



2017

Produkty na TOPie z Twojej apteki

Bezpłatny dla pacjenta informator o produktach leczniczych, wyrobach medycznych, kosmetykach oraz suplementach diety dostępnych w aptece bez recepty

DRODZY CZYTELNICY!

Oddajemy w Państwa ręce aktualne wydanie naszej publikacji „Produkty na TOPie z Twojej apteki” – bezpłatnego (dla pacjentów) informatora o produktach leczniczych, wyrobach medycznych, suplementach diety dostępnych w aptekach.

Leki wydawane bez recepty oraz suplementy diety zajmują coraz więcej miejsca na aptecznych półkach, ciesząc się wielkim popytem i zaufaniem klientów aptek – zarówno tych, którzy przychodzą tu w celu nabycia leku na schorzenie, jak i tych, którzy chcą zapobiegać chorobom. Każdego dnia setki tysięcy Polaków sięga po leki, produkty medyczne i suplementy diety, które pomagają w terapii dolegliwości obniżających jakość i komfort życia bądź wspomagających różnorodne funkcje organizmu. Co powoduje, że samoleczenie jest tak powszechne? Łatwość dostępu do leków, przystępność cenowa, brak poczucia konieczności wizyty u lekarza, niechęć do stykania się z systemem opieki zdrowotnej – to zasadnicza część odpowiedzi. Jednocześnie rośnie zjawisko aktywnej postawy wobec własnej kondycji zdrowotnej, co bezsprzecznie wiąże się z eksplozją dostępności informacji na temat zdrowia, medycyny i zdrowego stylu życia. Upowszechnienie takich treści zapewnią właśnie „Produkty na TOPie z Twojej apteki”. Dzięki przejrzystemu opisowi czytelnik może zapoznać się z właściwościami prezentowanego produktu leczniczego czy suplementu diety, a dołączone do nich teksty edukacyjne przybliżą Państwu problematykę danego schorzenia. Mamy nadzieję, że te informacje będą pomocne przy dokonywaniu wyboru podczas zakupu odpowiedniego preparatu w aptecce i w rozmowie z farmaceutą, który jest najlepszym Państwa doradcą.

Na końcu naszej publikacji znajduje się wykaz wszystkich preparatów, zamieszczonych w jej treści, który ułatwi odnalezienie znanego z nazwy produktu. Zamieszczamy też wykaz firm – podmiotów odpowiedzialnych – wraz z dokładnymi danymi teleadresowymi.

**Z życzeniami zdrowia i ciekawej lektury
Wydawca i Redakcja**

Produkty na TOPie z Twojej apteki 2017

Bezpłatny dla pacjenta informator o produktach leczniczych, wyrobach medycznych, kosmetykach oraz suplementach diety dostępnych w aptecce bez recepty



ADRES WYDAWCY I REDAKCJI:

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
www.aptekamedia.pl

REDAKTOR WYDANIA
mgr Izabela Kwiecińska

DZIAŁ REKLAMY I PROMOCJI
Ewa Paweżka tel. 71 368 59 09
e.pawezka@aptekamedia.pl

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

OPRACOWANIE GRAFICZNE
Andrzej Nowak "PROGRAFICA"

KOORDYNACJA PRODUKCJI
Ewa Skowron

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.

© Copyright by Apteka Media Sp. z o.o., Wrocław 2017

ALERGIE	
Poznaj alergię.....	4
BÓLE MIĘŚNIOWE, STAWOWE I REUMATYCZNE	
Sezon na reumatyzm.....	6
CHRAPANIE	
Zaburzenia oddychania podczas snu.....	8
Pozbądź się chrapania.....	10
HIGIENA INTYMNA	
Delikatne nerki, wrażliwy pęcherz.....	12
OSTEOPOROZA	
Chroń swoje kości!.....	14
PRZEZIĘBIENIE I GRYPA	
Jak zwalczać katar?.....	16
Od chrypki po gorączkę.....	18
SCHOROZENIA NARZĄDU SŁUCHU I HIGIENA USZU	
Zatkane ucho.....	20
ALFABETYCZNY SPIS PRODUKTÓW	22
ALFABETYCZNY WYKAZ FIRM	23

POZNAJ ALERGIĘ

Wiosna to trudny czas dla alergików – wszystko wokół zaczyna pylić. Kwiaty i pączy drzew cieszą nasze oczy, ale dla uczuleniowca to czas różnych dolegliwości...

Alergia to stan, kiedy organizm ludzki uruchamia mechanizmy immunologiczne kierowane przeciwko czynnikom (alergenom) znajdującym się w powietrzu, w pokarmie, także tym, które dotykamy. Mobilizuje on wszystkie siły do walki z rzekomym agresorem, wytwarzając przeciwciała i zwiększając poziom m.in. histaminy i prostaglandyn. Alergia obejmuje układ pokarmowy, oddechowy, w dużej części też skórę, układ nerwowy i sercowo-naczyniowy. Objawy są bardzo różne: od drobnych, swędzących wysypek, poprzez obrzęki, napady duszności po – najgroźniejsze – wstrząs anafilaktyczny, który bezpośrednio zagraża życiu. Wszystkie reakcje alergiczne prowokowane są przez alergeny. Alergenem może być w zasadzie każda substancja, która ma kontakt z naszym organizmem. Jak dotąd do grupy alergenów zaklasyfikowano ponad kilkadziesiąt tysięcy związków, a najczęściej spotykany podział obejmuje:

- alergeny zwierzęce, np. białko zwierzęce, sierść zwierząt,

- alergeny roślinne, np. pyłek kwiatów, drzew, krzewów, chwastów, roślinne olejki eteryczne, grzyby pleśniowe,
- alergeny chemiczne, np. metale, konserwanty, barwniki, detergenty.

Ze względu na rodzaj alergenu, który jest w stanie wywołać reakcję uczuleniową, alergię możemy podzielić na: pokarmowe, wziewne, kontaktowe, iniekcyjne.

ALERGENY I RODZAJE ALERGI

Alergia i jej występowanie zależy od wielu czynników: predyspozycji genetycznych oraz środowiskowych, związanych z ekspozycją na alergeny. Najczęściej powodem reakcji alergicznych w przypadku alergenów pochodzących z powietrza są pyłki roślin. Organizm manifestuje to dusznościami, łzawieniem, katarzem oraz objawami skórnymi. Bardzo popularnym alergenem i najczęstszą przyczyną alergii są roztocza, czyli alergeny kurzu domowego. Jeśli chodzi o alergeny pokarmowe, to u dzieci najczęściej jest to mleko i jajko, natomiast u dorosłych to orzechy, owoce morza, a także produkty pochodzenia roślinnego, np. pomidor, seler, ziemniak, brzoskwinia. Alergen wnikać może przez skórę, osiąść na spojówkach oczu, przez nos i usta dostać się do układu oddechowego lub z pokarmem – do błony śluzowej żołądka. W ostatnich latach zaobserwowano wzrost

alergii pokarmowych, co spowodowane jest spożywaniem pokarmów coraz mniej naturalnych, a coraz bardziej różnorodnych. Podobnie z nadmiernym używaniem leków czy antybiotyków, które upośledzają naszą barierę immunologiczną. Rozpoznanie alergii zajmuje się lekarz alergolog. Musi on wykonać testy, by ustalić, na jaki składnik jesteśmy uczuleni. Są testy skórne, badania serologiczne oraz testy ekspozycyjne.

TESTY SKÓRNE

Potwierdzają alergię i pomagają w identyfikacji czynnika alergizującego. Najlepszą porą na wykonywanie skórnych testów alergicznych jest późna jesień i wczesna zima. Spośród testów skórnych najczę-

ściej wykonywane są testy skaryfikacyjne lub śródskórne. Metoda badania skaryfikacyjnego polega na tym, że potencjalny alergen jest наносzony w bardzo małym stężeniu na zadrapaną uprzednio powierzchnię skóry przedramienia lub pleców. Z kolei metoda badania śródskórnego oparta jest na wstrzyknięciu roztworu domniemanego alergenu śródskórnie. O uczuleniu na daną substancję świadczy pojawienie się w miejscu podania alergenu czerwonego nacieku. Wynik testu odczytywany jest po 15 minutach – lekarz mierzy średnicę powstającego bąbla i otoczki rumieniowej. Porównania dokonuje się z kontrolą, którą jest roztwór histaminy w rozcieńczeniu 1:10 000 podany w analogiczny sposób jak roztwór alergenu.



