samo w ciągu 5-7 dni. W tym czasie można stosować leki łagodzące dokuczliwe objawy, np. stosować tabletki do ssania lub aerozole o działaniu przeciwwzapalnym i przeciwbólowym.

Bakteryjne zapalenie gardła to nie angina! Po tygodniu 85 proc. pacjentów nie ma żadnych objawów. Bakteryjne zapalenia gardła mogą wymagać porady lekarskiej i stosowania antybiotyku. Poprawę można zauważyć już po kilku dniach stosowania antybiotyku, jednak mimo to nie należy przerywać terapii i przyjmować lek przez cały zalecany okres, by całkowicie wyeliminować bakterie.

## Ważne

Jeżeli zapalenie gardła wywołane jest przez wirusy, chory nie powinien przyjmować antybiotyków, ponieważ leki te są przeznaczone do zwalczania bakterii.

W celu ograniczenia szerszenia się zakażenia, chory na paciorkowcowe zapalenie gardła lub migdałków nie powinien kontaktować się z innymi

osobami w przedszkolu, szkole lub w pracy przez okres 24 godz. od zastosowania skutecznego antybiotyku.

## Domowe sposoby na zapalenie gardła

Jeśli pocujemy pierwsze oznaki zapalenia gardła warto skorzystać z domowych sposobów na złagodzenie jego objawów, na przykład wykonać płukanie gardła roztworem soli kuchennej, naparem z wysuszonych liści jeżyny, kory dębu lub z ziół takich jak szaflwia czy rumianek.

Pamiętaj, aby dużo pić. Możesz kupić także leki na gardło dostępne bez recepty w aptece.

## Ważne

Nieleczone bakteryjne zapalenie gardła może dawać powikłania.

Zapalenie gardła zwykle jest łagodnym, samoistnie ustępującym schorzeniem, jednak rzadko może prowadzić do poważnych powikłań. W niektórych przypadkach nieleczone bakteryjne zapalenie gardła daje powikłania w postaci ropnia za migdałkiem podniebiennym lub w tylnej części gardła, ropnego zapalenia okolicznych węzłów chłonnych, gorączki reumatycznej lub kłębuszkowego zapalenia nerek.

Ropne powikłania zakażenia bakteryjnego pojawiają się u mniej niż 1 proc. chorych.<sup>2</sup> Do późnych powikłań, głównie gorączki reumatycznej, dochodzi u 0,1-0,3 proc. nieleczonych chorych.





**Jedyny lek na ból  
gardła zawierający  
połączenie NLPZ  
i antyseptyku<sup>(1)</sup>**

**Septolete<sup>®</sup>  
ultra**  
benzydaminii hydrochloridum  
+ cetylpirydinii chloridum  
**Twoje gardło Twoją siłą**



- **Przeciwbólowa**  
szybko łagodzi ból gardła
- **Przeciwzapalna**  
zmniejsza objawy zapalenia gardła
- **Antyseptyczna**  
eliminuje przyczyny infekcji

**Septolete ultra o smaku eukaliptusowym, 3 mg + 1 mg, pastylki twarde, 16 szt. Skład:** Każda pastylka twarda zawiera 3 mg chlorowodoru benzydaminii i 1 mg chloru cetylpirydyniowego. Substancje pomocnicze: izomalt (E953): 2471,285 mg/pastylkę. **Wskazania:** Septolete ultra o smaku eukaliptusowym jest wskazany u dorosłych i dzieci od 6 lat jako lek przeciwzapalny, przeciwbólowy i antyseptyczny w leczeniu podrażnienia gardła, jamy ustnej i dziąseł, w zapaleniu dziąseł oraz zapaleniu gardła i krztani. **Septolete ultra o smaku cytryny i czarnego bzu, 3 mg + 1 mg, pastylki twarde, 16 szt. Skład:** Każda pastylka twarda zawiera 3 mg chlorowodoru benzydaminii i 1 mg chloru cetylpirydyniowego. Substancje pomocnicze: izobaty (E 953): 2448,3 mg/pastylkę twardą; butylohydroksyanizol (E 320): 0,0004 mg/pastylkę twardą; benzoosan sodu (E 211): do 0,00075 mg/pastylkę twardą. **Wskazania:** Septolete ultra o smaku cytryny i czarnego bzu jest wskazany u dorosłych, młodzieży i dzieci w wieku od 6 lat jako lek przeciwzapalny, przeciwbólowy i antyseptyczny w leczeniu podrażnienia gardła, jamy ustnej i dziąseł, w zapaleniu dziąseł i zapaleniu gardła. **Septolete ultra o smaku cytryny i miodu, 3 mg + 1 mg, pastylki twarde, 16 szt. Skład:** Każda pastylka twarda zawiera 3 mg chlorowodoru benzydaminii i 1 mg chloru cetylpirydyniowego. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: izomalt (typ M) (E 953): 2452,8 mg na pastylkę twardą; benzoosan sodu (E 211): do 0,0009 mg na pastylkę twardą. **Wskazania:** Septolete ultra o smaku cytryny i miodu jest wskazany u dorosłych, młodzieży i dzieci w wieku od 6 lat jako lek przeciwzapalny, przeciwbólowy i antyseptyczny w leczeniu podrażnienia gardła, jamy ustnej i dziąseł, w zapaleniu dziąseł i zapaleniu gardła. **Septolete ultra, roztwór (1,5 mg + 5 mg/ml), aerosol do stosowania w jamie ustnej. Skład:** Każdy ml roztworu do stosowania w jamie ustnej zawiera 1,5 mg chlorowodoru benzydaminii i 5 mg chloru cetylpirydyniowego. Jednorazowe naciśnięcie pompki rozpylającej powoduje rozpylenie 0,1 ml roztworu, zawierającego 0,15 mg chlorowodoru benzydaminii i 0,5 mg chloru cetylpirydyniowego. Substancje pomocnicze: etanol (96%): 26 mg/ml roztworu. **Wskazania:** Septolete ultra aerosol do stosowania w jamie ustnej, roztwór jest wskazany u dorosłych i dzieci w wieku 6 lat i powyżej, jako lek przeciwzapalny, przeciwbólowy i antyseptyczny w leczeniu podrażnienia gardła, jamy ustnej i dziąseł, w zapaleniu dziąseł, zapaleniu gardła i krztani oraz przed i po ekstrakcji zębów. **Podmiot odpowiedzialny:** KRKA d.d., Novo mesto, Smarješka cesta 6, 8501 Novo mesto, Slovenija.

1. IQVIA Poland National Sales Data, YTD/03/2023. Copyright© 2023 IQVIA.

Septolete\_katalog N\_06.2023

[www.septoleteultra.pl](http://www.septoleteultra.pl)

**KRKA**

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



Czysty  
dźwięk  
Twojego  
nosa.

Septanazal®



Septanazal® szybko odblokowuje  
nos i regeneruje śluzówkę.



Działa już  
po 5–10  
minutach



Odblokowuje  
nos



Regeneruje  
śluzówkę



Z deksopantenolem  
działa  
2× skuteczniej<sup>1–5</sup>

Septanazal dla dorosłych, 1 mg + 50 mg w 1 ml, aerozol do nosa, roztwór, Septanazal dla dzieci, 0,5 mg + 50 mg w 1 ml, aerozol do nosa, roztwór. Skład: Septanazal dla dorosłych: Każdy ml roztworu do nosa zawiera 1 mg ksylometazolinylu chlorowodoru i 50 mg deksopantenu. Jedna dawka aerozolu do nosa (0,1 ml roztworu) zawiera 0,1 mg ksylometazolinylu chlorowodoru i 5,0 mg deksopantenu. Septanazal dla dzieci: Każdy ml roztworu do nosa zawiera 0,5 mg ksylometazolinylu chlorowodoru i 50 mg deksopantenu. Jedna dawka aerozolu do nosa (0,1 ml roztworu) zawiera 0,05 mg ksylometazolinylu chlorowodoru i 5,0 mg deksopantenu. Wskazania: Septanazal dla dorosłych / Septanazal dla dzieci jest wskazany w celu zmniejszenia obrzęku błony śluzowej w nieżytach nosa oraz w leczeniu uszkodzeń błony śluzowej nosa, w leczeniu naczynioruchowego nieżytu nosa, w leczeniu niedrożności przewodów nosowych po przebytej operacji nosa. Podmiot odpowiedzialny: KRKA d.d., Novo mesto, Šmarješka cesta 6, 8501 Novo mesto, Słowenia.

1. Wolfna U, Nissen H-P, Kubicki J: Antientzündliche Wirkungen von Dexpanthenol. Akt Dermatol 2004; 30: 478–482. 2. Kehl W, Sonnemann U, Dethlefsen U: Fortschritt in der Therapie der akuten Rhinitis. Laryngo-Rhino-Otol 2003; 82: 266–271. 3. Kehl W, Sonnemann U: Verbesserung der Wundheilung nach Nasenoperationen durch kombinierte Anwendung von Xylometazolin und Dexpanthenol. Laryngo-Rhino-Otol 2000; 79: 151–154. 4. Polyakov DP: Harms and benefits of nasal decongestants: ways to decrease the risks. Consilium Medicum 2015; 17 (11): 5. Klöcker N, Rudolph P, Verse T: Evaluation of protective and therapeutic effects of dexpanthenol on nasal decongestants and preservative: results of cytotoxic studies in vitro. Am J Rhinol 2004; 18: 315–320. SEPTANAZAL\_P\_RP\_ADH\_A3\_4Q2023\_#3V

www.krkapolska.pl

KRKA

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

# Jak skutecznie wyleczyć katar?

## 5 sposobów na katar

**Katar to nie choroba, ale potrafi bardzo uprzykrzyć życie. Stosowanie inhalacji z dodatkiem olejków eterycznych, dobre wycieranie nosa lub odpowiednie krople do nosa skutecznie złagodzą infekcję. Sprawdź, jak wyleczyć katar.**

Katar to nie choroba, ale potrafi bardzo uprzykrzyć życie. Stosowanie inhalacji z dodatkiem olejków eterycznych, dobre wycieranie nosa lub odpowiednie krople do nosa skutecznie złagodzą infekcję. Sprawdź, jak wyleczyć katar.

