



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

WODA RÓŻANA

JARMUŻ – DLACZEGO WARTO GO JEŚĆ?

JAK WYTRZYMAĆ CAŁY DZIEŃ NA OBCASACH?

PRZEPISY NA NATURALNE, OWOCOWE MASECZKI DO TWARZY

RAK SZYJKI MACICY

SilverCRS 
Grupa

**Nowoczesny
system teleopieki**

**Grupa przyjaciół, to jednocześnie
podopieczni i opiekunowie.
Czy może być optymalniej ?**

**Opiekujmy się
sobą, nikt lepiej
tego nie zrobi**

**System opiekuńczo-
-ratunkowy SilverCRS
automatycznie informuje
o sytuacjach krytycznych**

**www.SilverCRS.pl
Infolinia 22 5103635
biuro@teleopieka.com.pl**

**www.NaszSenior.pl
www.SenIQ.pl**



- 2 LIST OD REDAKCJI
- 3 CZERWONA KONICZYNA – CHWAST, CZY DAR NATURY? — *Stanisław Trojanowski*
- 4 JARMUŻ – DLACZEGO WARTO GO JEŚĆ? — *Jadwiga Szatkowska*
- 5 ŻYWNOŚĆ FUNKCJONALNA A CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA
— *Maksymilian Zadroga*
- 7 PRZEPISY NA NATURALNE, OWOCOWE MASECZKI DO TWARZY
— *Joanna Sadura*
- 8 WARTOŚĆ ODŻYWCZA ZIEMNIAKÓW — *Joanna Zadrowska*
- 10 SKŁADNIKI POŻYWIENIA CHRONIĄCE PRZED CHOROBYMI ZĘBÓW
I DZIAŁEŁ — *Cezary Lipiński*
- 12 ŻYWNOŚĆ WYWOŁUJĄCA BÓLE GŁOWY — *Joanna Zadrowska*
- 13 ZAPADALNOŚĆ NA PADACZKĘ WŚRÓD OSÓB POWYŻEJ 60 ROKU ŻYCIA
— *Cezary Lipiński*
- 15 ZWROT LEKÓW DO APTEKI JEST ZAKAZANY – DLACZEGO? — *Maria Starowiejska*
- 16 WODA RÓŻANA — *Joanna Sadura*
- 17 RAK TRZUSTKI — *Maksymilian Zadroga*
- 19 JAK WYTRZYMAĆ CAŁY DZIEŃ NA OBCASACH? — *Natalia Wiśniewska*
- 20 RAK SZYJKI MACICY — *Maksymilian Zadroga*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już trzydziesty czwarty numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy do dzielenia się miesięcznikiem „Nasz Senior” z najbliższymi.

W życiu Seniorów możesz uczestniczyć razem z portalem internetowym - www.naszsenior.pl. Jako nasze wspólne dobro, służy on nam do obiektywnego dostrzegania realnych problemów, aktywizowania działań, pomaganiu w naszym rozwoju duchowym i intelektualnym.

„Nasz Senior” jest czasopismem bezpłatnym i jest udostępniany na portalu internetowym – www.naszsenior.pl w formie pliku PDF. Plik w tym formacie należy otworzyć przy pomocy powszechnie dostępnych programów. Dzięki temu możesz samodzielnie wydrukować swój egzemplarz.

Redakcja „Nasz Senior” wyraża zgodę na bezpłatny wydruk udostępnianych na portalu internetowym - www.naszsenior.pl wydań czasopisma w niezmienionej formie, w dowolnej ilości i prosimy o udostępnianie ich wśród swoich przyjaciół i znajomych.

Ponadto pragniemy Cię poinformować, że portal www.naszsenior.pl regularnie zamieszcza aktualne informacje, ciekawe artykuły i wyraziste felietony. Drogi Czytelniku, „Nasz Senior” od początku tworzymy z zaangażowaniem i pasją, którą chcemy się z Tobą dzielić.

Zachęcamy Ciebie oraz Twoich Najbliższych do częstego odwiedzania portalu www.naszsenior.pl oraz sięgania po wersję drukowaną.



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190

03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

Wydawca: Bochacz.com Sp. z o.o.

Redaktor naczelny: Anna Redosz

Zespół: Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska, Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz Modruga, Maksymilian Zadroga, Cezary Lipiński, Natalia Wiśniewska



CZERWONA KONICZYNA – CHWAST, CZY DAR NATURY?

Czerwona koniczyna to chwast często zajmujący większość trawnika przed domem – przyciąga pszczoły i szybko się rozrasta. Nie każdy wie, jak szerokie zastosowanie w lecznictwie wykazuje ta powszechnie występująca roślina. Jak działa koniczyna i kto powinien stosować preparaty zawierające jej wyciągi?

Właściwości czerwonej koniczyny Czerwona koniczyna należy do rodziny bobowatych i występuje praktycznie na wszystkich łąkach, terenach leśnych, czy przydomowych trawnikach. Choć łodygi, kwiaty i liście nie osiągają dużych rozmiarów, to już sam korzeń koniczyny potrafi dorastać nawet do 1,5 metra w głąb gruntu. Każda część rośliny odznacza się zawartością składników, które mają istotne znaczenie dla zdrowia, a są to m.in.:

- izoflawony,
- fenolokwasy,
- fitosterole,
- saponiny,
- karoten,
- garbniki,
- witamina C,
- magnez,
- żelazo.

Jednym z najdokładniej przeanalizowanych działań koniczyny jest jej korzystny wpływ na kobiety w okresie menopauzy. Stosowanie ekstraktów koniczyny zmniejsza charakterystyczne objawy klimakterium, takie jak uderzenia gorąca, potliwość, osłabienie, spadek libido, czy problemy z koncentracją. Działanie takie wynika głównie z zawartości izoflawonów, które są naturalnymi fitoestrogenami działającymi korzystnie w przypadku zaburzeń hormonalnych. Uważa się, że koniczyna wzmacnia także włosy, zapobiegając łysieniu wynikającemu

ze zmian hormonalnych.

Wewnętrzne stosowanie koniczyny wpływa korzystnie na układ trawienny, ponieważ reguluje wypróżnianie i poprawia apetyt. Ponadto, uważa się, że czerwona koniczyna wykazuje:

- działanie przeciwzapalne;
- właściwości przeciwutleniające;
- działanie wzmacniające naczynia krwionośne;
- działanie lekko obniżające ciśnienie – m.in. ze względu na właściwości lekko moczopędne;
- zmniejszające poziom cholesterolu;
- właściwości antyseptyczne;
- uspokajająco i przeciwdepresyjne;
- przeciwbólowe (ze względu na zawartość fenolokwasów).

Stanisław Trojanowski



JARMUŻ – DLACZEGO WARTO GO JEŚĆ?

