



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

JAK ROZUMIEĆ WYNIKI POMIARU CIŚNIENIA?

RYBY I ICH WALORY ZDROWOTNE

**NOWA MUTACJA KORONAWIRUSA
– CZY NALEŻY SIĘ JEJ BAĆ?**

KRUCHA TARTA MIGDAŁOWA Z GRUSZKAMI

**PELOIDOTERAPIA – CZYM JEST,
JAKIE ZNAJDUJE ZASTOSOWANIE?**

SilverCRS

Grupa



Nowoczesny
system teleopieki



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

Opiekujemy 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 WPŁYW POZIOMU WITAMINY D W ORGANIZMIE NA STAN ZDROWIA
PACJENTÓW Z COVID-19 — *Maksymilian Zadroga*
- 4 JAK ROZUMIEĆ WYNIKI POMIARU CIŚNIENIA? — *Maria Starowiejska*
- 6 KRUCHA TARTA MIGDAŁOWA Z GRUSZKAMI — *Jadwiga Szatkowska*
- 7 WZRUSZAJĄCA OPOWIEŚĆ O DOJRZAŁEJ MIŁOŚCI I NADZIEI
ZEKRANIZOWANA PRZEZ NETFLIX — *Natalia Wiśniewska*
- 9 NOWA MUTACJA KORONAWIRUSA – CZY NALEŻY SIĘ JEJ BAĆ? — *Cezary Lipiński*
- 10 RYBY I ICH WALORY ZDROWOTNE — *Stanisław Trojanowski*
- 12 GRYCZANE PIERNICZKI — *Joanna Zadrowska*
- 14 HOLTER – NA CZYM POLEGA TO BADANIE? — *Natalia Wiśniewska*
- 15 IDIOPATYCZNE WŁÓKNIENIE PŁUC (IPF) JAKO PRZYCZYNA DUSZNOŚCI
I KASZLU — *Cezary Lipiński*
- 17 DIATERMIA – CZYM JEST TEN ZABIEG, KIEDY SIĘ GO STOSUJE? — *Kazimierz Modruga*
- 18 PELOIDOTERAPIA – CZYM JEST, JAKIE ZNAJDUJE ZASTOSOWANIE? — *Joanna Sadura*
- 20 SUBSTANCJE NIEPOŻĄDANE ZAWARTE W ORGANIZMACH RYB I OWOCÓW
MORZA — *Stanisław Trojanowski*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już pięćdziesiąty 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: Naszsenior.pl Sp. z o.o.

Redaktor naczelny: Anna Redosz

Zespół: Joanna Zadrowska, Joanna Sadura,
Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Patryk Kamiński,
Stanisław Trojanowski, Cezary Lipiński, Julia Dabrowska,
Natalia Wiśniewska, Gabriel Domański



WPŁYW POZIOMU WITAMINY D W ORGANIZMIE NA STAN ZDROWIA PACJENTÓW Z COVID-19

Hiszpańscy naukowcy zauważyli, że większość chorych hospitalizowanych z powodu choroby COVID-19 boryka się z niedoborem witaminy D, a problem ten dotyczy w przeważającej części mężczyzn. W organizmach tych pacjentów dochodzi również do podwyższonego uwalniania substancji odpowiedzialnych za powstanie stanu zapalnego. Okazuje się, że osoby, które suplementowały wspomnianą witaminę przed znalezieniem

się w szpitalu, miały lepsze wyniki badań laboratoryjnych w odniesieniu do substancji takich jak np. ferrytyna. Jest to tzw. białko ostrej fazy, którego poziom wzrasta, gdy dochodzi do stanu zapalnego. W celu potwierdzenia znaczenia suplementacji omawianej witaminy dla uniknięcia zakażenia koronawirusem lub zmniejszenia ciężkości przebiegu choroby, należy poczekać na wyniki specjalnych badań. Na ten moment nie można stwierdzić, czy niedobór powyżej substancji

w organizmie ma wpływ na rozwój ciężkiej postaci COVID-19 powodującej ostrą niewydolność oddechową, ale warto rozważyć podawanie witaminy D u osób z grupy wysokiego ryzyka (seniorzy, osoby z chorobami przewlekłymi). Rekomendowana doustna dawka witaminy D3 (cholekalcyferolu), wynosi 800–2000 j.m./dobę, zależnie od masy ciała, od października do marca lub przez cały rok w przypadku osób powyżej 70 roku życia, u których synteza skórna ulega

osłabieniu wraz ze starzeniem się organizmu. U seniorów z otyłością można wprowadzić wyższą dawkę 1600–4000 j.m./dobę. U osób w zaawansowanym wieku należy jednak uważać przy podawaniu suplementów, bowiem nadmiar omawianej substancji może wywołać utratę masy kostnej i predysponować do rozwoju niewydolności nerek, dlatego nie powinno się samodzielnie decydować o dawce witaminy D.

Naturalne źródła cholekalcyferolu w organizmie

Witaminę D3 możemy odnaleźć w pokarmach (tłuste ryby, jaja, wątroba zwierzęca, produkty mleczne), ale w 80% substancja ta powstaje podczas syntezy skórnej zachodzącej pod wpływem promieniowania ultrafioletowego. Bez przebywania na słońcu lub dodatkowej suplementacji

doustnej nie ma możliwości osiągnięcia pożądanego poziomu cholekalcyferolu w organizmie. W okresie jesienno-zimowym w naszym kraju kąt padania promieni słonecznych jest zbyt mały, a latem i wiosną syntezę skórną zmniejsza stosowanie kremów z filtrami przeciwsłonecznymi.

U kogo może wystąpić niedobór cholekalcyferolu?

- osoby otyłe mają niższe stężenie witaminy D3, co spowodowane jest kumulacją tej substancji w tkance tłuszczowej
- osoby cierpiące na zespół złego wchłaniania, choroby nerek lub wątroby, niedoczynność tarczycy

Jaki udokumentowany wpływ na organizm ma witamina D?