### Pięć sposobów na katar

Katar najczęściej towarzyszy wirusowym infekcjom dróg oddechowych. Na wirusy nie ma skutecznego leku, ale warto wspomóc układ odpornościowy, by rozprawił się z wirusami, roznoszącymi katar. Zatrósz się też o śluzówki nosa. Jeśli będą odpowiednio nawilżone i wzmocnione, katar nie będzie tak dokuczliwy i szybciej minie.

#### 1. Rutyna, żeby uszczelnić naczynia krwionośne

Stan zapalny w nosie zwiększa przepuszczalność ścian naczyń krwionośnych śluzówki. Powoduje to, że płyny z osocza krwi wydostają się na zewnątrz, współtworząc wodnisty wyciek z nosa popularnie zwany katarciem. Dlatego przy pierwszych objawach kataru zacznij zażywać witaminę C, Rutinoscorbin i preparat wapnia - to uszczelnią naczynia krwionośne.

#### 2. Higiena nosa

Zdecydowanie bardziej higieniczne są chusteczki jednorazowe. Jeśli używasz ich raz i wyrzucasz - do kosza trafia nie tylko wydzielina tworząca

katar, ale też wirusy i bakterie z górnych dróg oddechowych. Natomiast na chusteczce z bawełny po wydmuchaniu nosa zostają drobnoustroje, które zginą dopiero, gdy wypierzesz ją w temperaturze powyżej 70 st. C. Pamiętaj, by nie dmuchać zbyt mocno ani nie czyścić obu dziurek naraz (unikniesz infekcji uszu). Po przyłożeniu chusteczki do nosa uciśnij palcami tylko jedno skrzydełko i dmuchnij. Potem w ten sam sposób oczyść drugą dziurkę. Agdy od ciągłego wycierania zaczniesz cię boleć nos, smaruj skrzydełka maścią gojącą z witaminą A.

#### 3. Krople do nosa z umiarem

Krople do nosa szybko przynoszą ulgę, pod warunkiem, że są dobrze dobrane. Przy katarze alergicznym i wirusowym pomogą krople obkurczające naczynia krwionośne. Przy katarze wywołanym zapaleniem zatok obocznych nosa - rozluźniająca wydzielinę, przy katarze ropnym (bakteryjnym) pomogą krople z antybiotykiem lub sulfonamidem. Krople powinno zażywać jedynie w miarę potrzeby. W fazie ostrego kataru (2-3 dni) można wkraplać je częściej, a przez kolejne 2-3 dni rzadziej, najlepiej stosując się do zaleceń producenta.

Uwaga! Nadużywanie kropli powoduje przewlekły obrzęk śluzówki i jej wysuszenie, a po dłuższym czasie nawet zanik błony śluzowej (tzw. zespół zatkanego nosa). Pewnym wyjściem z sytuacji są "krople do nosa" w tabletkach. Zawarta w nich pseudoefedryna zmniejsza przekrwienie błon śluzowych, likwidując obrzęk

i ogranicza ilość wydzieliny z nosa. Ten sam składnik zawierają również tabletki stosowane w leczeniu grypy i przeziębienia.

#### 4. Inhalacje

Inhalacje z dodatkiem olejków eterycznych (miętowego, jałowcowego lub tymiankowego) albo gotowych preparatów (np. Inhalol, Mentoklar, Amol) drażnią drogi oddechowe i przynoszą ulgę tylko na chwilę - niczego nie załatwiają na dłuższą metę. Olejki eteryczne co prawda miejscowo odkażają (ale słabo) nos i sprawiają, że łatwiej się oddycha, ale później mogą wręcz nasilać katar.

#### 5. Nawilżanie nosa wodą morską

Gdy masz katar, warto nawilżyć błony śluzowe w nosie izotonicznym roztworem wody morskiej. Stosowanie tego rodzaju preparatów przyniesie ulgę również wtedy, gdy śluzówki są wysuszone przez klimatyzację, centralne ogrzewanie lub przebywanie w pomieszczeniach, gdzie pali się papierosy. Roztwory soli morskiej działają na błony śluzowe jak miotełka, która oczyszcza je z alergenów, zanieczyszczeń, a jednocześnie pokrywa cienką warstwą ochronnej substancji, która nawilża wnętrze nosa, dzięki czemu możemy swobodnie oddychać. Skuteczne są też ciepłe inhalacje z dodatkiem soli morskiej - 2 łyżki soli w syp do garnka i zalej szklanką wody, podgrzej i nosem wdychaj ciepłą (nie gorącą!) parę. Zabieg powtarzaj 3-4 razy dziennie.





# Bóle stawów i mięśni – jak sobie z nimi radzić?

Czy zastanawiałeś się, jak wiele może być przyczyn powodujących bóle mięśni i stawów? Czym różni się ból mięśniowy od bólu stawu? Jakie mogą być ich przyczyny? Na co zwrócić uwagę i na jakich informacjach warto się skupić, by znaleźć źródło bólu. Jaką profilaktykę stosować, a także jak sobie radzić z bólem mięśniowo-stawowym? Dieta, aktywność fizyczna, relaks, prawidłowa postawa. Kiedy sięgnąć po farmakoterapię, a kiedy po fizjoterapię? Tej ostatniej przyjrzymy się dokładniej, wyjaśniając, czym jest terapia manualna, krioterapia, elektrostymulacja prądami, metoda plastrowania kinesiotaping oraz gimnastyka lecznicza leczenie ruchem.

## Bóle stawów i mięśni- przyczyny i charakte- rystyka

Bóle mięśniowo-stawowe są jednymi z najczęściej występujących rodzajów bólu. Same w sobie mogą sygnalizować nam wiele nieprawidłowości i chorób. Za najczęstsze przyczyny występowania bólu w mięśniach i stawach uchodzą: miejscowe urazy, przeciążenia i nadmierne rozciąganie. Do lekarzy najczęściej zgłaszają się pacjenci z przewlekłym bólem mięśniowo-stawowym, którego przyczyny mogą tkwić nie tylko w mięśniach czy stawach, mogą to być infekcje, choroby układu nerwowego czy choroby ogólnoustrojowe.

Za główne przyczyny bólów mięśni i stawów uznaje się:

- bezpośrednie czynniki fizyczne powodujące uraz
- zbyt intensywny wysiłek fizyczny powodujący przeciążenie w obrębie mięśniowo-kostnym
- zaburzenia elektrolitowe
- stres i wynikające z tego mimowolne napinanie mięśni
- choroby reumatyczne:
  - zapalenie wielomięśniowe
  - zapalenie skórno-mięśniowe
  - reumatoidalne zapalenie stawów
  - fibromialgia
  - zespół przewlekłego zmęczenia
- niedoczynność tarczycy
- zaburzenia endokrynologiczne:
  - choroby tarczycy
  - choroby przytarczyc
  - cukrzyca
  - otyłość
- zakażenia:
  - wirusowe: grypa, przeziębienia, różyczka, ospa wietrzna
  - bakteryjne: borelioza
  - pasożytnicze: toksoplazmoza, włośnica

- chorobę zwyrodnieniową stawów
- dnę moczanową
- choroby z odkładania soli wapnia np. artropatia apatytowa
- zespół bólu mięśniowo-powięziowego
- zespół niespokojnych nóg
- zapalenie kaletki maziowej
- niedobór potasu, który w niedobrze powoduje pojawiające się bóle i skurcze mięśni, zwłaszcza nóg

Warto różnicować czym różni się ból mięśniowy od bólu stawów. Ból mięśniowy może dotyczyć jednego mięśnia lub mieć charakter ogólny, czyli dotyczyć grupy mięśniowej. Z bólem stawów mamy zazwyczaj do czynienia, gdy w obrębie stawu doszło do zapalenia. Stawowi towarzyszy obrzęk, skóra go pokrywająca jest zaczerwieniona a jej temperatura wyższa.

## Wizyta u lekarza – na przekazaniu jakich informacji należy się skupić

W przypadku dokuczliwego i przewlekłego bólu warto skierować się do lekarza pierwszego kontaktu. Już przed wizytą należy spróbować odpowiedzieć sobie na pewien zestaw pytań, które to ukierunkują lekarza i pozwolą mu postawić diagnozę. Należy zwrócić uwagę na charakter i czas trwania bólu. Gdzie ból jest umiejscowiony, czy promieniuje, czy jest to jeden mięsień czy grupa mięśni, czy ból pojawia się przy konkretnych czynnościach jak np. uprawianie sportu. Czy doszło, dochodziło do jakichś mikrourazów, przeciążeń, nadwyrężeń. Czy ból jest w tych samym lokalizacjach

identyczny po obu stronach ciała. Jak rozkłada się ból w zależności od ułożenia ciała. Jakie objawy mu towarzyszą, w jakich sytuacjach się nasilają, a kiedy się minimalizują. Czy występują inne choroby, czy występowały w rodzinie przewlekłe choroby mięśni i stawów, a także jakie objawy najczęściej towarzyszą bólowi. Tu warto zwrócić uwagę na uczucie sztywności, napięcie, stwardnienie mięśni, obrzęk, sztywność i ograniczenie ruchomości stawu, a także na gorączkę, przewlekłe zmęczenie, wzmożone pocenie się w nocy, ubytek masy ciała.

