

ISSN: 2544-3216



Letni

Poradnik Pacjenta



lato 2024

bezpłatny poradnik dla pacjentów aptek

Nasze publikacje



www.aptekamedia.pl

Informacja o lokalizacji i godzinach pracy apteki:



Spis treści

Letni Poradnik Pacjenta 2024

Bezpieczne opalanie.....	4
Pomóż dziecku rosnąć zdrowo.....	7
Rola żelaza w organizmie	10
O rany! Jak je skutecznie leczyć?	13
Uciążliwy ból	17
Co cię ugryzło?.....	19
Apteczka podróżnika	22

Lato to czas odpoczynku 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 lasach i górach. Do plecaka, oprócz mapy, koniecznie spakujcie „Letni Poradnik Pacjenta”, który przygotowaliśmy z myślą o Waszych radosnych, ale – co najważniejsze – bezpiecznych wakacjach. To porady i wskazówki jak m.in. bezpiecznie się opalać, postępować przy częstych wakacyjnych dolegliwościach i kłopotach zdrowotnych – tych mniejszych, i tych poważniejszych. Być może przydadzą się Wam – choćby jako przyjemna lektura towarzysząca popołudniowej siestce na leżaku w zacisznym miejscu...

beztróskiego i bezpiecznego lata życzy

Izabela Kwocińska

WYDAWCA

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

DZIAŁ REKLAMY I PROMOCJI KOORDYNACJA PRODUKCJI

Ewa Skowron
e.skowron@apteka-media.pl

REDAKTOR NACZELNA

mgr Izabela Kwocińska

OPRACOWANIE GRAFICZNE

Green64 – **green64**

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, zgodnie z najnowszą wiedzą medyczną, ale nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne skutki, wynikające z zastosowania informacji, pojawiających się w czasopiśmie. Zastrzegamy sobie prawo do adiacji i skracania materiałów, zmiany tytułów oraz ich wykorzystania w innych publikacjach naszego wydawnictwa.

Bezpieczne opalanie

Słońce poprawia nastrój, uczestniczy w syntezie witaminy D, ale jednocześnie słoneczne promieniowanie to przyczyna uszkodzenia struktury naskórka i skóry właściwej.

Bezpieczne opalanie oznacza rozsądną ochronę przed promieniowaniem UV.

Organizm człowieka wykazuje właściwości samonaprawcze. Jednak gdy daw-

ki promieniowania UVB będą zbyt duże pojawia się zaczerwienienie skóry, pęcherze, którym towarzyszy uczucie ciepła, swędzenie i ból.

Chrońmy nie tylko skórę, ale też włosy i oczy. Do włosów stosujemy środki pielęgnacyjne zawierające filtry przeciwsłoneczne, oczy osłaniajmy okularami przeciwsłonecznymi, gdyż skóra na powiekach oraz w okolicy oka jest niezwykle cienka i wrażliwa. Najlepiej jeśli okulary wyposażone są w szkła pokryte warstwą antyrefleksyjną, odbijającą promienie słoneczne, oraz w odpowiednie filtry.



Groźne promienie

W kontekście zdrowia najbardziej interesującą nas wysyłaną przez słońce promienie ultrafioletowe – UV. Mamy ich trzy rodzaje: UVA, UVB i UVC. Te ostatnie są zatrzymywane przez warstwę ozonową; A i B docierają do powierzchni Ziemi. Bezpośrednio do naszej skóry dociera

20 razy więcej promieni UVA niż UVB. UVA nie są zatrzymywane przez chmury ani szyby, działają przez cały rok, nawet zimą. Przenikają też głębiej niż UVB, docierają nie tylko do naskórka, ale również do skóry właściwej. Skutkami działania promieni UVA są przyspieszenie procesu starzenia się skóry oraz ryzyko rozwoju fotodermatoz (pokrzywki, tocznia,

