



*Letnie
przeziębienie*

**KALENDARIUM
ALERGIKA**

*Zdrowotne
właściwości
piwa*

**Bezpieczna
kąpiel
słoneczna**

*Wywiad
z
ekspertem*



*Bezpieczne
wakacje*

PIKNIK ZDROWIA 2016 – relacja



SOPELEK³

aspirator do nosa

NOWOŚĆ!



WYRÓB MEDYCZNY, BLOZ: 9076742

**TERAZ Z DODATKOWĄ OPCJĄ PODŁĄCZENIA DO ODKURZACZA
+2 SZT. PODKŁADÓW MEDYCZNYCH DLA NIEMOWLĄT GRATIS!**

ABSOLUTNY HIT CENOWY

ZAMÓW JUŻ DZIŚ W SWOJEJ HURTOWNI



Opakowanie zawiera:
• aspirator + 10 jednorazowych filtrów,
• adapter do podłączenia odkurzacza,
• 2 jednorazowe podkłady Sopelek baby.



PRODUCENT: SALUS INTERNATIONAL
PUŁASKIEGO 9, KATOWICE
www.sopelek.info.pl

SPIS TREŚCI

Bezpieczna kąpiel słoneczna	4
Letnie przeziębienie	7
Wywiad z ekspertem	10
Kalendarium Alergika	13
Bezpieczne wakacje	15
PIKNIK ZDROWIA 2016 - relacja	17
Zdrowie seniora - choroby hemoroidalne	21
Zdrowotne właściwości piwa	25
Śladami Polaków – Maroko	27
Leczenie za granicą	30
Wędrówki bliskie i dalekie	32
Krzyżówka na wakacje	34

Drodzy Czytelnicy!

Nadeszło lato, które upałami pożegnało wiosnę. Dla większości z nas to sezon urlopowy, pełen podróży, wypoczynku i relaksu. Nasze dolegliwości i choroby, niestety, nie mają wakacji. Postaramy się napisać o tym jak chronić skórę przed słońcem, o tym, że przeziębienia mogą być niebezpieczne także latem. Będziemy mogli przeczytać wywiad z ekspertem, tym razem z laryngologiem, alergologiem. Jak zawsze radzimy, staramy się ułatwiać batalię z formalnościami, tym razem coś o leczeniu za granicą. W wydaniu znajdziecie także ciekawy artykuł na temat zalet picia piwa! Na wakacje zachęcamy do podróży po kraju w „Wędrówkach bliskich i dalekich”.

Zachęcamy także do zapoznania się z relacją z tegorocznego PIKNIKU ZDROWIA.

*Wszystkim życzymy przyjemnego,
kolorowego lata!*

Redakcja

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Monika Grzeźnińska, Magdalena Oblas,
Wojciech Jakubek, Jerzy Kurkowski

Konsultacja farmaceutyczna mgr Ewa Kolańska

Opracowanie graficzne i skład: M. Grzeźnińska

Krzyżówka: Alicja Gałkowska

Fot.: M.Oblas, D.Grzeźnińska, Fotolia.pl



Fundacja Zdrowie i Opieka

ul. Młyńska 3/8, 40-098 Katowice

tel. +48 32 253 75 00,

e-mail: biuro@fuzio.pl, www.fuzio.pl

www.facebook.com/FundacjaZdrowieIOpieka



IWOSTIN SOLECRIN 50+ SPF
emulsja ochronna
100ml

Emulsja ochronna dla skóry szczególnie wrażliwej i alergicznej. Chroni przed promieniowaniem UVA/UVB, chroni DNA komórek skóry, zawiera filtr immunologiczny. Może być stosowana u dzieci i niemowląt.



IWOSTIN SOLECRIN 30+ SPF
lekki krem ochronny
50ml

Krem ochronny dla skóry wrażliwej i alergicznej. Chroni przed promieniowaniem UVA/UVB, chroni DNA komórek skóry, zawiera filtr immunologiczny.



IWOSTIN SOLECRIN 50+ SPF
krem ochronny
50ml

Krem ochronny dla skóry szczególnie wrażliwej i alergicznej. Chroni przed promieniowaniem UVA/UVB, chroni DNA komórek skóry, zawiera filtr immunologiczny. Może być stosowany u dzieci i niemowląt od 6 miesiąca życia.

Producent: Sanofi Aventis Sp. z o.o.

Bezpieczna kąpiel SŁONECZNA



Większość z nas wygrzewając się na słońcu marzy o pięknej, brązowej opaleniznie. Nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę z konsekwencji jakie za sobą niesie promieniowanie słoneczne. Ta wymarzona opalenizna to nic innego jak reakcja ochronna skóry na działanie słońca. Dlatego też postanowiliśmy napisać tekst, który jednocześnie będzie zawierał rady jak się bezpiecznie opalać i czerpać z tego przyjemność przy okazji nie narażając się na poważne choroby.

Na początku musimy podkreślić, że opalenie może mieć pozytywne skutki, ponieważ słońce wytwarza zarówno endorfinę (hormon szczęścia) jak i witaminę D3, której niedobór prowadzi do odwapnienia kości u dorosłych oraz skłonności do infekcji. Jednak z ilością słońca musimy bardzo uważać, gdyż docierające do ziemi promieniowanie słoneczne jest szkodliwe dla skóry.

Promieniowanie ma trzy kategorie, dlatego na wstępie należy powiedzieć jakie to kategorie i co oznaczają i jak oddziałują na nasz organizm:

- **Promieniowanie UVA**

– promieniowanie ultrafioletowe, tzw. długofalowe, bardzo niebezpieczne. Odpowiedzialne jest za ostatni etap syntezy melaniny w skórze, a więc powstawanie intensywnej i długotrwałej opalenizny. Przenika do głębokich warstw skóry, gdzie niszczy włókna kolagenowe i potęguje rakotwórcze działanie promieni UVB. Osłabia mechanizmy

odpornościowe skóry, w wyniku czego przyczynia się do powstawania czerniaka, złośliwego nowotworu skóry. Promieniowanie UVA działa przez cały rok.

- **Promieniowanie UVB** – promieniowanie średniofalowe. Oddziałuje płycej niż UVA; większość promieni pochłaniana jest przez warstwę rogową skóry. Za jego sprawą najpierw pojawia się na niej rumień (12 do 24 godzin po opalaniu), potem zaś występuje stała pigmentacja, czyli opalenizna (48-72 godzin po opalaniu). Właśnie dzięki promieniowaniu UVB w skórze wytwarzana jest biologicznie aktywna forma witaminy D3 i to ono jest odpowiedzialne za oparzenia skóry.

- **Promieniowanie IR** (*infra red*) – promieniowanie podczerwone, ciepłe. Sprawia, że nieostrożne kąpiele słoneczne kończą się przegrzaniem, a nawet udarem słonecznym. Duże dawki promieniowania IR mogą spowodować odwodnienie organizmu.

Co za dużo to nie zdrowo

Wygrzewając się na słońcu nie zdajemy sobie sprawy jakie mogą być tego konsekwencje w przyszłości. Najczęstszymi skutkami zbyt długiego przebywania na słońcu są oparzenia słoneczne. Wyglądają bardzo podobnie do tych powstałych po zwykłym oparzeniu np. gorącą wodą. Pęcherze, ból, pieczenie czyli stan zapalny skóry. Takie mu poparzeniu mogą również towarzyszyć objawy podobne do grypy (katar, gorączka, dreszcze). Kolejnym skutkiem opalania może być udar słoneczny. Jest to dużo poważniejszy efekt zbyt długiego przebywania na słońcu bez odpowiedniej ochrony. Obawy charakterystyczne dla udaru słonecznego to: uderzenia ciepła, osłabienie, mdłości, wymioty. Jeżeli w porę nie zareagujemy konsekwencje mogą być znacznie gorsze, ponieważ może dojść do uszkodzenia mózgu oraz innych organów wewnętrznych. Promienie UV mogą również przyczynić się do powstania nowotworu skóry. Czerniak,

bo o nim mowa to najbardziej złośliwy z nowotworów.

Szczególną uwagę powinny tutaj zwrócić kobiety, ponieważ czerniak zajmuje drugie miejsce wśród największej zachorowalności kobiet na raka. Choroba ta jest szczególnie niebezpieczna, ponieważ ujawnia się z opóźnieniem, często nawet po latach dlatego należy zawsze odpowiednio się zabezpieczać przed słońcem.

Jak się bezpiecznie opalać?

Musimy zdawać sobie sprawę, że żaden preparat z faktorem SPF nie uchroni nas całkowicie od oparzeń, należy posmarować zawsze całe ciało, natomiast trzeba przestrzegać jeszcze kilku zasad, żeby preparat odpowiednio chronił naszą skórę. Po pierwsze krem musi wsiąknąć w skórę, dlatego należy go użyć na pół godziny przed wyjściem na słońce. Jeżeli zamierzamy leżeć na ręczniku pamiętajmy, że zetrze on krem z naszej skóry. Dlatego jeżeli zmieniamy pozycję warto posmarować się jeszcze raz. Na ciele jest również kilka miejsc, które zasługują na szczególną ochronę. Ramiona, uszy, nos czy skóra pod kolanami i pod pachami to miej-

sca szczególnie wrażliwe na promieniowanie słoneczne. W tych miejscach powinniśmy posmarować się dokładnie i użyć więcej kremu. Po drugie nie opalajmy się w godzinach w których słońce operuje najmocniej. Unikajmy wychodzenia na pełne słońce w godzinach 11-15. Wtedy właśnie promieniowanie najbardziej oddziałuje na naszą skórę. Po trzecie ilość to nie znaczy jakość. Opalania nie da się przyspieszyć, więc nie warto leżeć na słońcu przez kilka godzin, co jest jedną z najczęstszych przyczyn podrażnień skóry i udaru. Po czwarte jeżeli planujemy kąpiel, musimy się wyposażyć w wodoodporny krem z filtrem. Pamiętajmy również, aby po wyjściu z wody od razu się wytrzeć, ponieważ kropelki wody na naszym ciele dodatkowo skupiają promienie słoneczne na naszej schłodzonej skórze. Opalać się można nie tylko leżąc, ci którzy nie lubią wylegiwać się na słońcu korzystają ze słonecznej pogody uprawiając na przykład sport. W ruchu możemy nie czuć gorąca więc powinniśmy się posmarować kremem z filtrem. Oprócz specyfików do opalania konieczne zakładajmy nakrycia głowy, które będą chro-

nić nas przed udarem. Postarajmy się także nie zasypiać na słońcu co bardzo często prowadzi do oparzeń, ponieważ podczas snu nie będziemy czuli, że nasza skóra jest już poparzona.

W razie oparzeń słonecznych

Pomimo, że będziemy przestrzegać wszystkich zasad bezpiecznego opalania czasami i tak może dojść do poparzenia skóry. Dlatego warto znać kilka sposobów jak złagodzić ból i podrażnienia:

- Ocet, kefir, chude mleko – te produkty przeciwdziałają pieczeniu oraz zmniejszają ból. Są to stare sposoby, których skuteczność mogą na pewno potwierdzić nasi rodzice i dziadkowie.
- Aloes – preparaty z wyciągiem z aloesu nie tylko ukoją ból ale także nie zawierają żadnych toksycznych substancji, które mogą wywołać alergię.
- Lekkie luźne ubrania – po oparzeniu ciężko w ogóle założyć na siebie jakiegokolwiek ubranie, ponieważ wszystko nas piecze. Dlatego należy zakładać luźne ubrania z cienkich przewiewnych tkanin, które zmniejszą nieprzyjemne uczucie pieczenia skóry.

Znamiona skórne a opalanie się

Znamiona skórne powstają w wyniku powtarzających się oparzeń słonecznych. Nieprawidłowości skórne zakodowane już w okresie życia płodowego ujawniają się najczęściej w okresie niemowlęcym, natomiast mogą się również ujawnić





by z taka karnacja opalając się powinny stosować preparaty z wysokimi filtrami. Słońca powinny unikać też osoby starsze, cierpiące na choroby układu krążenia, choroby nowotworowe. Przeciwwskazań jest znacznie więcej. Jeśli masz wątpliwości, skonsultuj się ze swoim lekarzem i zapytaj.

w późniejszym okresie. Nie trudno je rozpoznać, ponieważ mają formę plam lub „guzków” wystających ponad powierzchnię skóry. Dlatego należy bezwzględnie chronić nasze znamiona przed słońcem. Najlepszy do ochrony naszych znamion są sztyfty z filtrem zawierający współczynnik ochrony spf 50+.

Na co zwrócić uwagę obserwując znamiona?

Istnieją cechy, które mogą świadczyć o przejściu znamienia w nowotwór skóry. Obserwując znamię należy zwrócić uwagę czy:

- **jego brzegi są nieregularne**

- **czy jego kształt jest asymetryczny**
- **czy gwałtownie nie zmienia ono wielkości**
- **czy na jego powierzchni widoczne są niejednolite barwy**
- **czy w obrębie znamienia pojawiły się guzki, krwawienie lub złuszczenie**

Niektóre osoby w ogóle powinny wystrzegać się opalania.

Powinny go unikać osoby o bardzo jasnej karnacji, które mają mało pigmentu, o jasnych i rudych włosach i niebieskich oczach. Jasna karnacja nie ma mechanizmów obronnych. Osoby

Wakacyjna pogoda w naszym kraju bywa często kapryśna i zmienna, nie zawsze taka jakbyśmy sobie tego życzyli. Dlatego jeżeli już mamy okazję to chcemy skorzystać ze słońca jak najwięcej.

Warto wtedy sięgnąć do tego artykułu lub porozmawiać z lekarzem i dowiedzieć się jak odpowiednio przygotować się do opalania. Szczególną uwagę zwróćmy na nasze dzieci, które są szczególnie wrażliwe a skutki poparzeń w dzieciństwie mogą odezwać się dopiero po latach i być powodem bardzo poważnych problemów zdrowotnych.

oprac. W. Jakubek

ASPARAGINIAN EXTRA 50 tabletek, suplement diety

Suplement zawierający magnez i potas z dodatkiem asparagianu, przeznaczony dla osób dorosłych w stanach zwiększonego zapotrzebowania organizmu na magnez i potas.

Producent: UNIPHAR sp. z o. o.



Lutax 10 Plus 30 kapsulek, suplement diety

Suplement diety z witaminami, składnikami mineralnymi, kwasami tłuszczowymi omega antocyjanidami, luteiną i zeaksantyną.

Producent: AYANDA GmbH, Niemcy.



Lapis DIABELSKI KAMYK do usuwania brodawek

Środek zawiera azotan srebra, posiadający działanie ściągające, ponadto silne bakteriobójcze i wirusobójcze, do przyżegania brodawek płaskich i zwykłych oraz kłykcin kończystych.

Do stosowania miejscowego na małe powierzchnie skóry.