Po uzyskaniu takich informacji lekarz powinien zbadać pacjenta ze szczególnym uwzględnieniem narządów układu ruchu. Lekarz może zlecić badania laboratoryjne takie jak morfologia krwi, markery stanu zapalnego (OB, CRP), a także posiew krwi. W zależności od przypadku, w celu postawienia odpowiedniej diagnozy, mogą również być zlecone badania obrazowe takie jak RTG, USG, TK, czy scyntygrafia kości. W niektórych przypadkach wykonuje się także specjalistyczne badania – badanie płynu stawowego, badania histologiczne wycinka mięśniowego czy ocena autoprzeciwciał chorób układu tkanki łącznej.

## Bóle stawów i mięśni – jak sobie z nimi radzić?

Wielu z nas zastanawia się jak szybko i skutecznie pozbyć się uciążliwego, nieprzyjemnego bólu mięśni i stawów. Prawda jest taka, że leczenie bólu musi być poparte sprawdzeniem jego źródła. Lekarze i fizjoterapeuci zwracają uwagę na odpowiednią profilaktykę, na regularną aktywność fizyczną, która pomoże wzmocnić mięśnie i stawy. Utrzymanie prawidłowej masy ciała, a co za tym idzie odpowiedniej i zdrowej diety,

# DEKENOR<sup>®</sup>

25 mg, Dexketoprofenum

**NOWOŚĆ!**

**Szybkość, siła  
i bezpieczeństwo w walce  
z bólem!<sup>1</sup>**



**Szybki** początek działania: **15 min**



**Bez bólu** do **8 godzin**



**Skuteczny** w **mniejszej dawce**



[www.krkapolska.pl](http://www.krkapolska.pl)

**KRKA**

**Skład:** Każda tabletki powlekana zawiera 25 mg dexketoprofenu (w postaci dexketoprofenu z trometamolem). **Postać farmaceutyczna:** Tabletki powlekane. Biała lub prawie biała, okrągła, dwuwypukła, tabletki powlekane, z linią podziału po jednej stronie tabletki. Wymiary: średnica około 10 mm. Tabletki może być podzielona na równe dawki. **Wskazania:** Krótkotrwałe objawowe leczenie bólu o łagodnym lub umiarkowanym nasileniu, jak na przykład bóle mięśniowo-szkieletowe, bóle mieszkcowe czy ból zęba, u osób dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** KRKA d.d., Nowo mesto, Šmarješka cesta 6, 8501 Novo mesto, Slowenia. T. Carne X, Rios J. Postmarketing cohort study to assess the safety profile of oral dexketoprofen trometamol for mild to moderate acute pain treatment in primary care. Methods Find Exp Clin Pharmacol 2009; 31: 533-40. DEKENOR\_P\_PP\_OTC\_A4\_ADH\_202023

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



jest także niezwykle istotne. Odciążenie stawów, odpowiednia pozycja przy siedzeniu i staniu, a przede wszystkim przy uprawianiu sportu i wykonywaniu ćwiczeń. Na miejscowe bóle można stosować maści, żele, plastry czy okłady z lodu. Dużym zainteresowaniem cieszy się akupunktura, fizjoterapia, masaże, terapia manualna, kinesio-taping, ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające.

Co do diety, to powinna być bogata w przeciwutleniacze, witaminy, minerały, błonnik i białko. Odpowiednie, właściwie skomponowane menu odgrywa kluczową rolę przy bólach spowodowanych chorobami stawów, po urazach czy w bólach wywołanych schorzeniami objawiającymi się zanikaniem lub osłabieniem tkanki mięśniowej. Właściwa dieta dostarczy cząstek budujących kolagen, który jest podstawowym składnikiem stawów, aminokwasów, które tworzą białka włókien mięśniowych i mikroelementów zapewniających aktywność skurczową mięśni. Niezwykle istotne jest także dotlenienie organizmu, regularna dawka ruchu - w postaci codziennej gimnastyki.

## Bóle stawów i mięśni - jak sobie z nimi radzić?

Wielu z nas zastanawia się jak szybko i skutecznie pozbyć się uciążliwego,

nieprzyjemnego bólu mięśni i stawów. Prawda jest taka, że leczenie bólu musi być poparte sprawdzeniem jego źródła. Lekarze i fizjoterapeuci zwracają uwagę na odpowiednią profilaktykę, na regularną aktywność fizyczną, która pomoże wzmocnić mięśnie i stawy. Utrzymanie prawidłowej masy ciała, a co za tym idzie odpowiedniej i zdrowej diety, jest także niezwykle istotne. Odciążenie stawów, odpowiednia pozycja przy siedzeniu i staniu, a przede wszystkim przy uprawianiu sportu i wykonywaniu ćwiczeń. Na miejscowe bóle można stosować maści, żele, plastry czy okłady z lodu. Dużym zainteresowaniem cieszy się akupunktura, fizjoterapia, masaże, terapia manualna, kinesio-taping, ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające.

Co do diety, to powinna być bogata w przeciwutleniacze, witaminy, minerały, błonnik i białko. Odpowiednie, właściwie skomponowane menu odgrywa kluczową rolę przy bólach spowodowanych chorobami stawów, po urazach czy w bólach wywołanych schorzeniami objawiającymi się zanikaniem lub osłabieniem tkanki mięśniowej. Właściwa dieta dostarczy cząstek budujących kolagen, który jest podstawowym składnikiem stawów, aminokwasów, które tworzą białka włókien mięśniowych i mikroelementów zapewniających aktywność skurczową mięśni. Niezwykle istotne

jest także dotlenienie organizmu, regularna dawka ruchu - w postaci codziennej gimnastyki.

## Farmakoterapia - kiedy po nią sięgnąć przy bólu mięśni i stawów?

W przypadku bólu mięśniowo-stawowego spowodowanego infekcją wynikającego z urazu czy z rodzaju schorzenia o charakterze zapalnym stosuje się środki farmaceutyczne w postaci leków przeciwbólowych. W przypadku konkretnego urazu są to najczęściej środki miejscowe z lekiem przeciwbólowym lub przeciwzapalnym w postaci plastrów czy żeli. W wyniku infekcji leki są przepisywane przez lekarza i przyjmuje się je okresowo. W przypadku poważniejszych chorób takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, zapalenie mięśni czy zapalenie stawów, gdzie bóle są silne, uciążliwe, wręcz uniemożliwiające codzienną aktywność przyjmowanie leków przeciwbólowych jest zazwyczaj długoterminowe.

# Traumon®

## W miejscu usuwa ból

Traumon® - informacja o leku

**NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO:** Traumon®, 100 mg/g, żel. **NAZWA Powszechnie stosowana substancji czynnej:** Etofenamat (*Etofenamat*). **DAWKĄ/STĘŻENIEM substancji czynnej:** 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu. **SUBSTANCJA POMOCNICZA O ZNANYM DZIAŁANIU:** 1 g żelu zawiera 30 mg glikolu propylenowego (E 1520). **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** żel. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozastawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgniętych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. **PRZECIWIWSKAZANIA:** 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 3.10.2022 r. na podstawie ChPL Traumon®, zatwierdzonej dnia 20.09.2022 r. Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa, tel. 22 546 64 00.



ETO-2022-0027

 VIATRIS

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

## Fizjoterapia - z jakich metod skorzystać?

Oto kilka metod, które zdają się być najbardziej skuteczne w walce z bólem mięśni i kości. Niezwykle istotne jest, by zabieg wykonywała osoba wykwalifikowana, odpowiednio przeszkolona, profesjonalista, który nam pomoże, a nie zaszkodzi.

### Terapia manualna

- masaże rozluźniające lub stymulujące, które stanowią idealne rozwiązanie na ból kręgosłupa, pleców, nóg i tzw. zakwasy po treningu; jest to metoda przyjemna, podczas której można się cudownie zrelaksować i odprężyć
- poizometryczna relaksacja mięśni, która służy do obniżania napięcia mięśniowego
- w terapii osób uprawiających sport dużą popularność zdobył flossing, zarówno w leczeniu stanów ostrych, jak i przewlekłych; do zabiegu wykorzystuje się elastyczną taśmę, którą owija się miejsce zabiegowe, ucisk utrzymuje się kilka minut, podczas gdy pacjent wykonuje określone ruchy i ćwiczenia; zabieg powoduje regenerację tkanek i stanowi doskonałe uzupełnienie terapii manualnej
- jedną z najbardziej rozpowszechnionych metod jest terapia manualna Levita – wykorzystywana do leczenia dolegliwości kręgosłupa oraz stawów obwodowych takich jak kolano czy bark
- koncepcja Maitland – terapeuta manualny koncentruje się na największym problemie bólowym, z jakim zgłosił się pacjent; jest to metoda dedykowana osobom z rwą kulszową, dyskopatią, a także innymi dolegliwościami kręgosłupa oraz stawów obwodowych
- metoda dr Ackermanna określana jest jako łagodna chiropraktyka i osteopatia strukturalna; jest skuteczna w bólach głowy, kręgosłupa szyjnego, stawów obwodowych, a także dolegliwościach związanych z narządami wewnętrznymi.

### Krioterapia

- jest metodą leczniczą, której istotą jest schładzanie powierzchni ciała bardzo niską temperaturą, w efekcie działania dochodzi do

przyspieszenia krążenia krwi, które odbywa się nawet czterokrotnie szybciej

- jest rodzajem leczenia, które wykorzystuje naturalne reakcje obronne organizmu na działanie bardzo niskich temperatur
- pomaga przywrócić równowagę w funkcjonowaniu całego ciała
- oddziałuje na układ hormonalny i odpornościowy; powoduje wzmożone wydzielanie endorfin – hormonów, które działają przeciwzapalnie i przeciwbólowo, ponadto zmniejsza się napięcie mięśni
- leczenie zimnem przynosi zadowalające efekty i ulgę chorym stawom;
- idealnie sprawdza się w leczeniu bólów pourazowych, pomaga zmniejszyć stany zapalne
- towarzyszące reumatoidalnym zapaleniu stawów czy w przypadku chorób
- metabolicznych jak np. dna moczanowa.