trądziku). Promieniowanie UVB odpowiedzialne jest za wystąpienie rumienia na skórze oraz oparzenia słonecznego. Napędza produkcję wolnych rodników, które mogą np. uszkadzać wchodzące w skład tkanki łącznej kolagen i elastynę. To właśnie dlatego wieloletnie, zbyt intensywne korzystanie ze słońca sprawia, że na twarzy pojawiają się głębokie zmarszczki. Promienie UVB docierają do naszej skóry zdecydowanie słabiej, za to mogą być dużo groźniejsze, gdyż oddziałują bezpośrednio na DNA znajdujące się w jądrach np. melanocytów – komórek barwnikowych. Sprzyja to powstawaniu mutacji, które mogą dać początek czerniakowi (groźnemu rakowi skóry). Oczywiście nie jest tak, że za każdym razem, gdy się opalamy, w komórkach naszej skóry powstają groźne mutacje. Problem pojawia się wtedy, gdy dojdzie do poparzeń – to one najbardziej sprzyjają rozwojowi nowotworów, w tym także czerniaka.

Jak dobrać filtr ochronny?

Zadaniem środków ochronnych przed promieniowaniem UV na skórę jest m.in. możliwość przedłużenia czasu kąpieli słonecznej oraz zminimalizowanie skutków ubocznych opalania. Przy wyborze odpowiednich kremów z filtrami zwracamy uwagę na wskaźniki SPF i PPD. SPF określa jak długo po zastosowaniu danego kremu z filtrem możemy przebywać na słońcu, aby uniknąć oparzenia. Dobór filtra jest dość prosty – im jaśniejsza skóra, tym wyższy SPF. Osoby z bardzo jasną skórą, blond włosami i niebieskimi oczami powinny używać filtrów z SPF 30+ lub nawet 50+.

PPD to liczba wskazująca ile razy mniejsza jest dawka promieniowania UVA docierająca do skóry pokrytej filtrem przeciwsłonecznym. Mając PPD na poziomie 10 wiemy, że do skóry przedostaje się 10 razy mniej promieniowania



Pharmaceris S

SENSI PROTECT

CODZIENNA EMULSJA

OCHRONNA **SPF 50+**

z kwasem hialuronowym

do twarzy i okolic oczu

**CODZIENNA NAJWYŻSZA
OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA**
UVB SPF 50+ | UVA PPD 30 | HEV | IR

WODOODPORNĄ | 0% KOMPOZYCJI ZAPACHOWEJ



UVA niż miałyby to miejsce bez użycia danego produktu. PPD jest obecnie najbardziej wiarygodnym współczynnikiem określającym stopień ochrony przed UVA.

Opalanie należy rozpocząć od wysokiego filtra i obniżyć jego wartość w miarę powstawania opalenizny. Osoby z bardzo jasną karnacją powinny stronić od słońca i stosować wysokie filtry. Należy pamiętać, że po kąpielach wodnych trzeba ponownie posmarować ciało kremem z filtrem. Filtry, a szczególnie te chemiczne, po ekspozycji na słońce tracą swoją skuteczność. Dlatego preparaty z filtrem UV powinno się nakładać co ok. 1,5 godziny podczas pobytu na słońcu.

Kupując filtry zwracajmy też uwagę na informację o tym, czy jest odporny na wodę i pot.

Na oparzenie narażone są szczególnie wystające części ciała, jak nos, uszy, ale też czoło, kark czy ramiona. To właśnie na te miejsca powinniśmy nałożyć krem wyjątkowo starannie i co 2–3 godz. uzupełniać dawkę, szczególnie, gdy co jakiś czas, bierzemy kąpiel w morskiej wodzie. Pamiętajmy, że musi minąć trochę czasu, zanim krem zacznie działać. Minimalny odstęp czasu między nałożeniem kremu a wyjściem na słońce to pół godziny. Do wyboru mamy kremy z filtrami mineralnymi i chemicznymi. Te pierwsze tworzą na skórze fizyczną barierę odbijającą i rozpraszającą promienie słoneczne. Zawierają m.in. tlenki tytanu, cynku, żelaza, węglan wapnia, kaolin, talk. Ich zaletą jest wysoki stopień ochrony, szerokie spektrum działania, dobre przyleganie do skóry, odporność na działanie wody oraz absolutna fotostabilność. Filtry chemiczne pochłaniają promieniowanie UV, a zaabsorbowana energia promieniowania jest przetwarzana na ciepło. Skuteczność ochronna przed promieniowaniem UV zależy od rodzaju substancji chemicznej oraz stężenia w preparacie. Jeśli jednak zdarzy się, że mimo zastosowania odpowiedniej ochrony pojawi się na skórze bolesny rumień, pozostaje używanie preparatów przynoszących ulgę i regenerujących uszkodzony naskórek. Zawierają one najczęściej alantoinę, d-pantenol, witaminy A, E i F oraz odpowiednio dobrane podłoża