Wytwórca: KTK Group Czech, Karvina



Dermosan krem półtłusty N+R

40g

Krem zawiera witaminy A i E, które regenerują naskórek, nadając mu gładkość i sprężystość. Zalecany do codziennej pielęgnacji wszystkich rodzajów skóry.

Producent: Omega Pharma Poland Sp. z o.o.

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.

Letnie przeziębienie

Słońce, błękitne niebo, szumiące morze... A Ty spacerujesz po plaży z zatka-
nym nosem, bólem głowy i gardła, łamaniem w kościach i do tego z podwyż-
szoną temperaturą. To chyba coś nie tak, ale wbrew pozorom latem także mogą
przytrafić się nam infekcje górnych dróg oddechowych.

Kiedy słońce przygrzewa
wszyscy chętnie korzystają z róż-
nych sposobów na ochłódę: ką-
piele, zimne napoje, lody, a przez
te nagłe zmiany temperatury na-
rażają się na przeziębienie. Infek-
cjom górnych dróg oddechowych
sprzyja także klimatyzacja. Wcho-
dząc z rozgrzanej ulicy do sklepu
lub wsiadając do samochodu, na-
głe znajdujemy się w otoczeniu,
w którym temperatura jest o wiele
niższa.

Ponadto klimatyzatory obniżają
wilgotność powietrza w pomiesz-
czeniu, a ciepłe i suche powietrze
powoduje wysuszenie śluzówki
nosa i gardła, co ułatwia prze-



nikanie wirusów do organizmu.
Przeziębienia dopadają także tych,
którzy w ciągu dwóch tygodni
chęć nadrobić zaległości z całego

roku i fundują sobie duże daw-
ki wysiłku fizycznego. Tak osła-
biony organizm jest podatny na
infekcje.

Sambucol EXTRA STRONG

120ml, syrop dla dorosłych

*Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia
medycznego*

Standaryzowany ekstrakt z czarnego bzu z dodatkiem 8 aktyw-
nych składników, przeznaczony dla dorosłych, do postępowania
dietetycznego w stanach przeziębienia, grypy, w profilaktyce
grypy.

Zawiera skąplik aktywny Antivirin.

Wytwórca: PharmaCare Europe Ltd.



Aspirin PRO 500mg

20 tabletek

Skład: 1 tabletkę zawiera 500mg kwasu ace-
tylosalicylowego.

Działanie: przeciwbólowe.

Wskazania: bóle o małym i umiarkowanym
nasileniu.

Podmiot odpowiedzialny: Bayer sp. z o.o.



Xylorin ALERGIA

20ml, wyrób medyczny

Szybka ulga, działa w 3 minuty

Szybki, bezpieczny i efektywny sposób na pozbycie się
objawów alergicznego nieżyty nosa.

Dystrybutor: Omega Pharma Poland sp. z o.o.



Xylorin aerozol do nosa 0,1%

18ml (200 dawek)

Skład: 1ml zawiera 1mg ksylometazolinę

Działanie: poprzez miejscowe obkurczenie naczyń krwio-
nośnych zmniejsza się przekrwienie i obrzęk błony śluzowej
i ilość wydzieliny

Wskazania: nadmierne przekrwienie błony śluzowej nosa
występujące w przebiegu przeziębienia, kataru siennego, aler-
gicznego zapalenia błony śluzowej, zapaleniu zatok.

Dystrybutor: Omega Pharma Poland sp. z o.o.

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.

Enterowirusy

Lekarze uważają, że letnie przeziębienie nierzadko jest trudniejsze do zwalczenia niż podobna infekcja zimą lub jesienią. Trzeba nie tylko radzić sobie z nieżytem nosa, bólem gardła i gorączką, ale także z temperaturą panującą na zewnątrz. Wystawianie się na działanie słońca nie sprzyja wychodzeniu z infekcji, a wręcz jeszcze bardziej osłabia organizm. To daje pole do wyrządzania szkód organizmom przez enterowirusy – patogeny przenoszone drogą kropelkową lub przez układ pokarmowy. Enterowirusy to sprawy wielu poważnych chorób, m.in. zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenie opłucnej, zespołu przewlekłego zmęczenia.

W ponad 90% przypadków zakażenie enterowirusami objawia się dolegliwościami górnych dróg oddechowych. Pierwsze objawy mogą być grypopodobne. Tym bardziej nie należy ich lekceważyć. W naszym klimacie zakażenia enterowirusami występują głównie w okresie letnim; w miesiącach jesienno-zimowych za przeziębienia odpowiadają rinowirusy, koronawirusy i wirus paragrypy.

Leczenie infekcji

W przypadku infekcji już przy pierwszych objawach należy zacząć leki. To zwiększa szanse na uniknięcie powikłań i znacznie poważniejszych chorób, za które odpowiadają enterowirusy. Większość leków, które mogą pomóc, jest dostępna w aptece bez recepty. Potrzebne będą takie leki, które zmniejszają przekrwienie błony śluzowej nosa. Aby złagodzić ból głowy i obniżyć temperaturę ciała, należy przyjmować środki przeciwgorączkowe, przeciwbólowe

i przeciwzapalne (np. zawierające ibuprofen lub paracetamol), a wspomagająco także witaminę C, wapń i rutynę. Znacznym ułatwieniem dla chorego w zwalczaniu pierwszych symptomów infekcji są preparaty złożone, które leczą wszystkie objawy – zawierają dodatkowe składniki, np.: pseudo-



efedrynę lub dekstrometorfan.

Przy przeziębieniach trzeba pamiętać o przyjmowaniu dużej ilości płynów – najlepiej rozgrzewających. Mogą to być np. herbaty z cytryną lub miodem, napary z ziół (rumianku, lipy, czarnego bzu) lub leki rozpuszczalne w wodzie i podawane w formie płynnej (w ich skład wchodzi m.in. paracetamol, witamina C). Płyny powinny mieć temperaturę pokojową. Działanie rozgrzewające mają także maści zawierające kamforę i olejki eteryczne (np. eukaliptusowy).

I ostatnie, lecz nie mniej ważne, zalecenie: odpoczywać, najlepiej w łóżku.

Jak uniknąć przeziębienia?

Najlepszy sposób to higieniczny tryb życia: zbilansowana dieta, bogata w mikroelementy i witaminy, racjonalnie dawkowana aktywność fizyczna oraz sen.

Codziennie pół godziny drzemki wzmocni system odpornościowy. Ważne jest także nawadnianie organizmu. Przyjmując duże ilości płynów (najlepiej czystą wodę lub z sokiem z cytryny), wypłukujemy z organizmu toksyny, które także go osłabiają. O ile to możliwe, należy unikać klimatyzowanych

pomieszczeń, a jeśli już musimy w nich przebywać – co jakiś czas wyjdźmy na świeże powietrze. Istotna jest także codzienna higiena ciała, szczególnie mycie rąk.

Jeszcze przed urlopem

Obniżenie odporności zaczyna się już przed urlopem. Wiesz, że za tydzień wyjeżdżasz, więc robisz wszystkie rzeczy szybciej i pracujesz się, ponieważ za moment i tak odpoczniesz. To właśnie jest błąd. Zmęczeni przed samym wyjazdem będziemy łatwym kąskiem dla wirusów. Wyjazd najczęściej oznacza zmianę klimatu, zmieni się również nasza dieta, inaczej będziemy spędzać czas. Nasz organizm nie zdąży się przystosować w czasie drogi, poza tym od razu po przyjeździe na miejsce będzie nam si chciało od razu zacząć korzystać z urlopu na całego, eksploatując się bardziej, niż



powinniśmy. Takie funkcjonowanie bardzo obniża naszą odporność i łatwo infekcje.

Żeby uniknąć problemów na wyjeździe najlepiej będzie przygotować się do niego zawczasu, jeszcze w domu. Spróbujmy się „sztucznie” zaaklimatyzować – zwłaszcza za pomocą diety. Nie musimy od razu jeść wszystkiego, co będziemy tam jeść. Ale jeśli już wiemy, że będziemy się żywić przede wszystkim owocami, warto zwiększyć ich ilość w swoich codziennych posiłkach.

Kiedy już przyjedziemy na miejsce, zamiast rzucać się w wir wydarzeń, dajmy sobie dzień, dwa na aklimatyzację. Wyczerpującą wycieczkę w góry albo wyprawę po mieście zaplanujmy na kolejny dzień po przyjeździe. Dajmy sobie czas. Dzięki temu szanse, że złapiemy chorobę, będą mniejsze. Pamiętajmy, że katar leczony trwa 7 dni a nieleczony – tydzień. Nie ma chyba sensu marnować połowy urlopu na smarkanie i kaszel?

A co, kiedy już złapie?

Wszystko możemy spróbować wyleczyć domowymi sposobami. Jeśli przeziębienie już nas dopadnie, najlepiej będzie zostać 1-2 dni w domu. Oczywiście, na urlopie ciężko będzie to zrobić, kiedy tyle atrakcji czeka poza hotelem. Jeśli jednak ciągnie nas na miasto, postarajmy się unikać upałów – niepotrzebnie obciążą one tylko organizm.

Zastosujmy pakiet lekarstw, które postawią nas na nogi. Bardzo skuteczna jest tutaj duża daw-

ka witaminy C – najlepsza jest rozpuszczalna, 1000mg. Wypita raz na dzień wesprze Twój organizm od środka. Bolącemu gardłu ulżą tabletki ziołowe do ssania. Jeśli męczy nas katar, poszukajmy w aptekach specjalnych środków, które go zmniejszą. Wyjątkowo skuteczne są zawsze tradycyjne, „babcię” metody – napary ziołowe, płukaniki, cebula i czosnek. Jeśli dodatkowo męczy nas gorączka, sięgnij po preparaty z paracetamolem lub ibuprofenem.

Przezorny zawsze ubezpieczony

Nie dać się przeziębieniu to jedno, ale umieć sobie poradzić kiedy już się je złapie to zupełnie inna sprawa. Warto zaopatrzyć się przed wyjazdem na urlop w swój zestaw leków na zwalczanie letnich przeziębień. Malutka saszetka z lekarstwami nic nie waży i nie zajmuje miejsca, ale może Ci uratować urlop.

Zdrowego i aktywnego urlopu!

oprac. M. Grzeczyńska



Omegamed odporność

140ml, syrop

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego

Wzmocnia odporność dla dzieci powyżej pierwszego roku życia. Produkt opracowany w celu wzmocnienia odporności, potwierdzona w badaniach naukowych. Zawiera DHA, witaminy D i C oraz miód.

Producent: Sequoia sp. z o.o.

Omegamed baby

30 kapsulek

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego

Produkt przeznaczony dla niemowląt i dzieci do codziennego stosowania od pierwszych dni życia.

Zawiera DHA, ważny składnik budulcowy centralnego układu nerwowego oraz wzmacniający odporność dziecka.

Producent: Sequoia sp. z o.o.



Otrivin Allergy aerozol do nosa

15ml

Skład: 1ml zawiera 2,5mg Phenylephrinum oraz 0,25mg Dimetindenii maleas.

Działanie: zmniejszenie obrzęku błony śluzowej, hamujące działanie histaminy.

Wskazania: nadmierne przekrwienie błony śluzowej nosa występujące w przebiegu przeziębienia, kataru siennego, alergicznego zapalenia błony śluzowej, zapaleniu zatok, wspomagająco w zapaleniu ucha środkowego, pielęgnacja przed i pooperacyjna w chirurgii nosa.

Producent: Novartis.



Otrivin 0,1% aerozol do nosa

10ml

Dorośli i dzieci od 6 lat.

Skład: 1ml zawiera 1mg ksylometazolinę.

Działanie: poprzez miejscowe obkurczenie naczyń krwionośnych zmniejsza się przekrwienie i obrzęk błony śluzowej i ilość wydzieliny.

Wskazania: nadmierne przekrwienie błony śluzowej nosa występujące w przebiegu przeziębienia, kataru siennego, alergicznego zapalenia błony śluzowej, zapaleniu zatok.

Producent: Novartis.



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.

wywiad z ekspertem

Porozmawiajmy z...

lekarzem alergologiem i laryngologiem



Wywiad
z
ekspertem

dr n. med. Ewą Liską-Markiel z Katowic

Red.: W jakim wieku powinien być badany słuch?

Słuch powinien być badany już od najmłodszych lat. Badamy go już u noworodków, niemowlaków, we wczesnej młodości a także gdy nagryzie nas ząb czasu. Generalnie w każdym wieku zależnie od potrzeb – po różnego rodzaju infekcjach, przy stanach zapalnych gardła, krtani, oskrzeli i płuc. Częściej powinniśmy badać słuch u alergików, gdy mają zatkany nos i zatkane ujście gardłowe trąbki słuchowej a także u kobiet po urodzeniu dziecka.

Czy są jakieś objawy które mogą zaniepokoić młodych rodziców, że ich dziecko może mieć problemy ze słuchem?

Są to objawy, które możemy łatwo zaobserwować w domu czyli czy dziecko kieruje się w stronę bodźca słuchowego i czy reaguje na różnego rodzaju dźwięki.

Jakie są najbardziej charakterystyczne objawy problemów laryngologicznych?

Do objawów możemy zaliczyć między innymi: nawracające infekcje górnych dróg oddechowych, bóle głowy, stany zapalne zatok, nawracające stany zapalne gardła, krtani i oskrzeli, zle

słyszenie, zatkany nos, wycieki z nosa, zapalenia uszu, przewlekła chrypka, ciągły katar wodnisty i ropny oraz obniżenie odporności i zła tolerancja wysiłku.

Czy w takim razie możemy powiedzieć, że problemy alergologiczne łączą się z laryngologicznymi?

Tak, łączą się, bo np. nawracające zapalenia zatok, które nie poddają się leczeniu przeciwbólowymi, czy też przewlekłe zapalenie nosa, wodniste katary, częste infekcje bardzo często mają podłoże uczuleniowe. Najczęściej może to być uczulenie na roztocze kurzu domowego, na trawy, na pyłki drzew, chwastów, pleśni, itp.

Jak często należy badać słuch?

Słuch należy zbadać w dzieciństwie, młodości i w starszym wieku. Zależy to od występujących objawów. U małego dziecka wtedy, kiedy podejrzewamy, że nie słyszy lub ma ciągłe katary. U starszych ludzi, kiedy często mają zapalenia uszu lub kiedy zaobserwujemy, że mogą mieć problemy ze słyszeniem, np. zwiększając dźwięk w telewizorze lub radiu, zwłaszcza jeśli inni dobrze słyszą. Czasem jest

to wskazaniem do wykonania specjalistycznych badań audiologicznych i dobrania aparatu słuchowego. Generalnie możemy powiedzieć, że powinniśmy badać słuch w każdym momencie kiedy stwierdzimy, że gorzej słyszymy. Zbadać słuch powinniśmy w momencie, gdy stwierdzamy wskazania do badania słuchu.