### Kinezyterapia

- jest to leczenie ruchem, tak zwana gimnastyka lecznicza
- za podstawę tej dziedziny fizjoterapii uważa się ćwiczenia ruchowe – ruch jako środek leczniczy, który wpływa na cały organizm
- jej zadaniem jest maksymalne usunięcie niesprawności fizycznej i przygotowanie do dalszej rehabilitacji
- stosowana jest w schorzeniach i dysfunkcjach narządu ruchu, w zespołach bólowych kręgosłupa, po zabiegach operacyjnych, usprawniania układu ruchu w chorobach reumatycznych, a także po udarach mózgu, po zawale serca, a także w okresie ciąży jako przygotowanie do porodu
- dzielimy ją na miejscową i ogólną
- kinezyterapia ogólna zawiera w sobie ćwiczenia ogólnokondycyjne, gimnastykę poranną i ćwiczenia w wodzie i dotyczy części ciała nie objętych chorobą
- kinezyterapia miejscowa dotyczy bezpośrednio narządu zmienionego chorobowo i zawiera w sobie ćwiczenia bierne – wykonywane przez kinezyterapię lub aparat CPM (Continuous Passive Motion – ciągły bierny ruch) bez czynnego udziału chorego; ćwiczenia

izometryczne – czynne napinanie mięśni bez zmiany ich długości; ćwiczenia czynno-bierne – ruch wykonywany jest biernie natomiast pacjent czynnie rozluźnia mięśnie; ćwiczenia samowspomagane – pacjent siłą mięśni kończyny zdrowej wspomaga pracę osłabionych mięśni; ćwiczenia w odciążeniu – wykonywanie ruchu przy odciążeniu przez terapeutę ćwiczenia odcinka ciała; wyciągi; ćwiczenia synergistyczne – pacjent siłą mięśni kończyny zdrowej wspomaga pracę osłabionych mięśni i ćwiczenia oddechowe.

### Kinesiotaping

- to metoda plastrowania polegająca na naklejanie specjalnej taśmy, o właściwościach elastycznych, na powierzchnię ciała
- zasady stosowania kinesiotapingu oparte są na kinezylogii, czyli nauce zajmującej się ruchem ciała człowieka
- taping bywa określany wyrażeniem „plastry dla sportowców”, wynika to z faktu, że jest bardzo często stosowany w medycynie sportowej
- plastrowanie dynamiczne stosuje się w wielu schorzeniach układu mięśniowo-szkieletowego i nie tylko dla sportowców
- służy leczeniu i profilaktyce bólów układu ruchu; dobrze naklejony plaster sprawi, że po wysiłku nie pojawi się zerwany mięsień, nie będą bolały mięśnie pleców, a stawy pozostaną stabilne.

### TENS

- elektrostymulacja prądami – przezskórna elektryczna stymulacja nerwów
- metoda nefarmakologicznego i nieinwazyjnego, a przez to pozbawionego wielu skutków ubocznych, leczenia dolegliwości bólowych
- znajduje zastosowanie w wielu stanach chorobowych, pourazowych i dysfunkcjach, którym towarzyszy ból
- efektem tego jest blokowanie bramek bólowych oraz wydzielanie endorfin – hormonów o silnych właściwościach uśmierzających bóle mięśni i stawów.



# Levofree

Levodropropizinum

WOLNY OD:

CUKRU

ALKOHOLU

PARABENÓW

BARWNIKÓW



UWALNIA  
OD SUCHEGO  
KASZLU



**1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO** Levofree, 6 mg/ml, roztwór doustny **2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** 1 ml roztworu doustnego zawiera 6 mg lewodropropizyny. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Roztwór doustny Roztwór przezroczysty, bezbarwny do blado żółtawego. **4. SZCZEGÓLNE DANE KLINICZNE** 4.1 Wskazania do stosowania Objawowe leczenie suchego kaszlu (nieproduktywnego kaszlu). Levofree jest wskazany do stosowania u dorosłych, młodzieży i dzieci w wieku 2 lat i powyżej. **7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Teva BV Swensweg 5, 2031 GA Haarlem, Holandia Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: 27415 wydane przez Prezesa URPLW MiPB **10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO** 26.10.2022. **Kategoria dostępności OTC** - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie [www.tevamed.pl](http://www.tevamed.pl) LVF-PL-00012-09-23

teva

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

## MAXYMALNA MOC\* substancji przeciwbólowej

\* dotyczy postaci miejscowych (maści, żele) zawierających diklofenak dostępnych bez recepty. **OBWIESZCZENIE PREZESA URZĘDU REJESTRACJI PRODUKTÓW LECZNICZYCH, WYROBÓW MEDYCZYNYCH I PRODUKTÓW BIOBÓJCZYCH** z dnia 28 listopada 2022 r. w sprawie ogłoszenia Urzędowego Wykazu Produktów Leczniczych Dopuszczonych do Obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.



**1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO** Olfen Max, 20 mg/g, żel **2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** 1 gram żelu zawiera 23,2 mg diklofenaku dietyloamoniowego (Diclofenacum diethylammonium), co odpowiada 20 mg diklofenaku sodowego. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 1 gram żelu zawiera 54 mg glikolu propylenowego (E 1520), 0,2 mg butylohydroksytoluenu (E 321) oraz 1 mg substancji zapachowej (zawierającej 0,15 mg/g alkoholu benzylowego, cytral, cytronelol, kumarynę, eugenol, farnesol, geraniol, d-limonen i linalol). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Żel Jednorodny żel w kolorze białym do prawie białego. **4. SZCZEGÓLNE DANE KLINICZNE** 4.1. Wskazania do stosowania Olfen Max jest wskazany do stosowania u osób dorosłych i młodzieży w wieku 14 lat i starszych. Dorośli i młodzież w wieku od 14 lat Olfen Max przeznaczony jest do krótkotrwałego, miejscowego objawowego łagodzenia ostrego bólu, stanu zapalnego i obrzęku w przypadku urazów tkanek miękkich, takich jak: pourazowe zapalenie ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów powstałych np. wskutek skręcenia, zwłknięcia lub stłuczenia (kontuzje sportowe). Dorośli Olfen Max przeznaczony jest do miejscowego, objawowego leczenia bólu i stanów zapalnych w przypadku: - urazów tkanek miękkich, takich jak pourazowe zapalenie ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów spowodowanych np. skręceniem, zwłknięciem lub stłuczeniami (kontuzje sportowe); - bólu pleców (kontuzje sportowe); - miejscowych postaci reumatyzmu tkanek miękkich, np. zapalenie pochewek ścięgniastych (łokieć tenisisty), zapalenie kałek maziowych i okołostawowe zapalenia tkanek (periartropatie); - miejscowych postaci reumatyzmu zwyrodnieniowego, np. choroba zwyrodnieniowa stawów obwodowych i kolan. **7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Teva B.V. Swensweg 5 2031GA Haarlem Holandia Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 26078 wydane przez Prezesa URPLW MiPB **10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO** 2021.07.02. **Kategoria dostępności OTC** - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie [www.tevamed.pl](http://www.tevamed.pl) OLFM-PL-00004-01-2023

teva

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

# Jak wyleczyć męczący kaszel?

## Rodzaje kaszlu i sposoby łagodzenia dolegliwości

**Kaszel to tak popularny symptom sezonowych infekcji, że często jest bagatelizowany. Co jednak zrobić, gdy męczący kaszel nie ustępuje? Poznaj rodzaje kaszlu i dowiedz się, jak możesz załagodzić ten objaw.**

Kaszel jest jednym z podstawowych elementów mechanizmu obronnego układu oddechowego. Jest bezwarkowym odruchem, spowodowanym podrażnieniem zakończeń nerwowych znajdujących się w błonie śluzowej górnych dróg oddechowych. Przy pomocy kaszlu drogi oddechowe oczyszczane są ze śluzu lub innych zanieczyszczeń. Kaszel może być łagodny, krótkotrwały i samoistnie ustępować, na przykład wówczas gdy chwilowo przebywamy w zadymionym czy zapyłonym pomieszczeniu, ale może też być męczący, uporczywy i utrzymywać się przez tygodnie.

Kaszel towarzyszy wielu schorzeniom, począwszy od infekcji wirusowych czy bakteryjnych po alergię, astmę czy poważne choroby płuc i serca. W sytuacji gdy kaszel jest jedną z wielu dolegliwości, które towarzyszą infekcji, najczęściej podejmujemy leczenie objawowe. Inaczej jest w sytuacji, gdy kaszel jest jedyną zauważalną dolegliwością. Wówczas często jest po prostu bagatelizowany.

### Rodzaje kaszlu

Kaszel można dzielić ze względu na czas jego trwania. I tak kaszel trwający do trzech tygodni, określamy jako nagły lub ostry. To właśnie kaszel ostry najczęściej występuje przy różnego rodzaju infekcjach. Kaszel trwający od trzech do ośmiu tygodni nazywamy przewlekającym się, a trwający dłużej niż osiem tygodni przewlekłym. W zależności od tego, czy w trakcie kaszlu dochodzi do wykrztuszania wydzieliny, wyróżniamy kaszel suchy, nazywany również kaszlem nieproduktywnym, oraz kaszel mokry, czyli produktywny.

Przy suchym kaszlu odczuwamy nieprzyjemne podrażnienie w tchawicy oraz dyskomfort przy oddychaniu. Zwykle jest też dość gwałtowny. Kaszel suchy często występuje w pierwszej fazie infekcji wirusowych, następnie przechodząc w kaszel mokry.

Po przebytej infekcji suchy kaszel może dokuczać nawet przez kilka tygodni. Kaszel suchy jest zjawiskiem bardzo męczącym i pomimo tego, że jest naturalnym mechanizmem obronnym, niekiedy sięgamy po leki, które hamują ten odruch.