Jarmuż jest pododmianą botaniczną kapusty warzywnej bezgłowej. Jadalną częścią tego warzywa są duże pierzastodzielne liście, zawierające znaczne ilości podstawowych składników pokarmowych. Młode listki jarmużu można jeść na surowo, ze starszych należy wyciąć żyłki. Warzywo dobrze łączy się z rybami, stekami, orzechami oraz innymi warzywami, takimi jak pomidory, cieciora, dynia. Wśród roślin kapustowatych to właśnie jarmuż zawiera najwięcej potasu, beta-karotenu, żelaza, wapnia, niacyny, witamin: A, B1, B2, E i C. Wartość odżywcza oraz zawartość składników mineralnych w przypadku jarmużu jest uzależniona od takich czynników, jak: metody uprawy, sposób nawożenia, rodzaj i skład

gleby. Na stężenie wymienionych wcześniej składników zawartych w jarmużu ma również wpływ jego obróbka przed spożyciem – zrywanie, oczyszczanie oraz rozdrabnianie obniża możliwości antyoksydacyjne w porównaniu do nieprzetworzonego produktu. W porównaniu do surowego jarmużu, po ugotowaniu zawartość takich składników jak: witamina C, beta-karoten, czy polifenole, jest znacznie niższa. Zaleca się jedzenie surowego warzywa w postaci blanszowanej, jako dodatek do sałatek. Liście mogą być używane do sporządzenia rozmaitych dań np. zup, soków, surówek. Jaki jest wpływ związków zawartych w jarmużu na organizm ludzki?

Właściwości przeciwnowotworowe jarmużu związane są z wysoką zawartością glukozynolanów, jednak działanie ochronne jest efektem wpływu produktów rozpadu powyższych związków na organizm człowieka. Jednym z takich produktów jest sulforafan. W badaniach wykazano, że częste jedzenie jarmużu ma związek z niższymi wskaźnikami zachorowań na raka jamy ustnej, gardła, przełyku, żołądka, jelita grubego. Jarmuż, podobnie jak inne ciemnozielone warzywa, może znacząco zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka płuc u byłych palaczy. Obiecujące są również wyniki badań nad wpływem sulforafanu na bakterie *Helicobacter pylori*, kolonizujące błonę śluzową żołądka. Wspomniana substancja jest skuteczna nawet wobec

szczepów opornych na standardowo stosowane antybiotyki. Zaobserwowano, że sulforafan jest w stanie zapobiegać stresowi oksydacyjnemu w komórkach nerwowych, co sprawia, że jarmuż może być potencjalnym źródłem czynników chroniących przed rozwojem chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Parkinsona czy stwardnienie zanikowe boczne.

Co wykazały badania nad wpływem jarmużu na zdrowie człowieka?

Grupa koreańskich badaczy oceniła efekt spożywania soku

z omawianego warzywa na niektóre z czynników ryzyka u mężczyzn z hipercholesterolemią. Po 12 tygodniach codziennego konsumowania 150 ml soku, u badanych pacjentów stwierdzono wzrost w osoczu poziomu cholesterolu frakcji HDL (tzw. dobrego cholesterolu) o 27%. Zaobserwowano również spadek poziomu cholesterolu LDL (tzw. złego cholesterolu) o 10%. Wyniki badania dowiodły, że regularne spożycie soku z jarmużu może korzystnie wpłynąć na profil lipidowy i tym samym przyczynić się do redukcji modyfikowalnych

czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Zespół innych naukowców sprawdził, czy codzienna dawka soku z jarmużu może modulować ciśnienie tętnicze, w tym celu kilkudziesięciu pacjentów przez 6 tygodni wypijało 300 ml soku dziennie. Po tym czasie stwierdzono znaczący spadek wartości skurczowego i rozkurczowego ciśnienia tętniczego krwi u wszystkich badanych.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk

ŻYWNOSĆ FUNKCJONALNA A CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA

Choroby układu krążenia stanowią, obok chorób nowotworowych, główną przyczyną zgonów w krajach rozwiniętych, w tym także w Polsce. Właściwe żywienie jest jedną z najważniejszych metod profilaktyki miażdżycy i jej klinicznych powikłań. Zastosowanie odpowiednio dobranej diety umożliwia redukcję nieprawidłowych stężeń lipidów, może normalizować ciśnienie tętnicze oraz redukować nadwagę. Zachowanie proporcji między podażą energii, zgodną z zapotrzebowaniem, a jej wydatkowaniem zapobiega nadwadze

i otyłości oraz cukrzycy typu 2, czyli kolejnym istotnym czynnikiem ryzyka miażdżycy. Umiarkowana hipercholesterolemia (podwyższone wartości cholesterolu całkowitego i frakcji LDL) pozostaje jednym z najczęściej spotykanych zaburzeń metabolicznych. Jest ona przede wszystkim skutkiem wadliwej diety związanej z wysokim spożyciem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu pokarmowego oraz tłuszczów trans. Takiej postaci hipercholesterolemii często towarzyszy nadciśnienie tętnicze. Współwystępowanie tych 2 czynników grozi nad-

mierną przedwczesną umieralnością zauważalną w polskiej populacji. Podstawowym działaniem profilaktycznym powinno być dążenie do redukcji podwyższonego stężenia frakcji LDL. W przypadku łagodnych zaburzeń gospodarki lipidowej dieta może być u części pacjentów wystarczającą metodą leczenia. Jeśli po 6 miesiącach starannego przestrzegania zaleceń dietetycznych stężenie cholesterolu we krwi nie obniży się do pożądaných wartości, wówczas należy dołączyć farmakoterapię, która zwykle trwa przez resztę życia pacjenta.



Związek między występowaniem chorób układu krążenia na tle miażdżycy a składem diety, szczególnie rodzajem i ilością zawartych w niej kwasów tłuszczowych, został udowodniony wiele lat temu. Właściwy wybór tłuszczów do smarowania, gotowania lub innej obróbki kulinarnej ma decydujący wpływ na ryzyko rozwoju schorzeń układu krążenia.

Coraz więcej danych wskazuje na hipolipemiczne działanie (tzn. działanie obniżające stężenie cholesterolu) żywności funkcjonalnej, głównie w postaci margaryn wzbogaconych w stanole lub sterole roślinne. Sterole są podstawowymi składnikami błon komórkowych organizmów zwierzęcych i roślinnych. Sterolami określamy związki nienasycone, a stanolami ich formy nasycone. W produktach spożywczych stanole występują w mniejszych ilościach niż sterole, dlatego też otrzymuje się je przez uwodornienie steroli. Fitosterole

to sterole roślinne, dość powszechnie występujące w niewielkich ilościach w produktach roślinnych, takich jak: rośliny strączkowe, sezam, słonecznik i inne nasiona. Z dietą możliwe jest dostarczenie zaledwie 200-400 mg fitosteroli, co jest ilością zbyt niską dla skutecznej redukcji cholesterolu frakcji LDL. Dzięki badaniom nad wykorzystaniem steroli roślinnych jako związków redukujących poziom cholesterolu w surowicy krwi, udało się stworzyć takie produkty spożywcze jak: margaryna, majonez czy jogurt z dodatkiem steroli lub stanoli.

Dotychczas wydano kilkadziesiąt publikacji na temat zastosowania margaryn ze stanolami do redukcji stężenia cholesterolu całkowitego i frakcji LDL. Wyniki tych prac wskazują, że stanole obniżają stężenie cholesterolu całkowitego o 7-10%, a stężenie frakcji LDL o 10-15%. Prawidłowo zbilansowana pod względem spożywanych tłuszczów dieta

pozwała na obniżenie poziomu frakcji LDL o około 10%. Jeśli do takiej diety doda się stanole zawarte w margarynie lub w jogurcie, możliwe jest obniżenie stężenia cholesterolu frakcji LDL nawet o 20%. Skuteczność działania stanoli utrzymuje się przez cały czas ich stosowania. Zaobserwowano, że wyższy efekt hipolipemiczny stwierdza się wśród osób starszych niż wśród osób młodych. Powyższe obserwacje mogą mieć znaczenie w leczeniu hipercholesterolemii u osób w podeszłym wieku, u których stosowanie leków obniżających stężenie cholesterolu (statyny), z uwagi na możliwe powikłania jest przeciwwskazane. Warto wspomnieć, że w przypadku terapii wspomnianymi statynami, dodatek do jadłospisu stanoli, powoduje dodatkową redukcję cholesterolu frakcji LDL o 10%.