Witamina D pomaga utrzymać

równowagę wapniowo-fosforanową i właściwy metabolizm kości, a także wpływa na pracę mózgu. Eksperymenty naukowe pokazują, że powyższa substancja ma pozytywny wpływ na układ odpornościowy, zwłaszcza w odniesieniu do infekcji występujących w okresie jesienno-zimowym.

Witamina D wykazuje także potencjał antynowotworowy, bowiem jej aktywna forma hamuje namnażanie się patologicznych komórek oraz stymuluje procesy ich zaprogramowanej śmierci, a także zapobiega rozwojowi nowych naczyń krwionośnych koniecznych do wzrostu guzów nowotworowych, zwłaszcza mówimy tu o guzach piersi, prostaty i jelita grubego.

Maksymilian Zadroga

JAK ROZUMIEĆ WYNIKI POMIARU CIŚNIENIA?

Wyniku wielu nieprawidłowości może dochodzić do nadciśnienia tętniczego lub zbyt niskiego ciśnienia. Oba te stany chorobowe mogą mieć poważne

konsekwencje dla zdrowia, dlatego warto regularnie wykonywać pomiar ciśnienia. Przekonaj się, jakie są normy pomiaru oraz czym jest ciśnienie skurczowe i rozkurczowe!

Co to jest ciśnienie tętnicze?

W organizmie dorosłego człowieka znajduje się ok. 5 litrów krwi, która krąży poprzez żyły i tętnice docierając do każdej komórki ciała. Krążenie krwi umożliwia



najważniejszy organ tego układu – serce.

Mięsień sercowy tłoczy krew dzięki skurczom komór, z kolei znajdujące się w nim zastawki dbają o to, by krew była tłoczona w prawidłowym kierunku. Mianem ciśnienia tętniczego określa się siłę, z jaką krew jest tłoczona przez serce. Za ciśnienie tętnicze odpowiada również siła oporu ścian naczyń krwionośnych.

Podczas pomiaru ciśnienia tętniczego określa się ciśnienie w największych naczyniach (tętnicach) biorąc pod uwagę dwie wartości:

- ciśnienie skurczowe – jest to ciśnienie maksymalne, w trakcie pomiaru przyjmuje wyższą wartość.
- ciśnienie rozkurczowe – ciśnienie minimalne.

Za prawidłowe ciśnienie tętnicze

uznaje się wartość 120/80 mmHg. Warto jednak pamiętać, że istotna jest różnica pomiędzy ciśnieniem rozkurczowym i skurczowym, określana jako ciśnienie tętna. Wartość ta powinna wynosić 30-50 mmHg.

Kiedy mówi się o nadciśnieniu tętniczym?

Diagnoza nadciśnienia tętniczego powinna być poprzedzona wielokrotnymi pomiarami pod okiem specjalisty. Odosobnione epizody wysokiego ciśnienia nie świadczą o patologii, a mogą być spowodowane np. reakcją na stres lub wysiłek. W celu oceny stanu zdrowia konieczne jest m.in. wykonanie serii badań.

Warto jednak pamiętać, że w wielu przypadkach niskie ciśnienie, jak i nadciśnienie tętnicze nie wywołują objawów, dlatego tak ważne jest regularne

wykonywanie badań profilaktycznych.

Zgodnie z klasyfikacją nadciśnienia tętniczego można wyróżnić:

- nadciśnienie stopień I – ciśnienie skurczowe 140-159 mmHg i/lub ciśnienie rozkurczowe 90-99 mmHg;
- nadciśnienie stopień II – ciśnienie skurczowe 160-179 mmHg i/lub ciśnienie rozkurczowe 100-109 mmHg;
- nadciśnienie stopień III – ciśnienie skurczowe 180 i powyżej i/lub ciśnienie rozkurczowe powyżej 110 mmHg.

Z kolei hipotonia, czyli niskie ciśnienie tętnicze, to stan, gdy wartość ciśnienia jest niższa od przyjętej za prawidłową. Przyczyną mogą być m.in. czynniki genetyczne i hormonalne.

Maria Starowiejska



KRUCHA TARTA MIGDAŁOWA Z GRUSZKAMI

To jedna z naszych propozycji na świąteczny stół. A także na wiele innych okazji.

Aromatyczne gruszki, duszone w białym winie, z dodatkiem przypraw korzennych wspaniale komponują się z migdałowym, marcepanowym środkiem. Tarta pięknie się prezentuje i jest prosta w przygotowaniu.

Składniki na kruchy spód:

- 200g mąki pszennej lub orkiszowej jasnej
- 120g zimnego masła
- łyżka cukru pudru
- szczypta soli
- 2-3 łyżki zimnej wody

Składniki na migdałowe nadzienie:

- 100g miękkiego masła, w temperaturze pokojowej
- 120g zmielonych migdałów (najlepiej bez skórki)
- 2-3 krople aromatu migdałowego lub łyżka likieru migdałowego
- 1 duże jajko
- 100g cukru pudru lub zmielonego ksylitolu
- łyżka mąki

Składniki na gruszki duszone w winie:

- 4 gruszki
- 125ml białego wytrawnego wina

- szklanka wody
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 szklanki cukru (możemy zamienić na ksylitol lub cukier kokosowy)

Przygotowanie:

Gruszki w winie

Gruszki myjemy, obieramy, kroimy na ćwiartki, wycinamy gniazda nasienne.

W garnku zagotowujemy wino z wodą, cynamonem i cukrem, delikatnie przekładamy gruszki i gotujemy pod przykryciem przez około 15 minut, na średnim ogniu. Następnie zdejmujemy pokrywkę i gotujemy jeszcze 5 minut. Odstawiamy.

Kruchy spód

Mąkę przesiać do miski, dodać zimne masło pokrojone w kostkę, oraz resztę składników. Całość szybko zagnieść, uformować kulę i odstawić do lodówki na minimum 30 minut.

Schłodzonym ciastem wylepić formę na tarte (wcześniej formę wykładamy papierem do pieczenia lub natłuszczamy i obsypujemy mąką). Spód gęsto nakłuwamy widelcem, na wierzch układamy papier do pieczenia i obciążamy cały spód fasolą lub ryżem – dzięki temu upieczony spód będzie równy.