natłuszczające i nawilżające. Mają postać kremów, żeli, emulsji, mleczek, pianek i aerozoli.

Wysoką skuteczność i bezpieczeństwo wykazują emulsje ochronne do codziennego stosowania na skórę twarzy oraz wrażliwych okolic oczu. Substancje aktywne w nich zawarte zapewniają pełną ochronę przed szerokim spektrum szkodliwego promieniowania słonecznego oraz optymalne nawilżenie:

- **kwas hialuronowy** – łączy w skórze właściwej włókna kolagenowe i elastylowe, zatrzymując proces starzenia się skóry. Doskonale wiąże wodę w naskórku zapewniając skórze nawilżenie, poprawia elastyczność i ujędrnienie, a także zabezpiecza skórę przed wpływem niekorzystnych czynników zewnętrznych;
- **ekstrakt ze złotej algi** – wzmacnia barierę immunologiczną skóry oraz ochronę DNA komórek przed uszkodzeniami wywołanymi promieniowaniem UV;
- **witamina E** – tzw. witamina młodości o silnym działaniu przeciwutleniającym, chroni przed wolnymi rodnikami i niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi. Redukuje zmarszczki oraz nawilża i przyspiesza proces regeneracji i odbudowy skóry.
- **alantoina** – nawilża przesuszoną skórę. Ma działanie regeneracyjne (zmniejsza liczne zaczerwienienia, łagodzi pieczenie, pobudza produkcję komórek) oraz przeciwzapalne;
- **filtry szerokopasmowe** – zapewniają osłonę przed promieniowaniem słonecznym: UVB, UVA, IR (podczerwienią), a także HEV (światłem widzialnym).

Opalanie nie jest zdrowe, ale nie trzeba rezygnować z przebywania na słońcu. Jest to wręcz niewskazane, ponieważ pod wpływem promieni słonecznych dochodzi do przeskórnej syntezy witaminy D. Trzeba zatem zachować „zdrowy rozsądek”, pamiętając o umiarze oraz o unikaniu słońca w szczytowych godzinach. ■

Pomóż dziecku rosnąć zdrowo

Dla prawidłowego rozwoju dziecka niezbędny jest nie tylko pełnowartościowy pokarm, należy mu regularnie dostarczać także odpowiednich witamin.

Zasadniczą sprawą w rozwoju dziecka jest zdrowe odżywianie i dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych. Dzieciństwo jest czasem, kiedy poznajemy świat, odkrywamy wszystkie jego wspaniałości i sekrety. Wtedy rozwija się także umysł i osobowość dziecka. Wiele zmian natury psychicznej i fizycznej zachodzi w bardzo krótkim czasie. Wymagają one od młodego organizmu dużego nakładu energii, którą czerpią z pożywienia.

Właściwie zbilansowana dieta zawiera wszystkie niezbędne składniki dla rozwoju dzieci, jednak w większości przypadków żywność jest przetwarzana i konserwowana, przez co traci swoje odżywcze właściwości, a pożywienie dostarcza coraz mniej niezbędnych witamin i składników mineralnych. A one kontrolują wszystkie ważne procesy życiowe w organizmie. Na ich niedobór, zwłaszcza witamin, najbardziej podatny jest układ opornościowy dziecka. Brak odpowiedniej ilości witamin skutkuje częstszymi chorobami, brakiem apetytu, zmęczeniem oraz nieprawidłowym rozwojem fizycznym i umysłowym dziecka. Z tego powodu należy podawać dziecku suplementy diety zawierające najważniejsze witaminy w okresie jego rozwoju. Są nimi m.in. witaminy: D, z grupy B, A i C oraz wapń, czy magnez. Suplementy diety dla dzieci mają często formułę owocową i występują w postaci płynnej, dzięki temu zawarte w nim składniki odżywcze są łatwiej przyswajalne.