Kaszel mokry, inaczej produktywny, przy którym dochodzi do wykrztuszenia zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny, pomaga oczyścić płuca. Często jednak w sytuacji gdy zalegająca wydzielina jest zbyt gęsta i lepka, nawet wielokrotne odruchy kaszlu nie kończą się wykrztuszeniem. Zalegająca w drogach oddechowych wydzielina stwarza dobre środowisko do rozwoju bakterii, a to z kolei może prowadzić do o wiele groźniejszego zakażenia i konieczności zastosowania antybiotykoterapii.

Antybiotykoterapia niszczy nie tylko bakterie patogenne, ale również naturalną florę bakteryjną potrzebną organizmowi do zachowania prawidłowej odporności. Najczęstszym skutkiem ubocznym przyjmowania antybiotyków jest kandydoza, czyli grzybica oraz problemy ze strony układu pokarmowego. Niektóre antybiotyki przyjmowane przy trudnych infekcjach dłuższy czas mogą powodować uszkodzenie słuchu, wątroby, nerek, szpiku kostnego czy układu nerwowego. Układ odpornościowy po antybiotykoterapii, odbudowuje się bardzo długo, nawet do sześciu tygodni. Aby więc uniknąć przeistoczenia sezonowego przeziębienia w infekcję bakteryjną, musimy wiedzieć, z jakim rodzajem kaszlu mamy do czynienia i szybko podjąć jego leczenie.

### Sposoby łagodzenia kaszlu

Podstawą leczenia kaszlu jest rozróżnienie, z jakim rodzajem kaszlu mamy do czynienia, ponieważ samo leczenie tych dwóch rodzajów kaszlu jest diametralnie inne. Przy kaszlu



suchym, nieproduktywnym, stosujemy leki przeciwkaszlowe, których zadaniem jest hamowanie odruchu kaszlu. Warto pamiętać o tym, że suche i ciepłe powietrze nasila ataki kaszlu nieproduktywnego. Aby go złagodzić, należy więc zadbać o właściwe nawilżenie pomieszczenia, w którym osoba kaszłąca przebywa, i przyjmowanie dużej ilości płynów.

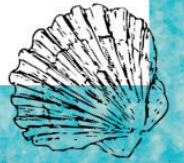
Z kolei w przypadku kaszlu mokrego stosujemy środki, których zadaniem jest zmniejszenie wydzielania śluzu oraz zmniejszenie jego lepkości, co przyspiesza i ułatwia jego wykrztuszenie.

Oczywiście z kaszlem mokrym możemy też walczyć za pomocą domowych sposobów, takich jak systematyczne inhalacje, nacieranie maściami czy oklepywanie. Dobre sposoby są żmudne, wymagają systematyczności, a ich skuteczność w wielu przypadkach jest wątpliwa. Aby maksymalnie skrócić czas leczenia i pozbyć się uciążliwej dolegliwości, lepiej sięgnąć po specjalistyczne środki dostępne w aptekach bez recepty.





Summer



**DOMKI KOTWICA**

**RODZINNY**

**WYPOCZYNEK NAD**

**MORZEM**



**rezerwuj  
już dziś!**



**tel. 660-536-581**

**biuro@domkikotwica.pl**

**www.domkikotwica.pl**



# NIECH KASZEL SIĘ SCHOWA



## Mucosolvan® 30 mg/5 ml, Lek OTC, Syrop 100 ml

Mucosolvan®, syrop, 5 ml syropu zawiera 30 mg chlorowodoru ambroksolu.  
**Wskazania:** Ostre i przewlekłe choroby płuc i oskrzeli przebiegające z zaburzeniem wydzielania śluzu oraz utrudnieniem jego transportu.  
Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi {ChPL 04/2022}  
MAT-PL-2001044-3.0-01.2023

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

## LevoDril®

Levodropropizinum  
60 mg/10 mL, syrop

## Objawowe leczenie suchego kaszlu.

### LEVODRIL 60 mg/10 mL, syrop

**SKŁAD** 10 mL syropu zawiera: 60 mg lewodropropizyny (Levodropropizinum). **WSKAZANIA** Objawowe leczenie nieproduktywnego (suchego) kaszlu.

**PODMIOT ODPOWIEDZIALNY** POLFARMEX S.A.  
ul. Józefów 9, 99-300 Kutno, tel.: 24 357 44 44,  
e-mail: polfarmex@polfarmex.pl

*Polfarmex s.a.*

Pomarańczowy smak

Miarka ułatwiająca dawkowanie

Dla dorosłych i dzieci powyżej 2 lat



# KOMPLEKSOWY LEK NA PRZEZIĘBIENIE I GRYPĘ

12 saszetek

### Gripex Hot

Paracetamolum 650 mg, Acidum ascorbicum 50 mg, Phenylephrini hydrochloridum 10 mg. Saszetki, proszek do sporządzania roztworu doustnego. **Wskazania do stosowania:** Łagodzenie objawów przeziębienia, grypy i zakażeń grypopodobnych takich jak: gorączka, bóle głowy, gardła, bóle mięśniowe i kostno-stawowe oraz objawów zapalenia błony śluzowej nosa występujących w przeziębieniu, grypie. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub którąkolwiek substancję pomocniczą produktu lub na aminy sympatykomimetyczne. Niestabilna choroba wieńcowa. Zaburzenia rytmu serca. Wysokie ciśnienie tętnicze. Wrodzony niedobór dehydrogenazy glukozy-6-fosforanowej i reduktazy methemoglobinowej. Ciężka niewydolność wątroby lub nerek. Wirusowe zapalenie wątroby. Choroba alkoholowa. Fenyleketonuria (ze względu na zawartość aspartamu). Podczas leczenia inhibitorami MAO i w okresie do 2 tygodni od zaprzestania ich stosowania. W okresie leczenia żydowudyną. Jaskra z wąskim kątem przesączania. Anatomicznie wąski kąt przesączania. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o., 50-507 Wrocław, ul. Ziębicka 40.

Produkt leczniczy



# Eloprine<sup>®</sup> forte

**PRECYZYJNE UDERZENIE  
W INFEKCJE WIRUSOWE\***



ELOPRINE FORTE, 1000 mg, tabletki, **LEK WYDAWANY BEZ RECEPTY, SKŁAD** Jedna tabletkę zawiera 1000 mg inozyiny pranobeksu (Inosinum pranobexum) **Wskazania do stosowania:** Wspomagająco u osób o obniżonej odporności, w przypadku nawracających infekcji górnych dróg oddechowych. W leczeniu opryszczki warg i skóry twarzy wywołanych przez wirus opryszczki pospolitej (Herpes simplex). **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** POLFARMEX S.A. ul. Józefów 9 99-300 Kutno tel.: 24 357 44 44 faks: 24 357 45 45 e-mail: polfarmex@polfarmex.pl

# Kaszel suchy, drapanie w gardle.

## Przyczyny i sposoby na suchy kaszel

Suchy kaszel często występuje na początku infekcji wirusowej górnych dróg oddechowych. Domowe sposoby na suchy kaszel to m.in. inhalacje, stawianie baniek, nawilżanie powietrza, mikstury z siemienia lnianego, imbiru i cytryny. Można też przygotować domowe syropy na kaszel suchy lub wybrać lek bez recepty.

Kaszel jest odruchem obronnym organizmu – to wyrzucenie powietrza pod dużym ciśnieniem, które pomaga oczyścić drogi oddechowe z wydzieliny lub innych ciał obcych. Najczęściej wyróżniamy właśnie kaszel suchy i mokry.

### Suchy kaszel - przyczyny

Czym jest spowodowany suchy kaszel? Lekarz może zdiagnozować przyczynę na podstawie objawów lub znajomości stanu zdrowia pacjenta. Obraz kliniczny, stosowanie określonych leków czy przebyte choroby mają kluczowe znaczenie w celu ustalenia optymalnego przebiegu terapii.

#### Przyczyny kaszlu suchego:

- zakażenia wirusowe;
- przewlekłe zapalenie dróg oddechowych;
- astma oskrzelowa;
- choroby serca;
- nadciśnienie płucne;
- niewydolność krążenia;
- alergia;
- refluks przełyku;
- stosowanie niektórych leków (m.in. na nadciśnienie);
- wchłonięcie ciała obcego;
- nowotwór płuc i oskrzeli;
- przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- dym papierosowy.

### Suchy kaszel - objawy

Objawy suchego kaszlu to najczęściej drapanie, suchość i łaskotanie w obrębie gardła. Charakterystyczne są ciągłe odruchy kaszlenia, co utrudnia zasypianie i podrażnia błonę śluzową górnych dróg oddechowych.

### Domowe sposoby na suchy kaszel i drapanie w gardle

Z suchym kaszlem można sobie radzić, stosując wiele naturalnych składników:

- Lipa – łagodzi podrażnienia wywoływane przez kaszel, przeziębienia;
- Tymianek – działa rozszerzająco na oskrzela oraz przeciwzapalnie;
- Podbiał – powleka i nawilża górne drogi oddechowe;
- Porost islandzki – osłania błony śluzowe, łagodzi stany zapalne;
- Dziewanna – działa osłonowo na podrażnienia w gardle;
- Miód – działa osłonowo, powlekająco, przeciwzapalnie;
- Siemię lniane – nawilża, działa przeciwzapalnie, osłonowo;
- Rosół – działa powlekająco, przeciwzapalnie;
- Szałwia – działa antyseptycznie, przeciwzapalnie, ściągająco;

- Oliwa, czosnek, cytryna – działają powlekająco, przeciwzapalne, antyoksydacyjnie;
- Rumianek – działa osłonowo, przeciwzapalnie, przeciwdrobnoustrojowo;
- Błuszcz – działa powlekająco.

