



# *Letni*

## *Poradnik Pacjenta*



*lato 2019*

bezpłatny poradnik dla pacjentów aptek

Cały rok świata farmacji za jedyne  
**42,90 PLN**



**e-wydanie już teraz!**

Cena za egz. **3,90** netto i umowa na 11 wydań / roczna.

Łączna cena **42,90.**

Miesięcznik dostępny



również na **smartfony.**

# Spis treści



## Letni Poradnik Pacjenta 2019

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Przeciwpotne preparaty do stóp ..... | 4  |
| Grzybica kocha lato... ..            | 7  |
| Leczenie blizn.....                  | 10 |
| Skóra na plaży.....                  | 13 |
| Rany odleżynowe.....                 | 14 |
| Co gryzie nas latem?.....            | 16 |
| O witaminie C... ..                  | 19 |
| Nie wysyłaj zdrowia na urlop! .....  | 20 |
| Okulary przeciwsłoneczne .....       | 22 |

Lato to czas odpoczywania od codziennych obowiązków. Wykorzystajmy więc piękną, letnią pogodę, by „naładować akumulatory” na cały rok. Na pieszych wycieczkach, weekendowych wyprawach rowerowych, piknikach pod gruszą, nad jeziorami, morzem, w górach nie może zabraknąć „Letniego Poradnika Pacjenta”, który przygotowaliśmy z myślą o Waszych radosnych, ale – co najważniejsze – bezpiecznych wakacjach. To kompendium porad i wskazówek dotyczących m.in. bezpiecznego opalania się, postępowania przy częstych wakacyjnych dolegliwościach i w innych kłopotach zdrowotnych – tych mniejszych, i tych poważniejszych. Być może przydadzą się Wam – choćby jako przyjemna lektura towarzysząca popołudniowej sjeście na leżaku w zacisznym miejscu...

beztroskiego i bezpiecznego lata życzy

Wasza redakcja

### WYDAWCA

Apteka Media Sp. z o.o.  
ul. Krakowska 19-23, 50-424 Wrocław  
tel. (71) 368 59 00; fax: (71) 368 59 19

### KOORDYNACJA PRODUKCJI

Ewa Skowron

### DZIAŁ REKLAMY I PROMOCJI

Magdalena Guźniczak  
tel. 71 368 59 01  
m.guzniczak@aptekamedia.pl

Ewa Pawęzka  
tel. 71 368 59 09

e.pawezka@aptekamedia.pl

### REDAKTOR NACZELNA

mgr Izabela Kwiecińska

### OPRACOWANIE GRAFICZNE

Andrzej Nowak

www.aptekamedia.pl

 Znajdziesz nas na Facebooku

www.facebook.com/aptekamedia



**PORADNIK DOSTĘPNY W WYBRANYCH APTEKACH NA TERENIE POLSKI.**

Apteka Media Sp. z o.o. dołożyło wszelkich starań, aby wyeliminować z niniejszej publikacji wszystkie nieścisłości, i nie ponosi odpowiedzialności za błędne zastosowanie produktów zamieszczonych w publikacji oraz za treść reklam.

### Zastrzeżenie:

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam. Informacje zawarte na łamach czasopisma mają charakter edukacyjny i nie mogą być podstawą do rezygnacji z konsultacji lekarskiej. Redakcja dokłada wszelkich starań, by gromadzone informacje były rzetelne oraz obiektywne, zgodne z najnowszą wiedzą medyczną, ale nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne skutki, wynikające z zastosowania informacji, pojawiających się w czasopiśmie. Zastrzegamy sobie prawo do adiestacji i skracania materiałów, zmiany tytułów oraz ich wykorzystania w innych publikacjach naszego wydawnictwa.

# Przeciwpotne



## preparaty do stóp

**Na skórze stóp znajduje się blisko 300 gruczołów potowych, które produkują pot, wydzielany następnie na zewnątrz.**

Pot jest bezwonny, a nieprzyjemny zapach pojawia się dopiero po pewnym czasie. To skutek działania bakterii, które go rozkładają. Nadmierne wydzielanie potu to zjawisko krępujące, a także utrudniające życie. Przyczyny intensywnej potliwości mogą mieć charakter fizjologiczny:

- emocje, stres,

- wysiłek fizyczny,
  - temperatura lub duża wilgotność.
- Nadmierna, intensywna potliwość może być też efektem zmian chorobowych, takich jak:
- zaburzenia hormonalne – cukrzyca, nadczynność tarczycy,
  - choroby neurologiczne – neuropatie,
  - infekcje przebiegające z wysoką gorączką,
  - gruźlica,
  - menopauza u kobiet, andropauza u mężczyzn,
  - niektóre nowotwory.



# ZDROWE I PIĘKNE STOPY

## **PEDIPUR**

200 mg/g, puder leczniczy

1 g pudru leczniczego zawiera 200 mg metenaminy (Methenaminum)

### **Wskazania do stosowania**

**Nadmierna podatliwość skóry stóp i dłoni.**

### **Przeciwwskazania**

Nie należy stosować produktu:

- w nadwrażliwości na metenaminę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą,
- na słuzówki,
- na otwarte rany,
- powierzchnie ciała pozbawione naskórka,
- na owrzodzenia.

**Podmiot odpowiedzialny:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” sp. z o.o.  
Paterek, ul. Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią

“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.”

## Postacie preparatów

Nadmierne pocenie się stóp to powszechna dolegliwość, która może przytrafić się każdemu. Preparaty przeciwpotne do stóp pozwalają zmniejszyć lub wyeliminować ten problem. To niezwykle istotne, bo dolegliwość ta nie tylko powoduje dyskomfort, ale może prowadzić do różnych chorób, np. grzybicy stóp. Preparaty dostępne są w różnych formach – zasypki, pudry, talk do stóp, które wchłaniają nadmierną wilgoć, dezodoranty do stóp, antyperspiranty w sprayu które nie tylko zmniejszają pocenie, ale również odświeżają stopy i likwidują przykre zapachy.

**Dezodoranty do stóp** odświeżają skórę i nadają jej zapach, nie hamując jednak przy tym wydzielania potu. Niektóre dezodoranty zawierają również substancje o działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym.

**Antyperspiranty do stóp** mają postać sprayu, sztyftu. Zmniejszają ilość wydzielanego potu, tworząc na skórze coś w rodzaju żelu, który blokuje przewody wyprowadzające pot. Niektóre antyperspiranty zwężają gruczoły ujęść potowych, przez co na zewnątrz wydzielane są mniejsze ilości potu. Antyperspiranty do stóp najczęściej zawierają chlorek, chlorowodorek glinu lub też kompleksy aktywne powstałe na jego bazie. Niektóre antyperspiranty dodatkowo mają w składzie substancje o działaniu przeciwgrzybiczym, np. olejek z drzewa herbacianego.

**Kremy i pasty.** Działanie takich preparatów jest nieco podobne do sposobu, w jaki działają antyperspiranty: w wielu z nich są substancje hamujące wydzielanie potu (m.in. chlorowodorek glinu i urotropina). Zawierają one również składniki antybakteryjne i antygrzybicze, m.in. clotrimazol. Jednak w odróżnieniu od antyperspirantów mają one dodatkowo działanie pielęgnacyjne: niektóre, dzięki dodatkowi wosku pszczelego natłuszczają zbyt suchą, pękającą skórę, inne mają dodatek mentolu, który daje przyjemne uczucie odświeżenia.