W takim razie czy niedosłuch można wyleczyć?

To wszystko zależy od przyczyny niedosłuchu. Jeżeli jest on związany z permanentnie zatkany nosem, zapaleniem zatok, zapaleniami górnych dróg oddechowych, czy alergią, to w momencie kiedy wyleczymy te stany zapalne to często poprawia się również słuch, ponieważ udrażnia się ujście gardłowe trąbki słuchowej i wtedy pacjent słyszy lepiej. Wyleczywszy choroby laryngologiczne i wyleczywszy pacjenta alergologicznie można poprawić mu słuch, jeżeli ma uszkodzenie typu przewodzącego lub mieszanego związane z niedrożnością ujścia gardłowego trąbki słuchowej. Natomiast jeżeli jest to uszkodzenie odbiorcze np. od urazu akustycznego, lub występujące wraz

z wiekiem przy zaniku nerwu słuchowego to tego, niestety, nie wyleczymy. Można jedynie poprawić pacjentowi komfort życia dobierając do typu niedosłuchu odpowiedni aparat słuchowy. Zalecić można także przebywanie w ciszy, niesłuchanie głośnej muzyki, ale niestety uszkodzony słuch, który uszkadza się z powodu zaniku nerwu słuchowego, w związku z upływem czasu, nie wróci do normy. Najważniejsze jest, aby pacjent odbierał dźwięki w częstotliwości charakterystycznej dla mowy, bo dzięki temu może się porozumiewać. Nieco mniej korzystamy z częstotliwości wysokich, ale obie są nam konieczne, bo np. jeżeli ktoś słyszy dobrze mowę, a nie słyszy dobrze częstotliwości wysokich, to wtedy ma problem, aby rozmawiać w trakcie słuchania muzyki. Może wydawać się to mało istotne, ale np. będzie problem porozumieć się z taką osobą podczas jazdy samochodem przy włączonym radiu czy też i w filharmonii gdy nie będzie można podzielić się wrażeniami.

Niektóre typy niedosłuchu można wyleczyć jeżeli jest szansa na



leczenie operacyjne. Jeżeli jest niedosłuch spowodowany uszkodzeniem typu przewodzącego, występują nawracające, przewlekłe stany zapalne uszu w wyniku których wytworzyło się dużo zrostów wtedy wykonuje się operację tympanoplastyczną, polegającą na przecinaniu zrostów co w konsekwencji poprawia słuch. Gdy mamy perforację w błonie bębenkowej wtedy operacyjnie błonę się zamyka i to poprawia słuch, ponieważ kosteczki słuchowe, które się tam znajdują ponownie przenoszą dźwięk. Jest dużo typów operacji, ale trzeba do nich zostać zakwalifikowanym po specjalistycznych badaniach.

Jak dbać o gardło?

Najważniejsza jest profilaktyka infekcji górnych dróg oddechowych. Przede wszystkim nie należy palić papierosów. O ile to możliwe należy unikać infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych. W przypadku choroby unikać gorących i zimnych pokarmów. Przede wszystkim należy konsultować się z doświadczonym laryngologiem, który po badaniu określi czy problem z gardłem, jak np. częste drapanie w gardle jest problemem laryngologicznym czy alergologicznym. Pacjenci skarżą się na częste stany zapalne gardła spowodowane przez zapalenie migdałków, wtedy należy roz-



Chela-Mag B6, Magnez + Wit. B6 30 kapsułek, suplement diety

Skład: 1 tabletkę zawiera 100mg magnezu oraz witaminę B6-2,1mg.

Suplement zawiera magnez w postaci wysoko przyswajalnego chelatu aminokwasowego ALBION, ułatwia pokrycie zapotrzebowania organizmu na ten pierwiastek.

Producent: Olimp Laboratories.

Vitaminum C 1000

20 tabletek musujących,
suplement diety,
(lewoskrętna)

Suplement diety przeznaczony jest dla osób dorosłych stanach zwiększonego zapotrzebowania w witaminę C.

Producent: UNIPHAR Sp. z o.o.



PREL blue 3 plastry chłodzące

Zawarte w plastrze składniki zmniejszają obrzęk, łagodzą ból, do stosowania w obrzękach pourazowych, sińcach, nadwyrężeniach mięśni, zapaleniach ścięgien, zapaleniu kaletki stawowej, bólach o niewielkim nasileniu w okolicach pleców, stawów, w kurczach mięśniowych.

Producent: GENEXO sp. z o.o.



Centrum kompletne od A do Z „ONA” 30 tabletek, suplement diety Formuła multieffekt

Nowa udoskonalona formuła to kompletny i zbalansowany zestaw witamin i minerałów specjalnie stworzony dla kobiet.



Centrum kompletne od A do Z „ON” 30 tabletek, suplement diety Formuła multieffekt

Nowa udoskonalona formuła to kompletny i zbalansowany zestaw witamin i minerałów specjalnie stworzony dla mężczyzn.

Dystrybutor w Polsce: Pfizer Trading Polska sp. z o.o.

**Plaster Happy
z Garfildem**

zestaw 12 sztuk, Matopat
Kolorowe plastry dla dzieci, które chronią ranę przed wodą i zabrudzeniem.
Producent: TZMO SA, Toruń.



Plaster Classic
8cm x 1m, Matopat
Tradycyjny plaster na tkaninie do cięcia.
Producent: TZMO SA, Toruń.

Plaster Soft
6cm x 1m, Matopat
Delikatny plaster na włókninie do cięcia.
Producent: TZMO SA, Toruń.



Plaster Uniwersal ekonomiczne
zestaw 20 sztuk, Matopat
Ekonomiczna ochrona ran i skaleczeń, plastry chronią ranę przed wodą i zabrudzeniem.
Producent: TZMO SA, Toruń.

Fiorda Vocal
30 pastylek do ssania, suplement diety



Na chrypkę i suchość w gardle, zawiera kwas hialuronowy

Porost islandzki i prawoślaz wspierają prawidłowe funkcjonowanie błony śluzowej gardła i krtani. Składniki stanowią uzupełnienie diety dla osób przebywających w suchych, ogrzewanych lub klimatyzowanych pomieszczeniach, pracujących głosem, przebywających w warunkach zmiennej wilgotności, uprawiających sport – gdy często oddychamy przez usta.

Producent: Phytopharm Kłęką



Fiorda o smaku czarnej porzeczki
30 pastylek do ssania, suplement diety

Na podrażnione gardło i krtani

Porost islandzki i dzika róża wspierają prawidłowe funkcjonowanie błony śluzowej gardła i krtani. Składniki stanowią uzupełnienie diety dla osób z podrażnionym gardłem, które odczuwają „drapanie” i suchość w gardle, dyskomfort wywołany wzmocnionym oddychaniem przez usta, chrypkę.

Producent: Phytopharm Kłęką

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.



ważyc ich usunięcie. Profilaktycznie warto pamiętać o przyjmowaniu lewoskrętnej witaminy C 1000mg, zadbać o wyleczenie zębów i zatok, ubierać się odpowiednio do pogody. Jeśli mimo to pacjent ciągle choruje to należy podejrzewać tło uczuleniowe.

Jaki są najczęstsze problemy alergologiczne występujące latem?

W lecie mamy ekspozycję na wiele alergenów. Uczulają pyłki traw – mamy tu trawy wczesno i późno pylące. Uczulają zboża, drzewa wczesno pylące, takie jak brzoza, olcha leszczyna, ale w miesiącach od lutego do kwietnia. Kolejna grupa to chwasty np. bylica. Oprócz tego może być uczulenie na pleśnie czyli alternaria, cladosporium aspergillus i bardzo popularne roztocze kurzu domowego. Wystarczy zwiększona przepuszczalność błony śluzowej nosa, gardła lub krtani i duża ekspozycja na alergeny pyłkowe, aby wystąpiły objawy. Aż 45% populacji ludzkiej to alergicy, a w lecie jest szczególnie ekspozycja na wiele alergenów.

Co powoduje że tak duża liczba osób jest alergikami?

Jedną z głównych przyczyn jest zanieczyszczenie powie-

trza zwiększające ekspozycję na alergeny. Z kolei dym tytoniowy toruje drogę alergonom, bakteriom i wirusom. Coś co osobie niepalącej nie szkodzi to palaczowi może zaszkodzić przez alergizowanie go. Ponadto palenie papierosów zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów.

Czego unikać, aby obniżyć prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z gardłem?

Przede wszystkim dbać o siebie czyli: nie palić papierosów, unikać infekcji, zdrowo się odżywiać, nie pić alkoholu, nie palić śmieci. Ludzie niezwykle często uczulają się na alergeny pyłkowe w miastach, gdzie jest mało drzew, traw i roślin. Jest to spowodowane zanieczyszczeniem powietrza. Duży wpływ mają na to silniki diesla i opółki opon, które w największym stopniu wytwarzają się podczas hamowania. Nie leczona alergia pyłkowa i pyłkowica czyli uczulenie na trawy, żyto, chwasty drzewa i roztocze przechodzi w astmę oskrzelową.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał: J. Kurkowski

Kalendarium Alergika

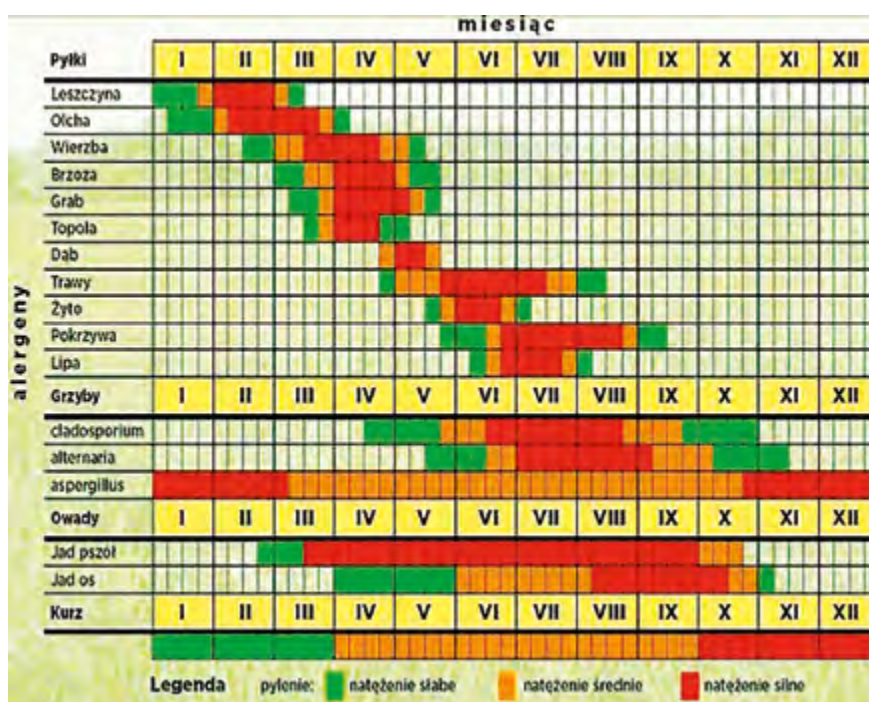
JAK RADZIĆ SOBIE Z ALERGIĄ • OBJAWY • PROFILAKTYKA

Słonności alergiczne, niestety, w większości przypadków będą towarzyszyć człowiekowi przez całe życie. Może się też zdarzyć, że alergią samoistnie się wyciszy. Jest też inna możliwość, czyli natężenie objawów. W obu jednak przypadkach ważne jest to, by podjąć odpowiednie leczenie. W ciągu ostatnich lat alergologia bardzo się rozwinęła - metody terapii potrafią uczynić życie alergika znacznie lżejszym.

Profilaktyka

Jeśli chcesz pozbyć się alergii i usunąć ze swojego życia, musisz ją przede wszystkim właściwie zdiagnozować. Dopiero wtedy przystępujemy do leczenia, które powinno mieć charakter wielokierunkowy. Podstawą w profilaktyce alergii jest unikanie alergenów. Jest to w możliwe tylko w przypadku alergii pokarmowych. W przypadku uczulenia na pyłki roślin jest to już trudniejsze. W przypadku uczulenia na roztozcza trzeba pamiętać o częstym wietrzeniu mieszkania, częstej wymianie pościeli. Nie zaleca się trzymania mebli tapicerowanych czy dywanów. Niekorzystna jest też klimatyzacja. Nie należy w

KALENDARIUM ALERGIKA



domu trzymać zwierząt.

Farmakoterapia

Poza profilaktyką ważne jest leczenie farmakologiczne, które powinno być przeprowadzone pod kontrolą lekarza. W leczeniu kataru siennego świetnie sprawdzają się leki przeciwozbrękowe, takie jak ksylometazolina czy oksymetazolina, których jednak nie wolno stosować dłużej niż 5 do 7 dni. Podstawowym leczeniem alergicznego nieżyty nosa są





leki przeciwhistaminowe. Część z nich jest dostępna bez recepty w małych opakowaniach. Najbardziej bezpieczne leki przeciwhistaminowe, które w najmniejszym stopniu wpływają na refleks, koncentrację i nie powodują senności to loratadyna, desloratadyna i fexofenadyna.

O przewlekłym stosowaniu leków z tej grupy decyduje lekarz, który powinien poinformować pacjenta o bezpieczeństwie leku i możliwych działaniach niepożądanych. Czasem leki przeciwhistaminowe nie są w stanie zapewnić pełnej kontroli dolegliwości, lekarz zaleci wtedy steroidy doustowe. Nowoczesne leki z tej grupy, takie jak flutikazon lub dłużej pozostający w nosie mometazon, nie wchłaniają się z błony śluzowej i są całkowicie bezpieczne. Również w pokrzywce leki przeciwhistaminowe mają udowodnioną skuteczność. W przypadku astmy leki te jednak nie zdają już egzaminu. Wówczas zastosowanie będą miały środki rozszerzające oskrzela oraz leki przeciwzapalne – glikokortykosteroidy i leki antyleukotrienowe. Leki przeciwastmatyczne stoso-

wane obecnie są bezpieczne u dzieci i u dorosłych.

Odczulanie

To najskuteczniejszy sposób leczenia alergii, zwłaszcza jeśli alergię jest dla nas dość uciążliwa. Warto wykonać testy alergiczne i dowiedzieć się na co jesteśmy uczuleni. Pamiętajmy jednak, aby dwa tygodnie przed wykonaniem testów odstawić leki przeciwalergiczne, gdyż mogą one zaburzać wyniki. Testy przede wszystkim zweryfikują rodzaj alergenu i wykryją, co cię uczula, a także pozwoli na dobranie odpowiedniego leczenia. Istotne jest, że im szybciej zdiagnozujemy alergię i rozpoczęte leczenie, tym łagodniejszy będzie jej przebieg.