Dr Maksymilian Zadroga



PRZEPISY NA NATURALNE, OWOCOWE MASECZKI DO TWARZY

Maseczki to świetny sposób na szybką poprawę wyglądu skóry twarzy. Poniżej znajdziesz przepisy na domowe maseczki zrobione z owoców i innych produktów, które każdy z nas ma w swoim domu.

W sklepach i drogeriach mamy ogromny wybór maseczek do twarzy o najróżniejszych właściwościach. Produkty te nie są jednak pozbawione wad. Przede wszystkim nie mamy kontroli nad tym, co wchodzi w skład danego kosmetyku. Często posiadają one dodatki sztucznych barwników i zbędnych chemicznych substancji. Ponadto gotowe maseczki bywają drogie. Rozwiązaniem tych problemów może być samodzielne wykonanie maseczek do twarzy w domowych warunkach. Poniżej prezen-

tujemy przepisy na ekologiczne i naturalne kosmetyki, które zachwycą Cię nie tylko swoim działaniem, ale także przepięknym owocowym zapachem.

Maseczka z awokado

Składniki:

- 1/2 awokado
- 20 gramów płatków owsianych (2 łyżki)
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Przygotowanie: Przy użyciu widelca rozgnieć awokado i stopniowo dodawaj do niego pozostałe składniki. Miksturę nałóż na oczyszczoną skórę twarzy i pozostaw na 20 min, a następnie zmyj ciepłą wodą. Maseczka ma działanie nawilżające oraz łagodzące. Pomoże w pozbyciu się martwego naskórka.

Maseczka z aloesem

Składniki:

- 1 łyżka żelu aloesowego
- 1 białko jajka
- 1 łyżka oliwy

Przygotowanie: Wszystkie składniki przełóż do miseczki i wymieszaj na jednolitą masę. Nałóż na oczyszczoną skórę twarzy i pozostaw na 10 min, a następnie zmyj ciepłą wodą. Maseczka ma silne działanie nawilżające i regenerujące.

Maseczka z pomarańczą

Składniki:

- sok z 1/2 pomarańczy
- 2 łyżki twarożku
- 2 łyżki oleju słonecznikowego

Przygotowanie: Wszystkie składniki połącz ze sobą i wyrób na jednolitą masę. Nałóż na oczyszczoną skórę twarzy, szyi i dekoltu. Po 20 min zmyj

8 PIELEGNACJA

zimną wodą. Maseczka z pomarańczą poprawi sprężystość skóry i ujędrni ją.

Maseczka z cytryną

Składniki:

- sok z 1 cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu
- 1 żółtko jajka

Przygotowanie: Wymieszaj składniki aż do uzyskania jednolitej masy. Nałóż na czystą twarz, a po 15 min zmyj letnią wodą. Maseczka silnie odżywi skóre i złagodzi podrażnienia. Zawarta w niej cytryna rozjaśni i oczyści cerę, a oliwa z oliwek nawilży ją.

Maseczka z jabłkiem

Składniki:

- 1 jabłko
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej

Przygotowanie: Rozgniecione jabłko pomieszaj z mąką i nałóż na oczyszczoną twarz. Po 20 min zmyj letnią wodą.

Maseczka z winogronem

Składniki:

- 1 szklanka owoców
- 1 łyżka miodu
- 1 żółtko

Przygotowanie: Winogrono obierz ze skórki i usuń pestki. Rozgnieć je i pomieszaj z reszta składników.

Nałóż na oczyszczoną twarz i zmyj letnią wodą po upływie 20 min. Maseczka ta nawilża, regeneruje i ujędrnia skórę twarzy.

Maseczka z truskawkami

Składniki:

- 5 truskawek
- 1 łyżka oleju sojowego

Przygotowanie: Rozgniecione truskawki wymieszaj z olejem. Nałóż na oczyszczoną twarz na 20 min. Następnie zmyj letnią wodą. Maseczka rozjaśni cerę, spłyci zmarszczki i napnie skórę.

Joanna Sadura

Kosmetolog

8 CO I JAK JEŚĆ?

WARTOŚĆ ODŻYWCZA ZIEMNIAKÓW

Głównym składnikiem suchej masy bulw jest skrobia, której zawartość wynosi od 11 do 29%. Konsumpcja wspomnianego warzywa musi być poprzedzona obróbką termiczną bulw (gotowanie, pieczenie, smażenie), podczas której skrobia ulega skleikowaniu, aby mogła zostać całkowicie strawiona w przewodzie pokarmowym.

Następnym składnikiem bulw jest białko, którego zawartość kształtuje się na poziomie 2%. Mimo, iż występuje ono w niewielkiej ilości, charakteryzuje się wysoką

wartością biologiczną w odniesieniu do do białka sojowego i niewiele ustępuje wartości białka jaja kurzego.

Wartościowym składnikiem ziemniaków jest też błonnik pokarmowy występujący w bulwie w ilości od 1,3 do 1,8 /100g. Jego rolą jest poprawa perystaltyki jelit i zwiększenie objętości treści pokarmowej, co zapewnia uczucie sytości.

W bulwach odnajdziemy kwas askorbinowy i kwas dehydroaskorbinowy, czyli witaminę C będącą silnym przeciwutleniaczem wymiatającym wolne rodniki

tlenowe sprzyjające rozwojowi chorób nowotworowych. Inne witaminy, jakie odnajdziemy w ziemniaku, to witamina B1, B2, B6. W bulwach kryją się również polifenole będące doskonałymi antyoksydantami.

Związki mineralne zawarte we wnętrzu ziemniaka to potas, wapń i magnez, które mają działanie zasadotwórcze i pomagają neutralizować zakwaszające działanie mięsa, ryb i przetworów zbożowych. Potas wpływa na prawidłową pracę serca i pozwala regulować ciśnienie tętnicze krwi. Magnez poprawia przemianę



materii, normalizuje działanie mięśni poprzez oddziaływanie na neuroprzekazniki w układzie nerwowym.

Związki toksyczne występujące naturalnie w ziemniakach. Omawiane warzywa zawierają w swoim składzie glikoalkaloidy, takie jak α -chakonina i α -solanina. Związki te określa się skrótem TGA powstałym od angielskiego Total Glyco Alkaloids. Glikoalkaloidy wytwarzane są w różnych częściach roślin, a ich funkcją jest ochrona przez grzybami, bakteriami i szkodnikami. Zawartość TGA jest zależna od rodzaju i ilości stosowanych nawozów, a także od temperatury i wilgotności powietrza w miejscu składowania bulw. Warto przechowywać ziemniaki w temperaturze poniżej 10°C, co powoduje obniżenie stężenia wspomnianych związków szkodliwych. Ciepło i działanie promieni słonecznych może doprowadzić nawet do trzykrotnego wzrostu zawartości glikoalkaloidów.