**Pudry przeciwpotne do stóp** mają zazwyczaj postać proszku. W ich składzie, poza talkiem, są przede wszystkim metenamina, związki cynku, alun lub sole glinu, które zmniejszają aktywność gruczołów potowych i mają lekkie działanie wysuszające. Metenamina swoje działanie zawdzięcza uwolnionemu wskutek kontaktu z kwaśnym potem aldehydowi mrówkowemu, który osłabia czynność gruczołów potowych oraz hamuje aktywność bakterii, przez co zmniejsza wydzielanie potu i hamuje jego rozkład przez bakterie. Pudry działają wysuszająco, bakterioobójczo i ściągająco. Likwidują przykry zapach potu. Do niektórych dodaje się również ekstrakty z ziół, w tym szalwii lekarskiej, a także mentol.

**Mydło przeciw poceniu stóp** myje, a także działa antybakteryjnie i zmniejsza potliwość. Składniki to wyciągi ziołowe o działaniu przeciwpotliwym, dezynfekującym, odświeżającym i pielęgnacyjnym: szalwia, mięta, rumianek, krwawnik. By wzmocnić działanie mydła, należy namydlić nim stopy, uwzględniając przestrzeń między palcami, a następnie pozostawić na skórze przez dwie, trzy minuty i dopiero wtedy spłukać.

**Sól do stóp** powinna być dodatkiem do codziennych kąpiei stóp ze skłonnością do nadmiernego pocenia się. W soli znajdują się substancje hamujące pocenie, w tym siarczan glinowo-potasowy, a także składniki zmniejszające obrzęki i dające uczucie odprężenia, takie jak olejek miętowy czy wyciąg z mięty.

Pomocą w kłopotach z nadmierną potliwością stóp są liczne dezodoranty do butów. Zawierają one substancje przeciwgrzybicze, aby uniemożliwić rozwój drobnoustrojów w środowisku idealnym dla nich – wilgotnym i ciepłym. Poza tym zawierają one substancje neutralizujące przykry zapach, ułatwiające szybkie wysychanie wnętrza buta i aromatyzujące.

# Grzybica

## kocha lato...

**Grzybicą szczególnie łatwo zarazić się latem. Czai się w miejscach, które są ciepłe i wilgotne, czyli tam, gdzie zwykle spędzamy wolny czas.**

W ciepłe dni stopy pocą się znacznie bardziej niż zazwyczaj. W tym czasie częściej korzystamy z publicznych natrysków, basenów, kąpielisk, nosimy klapki czy chodzimy bez butów. To wszystko sprzyja infekcjom grzybiczym. Problem ten jest wyjątkowo dokuczliwy nie tylko ze względu na walory estetyczne, ale przede wszystkim ze względu na dyskomfort towarzyszący tej dolegliwości (m.in. świąd, pieczenie). Grzybica stóp i paznokci to choroba zakaźna wywołana najczęściej przez dermatofity (*Trichophyton rubrum* i *Trichophyton mentagrophytes*) oraz grzyby drożdżopodobne z rodzaju *Candida spp.* Bez względu na czynnik ją wywołujący jest chorobą inwazyjną. Łatwo się nią zarazić. Nawet jedna osoba z grzybicą stóp może być źródłem zakażenia, ponieważ chory rozsiewa wokół siebie odpadające ze skóry mikroskopijne łuski. Zostają

one na podłodze, wykładzinie, „ukrywają się” między włoskami ręczników. Chętnie gnieźdzą się w drewnianych podestach – na basenach, pod prysznicami. Trwają tam w pełnej gotowości, czekając na okazję, aby się przenieść na skórę człowieka.

### Objawy

Zaczerwienienie, świąd i pieczenie między czwartym a piątym palcem to pierwsze sygnały, że stopy zostały zaatakowane przez grzyby. Jeśli je zbagatelizujemy lub zastosujemy nieodpowiednie leczenie, choroba nabierze tempa i zaogni się. Zmiany mogą dotknąć także paznokci. Pierwszy zauważalny objaw to najczęściej przebarwienie płytki paznokcia, które z upływem czasu się powiększa. Płytką paznokcia robi się matowa i nieprzezroczysta – zmienia swoje zabarwienie na białe lub żółte, a w skrajnych przypadkach na zielonkawe. Zazwyczaj paznokieć staje się także znacznie pogrubiony. Po pewnym czasie zaczyna się łuszczyć. Powierzchnia staje się nierówna, pofał-

dowana, a zainfekowany paznokieć rozwarstwia się. Całemu procesowi zazwyczaj towarzyszy swędzenie i często niekojarzony w pierwszej chwili z grzybicą nieprzyjemny zapach oraz nadmierna potliwość stóp. Wyróżnia się trzy podstawowe odmiany grzybicy stóp:

- międzypalcowa,
- potnicowa,
- złuszcniająca.

**Grzybica stóp międzypalcowa** jest najczęstszą odmianą grzybicy stóp. Może mieć przebieg zarówno ostry, jak i przewlekły. Zmiany lokalizują się głównie między 3 i 4 oraz 4 i 5 palcem. Widoczne są złuszczenie, rumień, maceracja naskórka oraz pęknięcia. Powierzchnia zmian jest często wilgotna i sącząca. Rumieniowozłuszczone wykwity mogą rozprzestrzeniać się na boczne powierzchnie i grzbiety palców. Często są źródłem infekcji płytek paznokciowych stóp oraz wtórnych infekcji bakteryjnych. Zmianom towarzyszy na ogół znacznie nasilony świąd.

**Grzybica stóp potnicowa** ma najczęściej charakter ostry, zdarzają się nawroty. Na podłożu rumieniowym obserwuje się ognisko lub ogniska drobnych, licznych pęcherzyków wypełnionych płynem surowiczym, rzadziej krosty. Zmiany lokalizują się zwykle na podeszwowych powierzchniach stóp. Mogą być widoczne również na śródstopiu lub palcach stóp. W większości przypadków, w przebiegu zakażenia dochodzi do pęknięcia pęcherzyków i naskórka. Wykwitom towarzyszy zazwyczaj znaczny świąd.

**Grzybica stóp złuszcżąca** charakteryzuje się przewlekłym przebiegiem. Wśród zmian obserwuje się rogowaciejące ogniska, które mogą obejmować całe podeszwy. Powierzchnia zmian jest sucha, z drobnopłatowym, białym złuszczeniem. Wykwity mogą rozprzestrzeniać się na boczne i przyśrodkowe partie stóp. Odmianie tej może towarzyszyć grzybica paznokci. Świąd skóry nie jest stałym objawem.

## Jak pozbyć się grzybicy?

Walkę z grzybicą stóp najlepiej zacząć od razu, jak tylko zauważymy niepokojące objawy. Szybko zaatakowana równie szybko polegnie. Jeśli zmiany nie są rozległe, czyli choroba ma początkowe stadium, można grzybicę leczyć zewnętrznie, przy pomocy odpowiednich preparatów. Najskuteczniej działają te, które można zastosować bezpośrednio w miejscu występowania problemu (spray, maść, krem). Zawierają w swoim składzie chlorowodorek terbinafiny, substancję, która działa grzybobójczo na dermatofity, pleśnie oraz niektóre grzyby. Jeśli zmiany chorobowe nie ustąpią, co oznacza, że doszło do rozwoju choroby, konieczna będzie wizyta u dermatologa.