BADANIA SEROLOGICZNE

Mają na celu określenie stężenia swoistych przeciwciał IgE we krwi, skierowanych przeciw konkretnym alergenom. W chorobach alergicznych następuje wzrost całkowitego stężenia IgE w surowicy krwi. Najczęściej takie badanie odbywa się za pomocą testu radioalergosorpcji lub testu fluoroscencyjnego. Są to metody bezpieczne i dokładne, jednakże bardzo drogie.

TESTY EKSPOZYCYJNE

Są przydatne w diagnostyce astmy, alergii pokarmowych, pokrzywce czy uczuleniu na lateks. Alergen podejrzanego o działanie uczulające jest podawany odpowiednią drogą: doustnie, do nosa, do skóry, aby po właściwym czasie zaobserwować reakcję organizmu. Niestety, wadą takich testów jest to, że można je wykonywać tylko podczas hospitalizacji pacjenta.

DZIAŁANIE HISTAMINY

Gdy alergen jest już w organizmie, ten bionie się, zwiększając produkcję histaminy. To właśnie ona wywołuje miejscowe zaczerwienienie skóry, obrzmienie i ból. Powstaje długotrwały stan zapalny. Drażniona błona śluzowa nosa reaguje wyciekami. Nos swędzi, kicha, jest pełen wodnistej mazi, dpro-

wadzając do utraty swobody oddychania. Pojawia się łzawienie z oczu, swędzenie podniebienia, gardła, zaczerwienienie całej twarzy, a nawet obrzęk (nosa, warg). Mogą wystąpić bóle głowy, rozdrażnienie i brak apetytu. To katar sienny, czyli alergiczny nieżyt nosa, występujący na wiosnę i latem wskutek wdychania pyłków kwiatowych. Histamina zmienia właściwości błony komórkowej, powodując skurcze mięśni okrężnych oskrzeli, co utrudnia astmatykom oddychanie i jest powodem dychawicy (astmy alergicznej). Z kolei błona śluzowa żołądka reaguje biegunką. To jest alergia pokarmowa. Najczęstszą postacią alergii jest pyłkowica (uczulenie na pyłki roślin).

ODCZULANIE

Odczulanie to immunoterapia – powolne „przyzwyczajanie” organizmu do alergenu. Ponieważ alergie związane są z zaburzeniami układu odpornościowego skuteczne będą środki tzw. immunokorekcyjne. Należą do nich preparaty homeopatyczne, roślinne (szczególnie cenny ogórecznik i wiesiołek), które regulują funkcjonowanie układu odpornościowego. Także leki farmakologiczne – antyhistaminowe. Stosuje się też szczepionki i środki inhalowane do nosa. Ich zastosowanie przynosi ulgę i ogranicza się objawów uczulenia.

Alerdes

Desloratadyna 0,5 mg/ml
roztwór doustny



**Pierwsza desloratadyna
w syropie dostępna
bez recepty.**

symphar

Alerdes, Desloratadyna, Alerdes 0,5 mg/ml, roztwór doustny. Każdy ml roztworu doustnego zawiera 0,5 mg desloratadyny. Produkt leczniczy zawiera sorbitol 150 mg/ml. **Wskazania:** Produkt leczniczy Alerdes wskazany jest u dorosłych, młodzieży w wieku od 12 lat i dzieci wieku 6 do 11 lat w celu łagodzenia objawów związanych z alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa, pokrzywką. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, lub na loratadynę. **Podmiot odpowiedzialny:** Symphar Sp. z o.o., ul. Włostka 1, 00-777 Warszawa. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu wydany przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych: 20454. Produkt leczniczy OTC – wydawany bez przepisu lekarza. Przed zastosowaniem należy zapoznać się z pełną informacją o leku.

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.

SEZON NA REUMATYZM

Niskie temperatury, wilgoć w powietrzu mocno dokuczają reumatykom, niekorzystnie wpływając na ich samopoczucie i kondycję narządu ruchu...

Najgorsze są poranki, gdy ból stawów i kości nie pozwala wstać z łóżka, a każdy ruch ciała staje się torturą. Jesteśmy zmęczeni, bezzadni, a myśl, że musimy wykonać najprostsze nawet czynności życiowe napełniają nas lękiem. Tak objawia się zespół około 200 schorzeń kości i stawów, określanych wspólną nazwą: reumatyzm.

Niżę z wiejącymi często wiatrami potęgują bóle reumatyczne. Osobom z chorobami stawów pochmurne, deszczowe dni przynoszą nasilenie bólu. Jak widać, wpływ pogody na nasze samopoczucie jest o wiele większy, niż możemy podejrzewać! Na szczególne dolegliwości spowodowane zmianami pogody są coraz poważniej traktowane przez lekarzy. Czas najwyższy!

Dobre rezultaty, jeśli chodzi o unikanie ataków bólu reumatycznego i niesprawności ruchowej daje ochrona przed chłodem i utrzymywanie właściwej ciepłoty ciała, niedopuszczanie do wyziębienia organizmu.



Bóle reumatyczne, które nie są wynikiem ostrego stanu zapalnego – można złagodzić... „zwykłym” ciepłem! Dla reumatyków ważne jest staranne przykrywanie się podczas snu, można do łóżka zabierać termofofor lub elektryczny koc. W leczeniu chorób narządu ruchu oraz reumatyzmu polecana jest także kuracja borowinowa (pod postacią okładów, kompresów lub kąpieeli). Borowina to naturalna substan-

cja otrzymywana z torfu. Okłady borowinowe powodują miejscowe przegrzanie tkanek, są stosowane jako zabieg rozgrzewający. Przydatne są masaże, usprawniające zesztynniałe stawy.

Niestety, większość chorób reumatycznych ma nieznaną medycynie przyczynę, trudno więc znaleźć antidotum. Ale można skutecznie łagodzić jeden z objawów, jakim jest ból. Znane i stosowane przez lekarzy są różne sposoby.

ANALGETYKI I NLPZ

Jednym z nich są leki przeciwbólowe (tzw. analgetyki). Jest to grupa różnorodnych środków, działających na różnym poziomie przewodzenia bodźców bólowych: od receptorów w tkankach, przez nerwy „przewodzące” ból i połączenia nerwowe, znajdujące się w rdzeniu kręgowym, aż po ośrodek bólowy w mózgu. Na poziomie receptorów bólowych działają np. lidokaina i bupiwakaina, a na cały ośrodkowy układ nerwowy – wziewne analgetyki, m.in. podtlenek azotu, halotan. Ośrodkowo, czyli też na poziomie mózgu, uczucie bólu zmniejszają tzw. niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) – kwas acetylosalicylowy czy paracetamol. Niesteroidowe leki przeciwzapalne działają przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwgorączkowo. Z dostępnych w aptekach bez recepty najczęściej stosuje się preparaty zawierające substancje: diklofenak, ibuprofen, ketoprofen, kwas acetylosalicylowy i paracetamol. Jeżeli ból jest niewielki lub występuje na niedużej powierzchni (kolano, łędźwie itp.), wystarczy posmarować je żelem, kremem, maścią lub specjalnym plasterm rozgrzewającym – wprost na bolące miejsce. W przypadku silniejszego bólu lekarze zalecą doustne lub doodbytnicze leki. W przypadku bardzo silnych bólów stosuje się zastrzyki dożylnie.

BIVANOL kapsułki

PROFILAKTYKA I HARTOWANIE

Wspomoga reumatyków także witaminy, zwłaszcza C, beta-karoten oraz wapń, magnez, selen. Ten ostatni zwłaszcza jest szczególnie istotny, ponieważ powstrzymuje procesy zapalne w organizmie. Pomocna w profilaktyce będzie też grupa preparatów zawierających glukozaminę. Jest to aminocukier występujący w ludzkim organizmie, wchodzący w skład chrząstki, syntetyzowany z glukozy. W chorobie zwyrodnieniowej stawów dochodzi do zaburzenia tego procesu. Dostarczanie z zewnątrz glukozaminy uzupełnia jej niedobór, pobudzając organizm do wytwarzania mazi stawowej. Przeciwdziała to procesowi degeneracji chrząstki, który jest powodem choroby zwyrodnieniowej stawów. Glukozamina pobudza odbudowę chrząstki stawowej, wpływając na sprawniejsze funkcjonowanie stawu, wykazuje efekt przeciwzapalny i zmniejsza ból. Bardzo ważna dla utrzymania sprawności stawów jest odpowiednia rehabilitacja (masaże, leczenie ciepłem i zimnem, elektroterapia, ultrasonoterapia, magnetoterapia i in.) i aktywność fizyczna. Sztwyne stawy, które nie są ćwiczone, sztywnieją jeszcze bardziej. Nielatwo jednak zmusić się do ćwiczeń, gdy ruch sprawia dotkliwy ból. Można go, w zależności od nasilenia,

łagodzić lekami (np. przeciwbólowymi) albo stosować inne metody (akupunkturę, akupresurę), homeopatię.