Jedną z najpopularniejszych metod diagnozowania alergii są testy skórne. Na skórę przedramienia lub na plecach umieszcza się krople z alergenem i delikatnie nakłuwa skórę. Po 15 minutach, kiedy to alergen przedostanie się do organizmu będzie widoczna reakcja w postaci bąbla, a to oznacza, że winowajcom naszego uczulenia jest właśnie ten składnik.

Kolejną metodą diagnozowania alergii są testy z krwi i prowokacyjne. Testy krwi wykonuje się zazwyczaj u małych dzieci i polegają one na tradycyjnym pobraniu krwi i oznaczeniu poziomu przeciwciał IgE. Testy prowokacyjne wykonuje się w przypadkach, gdy test skórny i z krwi nie pomógł zdiagnozować co nas uczula. Test prowokacyjny wykonuje się przez podanie doustne, donosowo lub też dooskrzelowo.

Dla kogo odczulanie?

Z terapii odczulającej (tzw. immunoterapii) mogą skorzystać osoby z alergią wziewną i alergią na jad owadów. Nie odczula się cierpiących na alergię pokarmową. Immunoterapię można przeprowadzić u alergików w wieku 5–45 lat. Polega ona na dostarczeniu organizmowi odpowiednich dawek uczulającego alergenu, po to, by ten mógł go zaakceptować i by przestał go zwalczać.

Jak wygląda odczulanie?

Lekarz podaje alergeny w formie szczepionki: przez 2–3 miesiące rosnące dawki alergenu co 7–14 dni. Następnie w czasie leczenia podtrzymującego pacjent otrzymuje dawkę co 4–6 tygodni. Odczulanie trwa 3–5 lat.

Wybierz odpowiedni moment na odczulanie

Przy uczuleniu na pyłki bardzo ważne jest, by zakończyć terapię indukcyjną (polega na podawaniu coraz większych dawek) przed okresem pylenia. W przypadku niektórych alergii, np. na kurz, czas odczulania nie ma znaczenia.

oprac. M. Grzeczyńska

BEZPIECZNE WAKACJE

PORADY ZDROWOTNE • PRAKTYCZNE PORADY DLA TURYSTÓW



Szczepienia

Przed podróżą należy sprawdzić czy w krajach, które zamierzamy odwiedzić nie są wymagane świadectwa szczepień. W niektórych krajach choć szczepienia nie są obowiązkowe, to są zalecane, zwłaszcza jeśli podróżujemy mniej uczęszczanymi szlakami turystycznymi.

Rodzaje szczepień obowiązkowych ustalają międzynarodowe organizacje, jednak z roku na rok liczba krajów, których szczepienia są obowiązkowe zmniejsza się. W niektórych z nich szczepienie (np. przeciwko żółtej febrze) jest obowiązkowe tylko jeśli podróżny przybywa z terenów objętych epidemią.

W krajach azjatyckich i afrykańskich wskazane są szczepienia przeciwko żółtaczce typu A, tężcowi oraz w niektórych

regionach - zapaleniu opon mózgowych. W tych krajach turyści mogą się spotkać z nakazem przedstawienia świadectwa szczepienia przeciwko cholercie, chociaż międzynarodowe konwencje zdecydowały, że nie jest ono konieczne. Warto jednak zaszczepić się przeciwko tej groźnej chorobie, choć szczepionka nie gwarantuje pełnej odporności.

Szczepieniami przeciwko chorobom występującym w krajach tropikalnych zajmują się w Polsce Wojewódzkie Stacje Sanitarно-Epidemiologiczne. Tam uzyskać można informacje na temat wymaganych szczepień oraz ustalić odpowiedni harmonogram szczepień. Niektóre szczepionki (tężec, polio) dostępne są we wszystkich stacjach Sanepidu, inne (np. żółta febra) tylko w kilku największych miastach w Pol-

sce. O cenie poszczególnych szczepionek można się dowiedzieć od lekarza lub w punkcie szczepień. Wszystkie szczepienia ochronne powinny znaleźć się w Międzynarodowym Świadectwie Zdrowia (tzw. Żółta Książeczka). Ponieważ niektóre szczepionki poprzedzone są próbą, inne zaś nie mogą być przyjmowane jednocześnie, przygotowania do immunizacji należy podjąć przynajmniej sześć tygodni przed wyjazdem. Należy też pamiętać, że część szczepionek nie mogą przyjmować kobiety w ciąży.

Trzeba pamiętać, że na niektóre choroby mogliśmy zostać zaszczepieni już w dzieciństwie. Mimo to warto przyjąć je ponownie, szczególnie jeśli chodzi o odrę lub chorobę Heine-Medina, na które wciąż dość często chorują mieszkańcy krajów rozwijających się.

Aklimatyzacja

Po przyjeździe do kraju, w którym chcemy np. wypoczywać w górach musimy organizm przygotować na dostosowanie się do panujących tam warunków. W tym celu nie należy tego samego dnia udawać się na wycieczkę górską. Wysokość gór ma oczywiście znaczenie, ale powinniśmy zachować ostrożność już przy wysokości powyżej 2500 m n.p.m.

Możemy bowiem się nabawić ostrego bólu głowy, lub nudności i ogólnego osłabienia. Jeśli nasz stan się pogorszy, możemy mieć poważne problemy z dalszą wspinaczką. Niezbędne jest więc poznanie fizjologicznych konsekwencji podróżowania na dużych wysokościach.

Takie czynniki jak wiek, płeć, lub uwarunkowania fizyczne nie są powiązane z podatnością na chorobę wysokogórską. Niektórzy ludzie na nią cierpią, inni - nie.

Są też tacy, którzy są bardziej podatni na zachorowanie niż inni. Większość ludzi może wspiąć się bez większych dolegliwości. Jeśli jednak ktoś nigdy dotąd nie przebywał na tak dużych wysokościach (powyżej 2500 m), musi być ostrożny. Jeśli ktoś już był na takich wysokościach, najprawdopodobniej może tam wrócić bez problemów, pod warunkiem, że będzie miał odpowiednią aklimatyzację.

Różnice temperatur

UDAR CIEPLNY

W wysokich temperaturach, szczególnie przy dużej wilgotności powietrza, mogą wystąpić zaburzenia termoregulacji ciała - wyczerpanie cieplne i udar cieplny. Jeżeli są one wynikiem bezpośredniego działania promieni słonecznych, mamy do czynienia z udarem słonecznym.

Nadmierne pocenie się powoduje utratę chlorku sodu. To z kolei może prowadzić do drgawek cieplnych pod postacią bolesnych skurczów kończyn dolnych i brzucha. W przypadku takich dolegliwości bezwzględnie należy obniżyć temperaturę ciała np. przy pomocy chłodnych okładów lub kąpeli. Przytomnemu choremu powin-

no się podawać do picia duże ilości płynów z dodatkiem elektrolitów.

Noszenie nakrycia głowy, dodawanie soli kuchennej do płynów oraz spożywanie soków owocowych pozwoli nam uniknąć udarów. Warto też ograniczyć picie chłodzonych napojów gazowanych na rzecz tradycyjnej gorącej herbaty.

WYCHŁODZENIE

Bardzo niskie temperatury są również niebezpieczne co upały. Objawami hipotermii (wychłodzenia) są gwałtowne obniżenie ciepłoty ciała, dreszcze, ograniczona koordynacja, wyczerpanie, zaburzenia mowy, śpiączka oraz występowanie halucynacji i amnezji. Nie wolno dopuścić, aby osoby

z hipotermią zapadły w sen, utrata przytomności może bowiem prowadzić do śmierci.

Przed nadmierną utratą ciepła i hipotermią zabezpieczy nas suche, ciepłe ubranie z naturalnych materiałów (najlepiej wiele warstw na tzw. cebulkę) oraz czapka. Widowym znakiem odmrożenia jest biała, zimna i woskowata skóra. Takiego przemrożonego miejsca nie wolno polewać gorącą wodą, gdyż bardzo łatwo je uszkodzić. Zamiast tego należy stopniowo ogrzewać odmrożone fragmenty ciepłem własnego ciała lub okrywając je suchą tkaniną. W razie poważniejszych odmrożeń należy się jak najszybciej skontaktować z lekarzem.

BEZPIECZNE WAKACJE

PORADY ZDROWOTNE • PRAKTYCZNE PORADY DLA TURYSTÓW



Choroba wysokogórska

Jeśli przyjechalibyśmy w góry musimy organizm przygotować na dostosowanie się do panujących warunków. Dlatego nie należy tego samego dnia wybierać się na wycieczkę górską. Szczególną ostrożność trzeba zachować już przy wysokości powyżej 2500 m n.p.m. Zanim nasz organizm przywyknie do panujących na takiej wysokości warunków możemy nabawić się ostrego bólu głowy lub nudności. Wiek, płeć, lub uwarunkowania fizyczne nie są powiązane z podatnością na chorobę wysokogórską. Niektórzy ludzie na nią cierpią, inni - nie.

Higiena

W podróży bardzo ważne jest zachowanie podstawowych zasad higieny, aby nie dopuścić do zakażenia. Należy często się myć, a szczególnie dbać o czyste ręce przed każdym posiłkiem. Nie należy też kąpać się w stojących zbiornikach wodnych, w rzekach, ani korzystać z wody nieznanego pochodzenia.

Leczenie za granicą

Wybierając się za granicę, warto dowiedzieć się, z jakimi krajami Polska podpisała umowy zawierające zapis o świadczeniach medycznych. Wiedza ta może być pomocna, kiedy ulegniemy wypadkowi i będziemy zmuszeni do skorzystania z pomocy medycznej. Trzeba bowiem wiedzieć, że nie zawsze, nie w każdym przypadku wiąże się to z konsekwencjami finansowymi z naszej strony.

Apteczka turysty

W bagażu każdego turysty koniecznie powinna znaleźć się podręczna apteczka. Oczywiście jej zawartość zależy od miejsca, do którego się udajemy. Podstawowe wyposażenie takiej apteczki stanowią najczęściej:

- środki stosowane przy przeziębieniu i przeciwkaszlowe,
- środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe,
- antybiotyki,
- środek przeciwalergiczny, na dolegliwości przewodu pokarmowego,
- płyn nawadniający,
- środki do odkażania ran,
- krem antyhistaminowy,
- puder przeciwgrzybiczny,
- bandaże, gaza opatrunkowa i plastry – świetnym rozwiązaniem jest np. opatrunek w spray'u AKUTOL
- nożyczki, pinceta i termometr (uwaga: termometrów rtęciowych nie wolno przewozić w samolotach!),
- środki odstrasżające owady,
- tabletki oczyszczające wodę z zarasków,
- olejek do opalania z filtrem UV, sztyft do pielęgnacji ust,
- środki przeciwmalaryczne

Doppelherz Na oczy Forte z borówką i luteiną

30 kapsulek, suplement diety

ZASTOSOWANIE

Kompleksowe działanie wspomagające wzrok:

- usprawnianie mikrokrążenia w gałce ocznej,
- wspomaganie ostrości wzroku,
- ochrona siatkówki i soczewki oka.

DZIAŁANIE

Preparat zawiera podwyższoną dawkę luteiny (12 mg) oraz zeaksantynę, antocyjany z owoców borówki czernicy, cynk i witaminy A, C, E. Ich działanie opiera się na 3 podstawowych mechanizmach:

- usprawnianiu mikrokrążenia krwi w siatkówce oka (borówka),
- wspomaganiu ostrości wzroku i widzenia nocnego (wyc. z Tagetes sp. i wit. A),
- ochronie najwrażliwszych elementów oka przed wolnymi rodnikami i innymi niekorzystnymi czynnikami (borówka, wit. C, E i cynk).

Antocyjany zawarte w owocach borówki czernicy wpływają na poprawę mikrokrążenia w gałce ocznej, co zwiększa jej dotlenienie i odżywienie, a w następstwie wspomaga ostrość wzroku i prawidłowe funkcjonowanie siatkówki. Wpływ składników zawartych w czarnych jagodach na proces widzenia stwierdzono podczas II wojny światowej. Piloci RAF spożywający znaczne ilości przetworów z czarnych jagód notowali lepszą jakość widzenia, szczególnie podczas nocnych lotów.

Luteina i zeaksantyna należą do karotenoidów, które podobnie jak witaminy nie są wytwarzane przez organizm człowieka i muszą być dostarczane z dietą. Występują głównie w płamce żółtej oka, najbardziej wrażliwym miejscu siatkówki. Płamka żółta to skupisko komórek siatkówki odpowiedzialne za ostrość widzenia. Jest to rejon oka szczególnie podatny na działanie niekorzystnych czynników, takich jak promieniowanie nadfioletowe (UV) i wolne rodniki. Wolne rodniki mogą uszkadzać komórki i prowadzić do osłabienia wzroku. Jest to szczególnie istotne u osób po 40 roku życia. Luteina i zeaksantyna gromadzą się również w soczewce

oka, pełniąc tam również rolę filtra UV.

Witamina A jest zamieniana w siatkówce oka w rodopsynę, barwnik światłoczuły, niezbędny do widzenia po zmierzchu oraz przy słabym oświetleniu. Witamina A wpływa również na prawidłowe funkcjonowanie nabłonków, w tym słuzówki oczu.

Cynk, witaminy C i E należą do silnych przeciwutleniaczy (antyoksydantów); chronią one komórki oka przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, które mogą prowadzić do uszkodzeń komórek siatkówki i soczewki. Cynk odgrywa również istotną rolę w procesach widzenia: wchodzi w skład enzymów umożliwiających przekształcenie witaminy A w rodopsynę.

Kompleksowy zestaw optymalnie dobranych składników wspomagających procesy widzenia i zwiększających odporność oczu na szkodliwe czynniki.

¹ Wobec 10 mg luteiny – najczęściej występującej dawki na rynku (wg IMS Health 03/2014).



Podmiot odpowiedzialny: Queisser Pharma GmbH

Protexif Dental PROTECT

10ml, żel kojąco-regenerujący do dziąseł

Żel o potrójnym działaniu: kojącym, regenerującym i ochronnym. Umożliwia codzienne stosowanie, zmniejsza bolesność podrażnionych miejsc, przyspiesza odnowę nabłonka jamy ustnej, pokrywa nabłonek przed urazami specjalną warstwą ochronną.

Podmiot odpowiedzialny: Queisser Pharma GmbH





PIKNIK ZDROWIA

**DLA FARMACEUTÓW, LEKARZY, STOMATOLOGÓW,
DIAGNOSTÓW LABORATORYJNYCH, PACJENTÓW
i wszystkich, którzy dbają o swoje zdrowie**

W ostatnią sobotę, 25 czerwca br. na terenie Doliny Trzech Stawów w Katowicach odbył się kolejny już Piknik Zdrowia, którego organizatorem byli Fundacja ZDROWIE i OPIEKA oraz Hurlownia Farmaceutyczna Salus International. Patronat honorowy nad przedsięwzięciem objęli Śląski Uniwersytet Medycyny i Krajowa Izba Diagnostów Laboratoryjnych.