Witamina D

Pierwszą witaminą, którą należy podawać dziecku jest witamina D. Pomaga w prawidłowym wchłanianiu/wykorzystywaniu wapnia i fosforu. W utrzymaniu zdrowych kości. Przy karmieniu sztucznym lub mieszanym jej zawartość w pokarmach, zwłaszcza dla niemowląt, może okazać się zbyt mała. Brak wit. D powoduje zaburzenie wchłaniania wapnia z jelita, nadmierne wydzielanie fosforanów z moczem i spadek ilości wapnia w surowicy krwi. Organizm, dążąc do zachowania prawidłowego poziomu wapnia w organizmie, wytwarza parathormon mobilizujący wapń z kości, co w konsekwencji doprowadza do ich odwapnienia, czyli do krzywicy. Przez cały okres karmienia piersią, dziecko nie potrzebuje dodatkowych witamin (oprócz witaminy D), natomiast po odstawieniu malucha od piersi i po wprowadzeniu różnych pokarmów należy podawać dziecku również inne witaminy.

Witamina A

Jest niezbędna do prawidłowego wzrostu, widzenia oraz budowy mocnych kości i zębów u dzieci. Pomaga utrzymać w zdrowiu skórę oraz chroni wyściółkę jamy ustnej, nosa, gardła, płuc, dróg moczowych i przewodu pokarmowego przed infekcjami. Wzmacnia układ odpornościowy.

Witaminy z grupy B

Są konieczne do prawidłowych przemian węglowodanów (B1), tłuszczów i białek (B2), wpływają na zdrowy układ nerwowy, mięśnie i serce. Są niezbędne do właściwego wykorzystania białek, węglowodanów i tłuszczów z pożywienia, do uwalniania węglowodanów magazynowanych w wątrobie i mięśniach na potrzeby produkcji energii. Biorą udział w powstawaniu czerwonych krwinek i przeciwciał, wpływają na zdrową skórę, gospodarkę hormonalną i prawidłowe trawienie. Współdziałają w wytwarzaniu materiału genetycznego komórek, co ma wpływ na wzrost i rozwój organizmu.

Witamina C

Wpływa na wzrost, utrzymanie zdrowych kości, zębów, dziąseł, więzadeł i naczyń krwionośnych. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu

odpornościowego, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Jest potrzebna do właściwego wykorzystania kwasu foliowego i przyswajania żelaza. Zwiększa odporność organizmu oraz przyspiesza gojenie ran.

Witamina E

Pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Jest niezbędna do prawidłowej budowy komórek, osłabia skutki procesu ich starzenia. Pomaga w wytwarzaniu czerwonych krwinek i bierze udział w produkcji energii w sercu i mięśniach.

Wapń

Wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zębów.

Stałego podawania preparatów witaminowych lub składników mineralnych wymagają jedynie dzieci z różnymi stanami chorobowymi, w których na skutek stosowanej diety, leków lub niedostatecznego przyswajania przez organizm potrzebnego składnika dochodzi do jego niedoboru. Zdrowe i prawidłowo odżywione dziecko nie wymaga stałego przyjmowania witamin (oprócz witaminy D). Preparaty witaminowe należy podawać w okresie jesienno-zimowym, przy zmniejszonej odporności organizmu, w okresach intensywnego wysiłku umysłowego i fizycznego. Aby dobrać dziecku odpowiednie witaminy najlepiej poradzić się lekarza rodzinnego lub farmaceuty.