Leczenie reumatyzmu nie kończy się na podawaniu choćby i najskuteczniejszych, leków. Terapia reumatyzmu ma charakter kompleksowy i obejmuje indywidualny, w zależności od stopnia rozwoju choroby, dobór środków farmakologicznych, dietę oraz cały zespół metod rehabilitacyjnych.

Dostępne są również preparaty homeopatyczne, przydatne, gdy leczenie konwencjonalne nie daje rezultatów. W schorzeniach przewlekłych, zaawansowanych, kiedy leczenie tradycyjne jest jedynie leczeniem przeciwbólowym, chcąc uniknąć nadmiaru leków, które mają określone skutki uboczne, warto sięgnąć po metodę homeopatyczną. Leki homeopatyczne mogą przynieść pacjentowi ulgę w wielu przypadkach cierpień, bez skutków ubocznych, charakterystycznych dla środków przeciwzapalnych, czy przeciwbólowych. Ponadto usuwają dolegliwości w ostrym i przewlekłym reumatyzmie mięśniowym i stawowym, znoszą uczucie sztywności, uelastyczniają stawy. Mogą być stosowane profilaktycznie, zabezpieczając pacjenta przed ujawnieniem się dny moczanowej czy kamicy nerkowej.

Suplement diety Bivanol to innowacyjny preparat, którego naturalne składniki mają naukowo udowodniony, korzystny wpływ na blokowanie wewnętrznych procesów zapalnych, które towarzyszą schorzeniom reumatycznym. Całkowicie naturalne składniki preparatu (m.in. małe nowozelandzkie) mają korzystny wpływ na poprawę ruchomości stawów oraz zmniejszenie dolegliwości wywołanych procesami zapalnymi, w szczególności u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów (rzs), łuszczycowym zapaleniem stawów (lzs) oraz innymi zwyrodnieniami stawów o podłożu zapalnym.

Bivanol nie zaburza flory fizjologicznej oraz działa osłonowo, zmniejszając przy tym również objawy dyspeptyczne. Stosowanie preparatu nie wywołuje niepożądanych skutków ubocznych. Co więcej – nie powoduje wahań wagi. Bivanol poprawia jakość życia i niweluje przykre skutki dolegliwości wywołane procesami zapalnymi. Dzięki niemu możesz cieszyć się codziennymi czynnościami.

Opakowanie: 90 kapsulek

Podmiot odpowiedzialny: **FUTUREMED**



Suplementy diety nie mogą być stosowane w zastępstwo różnicowanej diety. Zaleca się stosowanie różnicowanej i zbilansowanej diety oraz przestrzeganie zdrowego trybu życia. Nie przekraczać zalecanej porcji dziennej.

ZABURZENIA ODDYCHANIA PODCZAS SNU

Chrapanie to nie tylko uciążliwe dźwięki, sen nie dający odpoczynku, ale również niebezpieczeństwo dla zdrowia chrapiącego. Stanowi on jeden z objawów zespołu chorobowego noszącego nazwę „zaburzenia oddychania podczas snu”, mającego liczne i groźne następstwa.

Sen jest stanem, w którym człowiek spędza ponad 1/4 życia. Ludzie pozbawieni snu reagują narastającymi zaburzeniami funkcji poznawczych przy zachowanej sprawności fizycznej. U niektórych osób zaburzenia oddychania w czasie snu wykraczają poza granice fizjologii i mogą prowadzić do rozwoju choroby o ciężkich, utrudniających życie objawach oraz groźących życiu powikłaniach.

Mity na temat chrapania są szeroko rozpowszechnione, co powoduje, że nie dostrzega się prawdziwego problemu, przez co, niestety, jest on często lekceważony zarówno przez lekarzy, jak i pacjentów.

Do kategorii mitów zaliczyć należy następujące stwierdzenia:

- chrapanie to tylko dźwięki, jakie wydaje osoba śpiąca, i dyskomfort dla osoby towarzyszącej...

- chrapanie i przerwy w oddychaniu są oznaką, że człowiek śpi bardzo głęboko, czyli dobrze odpoczywa...
- w starszym wieku każdy chrapie...
- chrapanie to cecha dziedziczna...
- na chrapanie nie ma lekarstwa!

W rzeczywistości jest zupełnie inaczej. Zaburzenia oddychania podczas snu mają istotny wpływ na występowanie wielu chorób układu sercowo-naczyniowego (nadciśnienia, choroby niedokrwiennej serca, niewydolności serca, zaburzeń rytmu serca, udarów mózgu) oraz zaburzeń metabolicznych. Jak widać, nie ma mowy jedynie o dyskomforcie.

Przerwy w oddychaniu i chrapanie są spowodowane wibracjami w wyniku przechodzenia powietrza przez zwężone drogi oddechowe. Gdy drogi oddechowe są niedrożne, pojawiają się trudności z nabraniem powietrza do płuc. Jeżeli następuje całkowite zamknięcie dróg oddechowych podczas snu, słyszymy przerwę w oddychaniu. Wówczas organizm nie oddycha i dramatycznie spada ilość tlenu we krwi. Wzrastające stężenie dwutlenku węgla we krwi daje sygnał do ośrodka oddechowego w mózgu, informując go, że coś złego dzieje się ze śpiącym człowiekiem. Wówczas mózg pobudza do pracy dodatkowe mięśnie oddechowe – mięśnie łatkii pier-



siowej i przeponę. Po bezdechu, który mógł trwać od 10 do 60 sekund, następuje bardzo gwałtowny wdech. Zdaniem lekarzy, którzy zajmują się badaniem snu, krótkotrwałe przerwy w oddychaniu są zjawiskiem

normalnym i zdarzają się prawie wszystkim ludziom. Jeśli jednak owe bezdechy pojawiają się częściej niż 10 razy w ciągu godziny, mówi się już nie o zwykłym chrapaniu, ale o zespole bezdechu sennego.

Obturacyjny bezdech senny (OBS) jest chorobą polegającą na wielokrotnym występowaniu podczas snu epizodów niewystarczającego lub zupełnego braku przepływu powietrza przez drogi oddechowe – tak zwanych hipowentylacji i bezdechów. Chorobę można rozpoznać, jeśli średnio w każdej godzinie snu pojawi się przynajmniej 5 tego typu zdarzeń trwających nie krócej niż 10 sekund.

Objawy choroby możemy podzielić na występujące w nocy i w dzień.

Objawy nocne:

- bezdechy obserwowane przez osoby trzecie,
- głośnie nieregularne chrapanie,
- nagłe wybudzenia ze snu połączone często z uczuciem braku powietrza,
- rzyspieszonym oddechem czy tętnem,
- nadmierna potliwość w nocy,
- potrzeba oddawania moczu w nocy,
- niespokojny przerywany sen,
- czasem problemy z zaśnięciem po przebudzeniach powodu lęku.

Objawy dzienne:

- budzenie się z bólem głowy,
- sen nie przynoszący wypoczynku,
- nasilona senność podczas dnia – często bardzo utrudniająca normalne funkcjonowanie,

- znaczna suchość w ustach po przebudzeniu,
- nadmierna drażliwość,
- trudności z koncentracją i pamięcią (problemy rodzinne, problemy w pracy),
- zaburzenia potencji u mężczyzn.

Chrapanie nie zależy od wieku, ale od stopnia zwężenia dróg oddechowych, choć z wiekiem tkanki stają się coraz bardziej wiotkie. Nie jest też cechą rodzinną, którą się dziedziczy. Rodzinnie mogą jednak istnieć zmiany w budowie górnych dróg oddechowych nosa bądź gardła. Człowiek zdrowy nie chrapie.

Chrapanie i bezdech senny, który mu towarzyszy, można, a nawet należy leczyć. Podstawą jest zdiagnozowanie przyczyny. W przypadku zmian obrzkowych lub przewlekłych zmian zapalnych dobre efekty obserwowane są po zastosowaniu właściwych leków. U pacjentów z upośledzonym oddychaniem przez nos należy m.in.: wyprostować przegrodę nosa, zmniejszyć małżowiny nosowe lub usunąć polipy nosa. Jeśli przeszkoda w oddychaniu znajduje się w gardle, wykonywane jest np. zmniejszenie migdałków podniebiennych i podniebienia miękkiego. Jeżeli w badaniu lekarskim trudno stwierdzić przyczynę zaburzeń oddychania, powinno się zlecić odpowiednie badania.