Piekarnik nagrzewamy do 180°C (opcja grzania góra-dół). Przygotowany spód wstawiamy na środkowy poziom piekarnika i pieczemy do zarumienienia około 20-25 minut (po 15 minutach możemy usunąć papier z obciążeniem).

Nadzienie migdałowe

W międzyczasie, gdy kruchy spód podpieka się w piekarniku, możemy przygotować nadzienie migdałowe.

Płatki migdałowe lub blanszowane migdały w całości mielimy na mąkę (możemy również użyć gotowych zmielonych migdałów).

Wszystkie składniki na nadzienie przekładamy do miski i miksujemy do uzyskania gładkiej, gęstej masy.

Na gorący, podpieczony spód wykładamy przygotowane nadzienie i delikatnie wyrównujemy szpatułką.

Na wierzchu układamy odsączone gruszki, rozcięciem do dołu.

Tatrę wstawiamy ponownie do piekarnika i dopiekamy jeszcze około 30 minut w 180°C.

Wyjmujemy i podajemy po przestudzeniu.

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska

WZRUSZAJĄCA OPOWIEŚĆ O DOJRZAŁEJ MIŁOŚCI I NADZIEI ZEKRANIZOWANA PRZEZ NETFLIX

Na szczęście nigdy nie jest za późno! Kent Haruf, Nasze dusze nocą

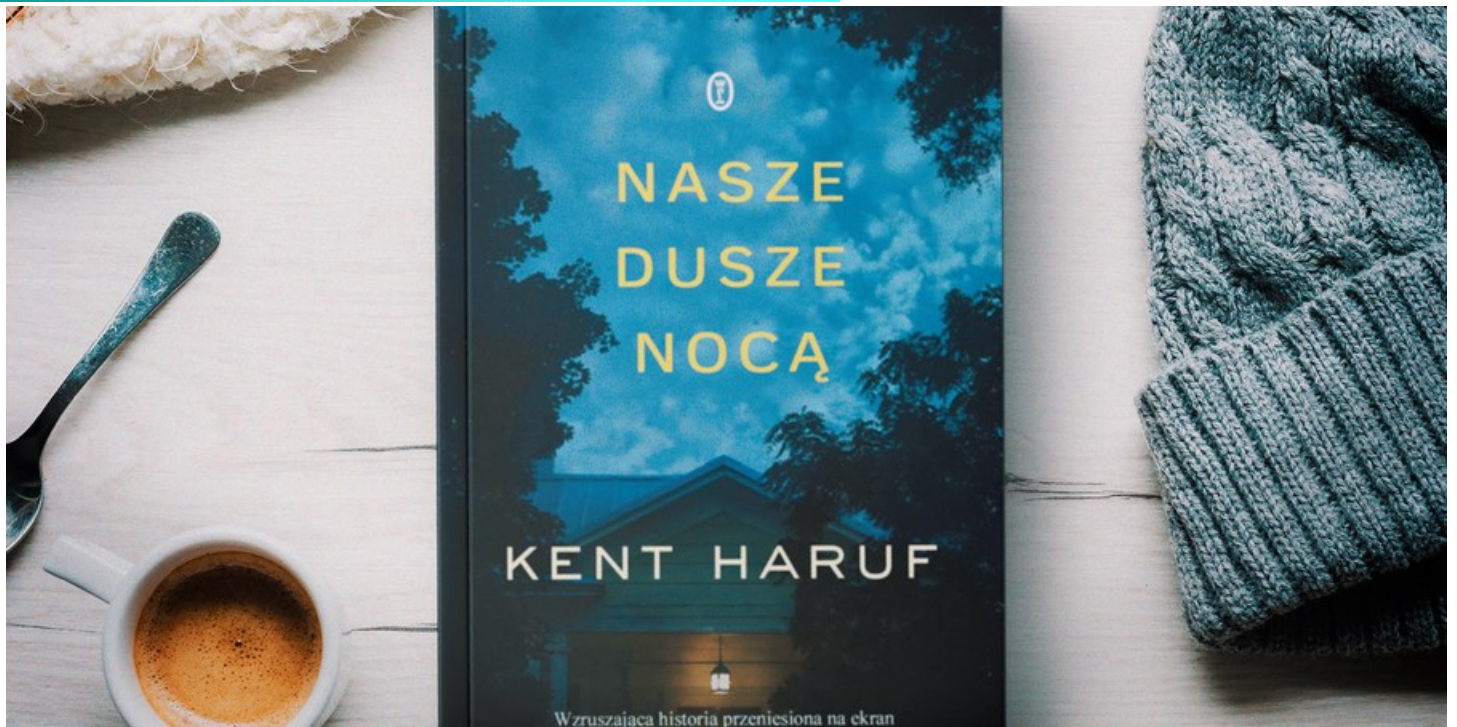
Addie i Louis to samotni, owdowiali siedemdziesięciolatki, mieszkający w niewielkim miasteczku. On ma córkę, ona syna i wnuka. Ma także dom,

a w nim duże łóżko, w którym co noc kładzie się sama. A przecież noce są najgorsze...

Pewnego razu postanawiają spędzać je wspólnie. Nie chodzi im o seks, ani nawet romans. Chodzi o doskwierającą samotność. Wieść o tym dziwnym

związku szybko rozchodzi się po okolicy. Jak zareagują najbliżsi?

Nasze dusze nocą to przepiękna i wzruszająca historia, która dzięki swej prostocie nabiera niemal symbolicznego wymiaru. Kameralna opowieść o lęku



przed samotnością, starością i śmiercią, którą w brawurowy sposób odegrali Jane Fonda oraz Robert Redford w ekranizacji Netflixa.

Kent Haruf, wielokrotnie nagradzany amerykański pisarz zmarł tuż po napisaniu powieści, nie doczekał ani doskonałego przyjęcia książki, ani jej ekranizacji. Prawa sprzedane do kilkunastu krajów oraz ogromna popularność filmu świadczą o uniwersal-

ności i ponadczasowości poruszanego tematu.

To porządna, satysfakcjonująca książka, obdarzona bardzo rzadką cechą: istnieje wiele powieści o dążeniu do szczęścia, ale ta jedna po prostu owym szczęściem, obecnością szczęścia, emanuje.