Metodą przetwarzania żywności pozwalającą na rozpad glikoalkaloidów jest działanie wysokiej temperatury powyżej 260°C, czyli smażenie. Na skutek tego procesu dochodzi do przemieszczania się tłuszczu w głębokie warstwy ziemniaka, co powoduje niszczenie toksycznych substancji. Pamiętajmy, że chcąc znacząco zmniejszyć ilość TGA, nie musimy koniecznie smażyć warzyw – wystarczy obrać je przed dalszą obróbką kulinarną, bo tuż pod skórką są największe ilości solaniny. Bezpieczny limit stężenia glikoalkaloidów w ziemniakach, to 200 mg tych związków na kilogram świeżej masy. Zawartość TGA powyżej 220 mg/kg świeżej masy powoduje uczucie pieczenia w ustach. Zazwyczaj w ziemniakach dostępnych na rynku średnie stężenie toksycznych substancji wynosi 10 mg na 100 gram produktu, więc aby doszło do zatrucia dorosły człowiek musiałby spożyć powyżej 1 kg

warzyw w jednym posiłku. Istotne jest przechowywanie zakupionych ziemniaków w odpowiednich warunkach, czyli ochrona przed działaniem światła, aby nie doszło do zwiększenia ilości TGA.

Sposób przygotowania ziemniaków do konsumpcji

Zapamiętajmy, że najczęściej wartościowych składników odżywczych jest zgromadzonych w bulwie pod skórką, należy więc obrać te warzywa cienko, gotować je na parze lub w małej ilości wody. Starajmy się gotować ziemniaki w całości, bądź pokrojone na duże kawałki. W odniesieniu do innych warzyw – ziemniaki gromadzą niewielkie ilości metali ciężkich, pozostałości po pestycydach i azotanach. Ponadto ziemniaki są tanie, smaczne i łatwe w przygotowaniu do spożycia.

Joanna Zadrowska
dietyki



SKŁADNIKI POŻYWIENIA CHRONIĄCE PRZED CHOROBYMI ZĘBÓW I DZIAŚEŁ

Choroby przyzębia są wynikiem zachwiania równowagi między możliwościami obronnymi organizmu a bakteriami płytki nazębnej. Choroby te dotyczą ozębnej, okostnej, kości wyrostka zębodołowego oraz dziąsła. Procesy zapalne przejawiają się jako zaczerwienienie, obrzęk i pojawianie się krwawienia z dziąseł podczas szczotkowania zębów. Z czasem dochodzi do obniżania się dziąseł, destrukcji przyczepu łącznotkankowego i rozchwiania zębów, a w konsekwencji do samoistnego ich wypadania. Bakterie płytki nazębnej mogą osłabiać układ odpornościowy człowieka oraz mogą prowadzić do zwiększonego ryzyka rozwoju

chorób ogólnoustrojowych, takich jak choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca, osteoporoza, udar mózgu, wewnątrzszpitalne zapalenia płuc. Ludzie zdrowi posiadają naturalne mechanizmy obronne potrafiące zwalczyć małą ilość płytki bakteryjnej, ale w związku z niedostateczną higieną jamy ustnej, organizm nie jest w stanie poradzić sobie sam z namnażającymi się bakteriami.

Do przyczyn chorób przyzębia zaliczamy: palenie tytoniu, cukrzycę, niski status społeczny i związaną z nim niewystarczającą dbałość o higienę zębów. Udokumentowano, iż zerwanie z nałogiem palenia papierosów wpływa na poprawę stanu przyzę-

bia. Palacze są bardziej narażeni na niebezpieczeństwo utraty kości wyrostka zębodołowego. Po przeprowadzeniu badań stwierdzono, iż u osób cierpiących na cukrzycę dochodzi do cięższego przebiegu zapaleń przyzębia, przy czym stopień uszkodzenia tkanek jest uzależniony od tego, ile czasu dana osoba choruje na wymienioną chorobę.

Dieta wskazana przy chorobach cywilizacyjnych, takich jak choroby sercowo-naczyniowe, otyłość, czy wspomniana cukrzyca, chroni również przed próchnicą i chorobami przyzębia. Warto włączyć do jadłospisu 5 porcji warzyw i minimum 3 porcje owoców dziennie. Wskazane jest pieczywo pełnoziarniste oraz chude mleko

i nabiał o niskiej zawartości tłuszczu. Wykazano, iż pacjenci cierpiący na przewlekłe zapalenie przyzębia konsumowali mniejsze ilości nabiału w odniesieniu do osób zdrowych.

Wapń i witamina D

Ludzki organizm potrafi sam syntetyzować witaminę D pod wpływem słońca. W miesiącach wiosennych i letnich wystarczy około 15 minut nasłonecznienia ciała dziennie, aby organizm wyprodukował odpowiednią ilość wspomnianej witaminy. Substancja ta ma swój udział w zapewnieniu równowagi wapniowo-fosforanowej w ustroju, a jako czynnik immunomodulujący może wzmocnić odporność na choroby przyzębia.

Jako źródło wapnia w pożywieniu wymienia się mleko oraz jego przetwory, które zawierają także inne pierwiastki konieczne do prawidłowego funkcjonowania układu kostnego np. potas, cynk, magnez. Stopień przyswojenia wapnia przez organizm jest uzależniony od stosunku tego pierwiastka do fosforu. Stosunek 1:1 jest optymalny dla procesów kościotwórczych. Wapń pośrednio wpływa na tkanki przyzębia poprzez modulację gęstości wyrostka zębodołowego.

Magnez

Koncentracja magnezu w osoczu

krwi ma wpływ na głębokość kieszeni przyzębnych oraz stan przyczepu łącznotkankowego. Wykazano w badaniach, że pacjenci przyjmujący suplementy magnezu cechowali się mniejszą utratą przyczepu łącznotkankowego, czyli elementu, który łączy cement korzeniowy z dziąsłem oraz cement korzeniowy z wyrostkiem zębodołowym.

Witamina C

Witamina ta jest niezbędna do tworzenia kolagenu, kości, zębów oraz bierze udział w procesie gojenia ran. Jej niedobór prowadzi do pojawienia się choroby zwanej szkorbutem. Wspomniana choroba sprawia, że dziąsła są podatne na krwawienia, nawet przy niewielkim kontakcie. Może dojść do poluznienia, a nawet wypadania zębów.

Witaminy z grupy B

Niedobory witamin z tej grupy przyczyniają się do spadku odporności na infekcje i dysfunkcji w procesach gojenia ran, co może ułatwić patogenom atakowanie tkanek przyzębia. Kwas foliowy (wit. B9) jest związany z syntezą DNA. Komórki o szybkim wzroście, takie jak nabłonek dziąsłowy, wymagają zwiększonej podaży tej witaminy.

Antyoksydanty

Do tej grupy związków zależą

witaminy (A, C, E), karotenoidy i flawonoidy. Zależność między przyjmowaniem produktów spożywczych zawierających te substancje a zapaleniem przyzębia polega na ochronnym oddziaływaniu przeciwutleniaczy przed zniszczeniami wywołanymi reaktywną formą tlenu.

Kwasy tłuszczowe omega-3

Dieta bogata w kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak: kwas α -linolenowy, kwas eikozapentaeenowy, kwas dokozaheksaenowy, pozytywnie oddziałuje na hamowanie procesu zapalnego przyzębia. Głównym źródłem powyższych kwasów są oleje roślinne (rzepakowy, lniany, sojowy) oraz ryby morskie, żółtko jaja, orzechy włoskie.