Preparaty witaminowe dla dzieci mają postać kropli, syropów, kapsułek, tabletek, pastylek do ssania, tabletek musujących lub proszku w saszetkach. Ich formę należy dobierać zależnie od upodobań i wieku dziecka, decydując się na jedną z nich. Niektóre preparaty są dodatkowo wzbogacone o większą ilość którejś z witamin lub mikroelementów, np. o żelazo dla dzieci z niedokrwistością lub wapń czy magnez, jednakże ich stosowanie powinno być zalecone przez lekarza pediatrę. ■

Floradix KINDERVITAL®

W TROSCIE O ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA

- Zawiera 9 witamin w tym witaminę D oraz wapń niezbędne dla zdrowych kości i zębów.
- Polecany wszystkim dzieciom w okresie wzrostu.
- Wspomaga rozwój młodego organizmu, dostarcza mu energii i siły.
- Produkt w 100% naturalny, smaczny, dzieci go lubią!



Rola żelaza w organizmie

Żelazo to jeden z najważniejszych pierwiastków śladowych. Niestety coraz więcej osób cierpi na jego niedobory. To zjawisko szczególnie niebezpieczne u kobiet w wieku prokreacyjnym.

Żelazo to niezbędny składnik hemoglobiny (barwnika czerwonych krwinek), za pomocą której tlen dociera do wszystkich tkanek i narządów. Żelazo nie tylko współtworzy hemoglobinę, pomaga także w produkcji erytrocytów w szpiku kostnym. Żelazo stanowi także ważny składnik mioglobiny – białka występującego w mięśniach. Bez mioglobiny niemożliwe byłoby pobieranie przez mięśnie tlenu, co oznaczałoby brak ich pracy. Żelazo bierze istotny udział w reakcjach odpornościowych komórek układu immunologicznego, które zwalczają patogeny (m.in. bakterie, wirusy) przedostające się do organizmu i powodujące choroby. Antyoksydacyjny potencjał żelaza jest wykorzystywany w układzie nerwowym do usuwania nadmiaru szkodliwych wolnych rodników, które mogłyby spowodować uszkodzenie neuronów.

Wchłanianie żelaza odbywa się w jelicie cienkim, dokładnie w dwunastnicy. Następnie wędruje ono w krwi do szpiku kostnego, śledziony i wątroby. Te trzy narządy i lokalizacje, szczególnie wątroba, stanowią rezerwuár żelaza. Gdy zaczyna go brakować w diecie, jest czerpane z tych magazynów.

Gdy żelaza jest za mało

Niedobory żelaza mogą doprowadzić do obniżenia odporności i podatności na infekcje, zaburzenia wytwarzania czerwonych krwinek, a więc do niedokrwistości i anemii. Organizm nie jest w stanie samodzielnie wytwarzać tego cennego pierwiastka, musi więc polegać na żelazie dostarczonym z zewnątrz. Dlatego tak ważne jest dbanie o zróżnicowaną, zbilansowaną dietę, która nie narazi na jego niedobór. Suplementacja

żelaza nie jest łatwa, ponieważ pierwiastek ten należy do trudno przyswajalnych przez organizm – warto więc dowiedzieć się o nim więcej i skutecznie zapobiegać niedoborom, zamiast leczyć ich skutki. Kto jest szczególnie narażony na niedobór żelaza?

- kobiety mające obfite, długie miesiączki, podczas których tracą dużo krwi,
- kobiety w ciąży,
- osoby, które cierpią na krwawienia z przewodu pokarmowego (np. wskutek choroby wrzodowej lub stałego przyjmowania niektórych leków),
- osoby z zaburzeniami wchłaniania,
- osoby cierpiące na choroby związane z zaburzonym krzepnięciem,
- pacjenci po operacjach,
- osoby stosujące drastyczne diety redukcyjne,
- sportowcy.

Objawy niedoboru żelaza

Wyróżnia się wiele rodzajów niedokrwistości. Niedokrwistość z niedoboru żelaza – to najczęściej występująca anemia. Jej pierwsze objawy można odczuć szybko. Są to:

- nadmierne zmęczenie, brak energii, apatia,
- senność,
- bladość skóry i błon śluzowych, sińce pod oczami,
- zmniejszona sprawność ruchowa,
- łamliwość włosów i paznokci.