Snoreeze

#nanietchrapanie!



nr 1^{EU}

*Jako jedyni w Polsce mamy
Całą Rodzinę Produktów od lat!*



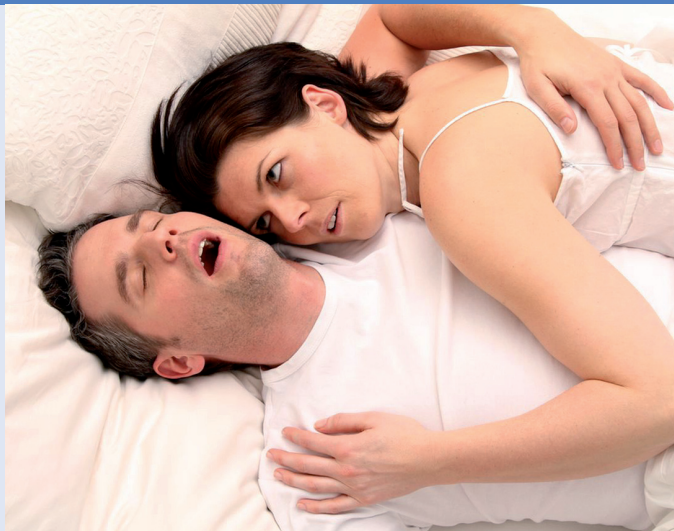
zapytaj w aptece, sprawdź na snoreeze.pl

POZBĄDŹ SIĘ CHRAPANIA

Chrapanie to utrapienie dla otoczenia i niestety, dość powszechna dolegliwość.

Jak obliczyli naukowcy, dźwięk który wydobywa się z ust chrapiącego, może osiągnąć wartość nawet 90 dB. To utrapienie dla otoczenia... I niestety, dość powszechna dolegliwość. Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych pokazały, że prawie połowa kobiet jako przyczynę swojej bezsenności wskazała chrapanie partnera. Nie mogą spać, budzą się w nocy albo w ogóle nie mogą zasnąć, w obawie, że zaraz usłyszą chrapanie. Jak temu zaradzić? Nie warto wyprowadzać się z sypialni, należy przyrzeć się problemowi. Nie tylko ze względu na komfort i jakość swojego snu, ale przede wszystkim dlatego, że chrapanie może być objawem bardzo groźnych bezdechów.

Im głębiej śpimy, tym bardziej wiotczą nam mięśnie i dochodzi do zapadania dróg oddechowych. Jeśli zwężają się one do tego stopnia, że powietrze nie przepływa swobodnie, ale musi się przez nie przepychać, słychać chrapanie. W przypadku bezdechu drogi oddechowe w czasie snu się zwężają, a z czasem – całkiem zamy-



kają. Następuje przerwa w oddychaniu, w wyniku której dochodzi do niedotlenienia. Organizm może się przed tym bronić, spływając sen. Dzięki temu rośnie napięcie mięśni, zatkana droga oddechowa otwiera się i jesteśmy w stanie nabrać kilka haustów powietrza. Jeśli coś takiego powtarza się wiele razy w ciągu nocy, wstajemy zmęczeni, chociaż śpimy długo.

A konsekwencjami niedotlenienia są m.in. nadciśnienie, zwiększone ryzyko zawałów i udarów. Powstają też zmiany w mózgu,

które dodatkowo pogarszają nasz stan psychiczny.

Lekarze diagnozują ten problem u wielu młodych kobiet, które mają np. obrzęk dróg oddechowych, związany z alergią. Równie często bezdechy pojawiają się u pań w okresie menopauzy. Podobnie jak u mężczyzn w podobnym wieku. Statystycznie częściej chrapią mężczyźni. Szacuje się, że aż około 70% z nich.

Jeśli więc budzimy się z bólami głowy i suchymi ustami, a w ciągu dnia jesteśmy

senni i rozdrażnieni, mamy trudności z koncentracją i obniża się nasza sprawność intelektualna, to sygnał, że powinniśmy wybrać się do specjalisty. Diagnostyka jest bardzo prosta: na noc obkleja się pacjenta specjalnymi czujnikami i monitoruje. Widać wtedy, kiedy powietrze przestaje płynąć przez nos i spada poziom tlenu we krwi.

Chrapaniem i bezdechem zajmują się specjaliści od dróg oddechowych – laryngolodzy i pulmonolodzy. Czasem wystarczą proste metody, internista może doradzić byśmy nie spali na wznak, może polecić dostępne w aptece plastry rozszerzające skrzydła nosa albo krople udrażniające drogi oddechowe. Ale chrapanie, nawet gdy nie towarzyszą mu bezdechy, może być wskazaniem do zabiegu laryngologicznego, np. polegającego na wyprostowaniu krzywej przegrody nosowej. Ciężkie bezdechy natomiast wymagają poważniejszych interwencji – są konieczne, bo ratują życie.

POWIEDZ MI, JAK ŚPISZ...

Najbardziej optymalna pozycja do spania to ułożenie na plecach z wyprostowanymi nogami i rękami położonymi wzdłuż naszego ciała. W tej pozycji unikamy bólu pleców oraz karku, pozycja zapobiega refluksowi, skóra na twarzy nie jest obciążona i wygląda lepiej rano. Jedynym minu-

sem tej pozycji jest to, że sprzyja chrapaniu. Kolejna dobra pozycja do spania to pozycja na boku, gdzie nogi mają być wyprostowane, kręgosłup jest wówczas rozluźniony. Takie ułożenie ciała jest również korzystne dla układu krążenia. Minusem pozycji jest obciążenie skóry twarzy i klatki piersiowej. Najbardziej niekorzystnych pozycjach do spania, to tzw. pozycja płodu – na boku podkurczając nogi niekorzystnie wpływa na kręgosłup, skórę

twarzy, powoduje bóle stawów kolanowych i problemy z oddychaniem, co prowadzi do niedotlenienia organizmu. Druga niekorzystna pozycja – na brzuchu. W ten sposób szczególnie obciążony jest odcinek lędźwiowy i szyjny kręgosłupa. Napięcie mięśniowe może powodować również bóle pleców. Pozycja ma jedynie taki plus, że zapobiega chrapaniu – pozwala na swobodne oddychanie.



NIE CHRAP!!! *spray do gardła*



Wyrób medyczny.

Spray zawiera składniki pochodzenia naturalnego o doskonałych właściwościach wzmacniających tkanki miękkie gardła. Istotą działania preparatu jest napięcie podniebienia miękkiego oraz tkanek miękkich gardła zapewniające rozszerzenie dróg oddechowych, co przyczynia się do zmniejszenia drgań tworzących uporczywe dźwięki chrapania.

Przeciwwskazania i środki ostrożności: Nadwrażliwość na składniki preparatu. Nie stosować po upływie terminu ważności. Należy zapobiegać przypadkowemu dostaniu się do oczu.

Sposób użycia: Stosować przed snem. Spryskać tylną ścianę gardła 1-2 razy. Po zaaplikowaniu nie należy jeść i pić (w przeciwnym wypadku należy spray zastosować ponownie).

Opakowanie: butelka 30 ml z aplikatorem gardłowym

Podmiot odpowiedzialny: „PROLAB” Sp. z o.o.

DELIKATNE NERKI, WRAŻLIWY PĘCHERZ

Nerki odgrywają główną rolę w układzie moczowym. Każda choroba tocząca się w obrębie tego układu zagraża nerkom. Dlatego trzeba szybko zareagować, gdy pojawią się niepokojące dolegliwości.

W ciągu doby przez nerkowe naczynia krwionośne przepływa 1730 litrów krwi! W ten sposób nerki zapewniają stałość składu chemicznego i objętość płynów ustrojowych, gdyż utrzymują w równowadze ilość substancji pobieranych i wydalaných. To jednak narządy bardzo delikatne i podatne na infekcje, dlatego też choroby układu moczowego należą do schorzeń rozpowszechnionych w naszym społeczeństwie. Wśród nich najliczniejsze są zakażenia bakteryjne nerek i pęcherza, kamica moczowa albo przerost gruczołu krokowego. Choroby nerek, szczególnie te o charakterze zapalnym, powodują upośledzenie ich czynności. Dlatego bardzo ważne jest szybkie zdiagnozowanie przyczyny choroby oraz podjęcie odpowiedniego leczenia! Szczególnie zagrożone są małe dzieci, kobiety w okresie ciąży i klimakterium oraz mężczyźni ze schorzeniami prostaty. Na bakte-



ryjne zakażenia układu moczowego częściej skarżą się kobiety niż mężczyźni, co wiąże się z budową cewki moczowej. Najczęściej wymienianymi przyczynami tych schorzeń są:

- niedostateczna higiena układu moczowego,
- utrudniony odpływ (zaleganie) moczu w schorzeniach prostaty,

- nadużywanie leków przeciwbólowych,
 - cukrzyca,
 - podeszły wiek,
 - zmiany hormonalne w układzie płciowym w okresie przekwitania.
- Zdecydowana większość infekcji (ponad 90%) to tzw. infekcje wstępujące, zaczynające się od cewki moczowej i przeno-

szące się na dalsze części układu moczowego. Taki początek może mieć zapalenie pęcherza moczowego. Inne schorzenia, jak zapalenie kłębków nerkowych, miedniczek nerkowych, moczowodów wywoływane są często przez drobnoustroje, które wtargnęły tu z innych ognisk zapalnych, np. migdałków, zatok nosa, wyrostka robaczkowego. Zakażenie może mieć przebieg ostry lub przewlekły, trwający wiele miesięcy. Szybkie podjęcie właściwego leczenia może zapobiec rozwojowi choroby. Jako zasadę należy przyjąć, że każdą infekcję dróg moczowych powinien zdiagnozować lekarz urolog. Wykonanie posiewu moczu umożliwi określenie patogenów, które wywołały infekcję, a także wybór skutecznego leku.