Ursula K. Le Guin Bio: Kent Haruf (1943-2014) ceniony i nagradzany amerykański pisarz. Zadebiutował

w wieku 41 lat. Akcja wszystkich jego powieści toczy się w fikcyjnym miasteczku Holt w północnym Kolorado. Był nominowany do wielu nagród, a w 2009 otrzymał John Dos Passos Prize for Literature. Autor zmarł tuż po ukończeniu *Naszych dusz nocą*. W pewnym sensie historia opisana w książce dotyczy jego własnego małżeństwa.

Natalia Wiśniewska



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**.





NOWA MUTACJA KORONAWIRUSA

– CZY NALEŻY SIĘ JEJ BAĆ?

W hrabstwie Kent w Wielkiej Brytanii wykryto nową mutację koronawirusa SARS-CoV-2. Uważa się, że wspomniany wariant wirusa odpowiada za szybkie rozprzestrzenianie się infekcji w Anglii, bowiem 14 grudnia zdiagnozowano ponad 6000 przypadków odmiany VUI-202012/01 koronawirusa. Zmutowany patogen prawdopodobnie pojawił się u pacjenta zamieszkałego w Anglii

lub przedostał się do tego kraju z rejonów, gdzie nie sprawdza się wystarczająco często występowania u chorych nowych mutacji SARS-CoV-2. Pojedyncze przypadki zakażeń zmutowanym koronawirusem odnotowano w Holandii i Australii oraz w Danii. Każdy wirus ulega mutacjom, więc nowa odmiana koronawirusa nie powinna nikogo dziwić. Wariant patogenu, który odkryto w Chinach, został zastąpiony z upływem czasu przez inne

mutacje, dlatego więc uważa się, że odmiana VUI-202012/01 jest niebezpieczna?

Wariant ten stosunkowo łatwo się rozprzestrzenił i zajmuje miejsce innych wersji wirusa. Odmiana ta powstała prawdopodobnie w organizmie pacjenta z niską odpornością, któremu nie udało się pokonać infekcji. Na chwilę obecną nie ma informacji, jakoby nowa mutacja była przyczyną zwiększonej śmiertelności

wskutek zakażenia, ale pamiętajmy, że szybkie rozprzestrzenianie się choroby może być wyzwaniem dla służby zdrowia. Gdy potwierdzi się, że VUI-202012/01 rzeczywiście odpowiada za przyspieszoną ekspansję infekcji, będzie to oznaczało większe zapotrzebowanie na hospitalizację pacjentów i dostęp do respiratorów. Wstępne analizy wykazały, że nowa mutacja może podnieść wartość współczynnika szybkości transmisji

patogenu o 0,4, ale kolejne badania pokazują, że wartość ta może być o wiele większa. Szczepienia a ich wpływ na nową odmianę wirusa

Naukowcy przypuszczają, że szczepionka przeciwko koronawirusowi dopuszczona aktualnie do zastosowania, jest skuteczna także przeciwko nowej mutacji. Prawdopodobieństwo, by odmiana VUI-202012/01 pozostała obojętna na wspomniany preparat

jest bardzo niskie, gdyż układ odpornościowy pod wpływem szczepionki powinien zwalczyć również nowe warianty patogenu. Może okazać się, że wirus mutując się, wymusi regularne aktualizowanie preparatu, tak jak ma to miejsce w przypadku szczepionki przeciwko grypie. Badacze twierdzą jednak, że szczepionki przeciwko SARS-CoV-2 nie będą kłopotliwe do ulepszenia.

Cezary Lipiński

10 CO I JAK JEŚĆ?

RYBY I ICH WALORY ZDROWOTNE

Średnie spożycie ryb w Polsce (13,6 kg/osobę/rok) jest niskie w porównaniu z innymi krajami europejskimi np. z Portugalią czy Hiszpanią. W 2017 roku odnotowano wzrost konsumpcji owoców morza (zwłaszcza krewetek) i ryb słodkowodnych. Obniżeniu uległ popyt na łososia i tuńczyka przez wzrost cen surowców importowanych.

Ekspertki zalecają spożywanie ryb co najmniej 2 razy w tygodniu w przypadku osób dorosłych. Z uwagi na zawartość zanieczysz-

czeń chemicznych w tych produktach, wprowadzono limity w proponowanej konsumpcji ryb wśród dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących piersią. Ważne jest, aby wymienione grupy osób unikały spożywania ryb pochodzących z obszarów wodnych o wysokim stopniu zanieczyszczenia metalami ciężkimi. Produkty rybołówstwa można podawać niemowlętom od 7 miesiąca życia, gdyż pozwala to na obniżenie prawdopodobieństwa pojawienia się alergii, a także umożliwia hamowanie nadmiernej odpowiedzi immunologicznej.

Dlaczego warto jeść ryby?

wielonienasycone kwasy tłuszczowe

Ryby morskie bogate są w kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, czyli kwas eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA). Kwasy te zmniejszają ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, udarów mózgu, a także pomagają zapobiegać wystąpieniu cukrzycy typu 2 oraz otyłości. Kwasy EPA i DHA pełnią rolę prewencyjną w zapobieganiu rozwojowi schorzeń o podłożu zapalnym,



takich jak reumatoidalne zapalenie stawów czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz schorzeń neurodegeneracyjnych (choroba Alzheimera, demencja). Nie sposób nie wspomnieć o działaniu przeciwnowotworowym kwasów z rodziny omega-3. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe zmniejszają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, piersi, prostaty.

pełnowartościowe białko

Mięso rybie pod względem jakości i zawartości białka nie ustępuje mięsu drobiowemu czy wieprzowemu. Białko to jest korzystne pod względem składu aminokwasowego, łatwostrawne i dostarcza niewielkich ilości kcal. W ostatnich latach zaobserwowano wzrost występowania alergii pokarmowych spowodowanych konsumpcją

białek rybich. Gatunki, które najczęściej odpowiadają za wywołanie alergii to śledź, tuńczyk, dorsz bałtycki, łosoś atlantycki.