Opracowano na podstawie:

„Wpływ czynników ryzyka na choroby przyzębia”; Jan Kowalski; Nowa Stomatologia 1/2008

„Choroby przyzębia”; M. Józwik i wsp.; Journal of Clinical Healthcare 1 (2014)

Dr Cezary Lipiński



ŻYWNOSĆ WYWOŁUJĄCA BÓLE GŁOWY

Ból głowy może mieć różne przyczyny, często pojawia się po nieprzespanej nocy lub męczącym dniu. Nie każdy jednak wie, że istnieje wiele produktów, które mogą go wywoływać. Nieodpowiednia dieta często zwiększa częstotliwość bólu głowy, a tym samym osłabia organizm i uprzykrza codzienne czynności. Podpowiadamy, jakie produkty wykluczyć z diety, by bóle głowy i migreny przestały nam dokuczać.

Jakie pokarmy mogą wywołać ból głowy lub migrenę?

Do pokarmów niekorzystnie wpływających na zdrowie należą te tłuste, zwłaszcza smażone. Wysokotłuszczowa dieta wpływa nie tylko na wagę ciała i wiele chorób ogólnoustrojowych, ale może także być przyczyną

częstego bólu głowy. Istnieją jednak przesłanki, że w wielu przypadkach to właśnie dieta wysokotłuszczowa może korzystnie wpływać na osoby cierpiące na migrenę.

Kolejnym, wydaje się oczywistym powodem bólu głowy może być alkohol, zwłaszcza czerwone wino. Wszystko za sprawą obecnych w winie tyraminy i histaminy, które mogą wywoływać migreny.

Wspomniana tyramina, czyli pochodna aminokwasu tyrozyny, występuje również w produktach takich jak np.:

- dojrzewające sery, np. mozzarella, brie, ser żółty;
- wędliny, zwłaszcza suszone;
- wędzone ryby;
- salami;
- wątroba;

- kiszona kapusta i ogórki;
- warzywa w zalewie octowej, np. soja;
- drożdże;
- kefiry i inne produkty fermentowane.

Prawdopodobnie również kakao i „prawdziwa” kakaowa czekolada mogą przyczyniać się do występowania migreny. Dzieje się tak, ponieważ w kakao znajduje się fenyloetyloamina zwiększająca wydzielanie serotoniny i katecholaminy, co może wywoływać bóle głowy lub migreny.

Do bólu głowy i częstych migren może dochodzić znacznie częściej w przypadku osób spożywających duże ilości produktów przetworzonych. Dodatki sztucznych barwników, konserwantów i środków wzmacniających smak mogą wywoływać bóle.

Do najbardziej podejrzanych o działanie wywołujące ból głowy zaliczamy składniki „sztucznej” żywności takie jak:

- glutaminian sodu (E621) – stosowany jako środek poprawiający smak i zapach jedzenia, głównie: zup w proszku, sosów, chipsów, produktów w puszkach, pokarmach typu fast-food.
- azotany – stosowane do konserwowania produktów spożywczych, głównie mięsa i kielbasy.

Na bóle głowy mogą cierpieć również osoby nieodpowiednio dozujące napoje kofeinowe, takie jak herbata, kawa, czy napoje energetyzujące. Kofeina pobudza uwalnianie neuroprzekazników, przez co może wywoływać migreny. Zdarza się również, że osoby pijące kawę codziennie będą odczuwały ból, gdy ominą zwykle spożywaną ilość kawy.

Wiele pokarmów może wywoływać migreny, jednak nie w przypadku każdej osoby. Odczucia po posiłku zależą

od indywidualnych predyspozycji organizmu, dlatego do określenia, jakie pokarmy nam szkodzą, konieczna jest odpowiednia obserwacja. Należy jednak pamiętać, że migrena może pojawić nawet następnego dnia po spożyciu nietolerowanego produktu.

Joanna Zadrowska
dietyki

ZAPADALNOŚĆ NA PADACZKĘ WŚRÓD OSÓB POWYŻEJ 60 ROKU ŻYCIA

W populacji osób powyżej 60 roku życia zapadalność na padaczkę wyraźnie wzrasta, dla przedziału wiekowego 60-70 lat wynosi 76/100 000 rocznie, powyżej 70 r.ż. już 147/100 000 rocznie. U zdecydowanej większości osób w podeszłym wieku padaczka, która ujawniła się po 60 r.ż., ma charakter objawowy. Najczęstszymi jej przyczynami są: zmiany naczyniopochodne mózgu (1/3 przypadków), a następnie kolejno: choroby zwyrodnieniowe mózgu, przebyte urazy głowy, guzy mózgu oraz zakażenia ośrodkowego układu nerwo-

wego. Napady padaczkowe występujące w pierwszych 7 dniach po udarze określa się jako wczesne. Pojęcie padaczki poudarowej odnosi się przede wszystkim do napadów późnych, ujawniających się najczęściej w ciągu 3-12 miesięcy po udarze. Częstość ich występowania wynosi około 5% w pierwszym roku po udarze oraz 1-2% w każdym kolejnym roku. Inną przyczyną padaczki u seniorów są przewlekłe choroby zwyrodnieniowe ośrodkowego układu nerwowego (OUN), przebiegające często z otępieniem. Częstość występowania napadów padaczkowych

w tej grupie pacjentów waha się od około 10 do 20% i jest najwyższa u chorych z zaawansowaną chorobą oraz głębokimi zaburzeniami funkcji poznawczych. Podeszły wiek jest czynnikiem ryzyka później padaczki pourazowej. Wczesne napady po urazie czaszkowo-mózgowym w tej grupie pacjentów są rzadsze niż u młodszych chorych.

Innymi przyczynami napadów padaczkowych wśród osób w wieku geriatrycznym są:

- zaburzenia metaboliczne i hormonalne
- schorzenia układu krążenia i układu oddechowego



Kliniczna manifestacja

Najczęstszą formą napadów padaczkowych u osób starszych są napady częściowe. U seniorów częściej dochodzi do uszkodzenia płątów czołowych i ciemieniowych, co determinuje formę napadów, które przejawiają się najczęściej jako okresowe zaburzenia świadomości z brakiem reaktywności na bodźce zewnętrzne. Może też dochodzić do napadów „wejrzeniowych”, poprzedzonych uczuciem zawrotów głowy

i ogólnym oszołomieniem. Okres splątania po napadach padaczkowych u osób powyżej 60 r.ż. może utrzymywać się kilka dni, podczas gdy u młodych osób dorosłych trwa zwykle 5-10 min.

Diagnostyka

Rozpoznanie padaczki u osób w wieku podeszłym sprawia duże trudności. Obiektywny wywiad dotyczący przebiegu i charakteru napadów często jest niemożliwy do uzyskania ze względu na brak świadków, związaną z okresem napadu niepamięć oraz częste w tej grupie wiekowej zaburzenia funkcji poznawczych. Przypominające napady padaczkowe zaburzenia świadomości mogą wystąpić w przebiegu schorzeń metabolicznych, wahań ciśnienia tętniczego, mogą też stanowić niepożądany objaw działania niektórych leków. Napady częściowe, przybierające postać stanów splątania lub zaburzeń zachowania, bywają mylnie

rozpoznawane jako objawy zespołu otępiennego lub choroby psychicznej. Podstawowym badaniem w diagnostyce padaczki jest elektroencefalografia (EEG). Ujawnieniu się czynności napadowej sprzyja zastosowanie prób prowokacyjnych.