NAJCZĘSTSZE SCHORZENIA

Do najczęstszych chorób dróg moczowych należą ostre zapalenia kłębków nerkowych, powodujące upośledzenie przesączania, powstawanie obrzęków, zmniejszenie objętości wydalanego moczu, pojawienie się w nim czerwonych i białych krwinek, jak również wzrost ciśnienia tętniczego. Mogą to być również ostre zapalenia pęcherza, w których następuje częste oddawanie moczu z uczuciem pieczenia i bolesnego parcia oraz obecnością białych krwinek i bakterii. W stanach tych leczenie sprowadza

się do podawania środków farmakologicznych. Zaleca się też równoczesne stosowanie wymienionych leków farmakologicznych z preparatami roślinnymi. W przeciwieństwie do ostrych stanów zapalnych, bardziej podatne na leczenie preparatami roślinnymi są stany przewlekłe.

LEKI ROŚLINNE

Leki roślinne powinny być włączane do leczenia infekcji dróg moczowych po opowaniu stanów ostrych. Wywierają one

działanie bakteriobójcze, a więc dezynfekujące drogi moczowe, zwiększające objętość wydalanego moczu albo wywierając wpływ na motorykę dróg moczowych. Wykorzystywane jest także ich działanie przeciwzapalne i rozkurczające, przeciwbólowe i uspokajające. Surowce roślinne stosowane najczęściej jako środki przeciwbakteryjne to: liść brzozy, liść mącznicy lekarskiej, liść borówki, liść gruszy, świeży czosnek, ziele nawłoci. Znanie jest też antybakteryjne działanie żurawiny. Żurawina zapobiega zapaleniom pęcherza dzięki obecności proantocyjanin, kwasu chinonowego, witaminy C i fruktozy. To sprawia, że bakterie nie mogą rozwijać się wewnątrz dróg moczowych, blokowane jest także ich osadzanie się na ściankach błon wyścielających moczowody. Dodatkowym czynnikiem, warunkującym większą skuteczność surowców roślinnych, jest zapewnienie słabo alkalicznego odczynu moczu poprzez podawanie płynów o charakterze zasadowym, jak np. roztwór sody oczyszczonej, odpowiednie wody mineralne, bądź stosowanie w okresie leczenia diety bogatej w jarzyny z ograniczeniem mięsa i wywarów mięsnych, a także kukurydzy i słodczy. Wydaje się zatem, że w aptece znajdziemy wiele naturalnych sprzymierzeńców do ochrony delikatnych nerek i wrażliwego pęcherza.



HERBALMED

oferuje sprawdzone suplementy diety
pochodzenia roślinnego
dostępne w aptekach i sklepach zielarskich.



GINJAL urit:
sposób na infekcje
układu moczowego

Reumpapai:
antidotum na bóle
stawów i mięśni



HERBALMED Warszawa
Tel: 506 286 070
E-mail: kontakt@herbamed.com.pl
www.herbamed.com.pl

E-sklep: www.prostoznatury.pl
Zamówienia pod nr tel.
33 861 60 18
502 263 960

CHROŃ SWOJE KOŚCI!

Z wiekiem słabnie nasz układ kostny. Kości zmniejszają swoją masę, zmienia się ich struktura. Prowadzi to do obniżenia ich wytrzymałości i sprzyja złamaniom. Postępujące rzesztnienie kości to groźna choroba – osteoporoza.

Osteoporoza to choroba, która powoduje osłabienie kości, sprawiając, że mogą one łatwo się łamać, bez wyraźnej przyczyny mechanicznej (np. groźnego upadku, wypadku itp.). Nie pojawia się ona nagle, jest podstępą chorobą, czającą się lata całe. Ubytek masy kostnej nie powoduje żadnych dolegliwości, w pierwszym etapie. Dopiero w późniejszym stadium pojawiają się bóle kości i pleców. Są one uciążliwe i trudne do uśmierzzenia. Czasami bolą też zęba. Bóle pleców rzadko kojarzone są z osteoporozą, częściej sądzi się, że ich przyczyną są zwyrodnienia kręgosłupa.

CO ZWIĘKSZA RYZYKO WYSTĄPIENIA CHOROBY?

Płeć i wiek. Najbardziej zagrożone są kobiety w okresie menopauzy, co związane jest z niskim poziomem hormonów – estrogenów.



genów. W czasie przekwitania wzrasta poziom parathormonu – substancji powodującej „wybieranie” wapnia z kości. Proces resorpcji kości zaczyna się jednak dużo wcześniej, ok. 40 roku życia. Po cichu i bezobjawowo kości nam ubywa, stają się one lżejsze. Ponadto ryzyko podwyższa budowa ciała (np. zbyt szczupła), palenie papierosów, alkohol, choroby organiczne (tarczycy,

przewodu pokarmowego, nerek, wątroby, cukrzyca), długotrwałe stosowanie leków, mała aktywność fizyczna, niedobór wapnia, witaminy D, nadmierne spożywanie pokarmów wysokobiałkowych. Lista jest długa. Dlatego też niezwykle ważne jest wczesne rozpoznanie choroby. Podstawą rozpoznania jest badanie densytometryczne (densytometria), czyli badanie gęstości kości.

Zwykle sprawdza się kręgosłup lędźwiowy i/lub biodro. Densytometr mierzy gęstość (wytrzymałość) kości. Wynik wskazuje, czy jesteśmy zagrożeni osteoporozą (pierwsze stadium to osteopenia), czy proces jest na tyle zaawansowany, że grożą nam złamania. Densymetria jest bezpieczna i bezbolesna. Trwa ok. 5 min i nie wymaga wcześniejszego przygotowania pacjenta. Kolejnym

badaniem jest rentgen, ale rozpoznaje on osteoporozę w bardzo zaawansowanych stanach. Inną metodą, oceniającą stan kości jest ilościowa ultrasonografia QUS (popularnie nazywana badaniem pięty). Jednak interpretacja kliniczna wyników tego badania nadal jest trudna. Uzyskane w czasie pomiaru wartości przedstawiają dane dotyczące właściwości mechanicznych kości oraz ich budowy przestrzennej, natomiast nie pozwalają określić gęstości tkanki kostnej.

W ostatnich latach „karierę” zrobili metody oceniające ryzyko wystąpienia złamań. Najszerzej stosuje się metodę FRAX. Dzięki niej można samodzielnie ocenić (w procentach), jak duże jest ryzyko wystąpienia złamań w ciągu najbliższych 10 lat. Wyników takiej analizy nie należy jednak bezpośrednio przekładać na rozpoznanie. Postawienie diagnozy i decyzja o podjęciu terapii powinny być zawsze podejmowane indywidualnie.

JAK ZAPOBIEGAĆ I LECZYĆ?

Aby uniknąć wczesnego wystąpienia złamania kości należy uzupełniać niedobory wapnia i witamin. Ważna jest zatem dieta bogata w wapń. Wapń odgrywa kluczową rolę w rozwoju i utrzymaniu zdrowego szkieletu. Jeśli ktoś nie znosi prze-

tworów mlecznych, musi wspomóc kości lekami. Leczenie ma na celu zapobieganie nowym złamaniom, bo niestety odtworzyć masy kostnej już nam się nie uda... Wrogowie naszych kości to: kofeina (wypłukuje wapń), alkohol (wzmaga wydalanie wapnia z moczem), palenie tytoniu (hamowanie funkcjonowania komórek kościotwórczych!), napoje „cola”, zupy w proszku (zawierają fosforany, wypędzając witaminę D oraz inicjuje procesy kościogubne). Spośród wielu preparatów wapniowych, dostępnych w aptekach bez recepty najlepsze w leczeniu osteoporozy są te, zawierające węglan lub cytrynian wapnia (ponieważ najlepiej się wchłaniają). Większość preparatów ma dodatek witaminy D3, w ten sposób są jeszcze skuteczniejsze w zapobieganiu złamaniom. Wapń można zażywać jako tabletkę musującą, granulat, proszek lub zwykłą pastylkę. U osób w podeszłym wieku mogą jednak działać zapierająco, wtedy należy stosować mieszane preparaty wapniowo-magnezowe.