Witaminy

Ryby tłuste (makrela, pstrąg) skrywają duże ilości witaminy A i D, czyli witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, natomiast ryby chude (szczupak, okoń) zawierają witaminy z grupy B. Niedobór witaminy D często towarzyszy chorobom zapalnym jelit, schorzeniom tarczycy i reumatoidalnemu zapaleniu stawów. Właściwy poziom kalcytriolu (witaminy D) pomaga chronić organizm przed powstaniem oporności na insulinę i rozwojem cukrzycy. Wspomniana witamina ma także potencjał przeciwnowotworowy i jest skuteczna w zapobieganiu rozwojowi raka piersi,

jajnika, prostaty, jelita grubego. Zapewnienie prawidłowego poziomu kalcytriolu wyłącznie przy udziale spożywania ryb jest raczej nierealne, ale konsumpcja produktów rybołówstwa może znacząco wpłynąć na podwyższenie poziomu powyższej substancji w organizmie.

związki mineralne

Ryby i owoce morza dostarczają takich makroelementów jak: magnez, potas, fosfor. Gatunki drobnoościste (śledź) zawierają duże stężenie wapnia. Mikroelementy zawarte w rybach to: jod, fluor, selen. Najwięcej jodu odnajdziemy w świeżym dorszu i mintaju, a najmniej w karpie. Ryby morskie skrywają więcej fluoru (w ościach i skórze) niż ryby słodkowodne.

Produkty rybołówstwa są istotnym źródłem selenu, który bierze

udział w mechanizmach detoksykacyjnych ustroju człowieka. Pierwiastek ten zmniejsza szkodliwe działanie metali ciężkich (kadmu, ołowiu, arsenu, rtęci) dzięki budowaniu z nimi nieaktywnych i nietoksycznych kompleksów. Selen ma też działanie antynowotworowe, bowiem obniża zdolność

związków rakotwórczych do stymulowania mutacji oraz hamuje podział nieprawidłowych komórek i powstrzymuje rozprzestrzenianie się ich po tkankach.

Owoce morza, jak i niektóre ryby (śledź, węgorz) mogą stanowić źródło cynku. Związek ten wpływa na stan włosów, skóry i paznokci,

przyspiesza gojenie się ran, wspomaga proces widzenia, a przez wzgląd na swój potencjał antyoksydacyjny chroni przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. U mężczyzn cynk pomaga zapobiegać chorobom prostaty.

Stanisław Trojanowski

12 KUCHNIA

GRYCZANE PIERNICZKI

Cieniutkie, korzenne pierniczki typu Pepparkakor.

Pepparkakor to szwedzkie ciasteczka z wyraźną nutą imbiru, bardzo aromatyczne.

Dziś u nas wersja bezglutenowa tych pierniczków. Smak gryki jest tutaj zupełnie niewyczuwalny, a to wszystko dzięki intensywności użytych przypraw. Są wyraziste i kruche, wręcz rozpływają się w ustach.

Składniki:

(około 40-50 sztuk – zależy od grubości)

- 100g miodu, syropu klonowego lub melasy
- 50g masła
- 100g drobnego cukru (możemy zamienić na ksylitol lub cukier kokosowy)
- 200g mąki gryczanej

+ do podsypywania

- 1/2 łyżeczki cynamonu
- płaska łyżeczka imbiru w proszku
- 2 łyżeczki przyprawy do piernika *
- łyżeczka kakao
- 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko
- szczypta soli

* kupując gotową przyprawę do piernika, wybierajmy tę z najlepszym składem, czyli bez zbędnej mąki i cukru.

Przygotowanie:

W garnuszku o grubym dnie podgrzewamy miód, masło, cukier kokosowy (lub inne wybrane słodziwo) oraz przyprawy. Kiedy zaczną wrzeć, odstawiamy masę do przestudzenia.

Do miski wsypujemy mąkę gryczaną, proszek do pieczenia, kakao, oraz sól. Następnie dodajemy przestudzoną mieszaninę korzenną oraz jajko i całość mieszamy do połączenia składników.

Tak przygotowane ciasto odstawiamy do lodówki do stężenia minimum na kilka godzin, a najlepiej na całą noc.

Na drugi dzień wyciągamy ciasto z lodówki, przekładamy na blat obficie podsypyany mąką i wałkujemy dość cienko. Wykrawamy ulubione kształty i delikatnie przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.

Piekarnik nagrzewamy do 175°C z opcją grzania góra-dół.

Pierniczki pieczemy partiami,



kontrolując stopień zarumienienia, około 6-8 minut (wszystko zależy od grubości pierniczek).

Gotowe pierniczki po wystudzeniu przechowujemy w szczelnym pojemniku.

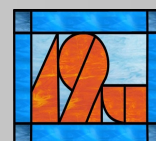
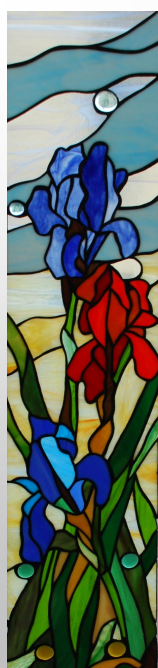
Porada.

Im cieńsze ciasto, tym pierniczki wychodzą bardziej chrupiące i lepsze według nas. Pamiętajmy jednak, że cienkie pierniczki pieką się krócej i należy uważać,

by się zbyt nie przypiekły.

Smacznego!

Joanna Zadrowska



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



HOLTER – NA CZYM POLEGA TO BADANIE?

Choroby układu krążenia często objawiają się nieregularnie, w postaci napadowych epizodów zaburzeń rytmu serca, duszności, czy omdleń. Jedną z metod pomocnych w ocenie pracy mięśnia sercowego jest badanie holterowskie, czyli EKG wykonywane metodą Holtera. Na czym polega i w jaki sposób wykonuje się to badanie?

Co to jest Holter?