Już od piątku na terenie Doliny Trzech Stawów, tuż za siedzibą Salus International, budowano kolorowe mini miasto, które od godziny 16.15 w sobotę stało się tętniącym życiem terenem Pikniku Zdrowia. Scena główna, Miasteczko Zdrowia, Miasteczko Zabaw, po prostu moc atrakcji i dobrej, zdrowej zabawy.



Tegoroczny PIKNIK ZDROWIA miał tytuł: „Na Czeską Nutę” i rozpoczął się dość nietypowo, bo na teren imprezy wmaszerował Aleksander Żurek, prezes Salus International wraz z orkiestrą DYNBYLYBAND z Czech. Powitany przez Dorotę Świętek, prezesa Fundacji ZDROWIE i OPIEKA, wspólnie ogłosili oficjalne otwarcie PIKNIKU ZDROWIA 2016.



Orkiestra Dęta z czeskiego Jesenika jako pierwsza umiliła czas uczestnikom, a potem scenę przejęły dzieci z Przedszkola Bim Bom w Rybniku. Po występie dzieci, które wzbudziły gromki aplauz publiczności, Anna Maksym – konferansjerka, przeprowadziła konkursy i zabawy skierowane do najmłodszych uczestników Pikniku.

Czas pomiędzy konkursami szczerze wypełnił rewelacyjny występ zespołu PARTY BROTHERS. Jednak nie zabrakło rozmów o zdrowiu. W wyjątkowy i nietuzinkowy sposób zachęcił do zdrowego życia uczestników Pikniku znany publicysta Leszek Mazan w wywiadzie z dr farm. Pawłem Olczykiem.



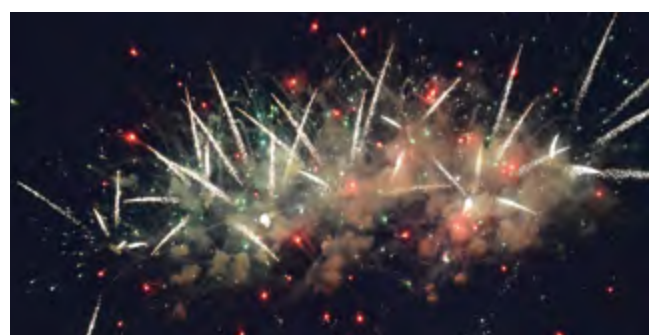
Uczestnikom Pikniku czas umilił zespół w składzie: Mirek Rupała, Jacek Przydryga, Wojtek Wieczorek i Sebastian Nyc, zauroczył publiczność przebojami



z ostatnich dziesięciu pikników. Około godziny 20.00 mogliśmy posłuchać występu zespołu hiphopowego POKAHONTAZ, a potem ponownie występował PARTY BROTHERS.

Finałowym momentem tegorocznego Pikniku był pokaz sztucznych ogni. Pokaz fajerwerków z podkładem muzycznym nie zawiódł nikogo. Trwał ponad 5 minut i zachwyił wszystkich uczestników.

Na zakończenie wieczoru nasi uczestnicy mieli okazję do relaksu i tańca przy muzyce tanecznej, którą serwował profesjonalny DJ.





Wyjątkowo także prezentowało się np. stoisko Restauracji Stare i Nowe, gdzie prezentowano potrawy kuchni tradycyjnej śródziemnomorskiej oraz degustacja win mołdawskich i organicznych.

Uczestnicy mogli odwiedzić przedstawicieli Sponsora Strategicznego Salus International, Aptekarskiej Grupy Wsparcia „Pociąg do Zdrowia”.

Jednak najważniejszą częścią Pikniku Zdrowia było „Miasteczka Zdrowia”. Ta część imprezy cieszyła się największym powodzeniem. Do stoisk „Zdrowe serce i dieta”, „Zdrowe włosy i skóra”, „Osteoporoza” albo też „Cukrzyca” tworzyły się całkiem spore kolejki...

To chyba jedyna sytuacja kiedy można cieszyć się z kolejek, zwłaszcza takich, których celem jest profilaktyka zdrowia.

Na terenie Miasteczka Zdrowia znajdowało się kilkanaście stanowisk, gdzie diagności laboratoryjni badali naszych pacjentów:

Stowisko: FUNDACJA ZDROWIE I OPIEKA

To akcja, której celem jest uświadomienie dzieciom i rodzicom, że leki to nie cukierki i należy je zażywać tylko w wyjątkowym wypadku, a apteka nie jest sklepem, ale miejscem gdzie można zasięgnąć informacji, a także i porady zdrowotnej.

Stowisko:

WADY POSTAWY • DIETEKA FUNKCJONALNA

Badanie wad postawy, badanie stóp na podoskopie oraz konsultacja w kwestii doboru obuwia i wkładek ortopedycznych. Określanie wieku metabolicznego.

Stowisko: BADANIE SŁUCHU





Pacjenci mogli zostać przebadani audiometrem i dowiedzieć się jaki mają próg słyszenia.

Stanowisko: ZDROWE SERCE I DIETA

Badania mające na celu ilościową ocenę osoczkowego stężenia cholesterolu i triacylogliceroli oraz będą dokonywać pomiaru ciśnienia krwi.

Dieta: obliczanie BMI, ważenie i mierzenie, ogólne porady dietetyczne.

Stanowisko: CUKRZYCA

Na tym stanowisku każdy pacjent mógł sprawdzić stężenie glukozy w swoim organizmie, urządzeniem Accu-Chek firmy Roche Diabetes Care Polska.

Stanowisko: PROFILAKTYKA OGÓLNA

Badania wykrywanie patogenu *Helicobacter pylori* - powodującego u części osób zaburzenia żołądkowe oraz proste badanie krwi pozwalające zmierzyć stężenie PSA, ułatwiające wykrycie wczesnego raka prostaty.

Stanowisko: ZDROWA SKÓRA I WŁOSY

To stanowisko, jedno z najbardziej obleganych. Dzięki firmie Bioxine można było sprawdzić strukturę włosa oraz określić jego stan.

Uczestnikom PIKNIKU ZDROWIA towarzyszył dobry humor i słoneczny dzień, a to była prawdziwa recepta na dobrze spędzoną sobotę. W tak wyśmienitym nastroju będziemy wspominać Piknik Zdrowia 2015. Dzień rozrywki, relaksu oraz kilku badań w celu dbałości o własne zdrowie, to strzał w dziesiątkę naszej Fundacji. Mamy nadzieję, że wszystkim naszym uczestnikom Piknik podobał się tak, jak nam i że za rok też spędzimy go razem!

SPONSOR STRATEGICZNY:



ORGANIZATOR:



HONOROWY PATRONAT:



ZDROWIE SENIORA

Choroby hemoroidalne, schorzenie cywilizacyjne

Choroba hemoroidalna zalicza się do schorzeń cywilizacyjnych. Według ostatnich danych jedna czwarta dorosłych ludzi na całym świecie cierpi na tę dolegliwość. To ciągle jeszcze wstydlivy i ukrywany problem. Dostępne są różne metody wspomagające zmaganie się z hemoroidami, dopasowane do oczekiwań pacjenta i poziomu zaawansowania choroby.

Guzki krwawnicze odbytu (hemoroidy), mogą dać o sobie znać w każdym wieku, zwłaszcza gdy niewłaściwie się odżywiamy i stronimy od aktywności fizycznej. Najczęstsze objawy powiększonych hemoroidów to pieczenie i świąd w okolicach odbytu. Guzki krwawnicze (hemoroidy, choroba hemoroidalna) rozwija się, gdy w guzkach w okolicach odbytu pojawi się stan zapalny. Wtedy wypełniają się krwią ponad miarę, są rozciągnięte i nie opróżniają się z krwi przed wypróżnieniem. Może temu towarzyszyć ból lub niewielkie krwawienie z odbytu. Konieczna jest wizyta u lekarza, aby wykluczyć poważniejsze schorzenia.

Istnieje kilka stopni zaawansowania tego schorzenia i związane z tym powikłania:

- **stopień I** - guzki uwypuklają się wyłącznie do światła kanału odbytu (powyżej linii zębatej), nie wychodzą na zewnątrz, może okresowo wystąpić krwawienie,
- **stopień II** - podczas defekacji guzki uwidaczniają się i są



wyczuwalne na brzegu odbytu (wypadają poniżej linii zębatej), samoistnie wracają do wnętrza kanału po zakończeniu parcia,

- **stopień III** - wypadające podczas defekacji guzki wymagają ręcznego odprowadzenia,
- **stopień IV** - guzki krwawnicze znajdują się na zewnątrz, nie dają się wprowadzić do wnętrza kanału.

Choroba w stadium I i II stopnia określana jest mianem hemoroidów wewnętrznych, natomiast w stadium III i IV stopnia jako hemoroidy zewnętrzne.

Leczenie niefarmakologiczne hemoroidów

Najważniejszą rolę w leczeniu niefarmakologicznym żyłaków odbytu odgrywają:

- dieta,
- aktywność fizyczna,
- spożywanie odpowiedniej ilości

płynów (około 2-2,5 l/dobę).

Guzki krwawnicze trzeba leczyć, ale zanim terapia da efekty, należy przejść na dietę regulującą pracę jelit, zapobiegającą zaparciom, czyli bogatą w błonnik (chleb pełnoziarnisty, kasze, warzywa i owoce). A przy tym wypijać ok. 2 litrów płynów dziennie. Równie ważny jest też regularny wysiłek fizyczny. Wystarczy kilkanaście minut gimnastyki, byle codziennie, aby jelita dobrze pracowały. Przede wszystkim dieta powinna być bogata w produkty zawierające błonnik, a uboga w pokarmy zapierające (ryż, kakao). Można także zastosować suplementację błonnika, a w razie braku poprawy środki zmiękczające stolec i ułatwiające defekację. Oprócz modyfikacji nawyków żywieniowych konieczna jest również zmiana złych nawyków towarzyszących defekacji, tj. unikanie wstrzymywania defekacji

i naturalnego odruchu parcia na stolec, nie przebywanie w toalecie dłużej niż jest to konieczne oraz szczególne dbanie o higienę okolicy odbytu. Pomocne mogą okazać się także ćwiczenia mięśni krocza polegające na ich napinaniu z jednoczesnym zaciskaniem zwieracza odbytu. Ich skuteczność zależy jednak od regularności wykonywania.

Co może ukoić dolegliwości wywołane przez guzki krwawnicze?

W walce z hemoroidami pomocne są „nasiadówki”, jednak nie dłuższe niż 10-minut. Można je przygotować z naparu kory dębu, rumianku albo nadmanganianu potasu.

Woda powinna mieć ok. 40°C. Nasiadówki łagodzą swędzenie, pieczenie, przyspieszają gojenie śluzówki. Po kąpeli intymne okolice trzeba osuszyć (ale nie wycierać) jednorazowym ręcznikiem. Doraźnie można wspomagać się maściami i czopkami. Jeżeli okolica odbytu jest bardzo podrażniona, lepiej zastosować maść, gdy dolegliwości nie są nasilone – czopki. Tutaj sprawdzają się produkty dostępne na rynku, m.in. Posterisan.

Leczenie instrumentalne hemoroidów

Wszystkie metody inwazyjne, lecz nieoperacyjne polegają na zapobieganiu wypadaniu guzków krwawniczych poprzez zapobieganiu obrzękowi i zaburzeniom przepływu krwi przez rozciąganie. Najczęściej stosuje się metodę przecinania mięśnia zwieracza wewnętrznego lub wycięcia powiększonych poduszczonek naczyniowych. Zabiegi te mogą być wykonywane ambulatoryjnie przez

specjalistę w odpowiednio wyposażonym gabinecie. Należą do nich:

- **Skleroterapia** – wstrzykiwanie do warstwy podśluzówkowej leków, które powodują zwłóknienie okolicy guzka krwawniczego. Ta metoda jest możliwa jeśli pacjent nie ma stanu zapalnego okolicy odbytu lub jelit.
- **Diatermia jednobiegunowa i niskonapięciowa** – technika małoinwazyjna, polega na doprowadzeniu do guzków hemoroidalnych prądu o niskim napięciu i natężeniu, za pomocą dwóch elektrod. Metoda jest czasochłonna, jednakże należy do najbardziej skutecznych. W celu jej skuteczności należy przeprowadzić przynajmniej trzy zabiegi, rzadko zdarzają się także powikłania wskutek stosowania tej metody.
- **Metoda Barrona** – najczęściej leczy się nią guzki hemoroidalne II i III stopnia. Polega na założeniu u podstaw guzka hemoroidalnego ciasnego, gumowego pierścienia. Powoduje to zahamowanie ukrwienia guzków, ich martwicę i wypadnięcie. Metoda ta obciążona jest okresowo występującymi powikłaniami, takimi jak krwawienia, ból, zakrzepy, infekcje i inne.
- **Krioterapia** – polega na oddziaływaniu na guzek hemoroidalny niską temperaturą ciekłego azotu lub podtlenku azotu, co powoduje martwicę i zmniejszenie guzków. Metoda ta jest stosunkowo prosta technicznie i dość tania w zastosowaniu. Zbyt krótki czas mrożenia powoduje jednak często

nieskuteczność zabiegu, zaś zbyt długi czas spowodować może martwicę śluzówki jelita grubego. Wadą tej metody jest fakt, że po zabiegu pojawia się u chorych silnie cuchnąca wydzielina z odbytu. Dolegliwość ta ustępuje, ale jest źle znoszona przez pacjentów.

- **Koagulacja w podczerwieni** – metoda polegająca na naświetlaniu guzka hemoroidalnego. Metoda może być używana do I, II i III stopnia choroby hemoroidalnej.
- **Elektrokoagulacja bipolarna** – wykorzystuje energię elektryczną prądu biegnącego między dwoma czynnymi elektrodami, co powoduje koagulację tkanki guzka hemoroidalnego i jego bliznowacenie. Metoda używana jest do leczenia I i II stopnia choroby hemoroidalnej, czasem wykorzystywana także przy III stopniu.
- **Technika laserowa** – jest to metoda zbliżona do koagulacji w podczerwieni. Powoduje martwicę w proksymalnej części guzka hemoroidalnego.

Leczenie operacyjne hemoroidów

Obecnie niespełna 5-10% pacjentów z chorobą hemoroidalną wymaga leczenia operacyjnego. Pacjenci wymagający takich strategii leczniczych to z reguły chorzy z IV stopniem choroby hemoroidalnej, współistniejącymi innymi chorobami proktologicznymi (na przykład szczelina odbytu, przetoka około odbytnicza) oraz ci, u których zawiodło leczenie zachowawcze i instrumentalne.

Posterisan®

Escherichia coli BCS, **czopki i maść**

UNIKALNY LEK NA HEMOROIDY.