Witaminy z grupy D przypominają pod względem struktury hormony i są podobnie niezbędne organizmowi. Przyjmując aktywne postaci witaminy D3 trzeba stale obserwować poziom wapnia we krwi i pozostawać pod opieką lekarza.

Witamina K2 + Witamina D3 1000 j.m. kapsułki

Suplement diety. Najwyższej jakości preparat na bazie 100% naturalnej formuły – unikalnego połączenia witaminy K₂ pozyskanej z ekstraktu natto w formie MK-7 oraz witaminy D₃, które zapewniają prawidłowe krzepnięcie krwi oraz utrzymanie układu kostnego oraz układu sercowo-naczyniowego w prawidłowym stanie.

Zgodnie z najnowszymi badaniami naukowymi zawarta w preparacie witamina K₂ pozyskana z natto (japońskiej potrawy ze sfermentowanej soi) przywraca prawidłowe krzepnięcie krwi oraz aktywuje prawidłową dystrybucję wapnia do kości, zapobiegając odkładaniu się wapnia w tętnicach i nie dopuszczając do powstawania tzw. „paradoksu wapnia” (nadmiaru wapnia w tętnicach przy jednoczesnym ich braku w kościach). Dzięki temu skutecznie obniża ryzyko występowania chorób układu kostnego jak osteoporoza i chorób układu krążenia jak miażdżycy i choroby niedokrwiennej nawet o 50%, co zostało udowodnione naukowo.

Zawarta w preparacie naturalna witamina K₂ MK-7 w unikalnym połączeniu z witaminą D₃ o działaniu przeciwzapalnym i wzmacniającym kości jest kompleksem witaminowym, który jest zalecany jako uzupełnienie diety w chorobach takich jak miażdżycy, zwapnienia, osteoporoza oraz skuteczna profilaktyka chorób układu kostnego i układu krążenia, nie wywołując żadnych skutków ubocznych i zapewniając bezpieczeństwo stosowania.

Witamina D₃ odgrywa bardzo istotną rolę w utrzymaniu zdrowych kości, zębów oraz prawidłowego poziomu wapnia we krwi. Odpowiedni poziom witaminy D₃ przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania organizmu, w szczególności wpływając na prawidłowe funkcjonowanie układu kostno – mięśniowego; zwiększoną odporność na infekcje; prawidłowy nastrój, redukując objawy zmęczenia, zmęczenia wynikające z niedoborów tej witaminy. Ze względu na przebywanie w szerokości geograficznej o słabym nasłonecznieniu, jak również spożywanie diety o niskiej podaży witaminy D₃, zaleca się jej suplementowanie przez młodzież oraz osoby dorosłe przez cały rok kalendarzowy.

Ostrzeżenie: Witamina K wpływa na krzepnięcie krwi, dlatego osoby stosujące leki przeciwkrzepliwne powinny skonsultować przyjmowanie witaminy z lekarzem.

Opakowanie: 50 kapsulek

Podmiot odpowiedzialny: FUTURED



Suplementy diety nie mogą być stosowane w zastępstwo źródeł witamin. Zaleca się stosowanie zróżnicowanej i zbilansowanej diety oraz przestrzeganie zdrowego trybu życia. Nie przekraczać zalecanej porcji dziennej.

JAK ZWALCZAĆ KATAR?

Wydzielina z nosa, zatkany nos, nadmierne wysuszenie błon śluzowych – to nie są dolegliwości, którymi szczególnie się przejmujemy. Tymczasem: to duży błąd. Nos jest ważniejszy niż myślisz.

Prawidłowe oddychanie, a w efekcie dotlenienie każdej komórki w organizmie, wysoka odporność organizmu, łaknienie – zależą w znacznym stopniu od zdrowego nosa. Niepozorny narząd umożliwia nam czerpanie przyjemności z wdechania i przestrzega przed groźnymi substancjami zapachowymi. Nos ogrzewa, a także oczyszcza powietrze, nim wniknie do dróg oddechowych. Zatrzymuje sporo bakterii, wirusów i innych mikroorganizmów, które mogłyby wywołać najróżniejsze schorzenia w narządach odległych.

Pierwszą zapowiedzią kataru pochodzenia wirusowego lub bakteryjnego jest „drapanie w nosie” oraz kichanie, a następnie dochodzi do utrudnienia drożności przewodów nosowych (uczucie zatkanego nosa), problemów z oddychaniem przez nos, pieczenia spojówek i łzawienia oczu. Zanika wrażliwość na zapach i smak, słabnie apetyt. W końcu mogą pojawić się chrypka,

kaszel i stany podgorączkowe. Katar wirusowy uzewnętrznia się wyciekami wodnistymi z błony śluzowej wydzielnicy, katar bakteryjny charakteryzuje się zwykle wydzieliną o konsystencji śluzowo-ropnej, o zabarwieniu żółtym lub zielonym.

Choć katar często utrudnia nam życie, pomaga walczyć z infekcją. Kichanie i częste wydmuchiwanie nosa (tylko w chusteczki jednorazowe, używane jeden raz) pozwala pozbyć się z dróg oddechowych nie tylko wydzielinę błon śluzowych, ale i wirusów. Dlatego tabletki lub krople do

nosa powinno się stosować tylko przez kilka (3–4) dni.

Do najpopularniejszych leków stosowanych w zwalczaniu kataru należą preparaty obkurczające naczynia krwionośne i zmniejszające obrzęk błony śluzowej jamy nosowej. Poza lekami stosowanymi miejscowo skuteczne okazują się duże dawki witaminy C, zwłaszcza gdy jest podana równocześnie z rutozydem. Oba preparaty powodują uszczelnianie śródbłonna naczyń włosowatych i zmniejszają ich przepuszczalność dla krwinek czerwonych osocza. Rolę

wspomagającą w leczeniu stanów zapalnych błony śluzowej nosa i zatok odgrywają leki sekretolityczne. Ich działanie polega na upłynnianiu wydzieliny, co zmniejsza jej lepkość i ułatwia jej usuwanie. Takie działanie wykazują też dostępne bez recepty preparaty zawierające wyciągi roślinne wodno-alkoholowe lub sproszkowane zioła w postaci kapsułek czy tabletek. Do surowców roślinnych należy pierwiosnek lekarski zawierający saponiny, które obniżają napięcie powierzchniowe, a działając na błonę śluzową powodują zwiększone wydzie-



Tonimer GEL *żel do nosa*

lanie rozrzedzonego śluzu. Inne surowce saponinowe to liść bluszczu, kwiat dzianwy, korzeń lukrecji, korzeń mydlnicy. Inną grupę surowców roślinnych stanowią te, które pomagają w zwalczaniu nieżyty błony śluzowej nosa i zatok poprzez zwiększenie ogólnej odporności organizmu. Wykazują one aktywność przeciwbakteryjną oraz przeciwwirusową, stymulują wytwarzanie przeciwciał i rozwój odporności komórkowej.

Inne, dodatkowe działania, które mogą zwiększać szanse zwalczania kataru bez względu na czynnik patogenny to iryga-

cje nosa solą fizjologiczną lub fizjologicznym roztworem wody morskiej. Preparaty te ułatwiają oczyszczanie nosa, utrzymują odpowiedni poziom nawilżenia błony śluzowej nosa i wspomagają jej regenerację. Jednocześnie, dzięki mechanicznemu działaniu wypłukującemu pomagają udrożnić nos. Ze względu na fakt, że są to preparaty izoosmotyczne można je stosować przez dłuższy czas, również w celach profilaktycznych oraz do utrzymywania higieny nosa i prawidłowego stanu błony śluzowej nosa. Są odpowiednie dla niemowląt i dla osób dorosłych.



Wyrób medyczny.

Skład: Wyciąg z czerwonych alg, pantenol, kwas hialuronowy, witamina E, witamina F.

Działanie: Żel do nosa o długotrwałym działaniu nawilżającym i łagodzącym. Przywraca wysuszonym śluzówkom ich prawidłowe, fizjologiczne funkcje. Likwiduje uczucie suchości i pieczenia. Zmniejsza przekrwienie błony śluzowej nosa. Może być stosowany bez ograniczeń zarówno u dorosłych jak i dzieci. Pozwala ograniczyć stosowanie preparatów do nosa obkurczających naczynia krwionośne.