Badanie holterowskie polega na 24-godzinnym monitoringu i rejestracji pracy serca w warunkach domowych. Specjalne elektrody umieszcza się na skórze

klatki piersiowej. Elektrody połączone są z urządzeniem rejestrującym, które nosi się nieustannie przez kolejną dobę. Za pomocą Holtera wykonuje się badanie EKG (elektrokardiograficzne), jednak trwające całą dzień i noc, zarówno w trakcie wysiłku, jak i spoczynku. Bardzo ważne jest, aby w tym czasie zachowywać się naturalnie i wykonywać wszystkie rutynowe czynności. Dzięki temu wynik badania holterowskiego będzie wiarygodny. W zależności od zaleceń lekarza badanie może trwać dłużej, nawet kilka dni.

Jakie zaburzenia można wykryć metodą Holtera?

EKG metodą Holtera pozwala na uzyskanie więcej informacji w porównaniu do wrywkowego badania w warunkach szpitalnych, za pomocą którego ocenie poddaje się pracę serca tylko w krótkim czasie. Urządzenie monitoruje osobę badaną przez 24 godziny, dzięki czemu możliwa jest rejestracja pracy serca m.in. w okresie wzmożonego wysiłku, stresu, czy w godzinach występowania ewentualnego bólu i innych dolegliwości.

Badanie holterowskie jest pomocne w diagnozie chorób serca,

wyjaśniając przyczyny dolegliwości takich jak bóle i klucie w klatce piersiowej, duszności, omdlenia, czy nadmierne osłabienie. Do schorzeń układu krążeniowego zalicza się m.in:

- zaburzenia rytmu serca,
- zaburzenia przewodnictwa,
- upośledzenia ukrwienia mięśnia sercowego.

Przebieg badania holterowskiego – jak się przygotować?

EKG metodą Holtera nie wymaga

szczególnych przygotowań. Przed badaniem warto pamiętać o kąpieli, ponieważ nie będzie to możliwe w trakcie rejestracji pracy serca. Skóra klatki piersiowej, gdzie zostaną umieszczone elektrody, powinna być czysta i sucha. Nie należy więc stosować żadnych kremów i balsamów. Badanie holterowskie jest całkowicie bezbolesne i nie ma wpływu na zdrowie Pacjenta. W razie potrzeby może być powtarzane wielokrotnie.

W trakcie badania warto zapisywać wszystkie wykonywane czynności, które mogą mieć wpływ na pracę serca. Są to m.in.: aktywność fizyczna, sytuacje stresujące, pory przyjmowania leków. Po upływie czasu badania należy zgłosić się do lekarza, który odczyta zapis z urządzenia i na jakiego podstawie oceni pracę mięśnia sercowego.

Natalia Wiśniewska

IDIOPATYCZNE WŁÓKNIENIE PŁUC (IPF) JAKO PRZYCZYNA DUSZNOŚCI I KASZLU

IPF (z ang. idiopathic pulmonary fibrosis) jest rzadko występującą chorobą dotykającą populacji powyżej 60 roku życia. Symptomy schorzenia są mało charakterystyczne, bowiem pacjent ma do czynienia z postępującą dusznością pojawiającą się w trakcie wysiłku fizycznego oraz towarzyszącym suchym kaszlem. Na podstawie wspomnianych objawów lekarze diagnozują często przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę bądź chorobę wieńcową. Badania

pokazują, że ponad połowa chorych na IPF miała mylnie postawione pierwsze rozpoznanie schorzenia. Lekarze podstawowej opieki zdrowotnej czasami bagatelizują u osób w podeszłym wieku taki objaw jak zbyt szybkie męczenie się, ponieważ uważają, że jest to kwestia naturalnego procesu starzenia się organizmu. Istotne jest więc, aby bez względu na wiek pacjenta kierować go na dalszą diagnostykę do specjalisty zajmującego się chorobami układu oddechowego, czyli do pulmonologa. Okazują się,

że część chorych odwiedza nawet 3 różnych lekarzy, zanim zostanie postawione właściwe rozpoznanie.

Program lekowy

W Polsce funkcjonują 33 ośrodki referencyjne leczące chorych na IPF. Kiedyś jedyną możliwością leczenia była domowa tlenoterapia, natomiast teraz chorzy mają do dyspozycji 2 farmaceutyki dostępne w programie lekowym. Na ten moment we wspomnianym programie uczestniczy 1000 osób, ale wiadomo, iż chorych w naszym kraju może być dużo



więcej. W celu otrzymania właściwej terapii konieczne jest poprawne postawienie diagnozy, co nastręcza problemów z powodu niewystarczającej wiedzy lekarzy POZ na temat IPF. Problemem są także rygorystyczne kryteria włączenia do programu lekowego i wyłączenia z niego. Kryteria te były ustalane dla osób z łagodną i średniozaawansowaną postacią schorzenia, a obserwacje pokazują, że nawet pacjenci z rozwiniętym stadium IPF mogliby odnieść korzyści z dostępu do programu lekowego. Nie ma możliwości zahamowania progresji choroby ani zredukowania włóknienia płuc, ale po włączeniu leczenia jest szansa spowolnienia rozwoju zmian patologicznych i przedłużenia życia.

Trudności nastręczają też kryteria wyłączenia z programu lekowego, które mówią o zakończeniu leczenia u osób, które nie spełniają ściśle ustalonych norm. Każdy pacjent przechodzący terapię jest monitorowany pod względem określonych parametrów, takich jak np. natężona pojemność życiowa. Jeśli dojdzie do zbyt dużego spadku tejże pojemności, leczenie skasyfikowane jest jako nieskuteczne i chory jest zmuszony do zakończenia terapii. Często zdarza się, że takie osoby pozostają bez możliwości leczenia skutecznym de facto preparatem, bowiem z jednej strony nie mogą już uczestniczyć w terapii lekowej, a z drugiej strony nie każdą starszą osobę stać na zakup farma-

ceutyków z własnych funduszy. W programie lekowym dostępne są 2 leki, więc jeśli okaże się, że pacjent został wykluczony z leczenia jednym medykamentem, to można kontynuować leczenie drugim. Niestety czasem bywa, że organizm danej osoby nie toleruje innego farmaceutyku i po jego zażyciu pojawiają się poważne działania niepożądane.