Więcej informacji na
www.hemoroidy.info.pl



KADE FARM
www.kadefarm.pl
Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego

DR. KADE PHARMA
www.kade.de
Podmiot odpowiedzialny

Substancja czynna: maść - 166,7 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej *Escherichia coli*; czopki - 387,1 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej *Escherichia coli*. Wskazania do stosowania: Świąd, sączenie i pieczenie okolicy odbytu spowodowane guzkami krwawniczymi (czopki i maść), szczelinami i rozpadlinami (ragadami) odbytu oraz wypryskiem (maść). Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą.

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.



- **Operacja Milligana – Morgana** – jest to najczęściej stosowana technika operacyjna. Metoda polega na wycięciu chorobowo zmienionych guzków.
- **Operacja Whitehada** – jest to metoda polegająca na cylindrycznym wycięciu błony śluzowej wraz z tkanką hemoroidalną z zespoleniem w kanale odbytu. Jest to metoda obciążona dużym odsetkiem powikłań i nie jest zalecana.
- **Operacja Parksa, Fergusona** – polega na wycięciu

tkanki hemoroidalnej z podwiązaniem guzka.

- **Operacje polegające na selektywnym podwiązaniu naczyń doprowadzających lokalizowanych za pomocą mikrosondy dopplerowskiej.** Są to metody skuteczne, o małej liczbie powikłań, mało inwazyjne, jednak ze względu na cenę mało popularne.
- **Operacja Longo** – jest to hemoroidektomia z użyciem staplera okrężnego. Polega na wycięciu za pomocą staplera okrężnego cylin-

dra błony śluzowej powyżej guzków krwawniczych wraz z naczyniami doprowadzającymi krew i równoczesnym zszyciem brzegów ubytku. W wyniku tego wypadające guzki zostają podciągnięte ku górze i na skutek zmniejszonego dopływu krwi ulegają zwłóknieniu. Dodatkowo powstająca w miejscu zespolenia blizna łącznotkankowa przytwierdza je do podłoża. W porównaniu z poprzednimi metodami, choć nie wolna od powikłań pozwala na zmniejszenie natężenia bólu pooperacyjnego, skrócenie okresu rekonwalescencji i szybszy powrót do pełnej aktywności. Wadą metody jest dość wysoki koszt staplera, który nie jest refundowany przez NFZ.

Zarówno metody objawowe, leczenie zachowawcze, mało inwazyjne, jak i chirurgiczne sposoby terapii są skuteczne w leczeniu choroby hemoroidalnej. Najważniejsze jest odpowiednio wczesne rozpoznanie choroby.

oprac. M. Grzechyńska



ICEMIX
sztuczny lód
4,00ml

Preparat dla sportowców, uśmierzający ból, łagodzący skutki kontuzji, zwichnięć stawów, stłuczeń mięśni oraz podobnych urazów.

Producent: TECWELD, Piekary Śląskie



Therm Line fast
60 tabletek powlekanych, suplement diety

Suplement zawiera opatentowany ekstrakt z owoców cytrusowych i guarany – SINETROL, ekstrakt z zielonej herbaty, ekstrakt z pokrzywy, ekstrakt z pieprzu kajenskiego i kofeinę. Polecany jest dla kobiet dążących do szybkiej redukcji wagi ciała.

Producent: Olimp Laboratories



Calcium + kwercetyna
DUO ALERGO
20 tabletek mus., suplement diety

Tabletki musujące bez aromatów i barwników, zawierające wapń i kwercetynę. Suplement polecany dla osób dorosłych, mających zwiększone zapotrzebowanie na wapń.

Producent: Polski Lek

Niektórzy nazywają je napojem Bogów, jest najstarszym i najczęściej spożywanym alkoholem na świecie. Piwo według badań jest również obok wody i herbaty najbardziej popularnym napojem na świecie. Są jednak też tacy, którzy w piwie upatrują winowajcy nadwagi i przyczynę powstania tak zwanego piwnego brzucha. W tym artykule postaramy się udowodnić, że w odpowiednich dawkach piwo może sprzyjać naszemu zdrowiu.

Zdrowotne właściwości piwa

Żeby móc napisać o zaletach spożywania piwa, najpierw należy wiedzieć czym jest piwo, jakie są jego odmiany i jak jest wytwarzane. Tak więc piwo to pienisty napój alkoholowy, wytwarzany w procesie fermentacji słoju jęczmiennego, chmielu, wody i drożdży. Sam proces produkcji jest dość skomplikowany, natomiast można go podzielić na główne etapy takie jak: produkcja słoju i brzeczki, fermentacja, dojrzewanie, filtracja i rozlew piwa.

Co do rodzajów tego złocistego napoju to jest ich cztery. Do jakiego rodzaju należy dane piwo jest uzależnione od: rodzaju fermentacji (górną, dolną), aromat, smak, rodzaj słoju, ilość i rodzaj chmielu, zawartość ekstraktu brzeczki nastawnej i alkoholu, goryczka, barwa, nasycenie, składniki dodatkowe oraz metoda i miejsc warzenia piwa.

- **bezalkoholowe** – nie zawiera więcej niż 0,5% alkoholu
- **lekkie (jasne)** – w jego składzie przeważa sód jęczmienny. Jasny, złocisty kolor jest wyni-



kiem słabego wypieceniu słoju, w związku z tym ma delikatniejszy, mniej słodki smak. Piwo jasne zawiera niewiele więcej kalorii niż piwo ciemne. Zawartość alkoholu w piwie jasnym waha się między 2 a 5%,

- **pełne** – zawiera od 10 do 13% brzeczki słodowej przy maksymalnie 6,2% obj. / 4,65% wag. alkoholu,
- **mocne** – posiadają stężenie brzeczki ponad 13% zawartości ekstraktu i ponad 6,2% obj. alkoholu.

Na temat rodzajów piwa i sposobu jego wytwarzania można by napisać dużo więcej. Jednak w tym artykule najważniejsze są zalety jakie płyną z konsumpcji tego trunku. Dlatego teraz skupmy się na właściwościach odżywczych piwa.

Piwo ma pozytywny wpływ na układ pokarmowy, ponieważ zawiera witaminę B1, która bezpośrednio wpływa na przyspieszenie procesu trawienia. Ponadto chmiel zawarty w piwie ma właściwości izotoniczne co oznacza, że wyrównuje ciśnienie międzykomórkowe

MULTILAC

10 kapsułek,
suplement diety

Nowoczesny synbiotyk zawierający w swoim składzie dziewięć szczepów bakterii oraz oligofruktozę. W preparacie zastosowano innowacyjną technologię enkapsulacji MURE, która chroni bakterie przed niskim pH soku żołądkowego, soli żółci i enzymów, co przedłuża ich żywotność. Suplement polecany w trakcie i po antybiotykoterapii oraz w okresach zwiększonej skłonności do infekcji.

Wytwórca: Genexo sp. z o.o.



ELOFEN 2mg/ml

10ml, syrop

Skład: 1 ml syropu zawiera 2mg fenspirydu chlorowodorku.

Działanie: zmniejszenie wytwarzania substancji uczestniczących w procesach zapalnych oraz blokowanie receptorów H1, przez co zmniejszony zostaje obrzęk błony śluzowej dróg oddechowych, zmniejszone zostaje nadmierne wydzielanie oraz zmniejszony zostaje skurcz oskrzeli.

Wskazania: krótkotrwałe (do 5 dni) objawowe leczenie chorób zapalnych oskrzeli i płuc.

Podmiot odpowiedzialny:
Polfarmex S.A.



Ocutears

10ml,
wyrób medyczny

Kropki do oczu długotrwałe łagodzące objawy suchego oka, nie zawierają konserwantów, mogą być używane ze wszystkimi rodzajami soczewek kontaktowych.

Producent:
i.com medical GmbH, Niemcy



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.

i hipotoniczne, dzięki czemu organizm łatwiej przyjmuje substancje odżywcze. Szyszki chmielu mają jeszcze jedną zaletę dla naszego zdrowia, ponieważ znajdują się w nich żywice, lupulina i humulina, które są wykorzystywane w medycynie przy leczeniu bezsenności, co oznacza, że piwo zmniejsza stres i poprawia naszą formę psychiczną. Zalety piwa docenią także ci, którzy mają słabszą odporność a to z powodu tetracykliny czyli antybiotyku produkowanego w sposób naturalny. Tetracyklina wspomaga pracę układu immunologicznego i zapobiega infekcjom. Naukowcy twierdzą, że piwo może być wykorzystywane dla prawidłowego funkcjonowania serca, podobnie jak czerwone wino. Jednak, żeby osiągnąć taki skutek należy je pić regularnie i w niewielkich ilościach, żeby uniknąć chorób układu sercowo-naczyniowego. Amerykańscy naukowcy dowiedli niedawno, że dorosły człowiek powinien spożywać dziennie do 40g alkoholu, co odpowiada wypiciu jednego piwa. Taka dawka zmniejsza o połowę ryzyko wystąpienia chorób serca. Nie jest do końca jasne dlaczego piwo i wino w podobny sposób oddziałują na układ krążenia. Niektórzy naukowcy uważają, że to alkohol ma lecznicze właściwości w tak niewielkim stężeniu. Kolejną zaletą piwa jest jego pozytywny wpływ na układ moczowy. Niskoprocentowe piwa w niewielkiej ilości są czasami zale-

cane przez lekarzy w celu leczenia schorzeń przewodu moczowego, a także zapobiegania tworzenia się kamieni nerkowych. Co ciekawe złoisty napój może mieć także wpływ na nasz wzrok zwłaszcza jego dwie odmiany lager i porter. Dzięki tym gatunkom piwa zwiększa się aktywność antyoksydantów, które zapobiegają powstaniu zaćmy.

Zgodnie z powiedzeniem, że „każdy kij ma dwa końce” również w tym przypadku piwo może mieć zły wpływ na nasz organizm, o których musimy wiedzieć. Piwo na pewno nie powinno być spożywane przez kobiety w ciąży, karmiące i osoby chore. Osoby zmagające się z nadwagą i otyłością również powinny unikać alkoholu, nawet przyjmowanego w postaci piwa. Alkohol jest kaloryczny, ponieważ 1g dostarcza 7kcal, tak więc jedno piwo to około 200 kcal. Ponadto piwo wzmoże nasz apetyt na słone przekąski oraz dania typu fast-food co na pewno odbije się na naszej wadze.

Nasz organizm bardzo szybko wchłania alkohol ze względu na niewielkie rozmiary jego cząsteczek. Pierwszym organem na który działa alkohol jest mózg do którego się dostaje razem z krwią. Możemy to odczuć już po niewielkiej jego dawce. Poczujemy się przyjemnie rozluźnieni i bardziej pewni siebie. Ten stan może bardzo szybko się zmienić jeżeli wypijemy za dużo, wtedy reakcje naszego organizmu

będą spowolnione. Zbyt dużą dawkę wypitego alkoholu zobaczymy również na naszej skórze. Rozszerzone naczynia krwionośne spowodują, że nabierzemy bardzo wyrazistych rumieńców. Czasami na drugi dzień mogą się pojawić wypryski i plamki na skórze. Negatywne skutki spożywania alkoholu najbardziej odczuwa nasza wątroba. Odgrywa ona kluczową rolę w detoksykacji i rozkładzie alkoholu do prostszych substancji. Niektóre produkty, które powstają w czasie metabolizmu alkoholu, np. aldehyd octowy, są nawet bardziej szkodliwe i toksyczne od samego alkoholu. Pamiętajmy, że długotrwałe spożywanie alkoholu w dużych dawkach stanowi przyczynę marskości wątroby.

Jeżeli chcemy korzystać tylko z pozytywnych efektów picia piwa a przy okazji cieszyć się wspaniałym smakiem i aromatem musimy wiedzieć jakie piwa wybierać. Najbardziej korzystne dla naszego organizmu są piwa niepasteryzowane i niefiltrowane, których data ważności jest nie dłuższa niż 3 tygodnie. Zawierają w sobie osad z drożdży, który stanowi źródło dużej ilości witamin.

Jak każdym napojem, który zawiera w sobie alkohol tak i piwem można się upić. Jednak spożywanie go w rozsądnych ilościach przynosi więcej plusów niż minusów. Jaką dawkę piwa zatem uznać za rozsądną? Czescy naukowcy określili tą dawkę: od pół litra do litra dziennie dla mężczyzn, i od 0.3 do 0.5 litra dla kobiet. Większą konsumpcję stanowczo odradzamy, i proponujemy spożywać piwo w takich ilościach żebyśmy mogli się cieszyć zarówno z jego bogatego smaku jak i zalet dla naszego zdrowia.

oprac. W. Jakubek

IBEROGAST
20ml, płyn doustny



Lek roślinny do stosowania w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych, zawiera wyciągi z ziela ubiorika gorzkiego, z korzenia arcydzięgla, z kwiatu rumianku, z owocu kminku, z owocu ostropestu, z liści melisy, z liści mięty pieprzowej.

Podmiot odpowiedzialny:
STEIGERWALD, Niemcy

Lactulosum
Polfarmex
150ml, syrop



Skład: 150ml zawiera 75 g laktozy.
Działanie: pobudzanie perystaltyki jelit, przeczyszczające.

Wskazania: przewlekłe zaparcia, ostra i przewlekła niewydolność wątroby.

Podmiot odpowiedzialny:
Polfarmex S.A.

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



Śladami Polaków MAROKO

Maroko zajmuje północno-zachodnią krawędź Afryki. Na wschodzie graniczy z Algierią, a na południu z Zachodnią Saharą. Jest to obszar 446.550km², na którym zamieszkuje około 33.226.951 ludności. Maroko dzięki cieśninie Gibraltarskiej sąsiaduje z Hiszpanią. Stolicą kraju jest Rabat. Arabowie stanowią 65%, a Berberowie 33% ludności tego kraju, z czego ponad 98% ludności wyznaje islam (są to sunnici), a tylko 0,6% ludności to chrześcijanie, głównie katolicy. Pod względem rozwoju gospodarczego Maroko należy do krajów trzeciego świata, a znane jest przede wszystkim z wydobycia wielkich ilości fosfatów. W gospodarce kraju ogromne znaczenie odgrywa turystyka.

Maroko do początku XX wieku było w częstym konflikcie z Portugalczykami, Hiszpanami, Anglikami, Francją, a nawet z Niemcami, nie było krajem do którego podróżowali Europejczycy, a już na pewno Polacy.

Jan Stanisław Bystron w swoich „Dziejach obyczajów w dawnej Polsce. Wiek XVI-XVIII” (t. 1-2 Warszawa 1960,) omawiając podróże Polaków w tym okresie po

świecie pisze: „Egzotyzm zjawia się w Polsce jako moda czasów stanisławowskich: wyraźnie tu oddziałują wpływy francuskie, a niewątpliwie także stosunki handlowe z Anglią”.