### Suchy kaszel - przepisy na domowe syropy i napoje

**Syrop z buraka** – umyj i oczyść duży burak czerwony, ale nie obieraj go ze skóry; wytnij na górze stożkowaty otwór i włóż burak do piekarnika na ok. 45 minut; syrop, który powstanie, można podawać nawet kilkumiesięcznym dzieciom podczas przeziębienia, kataru i kaszlu; syrop z buraka może też obniżyć gorączkę.

**Mleko z czosnkiem, masłem i miodem** – do ciepłego mleka dodaj miód i rozpuść, mieszając. Następnie rozgnieć czosnek z niewielką ilością masła dodaj do mleka. Można pić dwa razy dziennie, najlepiej na ciepło.

**Jak zrobić syrop z cebuli** – Kroimy drobno 2 duże cebule, do tego wyciskamy 4 ząbki czosnku i dodajemy 2 duże łyżki miodu. Naczynie ze składnikami odstawiamy na kilka godzin w ciepłe miejsce. Całość można wzbogacić sokiem z 1 cytryny. Podajemy 1 łyżkę stołową syropu (15 ml) do 3-4 razy dziennie.





## Napary na suchy kaszel

Przy suchym kaszlu pomocne mogą być napary, czyli roztwory zalanych wrzątkiem ziół. Można je pić, lecz także stosować do płukania gardła, niektóre także do inhalacji.

- Napar z lipy – 2 łyżeczki suszonych kwiatów lipy lub saszetkę lipy zalewa się wrzątkiem i parzy około 10 minut; do naparu można dodać miód, sok z cytryny lub sok malinowy. Tak przyrządzony roztwór jest gotowy do wypicia.
- Napar z tymianku – łyżeczkę tymianku zalewa się wrzącą wodą. Napar z tymianku należy podawać kilka razy dziennie, zawsze przygotowując go bezpośrednio przed wypiciem, płukaniem gardła czy inhalacją.
- Napar z rumianku – dwie łyżeczki kwiatów rumianku zalewamy wrzącą wodą (ok. 0,5 litra) i zostawiamy na minimum 10 minut. Naparu możemy używać do picia, inhalacji czy płukania gardła.
- Napar z czystka – przygotowujemy podobnie jak napar z rumianku. Nadaje się do płukania gardła, picia oraz inhalacji.
- Napar z szalwii – dzięki właściwościom przeciwbakteryjnym, ściągającym i przeciwzapalnym szalwii jest to uniwersalny środek do płukania gardła i jamy ustnej. Przygotowuje się go podobnie do pozostałych naparów.

**UWAGA:** Naparów nie możemy stosować w większości inhalatorów dostępnych na rynku. Przed zastosowaniem urządzenia należy zapoznać się z instrukcją oraz specyfikacją. Producenci zwyczajowo podają w opisie, jakich substancji i związków można używać w ich produktach.

## Suchy kaszel – inhalacje

Jakie inhalacje mogą pomóc na suchy kaszel? Skuteczne w leczeniu kaszlu suchego jest stosowanie nawilżającej drogi oddechowej pary wodnej, np. z dodatkiem mocno rozcieńczonych naparów ziołowych lub kilku kropli olejku eterycznego (większa ilość może wywoływać podrażnienia!), działających antybakteryjnie i przeciwwirusowo. Jakiego olejku warto dodać do wody?



Olejki do inhalacji na suchy kaszel:

- olejek eukaliptusowy;
- olejek sandałowowy;
- olejek rozmarynowy;
- olejek z majeranku;
- olejek z sosny;
- olejek geraniowy.

**UWAGA:** Naparów roślinnych ani olejków eterycznych nie można wdychać z użyciem nebulizatorów – grozi to skurczem oskrzeli i zniszczeniem urządzenia. W inhalatorach stosuje się gotowe produkty zawierające roztwory soli w stężeniu fizjologicznym lub hipertonicznym, ektoinę czy kwas hialuronowy.

## Stawianie baniek a suchy kaszel

Tradycyjnym sposobem walki z infekcjami górnych dróg oddechowych jest stawianie baniek, zabieg znany zarówno medycynie ludowej europejskiej, jak i dalekowschodniej (chińskiej). Bańki, czyli małe, szklane lub gumowe okrągłe naczynia, przykładają się do klatki piersiowej lub pleców, by zadziałać na skórę powstałym w bańce ciśnieniem. Lekarze przyznają jednak, że skuteczność zabiegu nie została dokładnie zbadana, zwracając też uwagę na ryzyko oparzeń przy stawianiu baniek ogniowych.

## Leki przeciwkaszlowe

Skutecznymi środkami na suchy kaszel są również gotowe leki

o działaniu przeciwkaszlowym dostępne w aptekach. Mają zazwyczaj formę tabletek, syropów czy saszetek do rozpuszczania w wodzie. Stosowane są w terapiach kaszlu suchego wszelakiego pochodzenia. Pozwalają zahamować odruch kaszlu zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy, jednak w większości przypadków nie zaleca się zażywania ich przez dłuższy okres, a utrzymywanie się objawów należy skonsultować z lekarzem. Leki przeciwkaszlowe zawierają najczęściej określone substancje:

- dekstrometorfan,
- fosforan kodeiny,
- lewodropropizynę,
- butamirat.

## Suchy kaszel w nocy

Jeśli suchy kaszel pojawia się w nocy, warto zadbać o odpowiednie nawilżenie powietrza w pomieszczeniu (kaszel nasila się od suchego i ciepłego powietrza). W tym celu można zastosować zarówno gotowe urządzenia nawilżające, jak i zainstalować na kaloryferach nawilżacze (z wodą i dodatkiem olejków zapachowych). Jeśli kaszel jest intensywny, można posiłkować się lekami o działaniu przeciwkaszlowym. Zapewnią one komfort snu bez odruchu kaszlowego.

Jeśli suchy kaszel utrzymuje się kilka dni, domowe metody nie zmniejszają objawów, a dodatkowo męczący kaszel suchy przerywa sen lub nie pozwala zasnąć, konieczna jest wizyta u lekarza. Utrzymujący się długo suchy kaszel może wskazywać na zapalenie oskrzeli lub inne poważne schorzenia w obrębie dróg oddechowych i serca.

## Kaszel suchy a kaszel mokry

Warto wiedzieć, że suchy kaszel najczęściej oznacza początek infekcji, kaszel mokry pojawia się zwykle w jej przebiegu. Mokry kaszel, inaczej kaszel produktywny, jest mniej męczący niż kaszel suchy i wynika z przemieszczania się wydzieliny.

Niepokój powinny wzbudzić objawy towarzyszące kaszlowi: ból, duszności, kłucie w klatce piersiowej, świszczący oddech, problemy z oddychaniem. Konsultacja z lekarzem jest konieczna również w przypadku, gdy kaszel suchy długo nie przechodzi w kaszel mokry.



Jeśli suchy kaszel pojawia się w nocy, warto zadbać o odpowiednie nawilżenie powietrza w pomieszczeniu.

# VIAGRA

CONNECT<sup>®</sup> **MAX**

syldenafil

bez recepty

## POCZUJ MOC LEGENDY

NOWOŚĆ  
4 tabletki



 VIATRIS

VIAGRA CONNECT<sup>®</sup> MAX, 50 mg, tabletki powlekane  
SKŁAD: Każda tabletki powlekana zawiera cytrynian syldenafilu w ilości równoważnej 50 mg syldenafilu. Substancja pomocnicza o znanym działaniu; każda tabletki o mocy 50 mg zawiera 1,7 mg laktazy (w postaci laktazy jednowodnej). WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Produkt leczniczy VIAGRA CONNECT<sup>®</sup> MAX jest wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji prząca wystarczającej do satysfakcjonującej aktywności seksualnej. Do skutecznego działania produktu leczniczego VIAGRA CONNECT<sup>®</sup> MAX konieczna jest stymulacja seksualna. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Ujohin EESV, Rivium Westlaan 142, 2909 LD Capelle aan den IJssel, Holandia. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 27.02.2023 na podstawie ChPL Viagra Connect<sup>®</sup> MAX, zatwierdzonej dnia 05.01.2023. W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji należy zwrócić się do przedstawiciela podmiotu odpowiedzialnego; Mylan Healthcare Sp. z o.o., tel. 22 546 64 00.

MAC.2023.0391

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



# Pieluszkowe zapalenie skóry - czym różni się od odparzeń u niemowląt i jak dbać o skórę dziecka, by uniknąć tego problemu?

**Pieluszkowe zapalenie skóry (PZS) to jedna z najczęstszych przypadłości skórnych występujących u noworodków, niemowląt oraz nieco starszych dzieci, korzystających jeszcze z pampersów. Bezpośrednią przyczyną dolegliwości jest podrażnienie skóry, pojawiające się na skutek kontaktu z materiałem pieluszki, a także innych okoliczności - maceracji naskórka, narażenia skóry na rozwój grzybów lub bakterii czy też w wyniku alergii kontaktowej. Niezależnie od przyczyny, przebieg pieluszkowego zapalenia skóry jest podobny u niemalże wszystkich dzieci - jego objawy to zwykle zaczerwienienie, ból, świąd, a także pęcherze, nadżerki i wysięk z podrażnionych miejsc. Na szczęście istnieją sposoby na to, by nie tylko skutecznie leczyć, ale przede wszystkim - zapobiegać pieluszkowemu zapaleniu skóry. Jak to metody? Jak rozpoznać konkretną przyczynę dolegliwości u dziecka i jej przeciwdziałać? Czy pieluszkowe zapalenie skóry powinno być powodem zgłoszenia się do pediatry lub dermatologa? Poznaj najważniejsze informacje o PZS i sprawdź, jak się je leczy i które działania profilaktyczne będą najbardziej efektywne!**

## Czym jest pieluszkowe zapalenie skóry u noworodka lub niemowlęcia?

Pieluszkowe zapalenie skóry jest jedną z najczęstszych dolegliwości skórnych (dermatoz) pojawiających się w okresie noworodkowym lub niemowlęcym. Często jego pierwszym etapem są odparzenia skórne, a więc zaczerwienienie konkretnych miejsc mających kontakt z materiałem pieluszki - jednak bez cech zakażenia patogenami. Jeśli odparzenia nie zostaną w porę złagodzone, wówczas mogą przekształcić się w pieluszkowe zapalenie skóry.