Leczenie a COVID-19

Na czas walki z pandemią podjęto decyzję o możliwości udostępniania pacjentom preparatów leczniczych na dłuższy okres czasu tak, by osoba chora nie musiała narażać się na brak ciągłości leczenia z powodu sytuacji niezależnej od niej.

Cezary Lipiński



DIATERMIA – CZYM JEST TEN ZABIEG, KIEDY SIĘ GO STOSUJE?

Diatermia to zabieg z dziedziny fizykoterapii, przeznaczony do łagodzenia dolegliwości bólowych różnego pochodzenia. Istotą działania diatermii jest kontrolowane rozgrzanie tkanek za pomocą pola magnetycznego lub elektrycznego. Jakie są wskazania do takiej terapii i jakie korzyści ona przynosi?

Co to jest diatermia?

Diatermia powszechnie określana jest jako terapia polegająca na leczeniu ciepłem. Kontrolowa-

ne rozgrzanie tkanek następuje w wyniku wpływu pola elektromagnetycznego. W trakcie sesji zabiegowej wywołuje się punktowe nagrzanie tkanek, co wpływa na mięśnie rozluźniająco, a tym samym łagodzi dolegliwości bólowe.

W zależności od obranej metody stosuje się dwa rodzaje zabiegów leczenia ciepłem, takie jak:

- Diatermia kondensatorowa (pojemnościowa) – nagrzanie tkanek następuje pod wpływem pola elektromagnetycznego,

z przewagą pola elektrycznego. Zabieg umożliwia nagrzanie tkanek zlokalizowanych płytko, przede wszystkim skóry i tkanki tłuszczowej.

- Diatermia indukcyjna – w tym przypadku przeważa pole magnetyczne, które cechuje się zdolnością do głębokiej penetracji tkanek. Nagrzaniu ulegają także mięśnie.

Rodzaje diatermii pod względem długości fal

Poza podziałem na diatermię kondensatorową i indukcyjną

wyróżnia zabiegi różniące się od siebie wielkością stosowanych fal i częstotliwością drgań elektromagnetycznych:

- **Diatermia krótkofalowa** – w trakcie zabiegu stosuje się różne długości i częstotliwości fal, które są odczuwane jako ciepło o różnym nasileniu. Zabieg podzielony jest na kilka dawek ciepła, określanych jako: termiczna, oligotermiczna, diatermia termiczna i diatermia hipertermiczna.
- **Diatermia długofalowa** – wykorzystuje się pole 500-

750 kHz o częstotliwości od 0,5 do 1,75 MHz i mocy w przedziale 100-300 Wat. Ten rodzaj diatermii stosuje się podczas zabiegów chirurgicznych, w tzw. nożach elektrycznych służących do cięcia i łączenia tkanek.

Wskazania do diatermii

Diatermia to popularny zabieg fizykoterapeutyczny, stosowany w przypadku dolegliwości o różnym nasileniu. Rozgrzanie tkanek wpływa korzystnie m.in. w przypadku bólu pochodzenia nerwowego, w tym u osób cierpią-

cych na chroniczny stres, zmęczenie, czy stany lękowe. Diatermia sprawdza się także w przypadku poważnych schorzeń, takich jak:

- reumatoidalne zapalenie stawów;
- zapalenia stawów i zapalenia okołostawowe;
- zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa;
- bóle mięśni różnego pochodzenia;
- trudno gojące się rany;
- stany pourazowe.

Kazimierz Modruga

PELOIDOTERAPIA – CZYM JEST, JAKIE ZNAJDUJE ZASTOSOWANIE?

Peloidoterapia (peloterapia) to jedna z metod leczenia uzdrowiskowego, która opiera się na wykorzystaniu właściwości peloidów stosowanych w fizjoterapii. Do najpopularniejszych surowców stosowanych w uzdrowiskach należy borowina i przygotowywana z niej pasta borowinowa. Kiedy okłady i kąpiele z jej użyciem mogą okazać się pomocne, a kiedy lepiej zrezygnować z tej formy leczenia?

Czym są peloidy?

Peloidy to słowo pochodzące z języka greckiego, gdzie pelos oznacza błoto. Są to utwory geologiczne, do których dodaje się wodę i wykorzystuje w leczeniu uzdrowiskowym. Do peloidów zalicza się surowce naturalne oraz sztuczne. Wśród najpopularniejszych peloidów występujących w naturze wymienia się peloidy torfowe, czyli borowiny. Są to torfy wysokie, przejściowe, niskie oraz muły borowinowe. W Polsce

znajduje się kilkanaście źródeł borowiny zatwierdzonych przez Ministerstwo Zdrowia, wykorzystywanych w leczeniu w formie okładów i kąpiele. Do pozostałych peloidów należą osady źródlane i osady wód zmineralizowanych.

Właściwości borowiny

Borowiny pozyskiwane są z podmokłych terenów leśnych, gdzie w wyniku zachodzących procesów chemicznych i mikrobiologicznych tworzy się



ciemnobrązowa masa o charakterystycznym ziemistym zapachu. Jest ona wykorzystywana w peloidoterapii ze względu na wysoką zawartość składników organicznych i mineralnych.

Ponadto, borowiny cechują się niskim przewodnictwem ciepła i brakiem prądów konwencyjnych. Surowiec ten ma również wysoką pojemność cieplną, dlatego zastosowany w formie okładów pozwala na zgromadzenie ciepłej warstwy na powierzchni skóry, co prowadzi do rozgrzania tkanek.

Efektom zabiegów borowinowych jest m.in. rozluźnienie tkanek, poprawa ukrwienia i zwiększenie eliminacji szkodliwych związków. Poszerzenie porów wspomaga także działanie stosowanych preparatów miejscowych, które łatwiej wnikają w skórę.

Peloidoterapia – wskazania

Zabiegi z borowiną wykonuje się w kilku seriach zależnych od rodzaju dolegliwości, z jaką się borykamy. Najczęściej są to metody stosowane w sanatoriach i uzdrowiskach, ale plastry i okłady borowinowe mogą być stosowane także w warunkach domowych.