Leczenie

Istotny problem związany z leczeniem przeciwpadaczkowym u osób w podeszłym wieku stanowi równoczesne przyjmowanie innych leków, przy doborze terapii należy więc uwzględnić wszystkie możliwe interakcje. Leki przeciwpadaczkowe wywołują szereg działań niepożądanych wśród seniorów, należą do nich: drżenie rąk, zaburzenia widzenia, spowolnienie psychoruchowe, senność, zaburzenia rytmu serca.

Dr Cezary Lipiński

SYNEKUS www.przychodnia-synekus.pl

Reumatoidalne zapalenie stawów?

Cukrzyca?

Atopowe zapalenie skóry?

Niealkoholowe stłuszczenie wątroby?

Bezpłatne badania, konsultacje i projekty badań klinicznych nowych leków i terapii.
W ofercie m.in. bezpłatne badanie wątroby na urządzeniu FibroScan®.

Szczegóły i zapisy: 22 223 17 21

Częstochowa Gdańsk Gdynia Katowice Kraków Łódź Poznań Warszawa Wrocław

ZWROT LEKÓW DO APTEKI JEST ZAKAZANY – DLACZEGO?

Większość produktów codziennego użytku, a nawet żywność zwykle możemy bez problemu zwrócić lub wymienić po okazaniu paragonu. Inaczej jednak jest w przypadku wyrobów medycznych zakupionych w aptece stacjonarnej lub internetowej, które często nie podlegają zwrotowi. Dlaczego nie można zwracać leków do apteki i czy dotyczy to wszystkich produktów aptecznych?

Leki kupowane w aptekach nie mogą być zwrócone, nawet tego samego dnia, czy na chwilę po dokonaniu zakupu. Wybór produktów leczniczych powinien być więc przemyślany i nie należy obwiniać aptek, ponieważ podlegają one stałej kontroli. Kontroluje się również sprzedaż środków leczniczych, nawet jeśli są

one dostępne bez recepty, czyli tzw. środki OTC.

Działania takie mają na celu zapewnienie bezpieczeństwa, ponieważ wszelkie środki lecznicze wymagają szczególnego traktowania. Muszą być przechowywane w odpowiedniej temperaturze i w specjalny sposób zapewniający trwałość. Leki kontrolowane są pod tym względem od momentu ich produkcji, aż po sprzedaż. Po wydaniu leku Pacjentowi nie ma już możliwości sprawdzania warunków jego przechowywania, dlatego zakazuje się zwrotów leków do apteki. Brak pewności co do odpowiedniego „traktowania” leku automatycznie uniemożliwia przekazanie go kolejnemu Pacjentowi.

Należy mieć świadomość, że zakaz zwrotu leków jest jedynie działaniem zapewniającym

bezpieczeństwo, a nie utrudnieniem dla Pacjentów. Również leki zamawiane przez apteki wysyłkowe nie podlegają zwrotowi.

Jakie leki można zwrócić do apteki?

Zwrotowi do apteki podlegają jedynie leki, które posiadają wadę, np. są uszkodzone, przeterminowane, mają znamiona innych niepokojących wad. Pacjent może, a nawet powinien zwrócić również lek wydany przez pomyłkę farmaceuty. Zakazowi zwrotu nie podlegają również suplementy diety, kosmetyki, czy sprzęty medyczne dostępne w aptekach. To, czy można zwrócić takie produkty zależy od danej apteki.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



WODA RÓŻANA

Woda różana jest znana od wielu wieków jako specyfik stosowany na różne dolegliwości oraz poprawiający wygląd. Jaskie korzyści niesie używanie wody różanej i jak przygotować ją samodzielnie w domu? O tym dowiecie się w poniższym artykule.

Woda różana – właściwości

Woda różana zawiera witaminy z grupy B, witaminę C i E, a także flawonoidy. Ma w sobie również prowitaminę A, która wykazuje działanie antybakteryjne i redukuje przebarwienia. Witamina C wspomaga walkę z pękającymi naczynkami oraz zmarszczkami. Witaminy z grupy B przyspieszają regenerację skóry i ograniczają rogowacenie. Witamina E redukuje przebarwienia. A flawonoidy natomiast silnie wzmacniają włosy i paznokcie.

Woda różana – zastosowanie

W dawnych czasach woda różana miała szerokie zastosowanie w medycynie. Współcześnie jest

używana przede wszystkim w przemyśle kosmetycznym. Bardzo często stanowi dodatek do perfum, balsamów, glinek, maseczek oraz kremów. Występuje jednak również jako samodzielny kosmetyk do twarzy i włosów. Woda różana dobrze działa na skórę – redukuje zmarszczki, zwęża pory, zapobiega pękaniu naczynek oraz rozjaśnia przebarwienia. Można ją stosować jako tonik – dwa razy dziennie przecierać twarz wacikiem nasączonym wodą różaną. Świetnie sprawdza się także w pielęgnacji włosów – powoduje ich wygładzenie i sprawia, że stają się błyszczące. Można ją stosować w postaci mgiełki, wlewając ją do opakowania z atomizerem lub płukanki. Płukankę stanowią 3 łyżki wody różanej wymieszanej z zimną szklanką wody. Powstałą miksturą polewa się włosy po umyciu.

Jak przygotować wodę różaną?

Przygotowanie domowej wody różanej nie zajmie Ci dużo czasu.

Potrzebujesz:

- płatki róż,
- woda destylowana,
- garnek

Sposób przygotowania:

Oskub płatki z kilku róż (potrzebujesz około 3 garści). Następnie umyj je i delikatnie wysusz ręcznikiem papierowym.

Oczyszczone, świeże płatki róż umieść w garnku.

Zalej je wodą destylowaną, tak aby całe były przykryte. Gotuj około 10 – 15 minut, aż woda nabierze różanego zapachu, a płatki stracą kolor i staną się przezroczyste.

Po tym czasie odstaw garnek z wodą i płatkami do ostygnięcia. Następnie przecedź wodę różaną przez sitko i wlej do szczelnie zamykanego pojemnika.

Woda różana jest gotowa! Możesz przetrzymać ją w lodówce do trzech tygodni.

Joanna Sadura

Kosmetolog



RAK TRZUSTKI

Rak trzustki jest nowotworem charakteryzującym się agresywnym przebiegiem. Najczęściej chorują na niego ludzie w podeszłym wieku, a jego postać zaawansowana miejscowo, potencjalnie uleczalna, dotyczy mniej niż 20% chorych. Średni wiek w którym diagnozowana jest ta choroba wynosi 65 lat. Wśród czynników predysponujących do rozwoju raka trzustki można wymienić palenie tytoniu (ryzyko zachorowania jest o 2,5-3,6% większe niż wśród niepalących i rośnie wraz ze wzrost ilości wypalanego tytoniu), otyłość, dietę bogatą w cholesterol, niską aktywność fizyczną, niektóre zespoły genetyczne. Istnieje też pojęcie rodzinnego raka trzustki – choroba ta występuje w rodzinach,

w których pojawiły się dwa lub więcej przypadki omawianej choroby wśród krewnych pierwszego stopnia. Czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania jest również cukrzyca oraz przewlekłe zapalenie trzustki.