## Zapobieganie

U osób aktywnych fizycznie bądź mających problem z nadmierną potliwością stóp zalecane jest szczególne dbanie o higienę. Pamiętajmy, że wilgoć sprzyja rozwojowi grzybów. Okres letni może się okazać szczególnie niebezpieczny. W ciepłe dni stopy pocą się znacznie bardziej niż zazwyczaj. Zatem prewencja w tym okresie jest szczególnie ważna. Duże znaczenie ma ograniczanie źródeł zakażenia. W tym celu zaleca się:

- noszenie przewiewnej odzieży i obuwia z materiałów naturalnych,
- używanie własnych kłapek na basenach kąpielowych, w publicznych łaźniach,
- po umyciu stopy należy dokładnie osuszyć, szczególnie przestrzenie między palcami korzystanie wyłącznie z własnego ręcznika,
- nie przesadzanie z higieną! Nie można myć stóp zbyt często, ani przesadzać z dezodoryzantami. W ten sposób niszczy się naturalny płaszcz lipidowy skóry.

Aby zapobiec reinfekcji po wyleczeniu zaleca się odkażenie obuwia (np. 10% formaliną) a także stosowanie preparatów przeciugrzybiczych w postaci zasypek, aerozoli, kremów i maści.

# UNDOFEN<sup>®</sup> Nr1

## W LECZENIU GRZYBICY I KURZAJEK!\*



**ZWALA GRZYBICĘ Z NÓG**

**Najkrótsza terapia\*\***

**Efekty już po 7 dniach**

**Spokój na wiele tygodni\*\*\***

\* IQVIA Pharmascope, CHC 06G3 ANTIFUNGALS/SKIN & OTH+06L1 WART.CORN.REMOV.EXC.PLAST, Sprzedaż wartościowa (w PLN), dane MAT 02/2018 © 2018 IQVIA oraz spółki stowarzyszone. Wszystkie prawa zastrzeżone.

\*\* Spośród produktów OTC przeznaczonych do miejscowego leczenia grzybicy stóp.

\*\*\* Rotta I. et al., Efficacy of topical antifungals in the treatment of dermatophytosis: a mixed-treatment comparison meta-analysis involving 14 treatments, JAMA Dermatol., 2013 Mar, 149(3): 341-9.

UNDOFEN MAX, KREM I UNDOFEN MAX SPRAY, aerozol na skórę: 1 g odpowiednio kremu lub roztworu zawiera 10 mg chlorowodoru terbinafiny (Terbinafini hydrochloridum). **Wskazania do stosowania:** zakażenia grzybicze skóry wywołane przez dermatofity: grzybica stóp, grzybica fałdów skórnych, grzybica skóry gładkiej; łupież psty. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na terbinafinę lub którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** 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.



# Leczenie blizn

**W większości przypadków skutkiem gojenia się ran są blizny, będące jedynym dowodem uszkodzenia skóry.**

Kiedy dochodzi do uszkodzenia ciągłości skóry, czyli zranienia, organizm rozpoczyna działania, które do momentu zagojenia obejmą setki procesów chemicznych. Najpierw należy zatamować krwawienie, do rany zaczynają więc napływać płytki krwi, które ulegają agregacji tworząc czop. Następnie aktywują się enzymy odpowiedzialne za krzepnięcie krwi. W efekcie ich działania tworzy się skrzep, który przytrzymuje brzegi rany. Pełni również rolę opatrunku, broniąc drobno-ustrojom dostępu i zapobiegając utracie płynów. Rozpoczyna się etap pracy układu odpornościowego, którego zadaniem jest niedopuszczenie do rozwoju infekcji. Komórki immunologiczne, limfocyty, monocyty oraz fibroblasty, znajdujące się w otoczeniu rany, muszą usunąć z niej wszystkie bakterie i zniszczone komórki. Jeśli rana jest czysta i nie pojawiają się żadne powikłania mogące spowolnić gojenie, rozpoczyna

się proces bliznowacenia. Przebiega on na dwa sposoby. Pierwszym z nich jest rychłozrost. Brzegi rany ulegają sklejeniu, a ciągłość skóry jest odtwarzana. Dzięki temu powstała blizna jest linią. Rany zabrudzone goją się inaczej. Stan zapalny trwa dłużej, pojawia się wysięk. Rana stopniowo wypełnia się młodą tkanką łączną, czyli ziarniną. I to z ziarniny wytwarza się ostatecznie blizna. Proces obkurczania się ziarniny powoduje, że w przypadku głębokich lub rozległych ran skóra po wygojeniu może być zniekształcona. Blizna różni się od otaczającej tkanki, zwykle jest twardsza, ma inną strukturę i kolor. Świeża blizna ma barwę czerwoną lub sinoczerwoną, „stare” blizny są porcelanowobiałe w związku z gorszym niż skóra prawidłowym ukrwieniem. Ostateczny kształt blizna uzyskuje po 12 miesiącach. W tym czasie stopniowo blednie, staje się płaska i bardziej wytrzymała na czynniki mechaniczne. Bez względu na wielkość i przyczynę blizna zawsze stanowi defekt estetyczny, z tego względu tak ważna jest profilaktyka. W prewencji powstawania blizn stosuje się miejscowo preparaty, które

## PIERWSZY WYBÓR NA BLIZNY

### Sutricon® Silikonowe Plastry i Żel na blizny

(Wysokiej jakości silikon farmaceutyczny)

- Zmniejszają, rozjaśniają i wygładzają bliznę
- Zapobiegają powstawaniu blizn przerostowych i keloidów
- Niwelują uczucie ciągnięcia i swędzenia blizny



**Sutricon® UV Protect**  
Żel silikonowy na blizny z funkcją ochrony przeciwsłonecznej SPF 35

Aby w przyszłości blizna była jak najmniej widoczna, ważna jest jej staranna pielęgnacja. Po całkowitym zagojeniu rany (kiedy zejdą wszystkie strupy i pojawi się nowa tkanka) można zastosować silikonowe produkty na blizny - Sutricon®.

### Pełna kuracja = min. 3 miesiące

#### Jak stosować plastry silikonowe na blizny Sutricon®

Plaster należy dociąć do wielkości blizny, zostawiając margines 5 mm z każdej strony i nakleić na bliznę. **1 plaster = 3-5 dni stosowania.** Raz na dobę należy zdjąć plaster, umyć bliznę, osuszyć i nałożyć ponownie ten sam plaster.

Uwaga! Plastra nie należy myć, ani zaklejać dodatkowym opatrunkiem.

#### Jak stosować żel silikonowy na blizny Sutricon®

Na dokładnie umytą i osuszoną bliznę należy nanieść niewielką ilość żelu i masować kolistymi ruchami przez około 2-3 minuty. Zaleca się stosowanie preparatu min. 2 x dziennie.

Dostępne opakowania:

Wyrób medyczny - 5 plastrów 5x30 cm, 5 plastrów 3x10 cm

Wyrób medyczny - Żel 15 ml

Produkt kosmetyczny - Żel UV Protect 15 ml

KUP W APTECE INTERNETOWEJ



**sutricon.pl**

SUTR/SW/34/0719



skutecznie poprawiają wygląd skóry w miejscu bliznowacenia. Sprawiają, że ślad jest mniejszy i mniej widoczny.