Najczęściej pieluszkowe zapalenie skóry pojawia się u maluchów w wieku pomiędzy 7 a 12 miesiącem życia, jednak wystąpienie tej dolegliwości nie jest oczywiście wykluczone u dzieci starszych czy młodszych. Warto także dodać, że dermatoza ta może pojawić się także u osób w podeszłym wieku i pacjentów leżących (w tym z nietrzymaniem moczu i stolca), którzy na co dzień potrzebują zaopatrzenia higienicznego w postaci pieluch dla dorosłych.

## Objawy pieluszkowego zapalenia skóry - zaczerwienienie, stan zapalny skóry, nadżerka, pęcherzyki i grudki na skórze w okolicy pieluszkowej

Objawy rozwoju stanu zapalnego skóry w okolicy pieluszkowej są dość charakterystyczne. Warto także wiedzieć, że w przypadku braku interwencji, mogą się pogłębiać, a dodatkowo prowadzić do nadkażeń delikatnej skóry dziecka bakteriami lub drożdżakami. Wśród symptomów pieluszkowego zapalenia skóry wyróżnia się m.in:

- zaczerwienienie skóry, jej zaognienie i podrażnienie, a także świąd i pieczenie (co może prowadzić do prób drapania zmian skórnych przez maluszka);
- płaczliwość dziecka przy każdej zmianie pieluszki i niechęć do tej czynności, samodzielne próby ściągania pampersa;
- opuchnięcie i ucieplenie miejsc zajętych zmianami zapalnymi,

- w miejscu przylegania pieluszki; pojawienie się innych zmian w obrębie zapalenia - pęcherzy surowicznych, strupków, łuszczącej się skóry, maceracji naskórka, a także żółtawej wydzieliny, grudki, wyprysków satelitarnych (o rozproszonej strukturze).

Jeżeli wymienione powyżej objawy nie ustępują, a wręcz pogłębiają się, a dodatkowo z pęcherzyków sączy się żółtozielony, lepki, nieprzyjemnie pachnący płyn - wówczas można podejrzewać nadkażenie bakteryjne. Z kolei krostki i grudki występujące z podrażnieniem mogą być objawem zakażenia drożdżakami (mówimy wówczas o infekcji grzybiczej). Przy podejrzeniu infekcji bakteryjnej lub grzybiczej skóry należy bezwzględnie udać się do lekarza.

## Czym jest pieluszkowe zapalenie skóry u noworodka lub niemowlęcia?

Tak, jak zostało to wspomniane, odparzenie skóry na pośladkach, w górnej części ud czy w okolicach narządów płciowych niemowląt i małych dzieci to „wstęp” do pieluszkowego zapalenia skóry. W niektórych źródłach obie te przypadłości w ogóle nie są rozróżniane, a „odparzenie

pieluszkowe” jest traktowane jako potoczne określenie podrażnienia skóry (przy czym pieluszkowe zapalenie skóry to stan zapalny - a nie jedynie otarcia czy chwilowe podrażnienie). Niemniej, w przypadku jego wystąpienia, należy jak najszybciej podjąć próby łagodzenia, poprzez „wietrzenie” pupy - a więc pozwalanie maluchowi na leżenie bądź przemieszczanie się bez pieluszki przez jak najdłuższy czas. Oprócz tego trzeba stosować preparaty łagodzące, zawierające takie substancje jak cynk czy alantoinę (o których piszemy poniżej). Szybkie podjęcie odpowiednich kroków pozwoli uniknąć przekształcenia się zwykłych podrażnień i odparzeń w przewlekłe i dokuczliwe pieluszkowe zapalenie lub inne choroby skóry.

## **Przyczyny pieluszkowego zapalenia skóry i zmian chorobowych - kontakt z moczem, kałem, uszkodzenia mechaniczne, alergia, zbyt rzadkie zmienianie pieluchy i inne**

Przyczyn PZS może być wiele i zazwyczaj jeśli dochodzi do rozwoju dermatozy i podrażnień, współwystępują one ze sobą. Czynniki sprzyjające pieluszkowemu zapaleniu skóry to:

- zbyt rzadkie zmiany pieluszki, a co za tym idzie - długotrwały kontakt skóry z moczem i kałem. To właśnie w nich znajdują się enzymy (lipaza, elastaza i inne), działające drażniąco na skórę. Drażniąco działa również długotrwała wilgotność, przez co dochodzi do maceracji skóry i zwiększenia jej podatności na podrażnienia;
- nieodpowiednia higiena okolic intymnych maluszka - nieuwzględniająca stosowanie produktów ściągających, odkażających, nawilżających lub natłuszczających, nierzadko prowadząca do zaburzeń funkcjonowania bariery hydrolipidowej skóry (dodatkowo słabej i delikatnej u noworodków i niemowląt);
- zakładanie dziecku niedopasowanych do jego wieku, postury i aktywności pieluszek (zbyt ciasnych lub zbyt luźnych) oraz stosowanie pieluch z materiałów nieprzepuszczających powietrza (wykonanych z gumy czy plastiku). W przypadku podrażnień wynikających z ciągłego pocierania naskórka

sztucznym materiałem pieluszki mówimy o pieluszkowym zapaleniu skóry z podrażnienia (podrażnienia pojawiają się wówczas ewidentnie w miejscu przylegania pieluszki do skóry dziecka);

- stan po antybiotykoterapii lub chorobach wpływających na obniżenie odporności;
- alergię kontaktową - czy to na materiał ubranek, czy też na materiał, z którego wykonana jest pieluszka. Do podrażnień skórnych mogą także doprowadzić alergię pokarmowe;
- wady układu moczowego, infekcje tego układu a także biegunki - w każdym z tych przypadków istnieje ryzyko rozwoju infekcji bakteryjnej lub grzybiczej.

Warto tutaj dodać, że skóra noworodka i niemowlęcia różni się od skóry dorosłego człowieka. Ma wyższe pH (w okolicach obojętnego, natomiast skóra dorosłych ma odczyn kwaśny), szybciej wchłania wodę i aplikowane na nią kosmetyki, jej bariera hydrolipidowa nie jest jeszcze w pełni ukształtowana (z uwagi na niską potliwość i niski poziom wydzielanego sebum). Wszystko to sprawia, że skóra maluszka staje się bardzo podatna zarówno na uszkodzenia mechaniczne, jak i chemiczne (powiązane z drażniącym działaniem produktów pielęgnacyjnych, materiałów pieluszek czy też wydzielin ciała - kału oraz moczu).





## Leczenie pieluszkowego zapalenia skóry - czym smarować skórę noworodków i niemowląt i jak regenerować naskórek?

Leczenie pieluszkowego zapalenia skóry zależy przede wszystkim od zaawansowania dermatozy, ale również od możliwego nadkażenia. W przypadku, w którym rodzice podejrzewają infekcję grzybiczą lub bakteryjną (objawy wskazujące na ten stan opisaliśmy powyżej) powinni udać się do pediatry lub dermatologa dziecięcego, który - po wykonaniu odpowiednich badań - dobierze lek przeciugrzybiczny lub przeciwbakteryjny (antybiotyk do podawania na skórę, a w ciężkich przypadkach - o działaniu ogólnoustrojowym).

Niemniej, w większości przypadków leczenie pieluszkowego zapalenia skóry będzie opierało się na stosowaniu preparatów miejscowych. I tak:

- w przypadkach łagodnych, bez zakażenia drobnoustrojami, do leczenia pieluszkowego zapalenia skóry stosuje się maści lub kremy zawierające tlenek cynku, który działa antyseptycznie, przeciwbakteryjnie i ochronnie, a dodatkowo zmniejsza wilgotność w miejscu podrażnienia i izoluje skórę od materiału pieluszki. Tego typu produkty mają często dodatek emolientów - lanoliny lub naturalnych olejów - wzmacniających barierę ochronną skóry, zmiękczających naskórek i przyspieszających jego regenerację;
- w łagodnych przypadkach zaleca się także wszelkie działania służące łagodzeniu podrażnień opisane poniżej (normalnie stosowanych w ramach profilaktyki PZS) - częste wietrzenie skóry, zwrócenie uwagi na delikatny skład kosmetyków stosowanych do pielęgnacji skóry u dziecka, zmiana pieluszek na lepiej dopasowane do potrzeb malucha;
- w cięższych przypadkach lekarz może zalecić stosowanie łagodnych, miejscowych leków steroidowych - w maściach czy kremach. Działają one przeciwzapalnie, zmniejszając zaczerwienienie, obrzęk i świąd.

- Przy leczeniu pieluszkowego zapalenia skóry niezwykle ważną jest konsekwencja rodziców dziecka, a także dokładne stosowanie się do zaleceń lekarskich - zwłaszcza w kontekście podawania leków na skórę lub doustnie. Przerwanie terapii steroidowej lub antybiotykoterapii na własną rękę, od razu po ustąpieniu objawów (bez jej dokończenia według wskazań) może bowiem prowadzić do nawracania pieluszkowego zapalenia skóry i wywoływać jego objawy na nowo.