Objawy

Nowotwór trzustki nie daje żadnych objawów w początkowym stadium, a nawet jeśli pacjent zauważy jakieś symptomy, to w większości przypadków są one utożsamiane z niestrawnością. Rak bywa wykrywany przypadkowo, podczas wykonywania badań jamy brzusznej (USG, RTG). W celu potwierdzenia diagnozy należy wykonać biopsję narządu i określić jaki typ raka wystąpił u pacjenta, czy jest to postać gruczolowa czy neuro-

endokrynną. Im większy jest guz, tym większe prawdopodobieństwo, że zacznie dawać objawy. Niestety u większości chorych, gdy zaczynają pojawiać się symptomy raka trzustki, jest już za późno by usunąć guz. Pierwszym objawem zazwyczaj jest żółtaczka spowodowana zaczerwienieniem ujścia przewodu żółciowego wspólnego. Taki stan świadczy o dużym zaawansowaniu choroby i rozprzestrzenianiu się guza na okoliczne narządy. Innymi objawami są wymioty, biegunki, bóle brzucha, które wskazują na dysfunkcje w procesach trawiennych. W chwili zgłoszenia się do lekarza większość chorych zgłasza objawy raka takie jak: osłabienie, jadłowstręt i spadek masy ciała. Wymienione symptomy mogą pojawić się

też w przebiegu przewlekłego zapalenia trzustki, dlatego należy wykonać biopsję tkanki, aby rozstrzygnąć z jaką chorobą boryka się pacjent.

Ostatnie lata przyniosły progres dotyczący wiedzy na temat rozpoznawania, określenia zaawansowania i leczenia pacjentów chorych na nowotwór trzustki we wczesnym stadium. Niestety nadal niewiele wiadomo na temat prewencji omawianej choroby. Nie jest jasny wpływ niektórych leków, substancji chemicznych oraz infekcji bakteryjnych na zwiększone ryzyko rozwoju raka.

Leczenie pacjentów chorych na raka trzustki we wczesnym

stadium zaawansowania

Chorymi na nowotwór tego narządu powinien zajmować się zespół specjalistów złożony z chirurgów, onkologów klinicznych, radiologów, specjalistów do spraw żywienia klinicznego. Leczeniem z wyboru chorych na nowotwór resekcyjny (możliwy do usunięcia) jest zabieg chirurgiczny.

Postępowanie u pacjentów chorych na miejscowo zaawansowanego lub rozsianego raka trzustki

U około 30% chorych w momencie postawienia diagnozy rak występuje w stadium zaawansowanym miejscowo, a u kolejnych 30% dochodzi do nawrotu choro-

by po leczeniu wczesnego stadium nowotworu. Chorzy na raka zaawansowanego miejscowo są leczeni paliatywnie i przeżywają średnio 10 miesięcy od chwili rozpoznania raka. U większości chorych na nowotwór trzustki przerzuty odległe występują już w chwili ustalenia rozpoznania. Są one zlokalizowane głównie w wątrobie i jamie otrzewnej. Dla tej grupy pacjentów jedyną możliwością leczenia jest łagodzenie objawów choroby, ograniczanie bólu oraz dolegliwości pojawiających się w trakcie rozwoju choroby.

Dr Maksymilian Zadroga

Teleopieka Seniora

**Buduj swoją pozycję
oraz potencjał z nami
i Funduszami Europejskimi**

System monitorowania zachowań SOS

**Dowiedz się więcej!
SPRAWDŹ**



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



JAK WYTRZYMAĆ CAŁY DZIEŃ NA OBCASACH?

Wszyscy uwielbiamy to jak wyglądamy w obcasach. Sylwetka wydaje się smuklejsza, nogi zgrabniejsze, a my czujemy się pewniejsze siebie. Niestety, chodzenie na wysokich obcasach nie należy do najprzyjemniejszych czynności. Dzisiaj podpowiadamy jak zmniejszyć dyskomfort z tym związany.

Stawiaj na jakość

Kupując obcasy zawsze miej na uwadze z czego są wykonane i jakiej są jakości. Lepiej mieć w szafie kilka par lepszej jakości niż wiele butów niskiej. W miarę możliwości wybieraj obuwie

z naturalnych materiałów, np. skóry. Sztuczne tworzywa nie pozwalają oddychać stopom i nie dopasowują się do ich kształtu. W butach z plastiku noga znacznie bardziej się poci, powstają na niej otarcia i pęcherze.

Odpowiednia pora zakupów

Na zakupy obuwnicze staraj się wybierać wieczorem lub po popołudniu. Nogi zmęczone po całym dniu lekko puchną, więc od razu poczujesz czy buty będą wygodne czy też nie. Przymierzając buta rano, na wypoczętą nogę, może wydawać Ci się, że jest idealny. Jednak po kilku godzinach te same buty okażą się zbyt ciasne,

kiedy Twoja noga będzie już zmęczona i spuchnięta. Przed zakupem zawsze przymierzaj oba buty. Pochodź w nich po sklepie i sprawdź czy są wygodne. Pamiętaj, że buty można rozchodzić, ale tylko w minimalnym stopniu, więc jeżeli coś Cię mocno obciera to nie ludź się, że da się coś z tym zrobić.

Wkładki

Dobrym sposobem na wytrzymanie całego dnia w butach na obcasie są specjalne wkładki. Możesz je kupić w każdym sklepie obuwniczym lub w drogerii. Do wyboru jest wiele opcji – żelowe plastry i poduszcзки, skórzane podpiętki

20 KĄCIK SENIORA

czy plastry. Są zrobione z różnych materiałów, sama musisz wybrać jaki jest dla Ciebie najlepszy. Ich zadaniem jest stabilizacja stopy oraz podparcie i zamortyzowanie śródstopia. Dzięki nim noszenie obcasów jest bardziej komfortowe i wygodne.

Dbaj o stopy

Odpowiednia pielęgnacja jest nie-

samowicie ważna – regularny pedicure, peelingi i kremy są podstawą dobrej kondycji stóp. Zakładając obcasy warto zrezygnować z balsamu nawilżającego na stopy i zamiast tego spryskać je dezodorantem. Zapobiegnie to poceniu się stóp przez co nie będą się one ślizgać w bucie, a to z kolei pozwoli uniknąć otarć.

Sklej palce

Jest to znany trik wykorzystywany przez modelki – skleją one ze sobą trzeci i czwarty palec u nogi, najlepiej za pomocą plastra lub taśmy. Pomiędzy tymi dwoma palcami znajduje się nerw. Sklejenie palców pozwoli go lekko odciążyć.

Natalia Wiśniewska

20 ZDROWIE

RAK SZYJKI MACICY

Rak szyjki macicy jest nowotworem rzadko występującym u młodych kobiet, największą zachorowalność odnotowuje się w grupie wiekowej 45-65 lat. Badacze uważają, że rak ten wykazuje cechy choroby przenoszonej drogą płciową.

Czynniki predysponujące do rozwoju omawianego nowotworu to:

- duża liczba partnerów seksualnych
- duża liczba porodów
- infekcje wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV)
- palenie papierosów
- niski status socjalno-ekonomiczny

Uważa się, że zachorowaniu sprzyja też:

- dieta uboga w antyoksydanty wymiatające wolne rodniki

- infekcje wirusowe narządu płciowego przenoszone poprzez kontakty seksualne
- długotrwałe zażywanie hormonalnych środków antykoncepcyjnych.