### Preparaty na blizny

Obecnie na polskim rynku farmaceutycznym dostępnych jest wiele preparatów na blizny. Najczęściej stosowane w nich substancje to:

- masa perłowa – wpływa korzystnie na metabolizm komórek skóry, przyspieszając ich odnowę. Zawarte w macicy perłowej mikroelementy oraz aminokwasy działają wzmacniająco na skórę i przyczyniają się do odnowienia i odmłodzenia skóry;
- heparyna – działa przeciwzapalnie oraz antyproliferacyjnie: hamuje nadmierny, patologiczny rozrost tkanki łącznej, ponadto zwiększa nawodnienie tkanki i rozluźnia strukturę kolagenu;
- kwas hialuronowy – jest niezbędny do prawidłowego przebiegu procesów regeneracji skóry;
- silikon – tworzy warstwę okluzyjną, co zmniejsza powierzchniową utratę wody, a to sprzyja uwodnieniu tkanek;
- witamina E – pozwala na utrzymanie zdrowego wyglądu skóry, chroniąc ją przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Zwiększa również poziom nawilżenia naskórka, dzięki czemu skóra staje się miękka, gładka i elastyczna.

### Jak działa silikon

Nie bez znaczenia jest postać preparatu na blizny, która zapewni nie tylko skuteczność, ale i komfort stosowania. Nowoczesne produkty na blizny, produkowane wg najnowszych technologii zawierają formuły, które zapewniają lekką, nietłustą konsystencję, co zapewnia nie tylko komfort aplikacji, ale także lepszą absorpcję składników czynnych, a blizna staje się gładka i elastyczna. Te wymagania idealnie spełnia silikon. Istotną cechą silikonów jest ich biogodność, warunkująca jego prawidłowe działanie w żywym organizmie, odporność na zużycie oraz hydrofobowość. W zależności od budowy chemicznej silikonów mogą występować w formie stałej, jak i płynnej: żele, płyny, plastry. Istnieje kilka teorii, które mogą tłumaczyć skuteczne oddziaływanie silikonu na wygląd blizny – i nie chodzi tu wcale o przenikanie silikonu przez skórę.

Po pierwsze – temperatura. W wyniku zastosowania żelu silikonowego rośnie temperatura powierzchni skóry o ok. 1,7°C. To niewielka zmiana, ale w przypadku procesów bliznowacenia okazuje się bardzo znacząca. Wzrost temperatury może znacznie podnieść aktywność kolagenazy – odpowiedzialnej za przebudowę macierzy pozakomórkowej poprzez niszczenie kolagenu. Dzięki temu można zapobiec przerostowi blizny. Kolejne przesłanki dotyczą generowania ujemnych ładunków elektrycznych w wyniku tarcia pomiędzy żelem lub plastrem silikonowym a skórą. Mogą one powodować zmianę ułożenia włókien kolagenowych budujących bliznę, ich wyrównanie i w efekcie spłycenie blizny. Bardzo ważne w procesie powstawania blizny jest zapewnienie odpowiedniego nawilżenia skóry. Dzięki właściwościom okluzyjnym silikon tworzy na powierzchni skóry cieniutką, przezroczystą warstwę chroniącą ją tym samym przed nadmiernym parowaniem. Co istotne, w przeciwieństwie do innych substancji właściwości okluzyjne silikonu odpowiadają właściwościom normalnej skóry.

red.

# Skóra na plaży

**Wyjeżdżając na urlop od lat nawykowo stosujemy te same zasady, nie zastanawiając się czy na pewno postępujemy właściwie.**

Warto zweryfikować tę wiedzę, bo w niektórych przypadkach może okazać się, że mniej znaczy więcej...

**Im grubsza warstwa kremu z filtrem, tym silniejsza ochrona – MIT**

W przypadku zaaplikowania mniejszej ilości preparatu, niż zalecana, stopień ochrony przeciwsłonecznej jest niższy od zamierzonego. Aplikacja podwójnej ilości preparatu, nie zwiększy natomiast ochrony przed UV. Należy zatem wybierać kremy z wyższym SPF, ponieważ opalimy się, stosując nawet najwyższy filtr. Krem należy nałożyć kilkanaście minut przed wyjściem na słońce. Aplikację trzeba powtarzać co ok. 2–3 godziny. Jeżeli aktywnie spędzamy czas, pocimy się, wycieramy, przebywamy w wodzie, aplikację należy powtarzać częściej.

**Każdy balsam lub krem, który odpowiednio natłuści skórę będzie dobry PO opalaniu – MIT**

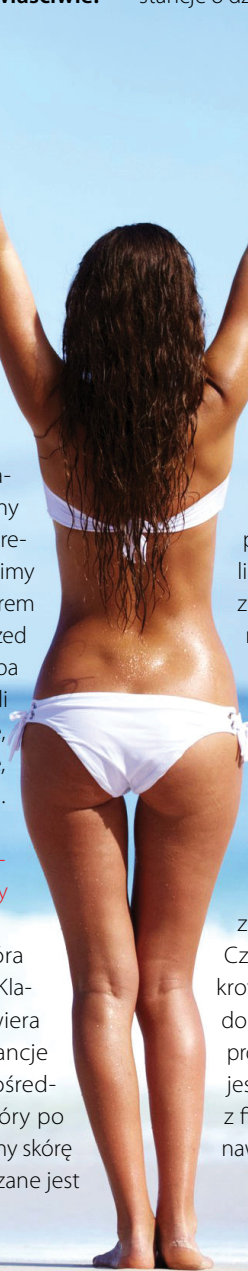
Zmęczona kąpielą słoneczną skóra wymaga szczególnej pielęgnacji. Kłasyyczny balsam natłuszczający zawiera w swoim składzie głównie substancje natłuszczające, zmiękczone i pośrednio nawilżające. Do pielęgnacji skóry po opalaniu, w szczególności jeśli mamy skórę wrażliwą na działanie słońca, wskazane jest

stosowanie preparatów, które oprócz substancji nawilżających i natłuszczających zawierają substancje o działaniu łagodzącym i przeciwzapalnym (np. alantoina, D-pantenol, ekstrakt z liści aloesu). Bogate są również w antyoksydanty takie jak wit. E, C, oraz roślinne ekstrakty zawierające polifenole i flawonoidy, które zwalczają wolne rodniki i spowalniają proces starzenia się skóry.