Wskazania: Obrzęk oraz suchość i pieczenie błon śluzowych nosa wywołane: infekcyjnym lub alergicznym nieżytem nosa, stosowaniem leków uszkadzających nabłonek błony śluzowej nosa, centralnym ogrzewaniem, klimatyzacją, zanieczyszczonym powietrzem. Preparat jest szczególnie pomocny w leczeniu przezięczeń, ostrej i nawracających nieżytów nosa.

Przeciwwskazania: Brak.

Dawkowanie: Bez ograniczeń, w zależności od potrzeb. Jednorazowo zaleca się stosować 1-2 dawki do każdego otworu nosowego.

Opakowanie: buteleczka 20 ml z dozownikiem

Podmiot odpowiedzialny: **ISTITUTO GANASSINI S.p.A.**

Dystrybucja: **Agrimex Sp. z o. o.**

OD CHRYPKI PO GORĄCZKĘ

Najpierw chrypka, potem uczucie suchości w jamie ustnej i oto pojawia się ból – ostry, promieniujący na całą szyję. Gardło cierpi, a my razem z nim, i wciąż mamy wrażenie, że w przełyku utkwił nam jakiś kolczasty przedmiot...

Wystarczy tak niewiele: odsłonięta szyja podczas spaceru, powiew zimnego wiatru lub przebywanie w zbyt mocno ogrzewanym pomieszczeniu i łapiemy infekcję, którą natychmiast odczuwamy w gardle. Śluzówka wyścielająca jamę ustną i gardło jest szczególnie wrażliwa na ataki wirusów typu przeziębieniowego, których nie brak przecież w wiosennym powietrzu. Do tego jeszcze sami osłabiamy jej odporność: paleniem papierosów, piciem zbyt zimnych napojów, nadużywaniem głosu. Skutkiem tego może być właśnie ból gardła, chrypka i nienajlepsze samopoczucie. Opuchnięta i zaczerwieniona śluzówka utrudnia przełykanie, ból promieniuje do uszu i mamy wrażenie, że obejmuje niemal całą szyję.

WIRUSY ATAKUJĄ

Zaczyna się niewinnie – od chrypki, lekkiego drapania w gardle, kichnięcia. Kiedy



marzniemy, organizm próbuje chronić się przed utratą ciepła, obkurczając naczynia krwionośne w błonie śluzowej nosa i gardła. Do tkanek dopływa wtedy mniej krwi, co słabiej zaopatruje je w m.in. leukocyty odpowiedzialne za walkę z chorobotwórczymi drobnoustrojami. Jeśli podejrzewamy, że właśnie złapaliśmy infekcję, zacznijmy działać od razu. Weź gorącą kąpiel z dodatkiem olejku (sosnowego, eukaliptusowego, miętowego) lub wymocz stopy w gorącej wodzie z dodatkiem soli. Potem natrzyj stopy masścią kamforową, włóż grube skarpety, owiń się kocem i odpocznij w cieple. Rób inhalacje z olejków aromatycznych (np.

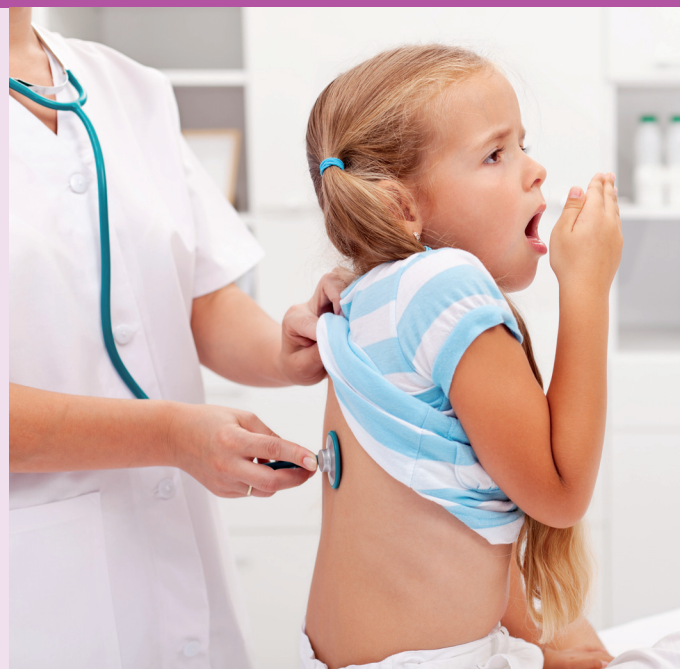
eukaliptusowego) lub naparu rumianku. Pozwalają odblokować zatkany nos i pozbyć się nagromadzonej wydzieliny. Skrzydełka nosa smaruj mascią witaminową (Lino-mag, maść majerankowa) lub kremem ochronnym, aby złagodzić podrażnienie skóry. Świetnie podziała np. gorąca herbata z sokiem malinowym i z cytryną lub napar z ziela lipy, czarnego bzu, owoców dzikiej róży i relaks pod ciepłym kocem. Do kanapki dodawaj czosnek, bo ma silne działanie antybakteryjne. Na kolację zrób sobie kanapkę z drobno posiekaną natką pietruszki (zawiera dużo witaminy C), masłem oraz rozgniecionym ząbkem czosnku. Od razu

też zaaplikuj sobie dużą dawkę witaminy C, połknij tabletkę aspiryny lub weź kompleksowy środek przeciwko objawom grypy i przeziębienia łagodzący wszystkie objawy także ból i suchość gardła. Na bolące gardło pomogą nam płukanki, które natychmiast złagodzą uczucie drapania w gardle, zmniejszą obrzęk i jednocześnie usuną ewentualne zgromadzone na śluzówkach wirusy. Gotowe preparaty można kupić w aptece bez recepty: w sprayu, z dodatkiem olejków eterycznych dodatkowo rozgrzeją gardło, powodując przekrwienie, a co za tym idzie, wzmocnienie sił obronnych błony śluzowej. Potem dobrze sięgnąć po tabletki do ssania, także te z naturalnymi substancjami, np. z wyciągiem z dzikiej róży, miodu i propolisu – zadziałają przeciwbólowo.

CHRYPI, SKRZYPI...

Chrypka to znak, że drogi oddechowe uległy podrażnieniu – często zwiastuje stan zapalny krtani, występujący równolegle z zapaleniem gardła. Jeśli został wywołany przez wirusy, przy stosowaniu leków zazwyczaj mija po kilku dniach, a głos powraca do dawnej barwy. Przeciągające się kłopoty z bólem gardła i mówieniem powinny jednak skłonić nas do wizyty u lekarza – być może konieczna będzie antybiotykoterapia.

Tonimer spray do gardła



Z kolei przewlekłe lub nawracające problemy z brzmieniem głosu, suchy kaszel i ciągłe odchrząkiwanie, mogą świadczyć o wielu schorzeniach krtani, gardła i strun głosowych, np. o obecności polipów, ale także o nieprawidłowej pracy tarczycy i chorób układu pokarmowego. Chrypka często trapi

palaczy – dym papierosowy mocno drażni nabłonek dróg oddechowych. Aby ją pokonać, warto przyjmować homeopatyczne preparaty łagodzące podrażnienia krtani i strun głosowych, płukać gardło naparami ziołowymi, np. z rumianku i szalwii, nawilżać śluzówkę i... przemyśleć rzucenie palenia.



Wyrób medyczny.

Skład: Wyciąg z czerwonych alg, chitosan, chlorek cetylpirydynium, wyciąg z drzewka herbacianego.

Działanie: Hipoalergiczny płyn o przedłużonym działaniu przeznaczony do nawilżania błon śluzowych jamy ustnej i gardła. Likwiduje uczucie suchości. Wspomaga odbudowę nabłonka błon śluzowych. Wykazuje działanie antyseptyczne i antybakteryjne.

Wskazania: Uczucie suchości i pieczenia w jamie ustnej i gardle wywołane: zapaleniem gardła lub krtani, długotrwałym stosowaniem leków uszkadzających nabłonek błon śluzowych, częstym i intensywnym wykorzystywaniem głosu (np. nauczyciele), centralnym ogrzewaniem, klimatyzacją, zanieczyszczeniem powietrza, paleniem papierosów.

Przeciwwskazania: Brak.

Dawkowanie: Bez ograniczeń, w zależności od potrzeb. Jednorazowo zaleca się stosować 1-2 dawki.