Profilaktyka

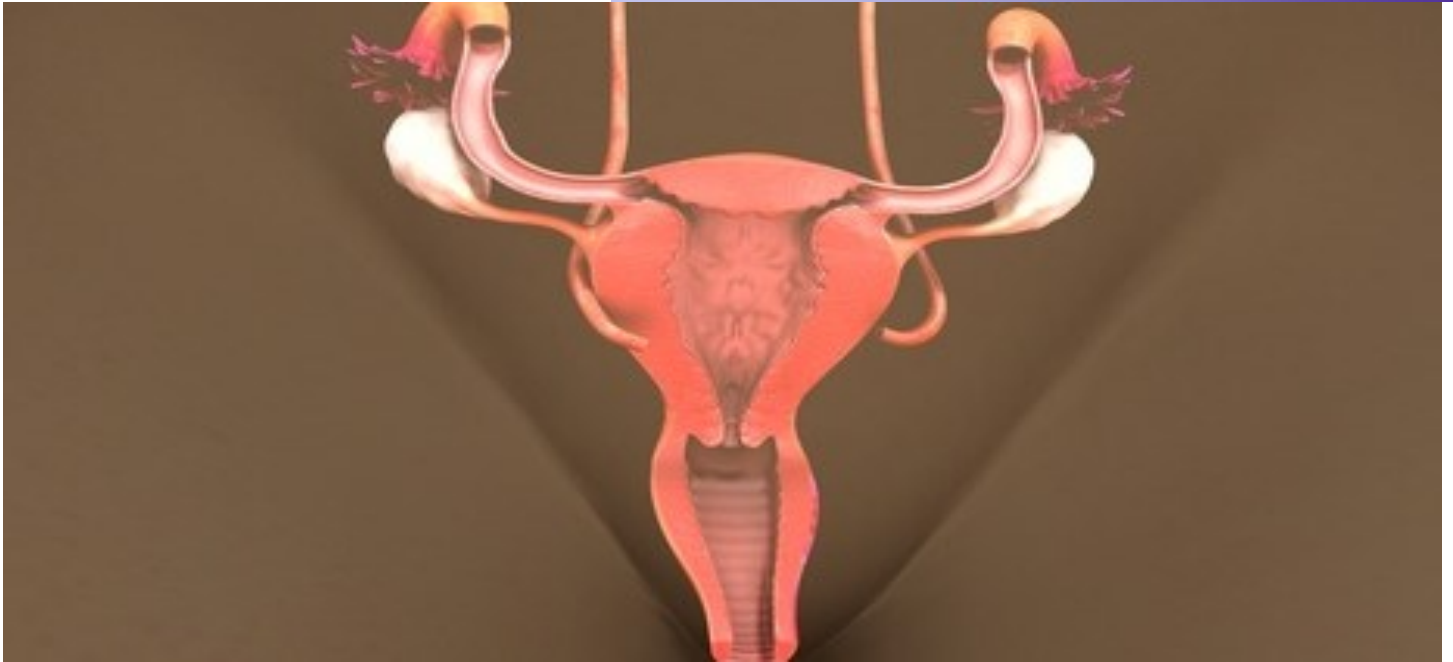
W celu rozpoznania wczesnych zmian nowotworowych bądź zmian przednowotworowych konieczne jest wykonanie badania cytologicznego.

Przyjęto, że badanie to należy powtarzać co 3 lata. Niestety wykazano, że ponad połowa przypadków raka występuje u pacjentek, które ostatni rozmaz miały robiony więcej niż 5 lat przed zdiagnozowaniem choroby.

Stopnie klinicznego zaawansowania raka szyjki macicy

- stopień 0 – rak przedinwazyjny, częściej występuje u kobiet młodych

- stopień IA – rak małoinwazyjny, zmiana o powierzchni nieprzekraczającej 7 mm
- stopień IB – zmiana nowotworowa większa niż w stopniu IA
- stopień IIA
- stopień IIB – dominujące stadium wśród pacjentek w Polsce. W tym stopniu zaawansowania należy określić wydolności nerek i wykluczyć pojawienie się wodonercza.
- stopień IIIA – nowotwór obejmuje 1/3 dolnej długości pochwy
- stopień IIIB – występowanie nacieku sięgającego do talerzy kości biodrowych
- stopień IVA – rak rozprzestrzenia się na pęcherz moczowy lub odbytnicę
- stopień IVB – zidentyfikowanie przerzutów odległych



Objawy nowotworu:

Rozróżniamy objawy towarzyszące wczesnemu stadium, jak i objawy charakterystyczne dla zaawansowanej choroby. Najczęstszym symptomem wczesnej postaci raka są upławy. Towarzyszą one stanom zapalnym, jak i nowotworom złośliwym. Wraz z rozwojem nowotworu upławy stają się gęste i mają przykry zapach. Zaawansowana choroba powoduje krwawienia, co oznacza naciekanie naczyń krwionośnych szyjki macicy przez nowotwór. Jako objawy późne wyróżniamy objawy ze strony układu moczowego (częstomocz, uporczywe parcie na mocz) i odbytnicy (zaparcia). Ból okolicy krzyżowo-lędźwiowej i podbrzusza świadczy o obecności nacieku poza macicą. Nowotwór szyjki macicy może być przyczyną bólu jaki występuje przy rwie kulszowej. Pacjentki, u których leczenie wspomnianej

choroby nie przynosi ulgi, powinny być kierowane na badania do ginekologa.

Leczenie:

Decyzję dotyczącą metod leczenia podejmuje się na podstawie stopnia zaawansowania raka, wieku i stanu ogólnego pacjentki, a także współistnienia innych chorób zwłaszcza w obrębie narządu płciowego. W stopniu 0 lub IA rekomenduje się leczenie chirurgiczne, które może wystarczyć do wyleczenia pacjentki. Dla stopni (IB, IIA) powyższe leczenie stanowi początkowy etap, którego kontynuacją jest radioterapia. Stopień IIB dyskwalifikuje do operacji ze względu na możliwość objęcia przez nacieki nowotworowy moczowodu znajdującego się blisko ściany macicy. Po zakończonym leczeniu pacjentka jest zobowiązana do zgłaszania się na badania kontrolne co 3-6 miesięcy w celu

wykluczenia nawrotów choroby. Obserwacja obejmuje badanie ginekologiczne, badanie per rectum oraz badanie cytologiczne.

Rokowanie:

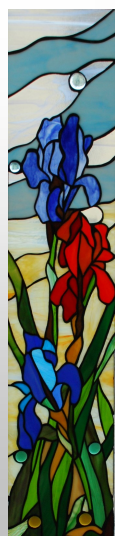
Skuteczność terapii oceniana jest za pomocą okresu pięcioletniego przeżycia chorych leczonych stosownie do stopnia zaawansowania nowotworu. Wczesne etapy choroby stwarzają największą możliwość przeżycia. Stopień 0 daje możliwość przeżycia dla prawie 100% leczonych, w stopniu IB przeżywa 70-90% chorych, około 70% w stopniu IIA, 63% w stopniu IIB, natomiast w stopniu IIIA i IIIB przeżywa poniżej 20%.

Opracowano na podstawie:

„Nowotwory złośliwe narządu rodowego”; Barbara Kozakiewicz; Nowa Medycyna 3/2003

Dr Maksymilian Zadroga

SIMPLE AND EXQUISITE
APPEARANCE



Warsztaty z witrażem klasycznym
Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



polskiemuzy.pl

Serwis internetowy **www.polskiemuzy.pl**
prezentuje oraz wspiera polską sztukę.
Tysiące artykułów dostarczają
szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje.
Odwiedzaj **Polskie Muzy**.