**Okulary przeciwsłoneczne zwalniają ze stosowania kremu z filtrem pod oczy – MIT**

Promienie UV są szczególnie niebezpieczne dla oczu oraz cienkiej i delikatnej skóry wokół nich. Zaćma czy zwyrodnienie plamki żółtej, to tylko niektóre z chorób, które prowadzą do znacznego pogorszenia wzroku. Okulary przeciwsłoneczne to więcej niż modny dodatek, dlatego też warto zainwestować w produkt dobrej jakości, tzn. z filtrem, najlepiej zakupione w salonie optycznym. Cienka skóra wokół oczu starzeje się najszybciej, dlatego też należy zapewnić jej podwójną ochronę. Czasami również w ciągu dnia kilkakrotnie zdejmujemy okulary, nieświadomie narażając skórę wokół oczu na promieniowanie słoneczne. Niezbędne jest używanie dobrej jakości kremów z filtrem z dodatkowym kompleksem nawilżającym i antyoksydacyjnym. ■

**red.**



# Rany odleżynowe

**Odleżyny nigdy nie pojawiają się u ludzi zdrowych. Ten poważny problem dotyczy osób „szczególnego ryzyka”.**

Należą do nich osoby unieruchomione w łóżku bez możliwości zmiany pozycji ciała. Mogą też dotyczyć osób siedzących przez długie godziny w wózku inwalidzkim. Kiedy organizm pozostaje w bezruchu przez dłuższy czas, na powierzchni ciała stykających się z podłożem dochodzi do ograniczeń w krążeniu krwi na skutek ucisku. Komórki skóry i tkanki podskórnej są niedotlenione i niedożywione, a to może prowadzić do powstania ognisk martwicy. W konsekwencji skóra ulega stopniowemu zniszczeniu, odsłaniając tkanki położone głębiej – mięśnie i kości. Proces ten rozwija się szybko i może dotyczyć miejsc ciała poprzednio niezmienionych. Do czynników ryzyka odleżyn, oprócz długotrwałego unieruchomienia, należą:

- pogorszenie ogólnego stanu zdrowia – zaburzenia odżywiania, np. wyniszczenie, nadmierna otyłość, odwodnienie;
- nietrzymanie moczu i stolca – stałe przebywanie w warunkach wilgotnych wpływa niekorzystnie na warstwę ochronną skóry, prowadząc do infekcji bakteryjnej;
- podwyższona temperatura ciała (gorączka) – zwiększa zapotrzebowanie skóry na tlen, przez co czas niedokrwienia potrzebny do powstania uszkodzenia zostaje znacznie skrócony;
- wzmożone pocenie – powoduje wysuszenie skóry i jej większą skłonność do obrażeń;
- zaburzenia przemiany materii (np. w chorobie cukrzycowej), w których dochodzi do zwiększonego zapotrzebowania na tlen.

Miejsca szczególnie zagrożone odleżynami to okolice bioder, kości ogonowej, kolan, kostek, pięt i łopatek, a nawet uszu i policzków.

W powstawaniu uszkodzenia skóry ważna jest nie tyle siła ucisku, co czas jego trwania. Znaczny ucisk tkanki, lecz działający w krótkim czasie, nie wywołuje uszkodzenia skóry lub ma na to niewielki wpływ. Ucisk o mniejszym natężeniu, lecz działający na tkankę przez dłuższy czas prowadzi do zaburzeń.

## Objawy

Wczesne objawy odleżyn to: zaczerwienienie skóry, stwardnienie zagrożonego miejsca, pojawienie się pęcherzy na skórze, otarcia naskórka i zakażenia miejsca otarcia. Przy długotrwałym ucisku, jeżeli nie zostaną podjęte działania likwidujące przyczynę odleżyny, pojawia się spore owrzodzenie skóry, stan zapalny, martwica skóry, uogólnione zakażenie, któremu towarzyszy wysoka temperatura, przyspieszone tętno, czasami nudności.

## Profilaktyka przeciwośleżynowa

Jej celem jest zachowanie skóry w nieuszkodzonym, nienaruszonym stanie, troska o prawidłowy przepływ krwi, rozpoznanie i unikanie istniejących czynników ryzyka, zauważenie w odpowiednim czasie powstałego uszkodzenia skóry. Służy temu właściwa pielęgnacja skóry i zastosowanie wszelkich udogodnień dla chorego: łóżka przystosowanego dla osób leżących, używanie materacy i poduszek przeciwośleżynowych, odpowiednia dieta (bogata w białko, witaminy A, E, C oraz cynk i selen).

Poprawę ukrwienia i jednoczesne odżywienie, natlenienie komórek w miejscach zagrożonych wystąpieniem zmian odleżynowych osiąga się zarówno przez zmianę pozycji ciała chorego, jak i gimnastykę (bierną i czynną), masaż oraz codzienną pielęgnację skóry. Mycie całego ciała

z użyciem delikatnych środków czyszczących o pH 5,5, nacieranie skóry maściami ochronnymi i odżywczymi. Godne polecenia są specjalistyczne żele, maści i kremy, np. z D-pantenolem, wyciągami ziołowymi z rumianku, kasztanowca, nagietka o działaniu łagodzącym, nawilżającym i natłuszczającym skórę. Po umyciu należy ostrożnie osuszyć skórę poprzez „dotykanie”, a nie tarcie ręcznikiem oraz natłuścić balsamem odżywczym. Kiluminutowy, manualny masaż ciała powinien być połączony z oklepywaniem np. spirytusem kamforowym, który działa rozgrzewająco i powoduje miejscowe przekrwienie, przez co polepsza krążenie krwi tam, gdzie najłatwiej tworzą się odleżyny. Szczególnie skrupulatnie należy dbać o higienę osób, które cierpią na nietrzymanie moczu lub stolca albo muszą w łóżku korzystać z basenu. Poza częstym podmywaniem trzeba dokładnie osuszać ich skórę i zasypywać talkiem.

## Leczenie

W terapii odleżyn zalecane jest leczenie miejscowe i zachowawcze. W zależności od procesu gojenia stosuje się różne rodzaje opatrunków: półprzepuszczalne błony poliuretanowe, opatrunki hydrokoloidowe, hydrofibrowe, hydrożelowe, alginianowe oraz z aktywnym srebrem. Utrzymują one odpowiednią wilgotność rany, zapewniają prawidłową termoregulację, wymianę gazów, a co najważniejsze, blokują drogę bakteriom i drobnoustrojom z zewnątrz. Aktywne opatrunki dzięki wchłanianiu nadmiaru wilgoci przeciwdziałają również maceracji naskórka.

Pamiętajmy jednak, że leczenie odleżyn powinniśmy zawsze konsultować z lekarzem. Opieka nad chorym unieruchomionym wymaga bowiem nie tylko zaangażowania i cierpliwości, ale przede wszystkim wiedzy, którą uzyskamy tylko od specjalisty.

red.

## GOJENIE BEZ POWIKŁAŃ

Wyrób medyczny w procesie leczenia:

- trudno gojących się ran
- owrzodzeń i odleżyn
- stopy cukrzycowej
- infekcji skóry
- oparzeń termicznych i chemicznych



Bez ograniczeń wiekowych.

eliminuje zakażenie rany¹

przyspiesza proces gojenia²

łagodzi ból, nie drażni rany²

**I miejsce**

Innowacja roku w leczeniu ran i oparzeń  
XVI SYMPOZJUM OPARZENIA 2016, POZNAN

Hexanova®  
[www.argotiab.pl](http://www.argotiab.pl)

1. R. Cusini, M. Ippolito, P. Giffoni. Raport kliniczny dotyczący wyboru medycznego powstałego na bazie nowoczesnych nanotechnologii wyprzedzających dwulitrowy trypan i srebra jonowego TIB. Kongres EWMA 2012, Medice, 2. Danilo Capocasa, Federico Caccia, Fabio Lorenzetti. Wpływ kremu spray na bazie srebra TIAB na zmiany skórne związane z opłódką. Działalność własna u 200 pacjentów. Zakład Medycyny Działalnej, Uniwersytet Segnoja w Rzymie 2014.