Jeśli chodzi o Afrykę to Polaków interesował wówczas jedynie Egipt. „Poza Egiptem o Afryce wiedziano bardzo niewiele, i już całkiem wyjątkowo kto z Polaków dotarł w te niegościnne strony...” - pisze Bystron i dodaje: toteż „...wyjątkową, zaszczytną pozycją w dziejach podróżnictwa polskiego jest dłuższy pobyt w Maroku Jana hr. Potockiego (1791 r.) i książka opisująca ciekawie kraj, zawierająca dużo materiału historycznego”.

Decyzję o podróży do Maroko **hrabia Jan Potocki** podjął przebywając w 1791 r. w Hiszpanii. Prawdopodobnie zachęcił go do tego geograf angielski Hamilton, który właśnie wybierał się w podróż po tym kraju. Pojechali więc razem. Podróż, rozpoczęta w Tetuanie 2 lipca, zakończyła się Tangerze, 7 września. Potocki zwiedził Rabat oraz kilka portów nad Oceanem Atlan-



tyckim między Rabatem a Tangem, w tym Larachev (Al-Araisz), który legenda utożsamia z siedzibą Hesperyd. W sumie drogami marokańskimi przemierzył 600-700 km, zapoznając się z tą częścią kraju, jego mieszkańcami i zwyczajami. Opisał to w wydanej w Warszawie w 1792 r. po francusku książce „*Voyage dans l'empire du Maroc fait en l'annee 1791*”. W tłumaczeniu polskim ten dziennik podróżny ukazał się pt. „*Podróż do Cesarstwa Marokańskiego (1791)*” w książce Jan Potocki „*Podróż*” (Warszawa 1959). Była to pierwsza monografia geograficzna o Maroku.

W 1912 roku odwiedził Maroko jeden z najbardziej aktywnych podróżników polskich, **Witold Szyszło** (1881-1963). Rok później podróżował po Maroku profesor filologii klasycznej na polskim uniwersytecie we Lwowie, Stanisław Witkowski.

9 marca 1831 r. na mocy decyzji króla Ludwika Filipa utworzona została elitarna jednostka armii francuskiej – Legia Cudzoziemska - Légion Etrangere. Legia brała udział we wszystkich ważniejszych francuskich konfliktach zbroj-

nych XIX i XX w. Służyli w niej tak Francuzi, jak i cudzoziemcy, którzy po 5 latach służby otrzymywali automatycznie obywatelstwo francuskie, co było przynętą nie do pogardzenia przez wielu cudzoziemców, w tym również Polaków. Przypuszcza się, że od 1500 do 3000 Polaków służyło w Legii Cudzoziemskiej we Francuskiej Afryce Północnej i Zachodniej, czyli także w Maroku. Po odbyciu służby wielu polskich weteranów Legii Cudzoziemskiej osiedliło się tu na stałe. Arkadiusz Żukowski szacuje, że w okresie międzywojennym w Algierii i Maroku mieszkało od 2 do 4 tysięcy Polaków. Byli to żołnierze Legii Cudzoziemskiej.

Mieszkali w Maroku również Polacy, którzy przybyli tu z własnej woli z Francji jako osadnicy. Byli wśród nich robotnicy fabryczni i portowi, ale również grupy polskich przedsiębiorców i przedstawicieli wolnych zawodów. Było ich w sumie kilkuset i mieszkali głównie w największym mieście marokańskim – Casablance. Polacy utworzyli tu nawet „*Dom Polski*”. Niestety, II wojna światowa (1939-45) przyczyniła się do jego upadku.

Do najbardziej znanych Polaków należeli:

- **hr. Mieczysław Dunin**, dziennikarz,
- **Bohdan Świdorski**, entomolog i podróżnik,
- **Witold Eichler**, dziennikarz i podróżnik,
- **Henryk Janiewicz**, taternik i uczestnik balonowych lotów do granic stratosfery,
- **Konstanty Jodko-Narkiewicz**, podróżnik
- **Leon Najman-Mirza Kryczyński**, autor książki „*Pod słońcem Marokka*” (Wilno 1934).

Pod koniec lat 30. osiadł w Maroku artysta malarz, wychowanek krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych i paryskiej *Ecole Nat. Des Beaux Arts* oraz wynalazca emalii na sucho, **Aleksander Teslar** (ur. 1899). Podjął wyprawę karawanową dookoła Maroka w celach artystycznych, po czym osiadł w Marakeszu, gdzie prowadził atelier malarskie. Zorganizował szereg wystaw swych prac w Casablance, Marakeszu, Rabacie i Fezie oraz w Nicei (Francja) i w warszawskiej Zachęcie.

Bepanthen Sensiderm

100g krem



Łagodzą świąd i zaczerwienienie spowodowane przez podrażnienia skóry.

Dystrybutor: Bayer sp. z o.o.



POLOCARD 75mg

60 tabletek dojelitowych

Substancja czynna: 75mg kwasu acetylosalicylowego

Wskazania: choroba niedokrwienna serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi.

Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA

DICOFLOR

krople, 5ml

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego

Przeznaczony dla dzieci i dorosłych

5 kropli zawiera 5 miliardów żywych kultur bakterii *Lactobacillus rhamnosus*.

Zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań związanych z antybiotykoterapią, skraca czas trwania biegunki infekcyjnej, wspomaga odporność oraz przywraca równowagę mikroflory jelitowej.

Dystrybutor: Bayer sp. z o.o.



Blend a dent

krem mocujący do protez zębowych 70g

Krem mocujący do pełnych i częściowych protez zębowych, zapobiega dostawianiu się resztek pokarmu pod protezę.

Dystrybutor: P&G

Po wojnie w Maroku osiedliło się sporo Polaków. W 1950 r. w Casablance utworzono Stowarzyszenie Polskich Kombatanów Okręg Maroko (*Association d'Entraide des Anciens Combattants Polonais en Maroc*), które podlegało organizacyjnie Oddziałowi SPK we Francji. Kierowali nim m.in. **Śliwiński** i **K. Szturnecki**. Stowarzyszenie upadło, gdy po uzyskaniu przez Maroko niepodległości w 1956 r. większość Polaków wyjechała do Francji.

Przedwojenne i powojenne grupy Polaków liczą dzisiaj po kilkanaście osób. Ich potomków, w większości już wynarodowionych, musi być dużo więcej.

Znanymi potomkami starej emigracji polskiej są dwaj Marokańczycy i jednocześnie Polacy, bracia **Henryk** i **Mieczysław Wodzińscy**, którzy w 1974 r., założyli w Casablance Polski Klub Szachowego.

Dzisiaj jedyną polską organizacją społeczną działającą aktywnie w Casablance jest klub kobiecy pod nazwą „*Wesołe Kumoszki*”. Or-

ganizuje on comiesięczne spotkania kulturalne, poświęcone poezji, muzyce, sztuce filmowej i teatralnej, przyjęcia i zabawy polonijne. Drugą aktywną polską placówką w Maroku, działającą również w Casablance, jest Marokańskie Towarzystwo Chopinowskie. Organizuje ono koncerty muzyczne z udziałem znanych pianistów z całego świata.

Według witryny „Świat Polonii” w Maroku działają również Towarzystwo Kulturalne „*POLO-NIA*” w Maroku w Rabacie i Towarzystwo Przyjaźni Polsko-Marokańskiej w Casablance – Oasis.

W Rabacie przy Ambasadzie RP działa szkoła polska, a w Casablance jej punkt konsultacyjny. Szkoła ta powstała w 1975 r. W latach 70-tych i 80-tych liczyła prawie 200 uczniów. W Rabacie odbywały się nawet egzaminy dojrzałości.

Maroko, a właściwie marokańskie pasmo górskie Wysoki Atlas (najwyższy szczyt Dżabal Tubkal 4165 m), zapisało się w dziejach polskiej turystyki górskiej. W góry

te wybrali się kilka razy polscy alpinisci. Wyprawę w 1934 roku zainicjował znany taternik i alpinista **Jan Kiełpiński**. Poza nim brali w niej udział: B. Chwaściński, J.K. Dorawski, J. Golcz, L. Gorski, S. Groński, Z. Korosadowicz, K. Piotrowski, J.A. Szczepański i J. Wojsznis. Alpinisci dokonali pierwszych wejść na liczne szczyty w nieznanym jeszcze alpinistom części Wysokiego Atlasu. Wyprawa ta miała przełomowe znaczenie dla polskiego alpinizmu w skali osiągnięć światowych. **Chwaściński** i **Wojsznis** wydali książkę „*Wśród gór Marokka*” (Warszawa-Lwów 1935).

25 stycznia 1967 r. **Leonid Telega**, żeglarz, lotnik i dziennikarz rozpoczął w porcie w Casablance swój głośny rejs dookoła świata na jachcie żaglowym „*Opty*”.

Do 1989 roku, a więc do kiedy Polska była krajem komunistycznym, niewielu Polaków mogło podróżować do Maroka. Upadek komunizmu otworzył przed Polakami możliwość odkrywania piękna i egzotyki tego kraju. Korzysta z tego tysiące Polaków i liczba polskich turystów w Maroku na pewno będzie wzrastała, chociaż Maroko nie stanowi jeszcze istotnej alternatywy turystycznej, zarówno ze względu na odległość jak i konkurencję innych krajów śródziemnomorskich. W 2001 roku Maroko odwiedziło 8600 turystów z Polski, w tym ok. 2000 indywidualnie. Natomiast Polskę odwiedziło w 2002 roku 837 Marokańczyków.

Maroko ma swój całkiem spory udział w dziejach i życiu narodu polskiego.

oprac. M. Grzeczynska






Zgodnie z przyjętą przez Polskę w październiku 2013 r. dyrektywą transgraniczną, każdy obywatel Polski ma prawo do ubiegania się o zwrot kosztów leczenia przeprowadzonego w innych państwach Wspólnoty. Jak jednak wygląda w praktyce ta procedura i czy w każdym przypadku dostaniemy zwrot pieniędzy za leczenie za granicą, w tym artykule postaramy się znaleźć odpowiedź.

Leczenie za granicą

Dyrektywa Transgraniczna

Unijną dyrektywę o transgranicznej opiece zdrowotnej z wielkim entuzjazmem przyjęli przede wszystkim pacjenci, którzy na swoje zabiegi muszą czekać nawet kilka lat. Dla przykładu można podać zabieg usunięcia ząbów, na który w naszym kraju pacjenci czekają 3-4 lata, w momencie gdy w Czechach trwa to zaledwie 3 tygodnie. Na pierwszy rzut oka jest to bardzo proste rozwiązanie na przyspieszenie naszego zabiegu i tym samym szybszy powrót do zdrowia. W praktyce jednak nie wszystkie usługi zdrowotne są refundowane przez NFZ.

Skierowanie przede wszystkim

Pierwszym krokiem jaki musimy wykonać, żeby móc skorzystać z założeń dyrektywy transgranicznej jest zdobycie skierowania od lekarza w Polsce, który ma podpisaną umowę z NFZ. Jeżeli świadczenie będzie wykonywane dłużej niż jeden dzień wtedy musimy również zdobyć zgodę dyrektora oddziału NFZ. Takiej zgody będziemy również potrzebowali jeżeli chcemy przeprowadzić drogie badanie diagnostyczne przy użyciu specjalistycznego sprzętu (rezonans magnetyczny, tomograf komputerowy) lub poddać się specjalistycznemu zabiegowi.

Pozostałe dokumenty

Żeby uzyskać zwrot poniesionych kosztów, musimy w wojewódzkim oddziale NFZ przedłożyć wszystkie niezbędne dokumenty w terminie nie dłuższym niż sześć miesięcy. Podstawą do wypłaty pieniędzy jest wniosek o zwrot kosztów leczenia w innym państwie członkowskim unii europejskiej lub europejskiego porozumienia o wolnym handlu oraz oświadczenie wnioskodawcy. Oprócz tych dokumentów pacjent musi złożyć pełną dokumentację medyczną odbytego za granicą leczenia, przetłumaczoną na język polski oraz oryginalny rachunek za wykonane świadczenie z potwierdzeniem opłacenia go przez wnioskodawcę. Niezbędnym dokumentem w takim przypadku będzie również dowód ubezpieczenia za okres, w którym udzielono świadczeń zdrowotnych poza granicami Polski. Jeżeli już udało się nam zgromadzić te wszystkie dokumenty, wtedy musimy się udać do wojewódzkiego oddziału NFZ właściwego dla naszego miejsca zamieszkania lub zgłoszenia ubezpieczenia zdrowotnego. Fundusz zdrowia na rozpatrzenie naszego wniosku ma 30 dni od daty złożenia dokumentów.

Kto może ubiegać się o zwrot kosztów leczenia za granicą?

Osoby ubiegające się o zwrot kosztów leczenia za granicą w jednym z państw UE muszą być uprawnione do publicznych świadczeń zdrowotnych w naszym kraju. W przypadku złożenia przez nas wniosku NFZ weźmie pod uwagę tylko te świadczenia, które są wpisane na listę refundowanych, czyli znajdują się w tak zwanym koszyku świadczeń gwarantowanych. W razie pozytywnej dla nas decyzji, NFZ zapłaci nam tyle ile za konkretne świadczenie płaci polskim przychodniom i szpitalom. Jeżeli nasze leczenie będzie droższe poza granicami, w takim przypadku różnicę będziemy musieli zapłacić sami. Natomiast gdy leczenie jest tańsze za granicą wtedy otrzymamy dokładnie tyle ile za nie zapłaciliśmy. W przypadku gdy usługi zdrowotnej nie ma na liście świadczeń refundowanych, oznacza to, że pacjent nie może ubiegać się o zwrot kosztów poniesionych w trakcie leczenia. Refundacji mogą dotyczyć również leki na receptę. Tutaj sytuacja jest analogiczna, ponieważ zwrot kosztów otrzymamy tylko za te leki, które są na polskiej liście leków refundowanych. Nie zawsze

warto się ubiegać o zwrot kosztów za leki wykupione za granicą, ponieważ będziemy musieli dostarczyć poświadczoną notarialnie kopię całej dokumentacji medycznej z lecznicy, w której dostaliśmy receptę. Dodatkowo musi ona być w języku Polskim lub Angielskim co oznacza, że w innym wypadku musimy dołączyć tłumaczenie polskie. W związku z takimi obostrzeniami często koszty dodatkowe notariusza i tłumacza mogą być większe niż kwota o którą się ubiegamy. Pamiętajmy również, że z refundacji leczenia za granicą wyłączone są szczepienia ochronne, leczenie długoterminowe oraz przydział narządów do przeszczepów.

Muszę podkreślić, że jest jeszcze jedna przeszkoda, przez którą NFZ może nie zwrócić nam kosztów leczenia. Może się tak stać w sytuacji, jeżeli został przekroczony limit refundowanych świadczeń na dany rok.