Opakowanie: buteleczka 15 ml z aplikatorem

Podmiot odpowiedzialny: **ISTITUTO GANASSINI S.p.A.**

Dystrybucja: **AgriMex Sp. z o. o.**

Otomer® spray do higieny uszu



Wyrób medyczny.

Skład: Izotoniczny roztwór wody morskiej.

Działanie: Izotoniczny roztwór przefiltrowanej wody morskiej przeznaczony do czyszczenia uszu. Stosowany regularnie zapobiega tworzeniu się czopów woskowinowych i ułatwia usunięcie już powstałych. Spray do higieny uszu jest bezpieczny i wygodny w użyciu.

Wskazania: Otomer® szczególnie zaleca się stosować w przypadku nadmiernego wydzielania woskowiny wywołanego: przebywaniem w zanieczyszczonym środowisku, wrodzoną skłonnością do nadmiernego wydzielania woskowiny, mechanicznym drażnieniem skóry przewodu słuchowego (stosowaniem patyczków higienicznych, używaniem słuchawek wkładanych do ucha: aparaty słuchowe, walkmany, zestawy głośno-mówiące).

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku zapalenia ucha, ciał obcych w uchu, perforacji bębienka. Preparatu nie należy stosować u dzieci poniżej 3 roku życia.

Dawkowanie: Bez ograniczeń, w zależności od potrzeb.

Opakowanie: pojemnik 100 ml z aplikatorem

Podmiot odpowiedzialny: ISTITUTO GANASSINI S.p.A.

Dystrybucja: Agrimex Sp. z o. o.

ZATKANE UCHO

Czasem ucho nam się zatyka. Czujemy, jakby w uszach tkwiła wata lub korek. Gorzej słyszymy. Czy to niebezpieczne?

Przyczyny zatykania się uszu mogą być bardzo różne. I choć dolegliwość ta często niepokoi, nie jest jednak niebezpieczna. W niektórych przypadkach możemy pomóc sobie sami, w innych, potrzebna będzie fachowa pomoc lekarska.

Nadmiar woskowiny tworzy czasami tzw. korek. Sprawia on, że gorzej słyszymy. Nie jest to żadna choroba, woskowina jest naturalną wydzielaliną uszną. Uszy mają mechanizm samooczyszczania z woskowiny, jednak u niektórych osób może być ona produkowana w nadmiernej ilości. Tworzy wtedy czopy, zatykające kanał słuchowy, osłabiając słuch. Wówczas należy udać się do laryngologa, który sprawdzi, czy przyczyną zatkania ucha jest rzeczywiście



nagromadzona woskowina. Jeśli tak, usunie ją, przepłukując ucho wodą. Czasem jednak woskowy korek trzeba najpierw rozmiękczyć za pomocą odpowiednich kropli z apteki. Nigdy natomiast nie należy usuwać samodzielnie stwardniałej woskowiny, żadnymi patyczkami! W ten sposób bardzo łatwo można uszkodzić błonę bębenkową. Jeśli stwierdzi się pewną osobniczą skłonność do gromadzenia woskowiny, trzeba będzie korzystać z płynów do czyszczenia uszu – ale musisz to skonsultować z lekarzem.

ZAPALENIE TRĄBKĘ EUSTACHIUSZA

Uczucie zatkania uszu często towarzyszy silnemu katarowi, ponieważ obrzęk śluzówki nosa może rozprzestrzenić się na przewody słuchowe, tzw. trąbki Eustachiusza (łączą uszy z nosem). W rezultacie przewody te zamykają się. Jeśli katar powtarza się, może dojść do trwałej niedrożności trąbki Eustachiusza, a nawet do jej zapalenia. W uchu gromadzi się wtedy płyn, następnie gęsta wydzielina, co daje uczucie przepełnienia, zatkania. Czasem w zapaleniu trąbki pomagają krople do nosa, które zmniejszają obrzęk błony śluzowej. Niekiedy może być jednak konieczny zabieg. Polega on na nacięciu błony bębenkowej i usunięciu z ucha płynu. Oczywiście jest, że lepiej skonsultować go z otolaryngologiem.

NAGŁE ZMIANY CIŚNIENIA

Zdarzają się podczas lotu samolotem, ale także na lądzie, gdy pogoda „wariuje”. Do ucha dostaje się wtedy dużo powietrza. Ucisza ono trąbkę Eustachiusza, co prowadzi do jej zwężenia. Powietrze nie może wydostać się z ucha, powstaje wrażenie jego zatkania. Jeśli się to zdarzy, bardzo skutecznym sposobem jest odetkanie uszu metodą nurków: zamknij usta i zatykając palcami nos, wydmuchuj nim powietrze. Jeśli jednak przez dłuższy czas uczucie zatkania nie mija, warto pójść do lekarza. Może okazać się konieczne udrożnienie trąbki.

ZDROWA HIGIENA USZU

– Nie należy zbyt często czyścić uszu patyczkami. Częste drażnienie błony bębenkowej sprawia, że staje się ona coraz grubsza, mniej elastyczna i nie może prawidłowo przenosić dźwięku,
– Jeśli planowana jest podróż samolotem, a masz katar, na godzinę przed startem i lądowaniem wpuść do nosa krople obkurczające śluzówkę,
– Jeśli kłopoty z uszami (ból, uczucie zatkania, szumy, osłabienie słuchu) trwają 2-3 dni lub często się powtarzają, zawsze należy poradzić się laryngologa. Przyczyny tego mogą być różne, m.in. zapalenie ucha środkowego, pęknięcie błony bębenkowej.

Otomer Baby spray do higieny uszu



Wyrob medyczny.

Skład: Izotoniczny roztwór wody morskiej. Nie zawiera substancji konserwujących.

Izotoniczny roztwór wody morskiej przeznaczony do bardzo łagodnego i w pełni bezpiecznego czyszczenia uszu niemowląt i małych dzieci. Delikatnie usuwa nadmiar woskowiny z uszu. Zapobiega tworzeniu się czopów woskowinowych bez konieczności stosowania patyczków higienicznych. Otomer Baby jest bezpieczny i wygodny w użyciu.

Nie podrażnia ścianek przewodu słuchowego. Preparat można stosować od **3 miesiąca życia dziecka**.

Wskazania: Higiena uszu niemowląt i dzieci.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku zapalenia ucha, perforacji bębenka, ciał obcych w uchu oraz bezpośrednio po zabiegach chirurgicznych ucha. Preparatu nie należy stosować u niemowląt poniżej 3 miesiąca życia.

Sposób użycia: Raz dziennie na każde ucho poczwąwszy od 3 miesiąca do 3 roku życia lub według zaleceń lekarza. Dwa razy dziennie lub więcej na każde ucho poczwąwszy od 3 roku życia lub według zaleceń lekarza.

Opakowanie: buteleczka 20 ml z aplikatorem

Podmiot odpowiedzialny: **ISTITUTO GANASSINI S.p.A.**

Dystrybucja: **Agrimex Sp. z o. o.**

A

Alerdes 5

B

Bivanol 7

G

Ginjal urit 13

N

Nie chrap! 11

O

Otomer® Spray do higieny uszu 20

Otomer Baby do higieny uszu 21

R

Reumpapai 13

S

Snoreeze 9

T

Tonimer Żel nawilżająco-łagodzący do nosa 17

Tonimer Żel nawilżający do gardła w sprayu 19

W

Witamina K2+D3 15

SYMPHAR SP. Z O.O.

ul. Koszykowa 65
00-667 Warszawa
tel.: 22 822 93 06
fax: 22 823 05 49
www.symphar.com

FUTUREMED

ul. Kuźnicy Kollątajowskiej 13C/19
31-234 Kraków
infolinia: 12 384 83 21
801 011 538 (stacjonarne)
www.futuremed.co

APC INSTYTUT SP. Z O.O.

Jerozolimskie Business Park
Al. Jerozolimskie 146 C
02-305 Warszawa
tel.: 22 668 68 23
fax: 22 668 99 81
www.apcinstytut.pl

PROLAB SP. Z O.O.

Paterek, ul. Przemysłowa 3
89-100 Nakło nad Notecią
tel.: 52 386 73 10; 52 386 73 19
fax: 52 386 73 23
www.prolabnaklo.pl

HERBALMED

ul. Nerudy 11/73
01-926 Warszawa
tel.: 22 820 72 58; 506 286 070
www.herbalmed.com.pl

AGRIMEX SP. Z O.O.

ul. Tarczyńska 5/9 lok. 9
02-025 Warszawa
tel.: 22 822 25 85
fax: 22 822 32 99; 22 822 27 71
www.ganassini.pl



Nasza
publikacja
dla farmaceutów
dostępna w abonamencie

informacje

www.aptekamedia.pl