# Co gryzie nas latem?

**Ukąszenia owadów potrafią uprzykrzyć nawet najprzyjemniejsze dni. Listę wyjątkowo uciążliwych prześladowców otwierają komary, kleszcze i meszki.**

Ukąszenia owadów są nie tylko irytującym, swędzącym problemem. Mogą powodować poważne infekcje wirusowe i bakteryjne.

## **Komary atakują!**

Komary znajdują nas wszędzie, bo mają niezwykle wrażliwe receptory węchowe i przyciągają je zapachy, które wydzielamy. Swoje ofiary samice komara (samce są nieszkodliwymi nektarojadami) wynajdują za pomocą termoreceptorów naprowadzających je na źródło ciepła. Posiadają także niezwykle czuły receptor dwutlenku węgla wydalanego przez nas z oddechem. Wyczuwają go nawet z odległości 20 metrów! Szybko reagują na zapach rozgrzanego, spoconego ciała. Ulubiona pora żerowania komarów to duszny, pochmurny dzień przed burzą, wieczór i świt. Sa-

mica komara po nakłuciu wstrzykuje do naczynia krwionośnego odrobinę swojej śliny zawierającej m.in. enzymy hamujące krzepnięcie krwi. Te obce dla naszego organizmu białka powodują w skórze miejscową reakcję alergiczną, widoczną jako czerwony, swędzący bąbel. Pokąsaną skórę najlepiej posmarować substancją o odczynie kwaśnym (jeśli nie mamy takowej pod ręką, może być sok z cytryny). Kwas spowoduje zwężenie naczyń krwionośnych, przez co wstrzyknięte przez komara obce białka nie przedostaną się dalej, a spadek temperatury w miejscu, gdzie wystąpił obrzęk zahamuje odczyn zapalny. Przed komarami najlepiej obronią nas repelenty – specyfiki aplikowane na skórę, które są oparte na kombinacji zapachów nieatrakcyjnych dla komarów.

## **Kleszcze – prawdziwe zagrożenie**

Kleszcze to maleńkie, ledwie widoczne gołym okiem pajęczaki, ale bardzo niebezpieczne. Zamieszkują przede wszystkim środowiska leśne,

**SKUTECZNA  
OCHRONA  
PRZED BORELIOZĄ**



**TU KUPISZ PROFESJONALNE ŚRODKI**

# MUGGA®

## INSECT REPELLENT

moskity



komary



kleszcze



→ **Najmocniejszy repelent na rynku: 50% DEET**

wilgotne, obfitujące w żywicieli, którymi są ssaki oraz ptaki. Można je spotkać również w miejskim parku, szczególnie, gdy trawniki nie są dokładnie koszone albo znajduje się tam dużo krzewów. Kleszcze nie spadają na nas z góry, np. z drzew, a zsuwają się w momencie gdy je mijamy. Są drapieżnikami i swoje ofiary rozpoznają po zapachu i temperaturze ciała. Przebijając się przez skórę kleszcz wpuszcza substancję znieczulającą, nie czujemy więc bólu ani swędzenia. Dostrzegamy go dopiero wtedy, gdy jego odwłok zaczyna puchnąć od krwi. O obecności kleszcza w skórę daje nam znać stan zapalny i świąd, jaki pojawia się po kilku- kilkunastu godzinach od wczepienia. Kleszcze wczepiają się najczęściej w delikatną i dobrze ukrwioną skórę dołów podkolanowych, pachwin, brzucha, a także pod pachami i za uszami. Samo ugryzienie nie byłoby dla nas groźne, gdyby nie fakt, że niektóre kleszcze są nosicielami groźnych wirusów i bakterii powodujących choroby. Najgroźniejsze i najczęstsze to kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) i borelioza. Skrajnie rzadkie choroby odkleszczowe to anaplazmoza, babeszjoza i riketsjoza. Nawet ugryzienie przez zakażonego pajęczaka nie oznacza automatycznie zachorowania – prawdopodobieństwo rośnie wraz z czasem, w którym kleszcz jest przytwierdzony do ciała. Dlatego im wcześniej kleszcz zostanie usunięty z naszego ciała, tym mniejsze ryzyko zakażenia. W aptekach dostępne są różne przedmioty, które ułatwiają usuwanie kleszczy ze skóry, np. szczypce, pęsety, kleszczolapki, próżniowa pompa ssąca. Jak się do tego zabrać?

1. Zaczynij od zdezynfekowania przedmiotu do usuwania kleszczy.
2. Następnie chwyć kleszcza jak najbliżej powierzchni swojej skóry i delikatnie, ale stanowczo pociągnij przeciwnie do kierunku wkłucia i wyciągaj, aż zauważysz jego głowę.
3. Po wyjęciu kleszcza, umieść go na kartce papieru i sprawdź, czy został usunięty w całości, z główką.
4. Miejsce po usunięciu kleszcza przemyj środkiem odkażającym, a ręce dokładnie umyj.

## Jak zabezpieczyć się przed kleszczami?

Wychodząc do lasu czy na łąkę, należy włożyć pełne buty, długie spodnie, opasujące ściśle kostki, oraz koszulę z długimi rękawami i ciasno przylegającymi mankietami. Na głowę warto wkładać kapelusz. Ponadto niezwykle ważne jest stosowanie środków odstraszających kleszcze, czyli odpowiednich repelentów. Najmocniejsze są substancje zawierające dietylotoluamid (DEET), który rozpyla się na ubranie i odsłoniętą skórę z wyjątkiem twarzy. Substancja DEET blokuje receptory insektów i pajęczaków zniechęcając je do lądowania na powierzchni skóry. Skutecznie działa przez kilka godzin (w zależności od stężenia). Słabsze preparaty zawierające 9,5% DEET można stosować od 2. roku życia, a najmocniejsze, 50% DEET od 18. roku życia. Po każdej wycieczce należy uważnie i dokładnie obejrzeć całe swoje ciało w celu poszukiwania małych, czarnych punkcików, czyli kleszczy i jak najszybszego usunięcia pasożytów.

## Czego nie wolno robić!

1. Nie wolno smarować (dusić) kleszcza masłem, wazeliną, lakierem do paznokci, alkoholem czy naftą, gdyż duszący się wówczas kleszcz wymiotuje i wraz z wymiocinami może wprowadzić do naszego organizmu wirusy kleszczowego zapalenia mózgu lub krętki boreliozy, których bywa nosicielem.
2. Nigdy nie łap kleszcza za jego obrzęknięty odwłok, ponieważ istnieje ryzyko, że wyciśniesz do swojego organizmu zainfekowany płyn.
3. Nie przekręcaj kleszcza, gdyż można wówczas wycisnąć zawartość kleszcza do skóry lub urwać jego odwłok, podczas gdy główka pozostanie w twoim ciele.
4. Nigdy nie usuwaj kleszcza gołymi rękami.

Na szczęście przed KZM można skutecznie zabezpieczyć się za pomocą szczepionki. ■

red.

# O witaminie C...



**Witamina C to dla wielu z nas sposób na wzmocnienie organizmu, dlatego najchętniej sięgamy po nią w okresie osłabionej odporności.**

Zgodnie z normami laboratoryjnymi powinniśmy dziennie spożywać około 70–90 mg witaminy C, najlepiej wraz z naturalnymi pokarmami. Taką ilość bez trudu przyswoimy, odżywiając się w prawidłowy i racjonalny sposób.