Peloidoterapia znajduje zastosowanie w przypadku dolegliwości, takich jak np.:

- bóle mięśni i stawów;
- wzmożone napięcie mięśniowe;
- nerwobóle, np. rwa kulszowa;
- zmiany zwyrodnieniowe;
- stany pourazowe;
- choroby układu pokarmowego, np. wrzody, zapalenie jelit;
- schorzenia kobiecych narządów rozrodczych, np. nadżerki;
- osłabiona kondycja skóry i włosów.

Przeciwwskazania do peloidoterapii

Peloidoterapia to metoda oparta na wykorzystaniu dobroczynnych właściwości czerpanych z natury, jednak nie każdy może skorzystać z takiej formy leczenia. Okłady i kąpiele borowinowe nie powinny być stosowane m.in. w przypadkach, takich jak:

- cukrzyca;
- osłabienie organizmu;
- otwarte rany;
- skłonność do krwawień i choroby krwi;
- schorzenia układu sercowo-naczyniowego, np. choroby serca, miażdżyca, zakrzepowe zapalenie żył, niewydolność krążenia, niskie ciśnienie tętnicze;
- gruźlica;
- choroby nerek.

Joanna Sadura



SUBSTANCJE NIEPOŻĄDANE ZAWARTE W ORGANIZMACH RYB I OWOCÓW MORZA

Ryby i owoce morza mogą kumulować w swoich organizmach metale ciężkie, takie jak rtęć, arsen, ołów, które wpływają niekorzystnie na ludzkie zdrowie, ale także obniżają przyswajalność niezbędnych minerałów, czyli magnezu, miedzi, żelaza.

Kadm

Przewlekłe zatrucie organizmu niewielkimi stężeniami kadmu doprowadza do wystąpienia zjawisk patologicznych w układzie oddechowym, układzie sercowo-naczyniowym oraz pokarmowym. Powyższy pierwiastek ma udokumentowane działanie kancero-

genne (rakotwórcze) oraz predysponuje do rozwoju niekorzystnych zmian w materiale genetycznym. Badania wykonywane w Unii Europejskiej ukazują coraz wyższy poziom zanieczyszczenia kadmem organizmów ryb i owoców morza. Warto nadmienić, iż omawiany związek dostaje się też do ustroju ludzkiego

wraz ze spożyciem produktów zbożowych i warzyw.

Dioksyny

Dioksyny to związki będące produktami ubocznymi powstającymi podczas spalania odpadów komunalnych i przemysłowych, palenia olejów napędowych. Wspominane związki wykazują się dużą trwałością w środowisku naturalnym, a po przedostaniu się z powietrza do mórz, jezior, rzek, trafiają do organizmów ryb. Dioksyny są wysoce toksyczne, zaburzają funkcjonowanie systemu immunologicznego, powodują rozchwianie równowagi hormonalnej oraz predysponują do rozwoju nowotworów.

Polichlorowane bifenyle (PCB)

PCB powstają podczas spalania odpadów, a także uwalniają się do powietrza ze zużytych sprzętów termicznych, takich jak transformatory. Następnie powyższe związki trafiają do akwenów wraz ze ściekami i opadami atmosferycznymi, by osiąść na mułach dennych i stanowić pokarm dla ryb. PCB odkładają się we wszystkich ogniwach łańcucha pokarmowego, natomiast najwyższy poziom zanieczyszczenia tymi substancjami występuje w organizmach ryb morskich i słodkowodnych. Polichlorowane bifenyle występują w produktach rybołówstwa

pochodzących z Morza Bałtyckiego, jednak ich stężenie nie jest na tyle wysokie, by stanowiło niebezpieczeństwo dla zdrowa ludzi.

Metylortęć

Rtęć może występować w środowisku pod postacią związków nieorganicznych i organicznych. Związki organiczne cechują się dużą toksycznością, mówimy tu zwłaszcza o metylortęci, która przedostaje się do ustroju ludzkiego po spożyciu skażonych ryb, owoców morza. Stężenie metylortęci jest zróżnicowane w zależności od obszaru występowania danej ryby oraz pokarmu, jakim dany gatunek żywi się. Ryby drapieżne, z uwagi na długi czas przeżywania, kumulują najwięcej szkodliwego związku. Najpoważniejsze zagrożenie metylortęć stanowi dla kobiet ciężarnych, gdyż związek ten ma zdolność przekraczania bariery krew-łożysko i odkłada się w mózgu płodu wywierając neurotoksyczny wpływ na ośrodkowy układ nerwowy. Niestety nawet niewielkie ilości metylortęci przedostające się przez łożysko są w stanie wywołać u dzieci zaburzenia w funkcjonowaniu komórek nerwowych skutkujące spaczeniami w procesach chodzenia, słyszenia. Trwają badania nad powiązaniem autyzmu dziecięcego ze spożywa-

niem ryb zanieczyszczonych wspomnianą substancją. Niektórzy naukowcy wysuwają tezę, jakoby związki rtęci przyczyniały się do zaostrzenia symptomów choroby Alzheimera i choroby Parkinsona.

Wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA)

WWA powstają podczas działania wysokich temperatur na produkty żywnościowe, czyli innymi słowy, w trakcie grillowania, wędzenia, smażenia, pieczenia. Najwięcej szkodliwych związków powstaje podczas grillowania bądź wędzenia produktów bezpośrednio nad płomieniem, kiedy ociekający tłuszcz jest rozkładany, a wytwarzające się WWA przedostają się do żywności. Kolejnym źródłem wspomnianych substancji jest ich przedostawanie się do atmosfery podczas procesów spalania w sektorze komunalnym i mieszkaniowym, jak również w procesach produkcyjnych, zwłaszcza przy wytwarzaniu koksu. Kolejnym źródłem jest sektor transportu. Z powietrza szkodliwe związki przenikają do środowiska wodnego, a następnie do organizmów ryb. Najlepiej poznany węglowodorem aromatycznym jest benzo(a)piren charakteryzujący się silnym potencjałem rakotwórczym.

Stanisław Trojanowski

SIMPLE AND EXQUISITE
APPEARANCE



Teleopieka Seniora

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



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !**

SPRAWDŹ