Opieka zdrowotna podczas wakacji za granicą

Jeżeli planujemy czasowy pobyt za granicą w krajach UE i EFTA np. w celach turystycznych, koniecznie pamiętajmy o tym aby wyrobić sobie Kartę EKUZ. Jest to Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego, która wraz z dokumentem potwier-

dzającym naszą tożsamość ze zdjęciem jest podstawą do uzyskania niezbędnych z medycznego punktu widzenia świadczeń zdrowotnych za granicą. Kontuzje związane z aktywnością fizyczną, którą uprawiamy na wakacjach lub po prostu choroba to częsty problem i może przydarzyć się każdemu z nas. Wtedy musimy przede wszystkim swoją uwagę zwrócić na jednostkę do której zwracamy się o pomoc. Musi być to placówka, która ma podpisaną umowę z miejscową kasą chorych lub odpowiednikiem NFZ za granicą. W trakcie takiego wyjazdu zainwestujmy w indywidualną polisę, która kosztuje niewiele, natomiast uchroni nas przed koniecznością zapłacenia na własną rękę za świadczenia nie podlegające refundacji z NFZ. Jeżeli nie posiadamy karty EKUZ lub jest ona nieważna (karta EKUZ jest wydawana na określony czas) wtedy będziemy musieli ponieść wszystkie koszty. Wszystkie faktury i rachunki (oryginały) zabierzmy ze sobą do Polski, ponieważ są one podstawą do wypłaty zwrotu z NFZ.

Pomoc medyczna za granicą w nagłych przypadkach

Pomoc medyczna przysługuje przede wszystkim turystom, emerytom i rencistom, studentom oraz pracownikom wysłanym na szkole-

nia zawodowe:

- 1) w nagłej potrzebie,
- 2) w razie wypadku,
- 3) nagłego zachorowania,
- 4) nagłego pogorszenia stanu zdrowia.

Co ważne za niezbędne świadczenia za granicą uznają się dializy nerek i podłączenie do aparatu tlenowego jeżeli stanowią część rozpoczętego, regularnego i ciągle trwającego leczenia w kraju. Jeżeli cierpimy na choroby przewlekłe przed wyjazdem skontaktujmy się z placówką, która wykonuje dane świadczenia w celu upewnienia się, że uzyskamy na miejscu konkretne świadczenie.

Dyrektywa transgraniczna, która umożliwia refundację leczenia za granicą jest zdecydowanie ułatwieniem dla Polaków przebywających poza granicami kraju a czasem nawet sposobem na szybszy powrót do zdrowia. Jest jednak, kilka obostrzeń o których jest mowa w artykule, które mogą spowodować odmowną decyzję na nasz wniosek o zwrot kosztów. Jeżeli więc nie jesteśmy pewni czy uzyskamy taki zwrot, warto zadzwonić lub wybrać się do jednostki NFZ i zapytać co powinniśmy zrobić w danej sytuacji i jakie dokumenty zgromadzić, żebyśmy po powrocie nie musieli załatwiać tego na odległość.

oprac. W. Jakubek



Wędrówki bliskie i dalekie

Polska jest pełna wspaniałych miejsc, takich jak zamki, pomniki przyrody, kanały, bunkry, których być może jeszcze nie udało Ci się zwiedzić. Znamy miejsca takie jak: warszawska starówka, Wawel, Wieliczka – to rzeczywiście niesamowite miejsca w Polsce, ale wszyscy je znamy.

Niewiele z nas zdaje sobie sprawę, ile tak naprawdę skarbów kryje nasz kraj.

Może ktoś z Was skusi się i odwiedzi atrakcje nietuzinkowe i prawie magiczne, a tak blisko nas...

Puszcza Białowieska

Puszcza Białowieska kojarzy się głównie z żubrami. Słusznie - żyje tutaj największa populacja tego gatunku na świecie! Intensywnie zielone lasy liściaste, przerywane czasem rzeką, innym razem polaną, tworzą jedno z najbardziej urokliwych środowisk przyrodniczych. Puszcza jest pod ochroną, między innymi dlatego, że zachowały się tu fragmenty lasu o charakterze pierwotnym.



Jeziro Gwiazda, Kaszuby

Malownicze ujęcie wyspy na jeziorze Gwiazda w kaszubskim regionie Gochy udało się uchwycić fotografowi dzięki perspektywie ptaka. Równie piękny krajobraz można zauważyć na wielu polskich jeziorach. Gwiazda wyróżnia się jednak czystością. Otoczone borami sosnowymi jezioro to oaza spokoju - tutaj króluje przyroda: leśne zwierzęta, ptaki i bogata roślinność.

Bory Tucholskie

Bory Tucholskie to jedno z najbujniejszych środowisk geograficznych w naszym kraju. To rozległy sosnowy bór, zajmujący powierzchnię aż trzech tysięcy kilometrów kwadratowych. Chyba tylko tutaj zieleń jest tak intensywna i przybiera aż tyle odcieni. W tym baśniowym krajobrazie można podejrzec życie saren, jeleni bobrów, a nawet wilków.



Plaża w okolicach Koszalina

Takich romantycznych obrazków można nad Bałtykiem zobaczyć całkiem sporo. Zdaniem Skyscanner na wyróżnienie zasługuje krajobraz wybrzeża na mierzei jeziora Jamno. Odcinek między Mielnem a Łazami jest jeszcze na tyle nieodkryty, że masz szansę mieć tu plażę tylko dla siebie.



Krzywy Las w Nowym Czarnowie

Położony w okolicy Nowego Czarnowa w województwie zachodniopomorskim Krzywy Las, jest tyle malowniczy, co zagadkowy. Czterysta dziwnie wygiętych w tym samym kierunku sosen, stanowi wymarzone tło dla horrorów. Las został posadzony na początku lat 30-tych XX wieku. Podejrzewa się, że drzewa były sadzone w ten sposób dla celów stolarskich. Miały być z nich budowane meble czy elementy łodzi.



Słowiński Park Narodowy

Słowiński Park Narodowy mógłby z kolei posłużyć jako scenografia do filmu sci-fi. Pustynny pejzaż ruchomych wydym w okolicach jeziora Łebsko sprawi, że poczujesz się jak podczas wizyty na innej planecie. Pofalowane pasy beżu, rudości i żółci na piasku, a do tego tło błękitnego nieba. Wsiadaj w samolot i bądź tam w kilka godzin!

Życzymy udanych wakacji!



ORINOKO junior

Spray zapachowy dla dzieci i dorosłych

Nadaje skórze przyjemny zapach oraz działa łagodząco i pielęgnacyjnie dzięki zawartości D-panthenolu i witaminy E.

D-panthenol działa łagodząco. Witamina E wspomaga ochronę skóry przed wolnymi rodnikami.

Produkt nadaje skórze przyjemny zapach, który po naniesieniu na skórę staje się nieprzyjemny dla komarów, meszek i kleszczy.

Producent: S-LAB



100P

Aerazol zapachowy

Produkt nadaje skórze przyjemny zapach, który po naniesieniu na skórę staje się nieprzyjemny dla komarów, meszek i kleszczy.

Nadaje skórze przyjemny zapach oraz działa łagodząco i pielęgnacyjnie dzięki zawartości D-panthenolu. Produkt nadaje skórze przyjemny zapach, który po naniesieniu na skórę staje się nieprzyjemny dla komarów, meszek i kleszczy.

Producent: S-LAB



NiQuitin 21mg / 24 godz.

7 plastrów przezroczystych, cielistych

Skład: 1 plaster zawiera 114mg nikotyny, uwalniającej 21mg nikotyny w ciągu 24 godzin.

Jest to preparat w postaci kwadratowych plastrów przyklejanych na skórę, ułatwiający odwyżenie się od palenia tytoniu. Umożliwia to zmniejszenie dawek nikotyny w trakcie kuracji, co prowadzi do stopniowego uwolnienia się od nałogu.

Podmiot odpowiedzialny:

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare sp. z o. o.



Coldrex MAX GRIP

10 saszetek, smak cytrynowy

Skład: 1 saszетка zawiera 1000 mg paracetamolu, 10mg chlorowodoru fenylefryny i 40mg witaminy C.

Działanie: przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, zmniejszające obrzęk błon śluzowych

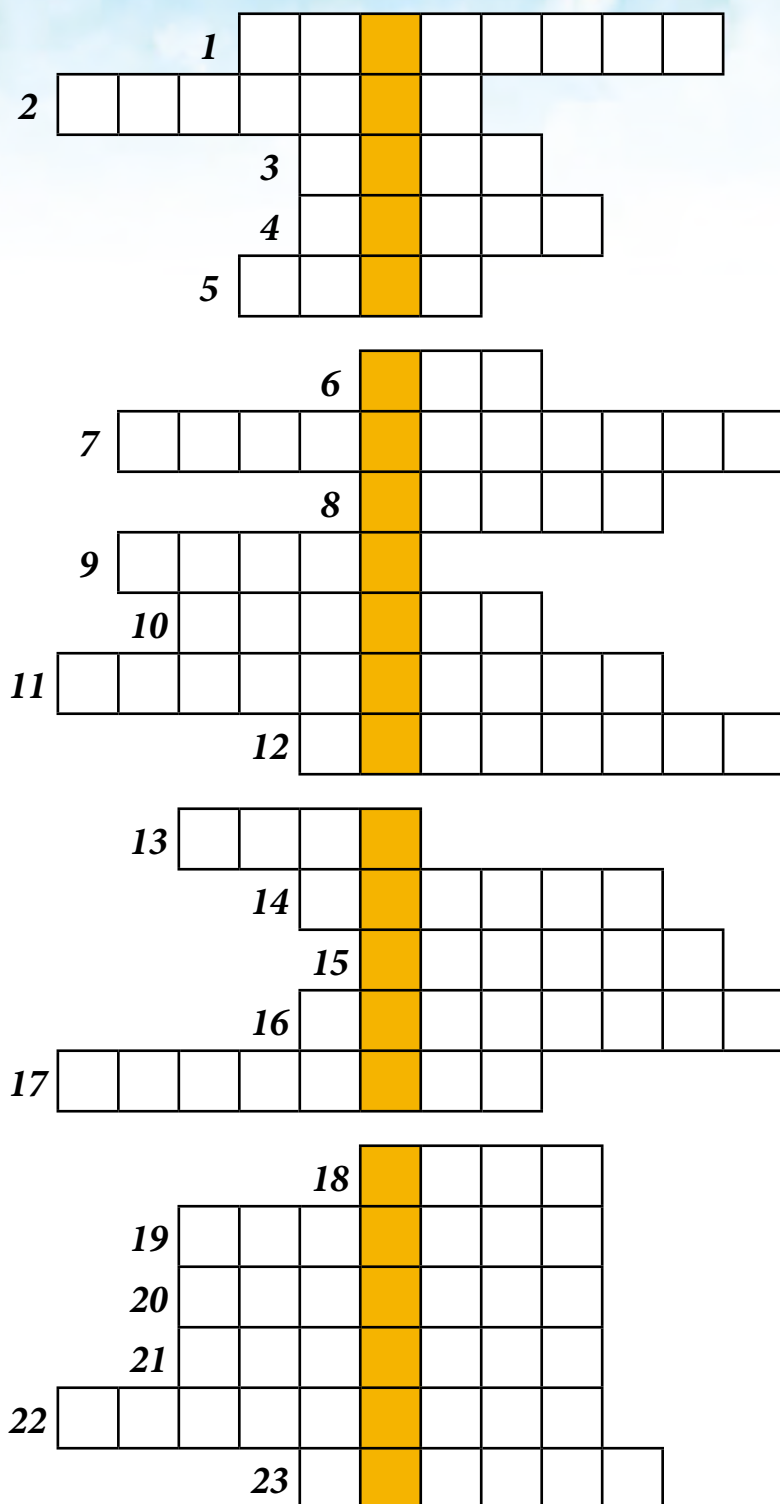
Wskazania: objawowe leczenie przeziębienia i grypy.

Podmiot odpowiedzialny:

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare sp. z o. o.

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.

Krzyżówka na wakacje



1. Odpowiedź w brydżu
2. Popularny chwast posiadający właściwości lecznicze i odżywcze
3. Mąż córki
4. Częsty objaw alergii
5. Wakacyjna pora roku
6. Skupisko drzew
7. Uregulowanie wzajemnych należności np. między pracodawcami i pracownikami
8. Latają kluczem
9. Polny krewniak królika
10. Przecząca dowiedź
11. Elementy ożywione i nieożywione
12. Dostajesz je na urodziny
13. Potwierdzająca odpowiedź wierznych podczas nabożeństwa
14. Stado wilków
15. Głowa kościoła katolickiego
16. Część lądowej powierzchni Ziemi wysunięta w stronę zbiornika wodnego.
17. Największy ocean na świecie
18. W mitologii Greckiej najwyższy z bogów
19. Ma cztery boki tej samej długości
20. Stolica Chorwacji
21. Cięża odpowiedź
22. Drapacz chmur
23. Komputerowy gryzoń

Wśród osób, które zadzwonią do redakcji pod numer telefonu: 32/ 253-75-00 lub wyślą prawidłowe rozwiązanie krzyżówki na adres mailowy: biuro@fuzio.pl rozlosujemy upominki, do wygrania m.in. opiekacz :)

Zadbaj, aby Twoje kości były jak najdłużej młode!



Calmagin forte

DZIAŁANIE:

- **wapń** zawarty w składzie to podstawowy budulec układu kostnego, który podtrzymuje mięśnie, reguluje pracę układu nerwowego oraz krwionośnego. Wapń ponadto działa przeciwalergicznie, poprawia krzepliwość krwi.
- **magnez** odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie mięśni, nerwów, serca oraz układu krążenia. Zapobiega stresowi, reguluje pracę hormonów, jest odpowiedzialny za wygląd skóry. Chroni naczynia krwionośne, poza tym zwiększa wchłanianie wapnia z jelit.
- **witamina D** poprawia wchłanianie wapnia i magnezu w organizmie, wpływa na kurczliwość mięśni oraz funkcjonowanie nerwów. Jest niezbędna do budowy zdrowego układu kostnego, jej niedobór prowadzi do krzywicy, próchnicy, osteoporozy.
- **witamina C** wspomaga produkcję kolagenu, odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych, kości i zębów.

Podmiot odpowiedzialny: Salus International sp. z o.o.



Calmagin Forte przeznaczony jest dla osób zgłaszających zwiększone zapotrzebowanie na wapń, magnez oraz witaminę D, zmagających się z osteoporozą oraz chorobami tkanki kostnej. Jest to znakomity produkt dla osób aktywnych. Szczególnie poleca się go dzieciom do 3 roku życia, młodzieży w okresie intensywnego wzrostu, kobietom w okresie menopauzy, a także osobom starszym, w celu utrzymania prawidłowego funkcjonowania kości. **O Calmagin Forte pytaj w aptece!**

domowe
laboratorium



Profesjonalne testy do użytku domowego



Dziękujemy za zaufanie



www.domowelaboratorium.pl