## **Za co jest odpowiedzialna?**

Kwas L-askorbinowy, czyli inaczej witamina C jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Bierze czynny udział w wielu procesach metabolicznych i biochemicznych i to od niej w dużej mierze zależy np. wchłanianie żelaza, produkcja kolagenu, dzięki któremu rany i złamania szybciej się goją, a siniaki znikają. Ponadto jest silnym przeciwutleniaczem wraz z wit. E, innym silnym utleniaczem, chronią nas przed wolnymi rodnikami. Witamina C musi być dostarczana z zewnątrz – za pomocą odpowied-

niej diety lub suplementacji, ponieważ ludzki organizm nie potrafi jej sam syntetyzować. Ani też magazynować. Niedobory wit. C w organizmie objawiają się ogólnym osłabieniem, zmęczeniem, kruchością i pękaniem naczyń krwionośnych, gorszym gojeniem ran, spadkiem odporności lub krwawieniem dziąseł. O prawidłowy poziom wit. C powinny szczególnie zadbać osoby, które mają problemy z nadciśnieniem, chorują na cukrzycę, palą papierosy oraz te, u których występuje chroniczny stres, ponieważ zapotrzebowanie na wit. C wzrasta pod wpływem stresu.

## **Naturalna czy syntetyczna?**

Syntetyczna forma wit. C ma dokładnie taką samą budowę i działanie, jak naturalna, którą znajdujemy np. w warzywach i owocach. Należy jednak pamiętać, że spożywając produkty bogate w naturalną wit. C wraz z nią dostarczamy organizmowi wiele cennych związków odżywczych oraz składników i minerałów.

## **Źródła witaminy C**

Główne źródła wit. C to produkty roślinne, np. pietruszka zielona, czarna porzeczka, papryka. Do owoców, które są bogatsze w kwas L-askorbinowy niż cytrusy możemy zaliczyć m.in.: acerolę, dziką różę (np. po postacią soku), porzeczkę, jabłka. Ponadto znajdziemy ją w warzywach, np. w kiszonej kapuście, kalafiorze, szpinaku, cebuli oraz brukselce. Ważne, aby codziennie dostarczać jej prawidłową ilość z pożywieniem. Jeśli mamy możliwość, starajmy się spożywać ww. produkty na surowo, bowiem wit. C nie jest trwała i rozkłada się pod wpływem wysokiej temperatury (np. podczas gotowania). Jeśli jednak chcielibyśmy dodatkowo suplementować witaminę C w formie syntetycznej, to najlepiej taką decyzję skonsultować z lekarzem. ■

**red.**

# Nie wysyłaj zdrowia na urlop!

**Tropikalne kraje są często wybierane przez Polaków na miejsca wakacyjnego urlopu. Co zrobić, by poza piękną opalenizną i wspomnieniami nie wrócić do domu np. z chorobą tropikalną?**

Oprócz spakowania się i zaplanowania wyjazdowych aktywności, powinniśmy do takiej podróży przygotować się także... pod kątem zdrowotnym. O tym należy pamiętać zarówno przed, jak i w trakcie zasłużonego relaksu.

## **Lecisz w tropiki? Zaszczep się!**

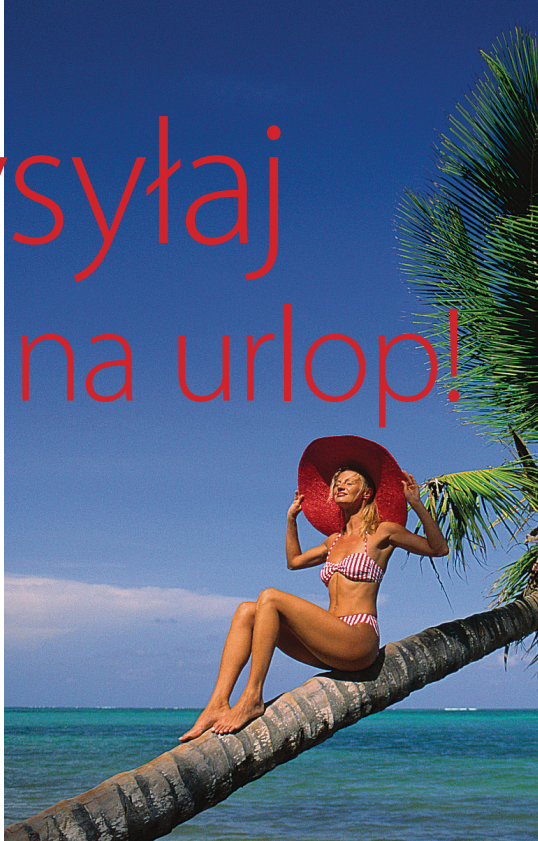
Jeśli planujemy podróż np. do Afryki, Azji czy Ameryki Południowej, niezbędne jest wykonanie odpowiednich szczepień. W tym celu powinniśmy odwiedzić lekarza medycyny podróży, który przekaze nam najważniejsze informacje dotyczące np. ewentualnych zagrożeń zdrowotnych w danym rejonie świata oraz szczepień, jakie powinniśmy wykonać. Taką wizytę najlepiej jest zaplanować na 6–8 tygodni przed wyjazdem. Do najczęściej występujących chorób, przed którymi trzeba się zabezpieczyć zanim wybierzmy się w egzotyczną podróż należą:

- Dur brzuszny.
- Żółta gorączka (żółta febra).
- Choroba meningokokowa (np. Arabia Saudyjska, Gambia, Libia).
- Błonica.
- Tężec.
- Cholera.

- Wścieklizna.
- Wirusowe zapalenie wątroby typu A i typu B.

Przygotowania do podróży powinny także uwzględnić właściwe skompletowanie apteczki podróźnej. Bez niej nie zaczynamy urlopu. Do częstych dolegliwości „wyjazdowych” należą np. choroba lokomocyjna, problemy trawienne, bóle głowy czy lekkie przeziębienie – dlatego lepiej być przygotowanym, by móc szybko zareagować.

Biegunka podróźnych dotyka od 30% do 70% turystów w zależności od miejsca i okresu podróżowania. Do zatrucia dochodzi głównie poprzez spożycie zakażonej żywności i napojów – zwłaszcza w krajach o niskich standardach higieny. W większości przypadków odpowiadają za nie bakterie, głównie *Escherichia coli* (ponad 50% wszystkich przypadków), *Salmonella*, *Shigella*, pierwotniaki





(odpowiedzialne za amebozę oraz lambliozę) i wirusy m.in. rotawirusy. Zamiast szukać wtedy najbliższej apteki, weźmy ze sobą kompletowany zestaw ratunkowy, zawierający: leki przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe, środki przeciwbiegunkowe, elektrolity, jałowe opatrunki, plastry i nożyczki, antybakteryjny żel i środek dezynfekujący, a także preparaty odstraszające owady (repelenty). Alergicy bezwzględnie powinni mieć przy sobie także leki przeciwhistaminowe, które w przypadku np. ugryzienia przez owady zapobiegną reakcji alergicznej.