## Jak uniknąć pieluszkowego zapalenia skóry i najczęstszych zmian u niemowlaka, noworodka i starszego dziecka?

Profilaktyka pieluszkowego zapalenia skóry powinna opierać się przede wszystkim na częstej zmianie pampersów - najlepiej co 2 do 4 godzin. Oprócz tego należy zapewnić dziecku jak najwięcej czasu bez pieluszki - by skóra mogła swobodnie „oddychać”, mieć dostęp powietrza, a także naturalnie schnąć. Ważna jest także pielęgnacja delikatnej pupy noworodka, niemowlę-

cia czy starszego dziecka - musi ona uwzględniać dokładne oczyszczenie z kału i moczu za pomocą czystej wody (najczęściej) lub z dodatkiem łagodnego środka myjącego, opartego na chroniących i natłuszczających skórę emolientach (w przypadku dużych i rozległych zabrudzeń ze stolca czy moczu). Osobną kwestią jest pielęgnacja skóry po umyciu - warto zaopatrzyć się w krem czy emulsję zawierającą antybakteryjny tlenek cynku (zapobiegający nadmiernemu rozwojowi wilgoci oraz zakażeniom), a także w substancje zmiękczające (lanolina, emolienty) oraz - w razie potrzeby - łagodzące podrażnienia (alantoina, pantenol i inne).





Aby zapobiegać pieluszkowemu zapaleniu skóry, warto także zwracać uwagę na wybór pampersów - powinny być wykonane z elastycznego materiału (nie tylko dopasowującego się do kształtu anatomicznego dziecka, ale również przepuszczającego powietrze), a także dostosowane do wieku i aktywności maluszka. Dobrym rozwiązaniem będą pieluszki ze specjalnym wkładem, zamieniającym wilgoć w żel, co zapobiega kontaktowi skóry z wilgocią oraz maceracji naskórka. W higienie okolicy pieluszkowej należy unikać kosmetyków wysuszających skórę, agresywnie działających, z zawartością alkoholu, mieszanek zapachowych, silnych detergentów i konserwantów. Słowem - trzeba wystrzegać się wszystkich drażniących i przenikających do głębszych warstw skóry.







## Na zatkany nos niezależnie od wieku!

-  **Oczyszcza i regeneruje**
-  **Już od 1. dnia życia**
-  **Pediatryczna końcówka**
-  **Aż do 250 dawek**

**od 1. dnia życia**



Wyrób medyczny CE

 **VIATRIS**





# Diagnostic Econstellation Plus

Inhalator kompresorowy to wyrób medyczny do rozpylania substancji przeznaczonych do inhalacji.

- Średnia wielkość cząsteczek MMAD 4,02/5,44/8,00  $\mu\text{m}^*$   
- w zależności od użytych części w nebulizatorze
- Przeznaczony do pracy ciągłej
- Zapewnia optymalne wykorzystanie leku. Objętość rezydualna 0,5 ml
- Nebulizator z możliwością regulacji wielkości cząsteczek
- Możliwość pracy nebulizatora w pozycji przechylonej

PRODUCENT I REKLAMODAWCA: Diagnosis S.A,  
ul. Gen. W. Andersa 38A, 15-113 Białystok, Polska

CE 0197

\*Dane ulegają zmianie w zależności od stosowanego leku. Pomiary wykonane z użyciem technologii dyfrakcji laserowej i roztworu fizjologicznego.

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





## WYKREŚLANKA

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

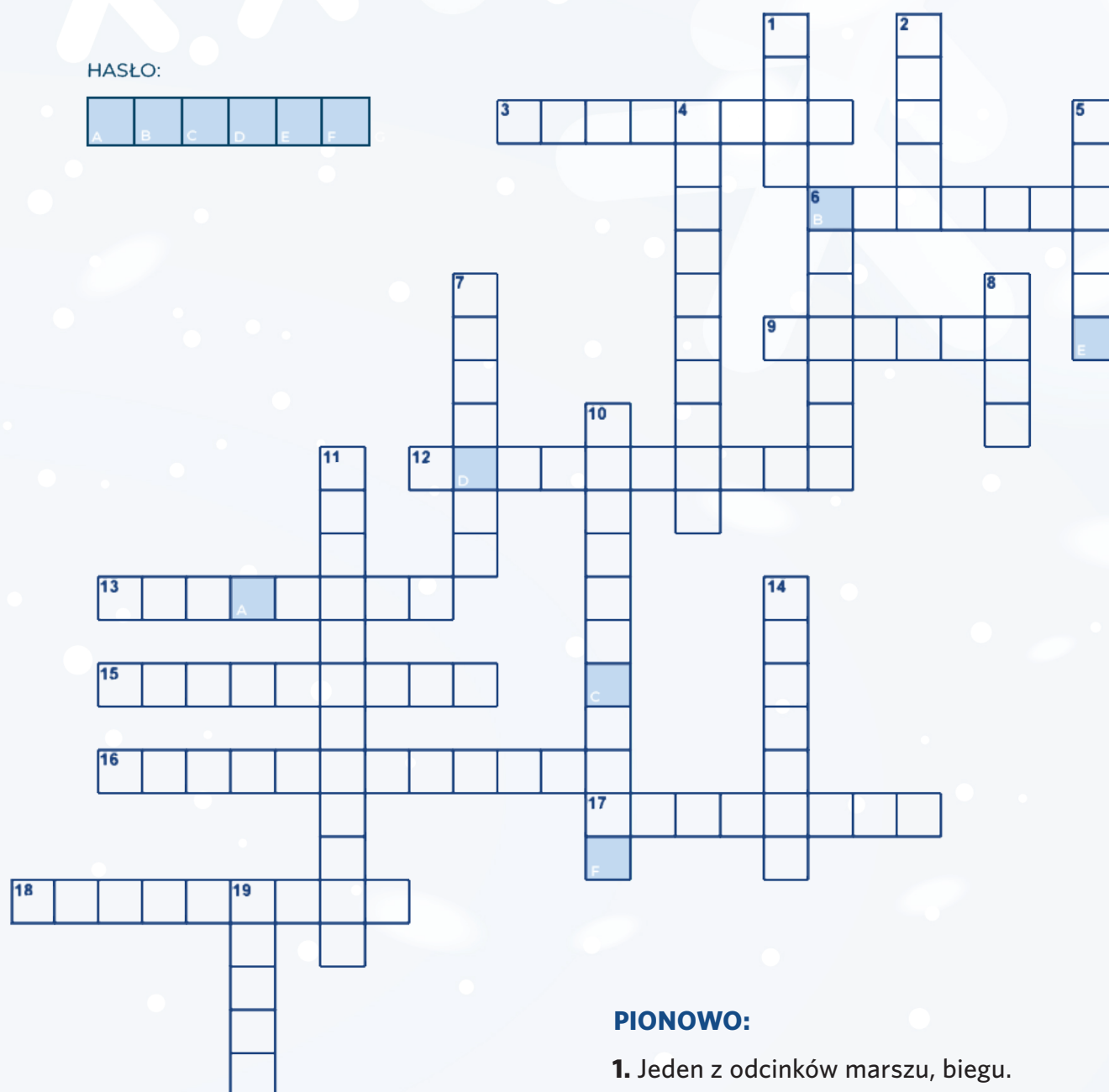
## HASŁA:

- PACHCIARKA
- ANYŻ
- JAMNIK
- ZIMOWISKO
- AGAR
- DIOSKUROWE
- FORCIK
- CLERK
- KATYŃ
- WYWOŁANIEC
- ARBITRAŻ
- KUJAWIAK
- KUPCZYK
- DEMONSTRAT
- GŁOWA
- DOKSOLOGIA
- GRATIS
- SEAT
- KAZNODZIEJSTWO

# KRZYŻÓWKA

HASŁO:

A B C D E F



## POZIOMO:

3. Antenat przodek.
6. Pasta zazwyczaj mięsna do smarowania chleba.
9. Osiedle na warszawskiej Pradze.
12. Ekspert w dziedzinie germanistyki.
13. Ostro zakończony grobowiec.
15. Walka zbrojna, ruch wojsk.
16. Angiografia tetnic wieńcowych.
17. Cecha materiału.
18. Pogardliwie o tabloidzie.

## PIONOWO:

1. Jeden z odcinków marszu, biegu.
2. Zapowiedź przybycia.
4. Powolny, fałszywy śpiew z długimi dźwiękami.
5. Osoba pobierająca myto.
6. Cięty kwiat piwonii.
7. Skorupiak morski z rzędu dziesięcionogów.
8. Przedstawiciel autochtonicznego ludu Syberii.
10. Zagubienie się.
11. Drewno pozyskiwane z drzewa o tej samej nazwie.
14. Zagranie obronne w siatkówce.
19. Koniec drogi.



# Acatar Control

Dla dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat

Na katar:

- ✓ infekcyjny
- ✓ alergiczny
- ✓ naczynioruchowy
- ✓ w zapaleniu zatok, ułatwia odprowadzanie wydzieliny i leczenie infekcji bakteryjnych



Działa już po 25 sek.!



Działa aż do 12 godzin



Acatar Control, oksymetazolinę chlorowodorek 0,05%, aerozol do nosa, roztwór. Wskazania: Obrzęk błon śluzowych występujący w ostrym zapaleniu błony śluzowej nosa, alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa, zapaleniu zatok przynosowych. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Sucho zapalenie błony śluzowej nosa. Jaskra z wąskim kątem przesączania. Podmiot odpowiedzialny: US Pharmacia Sp. z o.o., Wrocław, ul. Ziębicka 40.

# Atussan®

I kaszel nie przeszkadza



ATUSSAN 1,5 mg/ml, syrop, 150 ml. Skład: 1 ml syropu zawiera 1,5 mg butamiratu cytrynianu. Postać: Syrop. Klarowny, przezroczysty syrop o charakterystycznym pomarańczowym smaku i zapachu. Wskazania: Produkt leczniczy stosowany w leczeniu objawowym kaszlu różnego pochodzenia. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POLFARMEX S.A., ul. Józefów 9, 99-300 Kutno.

NOWOŚĆ



# HONIKAN

ZŁOTY ŚRODEK NA KASZEL SUCHY I MOKRY



USP Zdrowie

Wyroby medyczne