### **Długa podróż**

To kolejny etap wakacyjnych wojaży, do którego należy się przygotować. Zanim znajdziemy się w dalekich krajach... musimy się tam dostać. W praktyce często oznacza to kilku- lub kilkunastogodzinną podróż samolotem, która może być

męcząca. Podróżujący zazwyczaj skarżą się na bóle i opuchnięcia nóg. Uczucie „ciężkich” nóg, mrowienie, pieczenie są często skutkiem braku ruchu i długotrwałego przebywania w jednej pozycji. Dlatego, jeśli wiemy, że czeka nas długi lot, powinniśmy pomyśleć o zastosowaniu leków przeciwzakrzepowych, usprawniających swobodny przepływ krwi. Jednym ze sposobów, które pozwolą zachować komfort podczas lotu samolotem może być także wykorzystanie kompresjoterapii – tj. podkolanówek lub pończoch uciskowych, które zapobiegają zaleganiu krwi żyłnej i obrzękom. Ponadto podczas lotu warto zadbać o odpowiednie nawodnienie oraz luźne i przewiewne ubranie, w którym będzie nam wygodnie. Sprawdź się także poduszki, które możemy podłożyć pod kark, a dzięki opasce na oczy łatwiej będzie nam przespać długie godziny lotu.

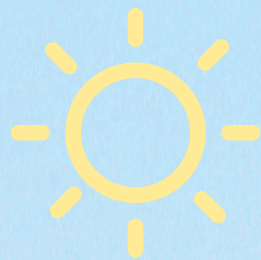
### **Jedzenie ma znaczenie**

Podczas wakacyjnego wyjazdu należy także pamiętać o zasadach bezpieczeństwa podczas jedzenia, czyli w dużej mierze o higienie. Większość chorób, z którymi zmagają się turyści to tzw. choroby brudnych rąk. Ponadto pamiętajmy, by pić wodę ze sprawdzonego źródła, czyli butelkowaną, przegotowaną lub filtrowaną. Z tego powodu starajmy się także unikać dodawania do napojów kostek lodu – niestety nie mamy pewności, z jakiej wody zostały przygotowane. Bądźmy ostrożni także z jedzeniem surowych owoców i warzyw – przed spożyciem należy je dobrze umyć i obrać. W gorących krajach zwracamy też uwagę na to, czy żywność jest świeża i w miarę możliwości unikajmy surówek, sałatek czy sosów, które przez długi czas stoją na słońcu, w wysokiej temperaturze.

Dzięki zastosowaniu się do powyższych wskazówek, nasz urlop z pewnością pozwoli nam wypocząć, zrelaksować się i na nowo „naładować baterie”.

■  
**red.**

# Okulary przeciwśłoneczne



**W sezonie letnim nieodłącznym „gadżetem” dla wielu z nas powinny być okulary przeciwsłoneczne, które chronią nasze oczy przed promieniami słonecznymi.**

Piękna pogoda i wyższa temperatura zachęcają nas do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Relaksując się, nie możemy zapominać o odpowiedniej ochronie przed promieniami słonecznymi. Na ich szkodliwy wpływ narażona jest nie tylko nasza skóra, ale również oczy. Dlatego zawsze musimy mieć pod ręką okulary przeciwsłoneczne. To coś więcej niż modny dodatek do stroju. Dobre jakościowo soczewki chronią oczy przed szkodliwymi promieniami UV i polaryzują światło słoneczne.

### **Po co nam okulary przeciwsłoneczne?**

Najważniejszym argumentem, który powinien skłonić nas do korzystania z okularów przeciwsłonecznych jest bezpieczeństwo naszych oczu. Należy ich używać w każdy słoneczny dzień,

bez względu na porę roku. Wśród negatywnych skutków zbyt

intensywnej ekspozycji

na słońce można wy-

mienić m.in. poczucie

dyskomfortu, które

wywołuje koniecz-

ność mrużenia oczu,

łzawienie, pieczenie,

suchość oczu czy ból

podczas zbyt intensywnego

oddziaływania światła

słonecznego na cały narząd

wzroku – na powiekę, rogówkę,

siatkówkę, soczewkę i spojówkę. Je-

żeli naświetlanie oka bardzo intensywną

dawką promieniowania trwa zbyt długo, może

to doprowadzić do wielu powikłań, m.in. do

przewlekłego ostrego zapalenia spojówki lub

rogówki. Do bardzo bolesnych problemów

należą poparzenia rogówki i spojówki, które

może zdecydowanie pogorszyć jakość widzenia.

W skrajnych przypadkach dochodzi również

do poparzenia plamki żółtej, a to z kolei może

doprowadzić do ślepoty. Oddziaływanie pro-

mieniowania UV na oczy może również nieść

ze sobą konsekwencje w przyszłości (nawet

jeżeli nie odczuwamy ich natychmiastowo).

Nieodpowiednia profilaktyka zdecydowanie

zwiększa bowiem ryzyko występowania zwy-

rodnienia plamki żółtej AMD, zaćmy, a nawet

nowotworu skóry zwanego czerniakiem.

### **Jak wybrać mądrze?**

Najważniejszym zadaniem okularów przeciwsłonecznych jest ochrona oczu przed szkodliwym

oddziaływaniem promieni słonecznych. Jednak,

aby właściwie spełniały swoją funkcję, powin-

niśmy zwrócić uwagę na kilka istotnych zasad.

Najistotniejszą cechą okularów przeciwsłonecz-

nych, na którą powinniśmy zwrócić uwagę, jest

posiadanie przez nie odpowiednich filtrów UV.

Filtry UV, najlepiej do 400 nm w całym widmie,

stanowią bowiem najważniejszą barierę, która

chroni nasze oczy przed negatywnym oddzia-

ływaniem słońca. Podobnie, jak w przypadku

korekcyjnych okularów, muszą być one również

właściwie wyprofilowane i dostosowane do

kształtu naszej twarzy. Okulary przeciwsłoneczne

muszą dokładnie zakrywać gałki oczne, aby

uniknąć przedostawania się promieniowania UV.

Niestety, niewiele osób stosuje się do tej ważnej

zasady. Najczęściej wychodząc z założenia, że

skoro nie posiadamy wady wzroku, nie musimy

prosić optyka o pomoc w wyborze okularów

przeciwsłonecznych. To duży błąd! Modele do-

stępne w supermarketach, straganach czy na

bazarach często sprzedawane są bez właściwego

filtra UV. Tylko pomoc profesjonalnego optyka

daje gwarancję, że zakupione okulary ochronią

nas przed słońcem i będą w pełni bezpieczne

dla naszych oczu.



**red.**

źródło: krio.org.pl

# Zdrowie jest czymś więcej...

niż brakiem choroby: fizyczną i duchową vitalnością,  
wewnętrzną równowagą i społeczną więzią.

Wszystko to sprawia, że czujemy się dobrze.

Nasze czasopisma informują, doradzają i towarzyszą  
Państwu we wszystkich pytaniach związanych ze zdrowiem  
i dobrym samopoczuciem: kompetentnie, zawsze na  
aktualnym poziomie wiedzy, zrozumiale i ciekawie.

*Apteka Media*

**www.aptekamedia.pl**



Apteka Media Sp. z o.o.  
ul. Krakowska 19–23, 50–424 Wrocław  
tel 71 368 59 00, fax 71 368 59 19  
e-mail: [info@aptekamedia.pl](mailto:info@aptekamedia.pl)  
[www.aptekamedia.pl](http://www.aptekamedia.pl)