Z czasem objawy pogłębiają się, tworzy się niedokrwistość, a wraz z nią pojawiają się:

- bóle głowy,
- krwawienia z nosa,
- zajady w kąciach ust, owrzodzenia w jamie ustnej,
- nadmierna męczliwość podczas wysiłku fizycznego,
- problemy z koncentracją, a u dzieci z nauką.



Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

stworzony dla
Kobiet



Suplement diety

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia
uczucia zmęczenia i znużenia oraz pomaga w prawidłowym
funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

Floradix® z żelazem

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielnia.pl



Niewielkie niedobory żelaza, powstałe jeszcze przed rozwojem anemii, można skorygować dietą. Gdy pojawi się już anemia, konieczne są suplementy.

Jak zaplanować dietę?

Są dwa źródła żelaza: żelazo hemowe, które jest łatwo przyswajalne przez organizm i żelazo niehemowe zawarte m.in. w roślinach, które jest znacznie trudniej przyswajalne przez organizm. W codziennej diecie ważna jest podaż zarówno żelaza hemowego, jak i niehemowego. Żelazo hemowe znajduje się głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego. Są to m.in.: czerwone mięso, podroby, wątróbka, ryby i owoce morza. Z kolei żelazo niehemowe występuje powszechnie w produktach roślinnych, takich jak:

- produkty zbożowe,
- nasiona i ziarna,
- orzechy,
- bób,
- szpinak, pietruszka, koper i inne zielone warzywa,
- buraki,
- czarna porzeczka, śliwki,
- figi, daktyle.

Przyswajalność żelaza zależy od wielu czynników, np. witaminy C, która wspomaga ten proces. Takie składniki jak herbata, kawa, pokarmy bogate w błonnik zaburzają przyswajanie żelaza. Dzielne zapotrzebowanie na żelazo jest większe u kobiet (16–19 mg) niż u mężczyzn (15 mg), ponieważ są one zagrożone niedoborem ze względu na regularną utratę krwi w trakcie miesiączek. Zapotrzebowanie gwałtownie wzrasta w okresie ciąży – do 26 mg dziennie.

ABC suplementacji żelaza

Suplementy zawierające żelazo – toniki, syropy lub pastylki – są powszechnie stosowane w profilaktyce i leczeniu niedokrwistości. Warto jednak wiedzieć, że żelazo należy do pierwiastków, które z trudem się wchłaniają. Ponadto niektóre

z produktów spożywczych lub leków zaburzają jego przyswajanie, dlatego nie warto samemu decydować o przyjmowaniu preparatów z czystym żelazem. Pierwiastek ten można przedawkować, co objawia się m.in. zaparciami. Może też przeszkadzać we wchłanianiu niektórych leków lub maskować rzeczywisty powód niedoboru, taki jak np. zaburzenia pracy wątroby. Dlatego należy konsultować zamiar przyjmowania suplementu z lekarzem.

Dzielne zapotrzebowanie na żelazo u dorosłej kobiety wynosi od 7 do 20 mg. Osoby starsze, sportowcy, ciężarne i karmiące kobiety oraz wegetarianie mogą mieć zwiększone zapotrzebowanie na ten pierwiastek. Żelazo można znaleźć w naturalnych produktach spożywczych (głównie w mięsie), ale problemem jest jego przyswajalność przez organizm. Wchłanianie żelaza można poprawić, jedząc więcej owoców i warzyw bogatych w witaminę C. Niestety, niektóre produkty obecne w naszej codziennej diecie zaburzają wchłanianie żelaza. Wtedy możemy się narażać na jego niedobory. By je zrekomensować potrzebna będzie suplementacja żelaza preparatami aptecznymi. Na ogół zawierają one siarczan lub glukonian żelaza, często dodawany jest kwas askorbinowy (witamina C), by poprawić przyswajalność pierwiastka. Suplementacja żelaza powinna trwać nie krócej, niż pół roku. Najlepsze rezultaty uzyskuje się przez zażywanie niewielkich dawek żelaza, najczęściej pół godziny przed głównym posiłkiem, wykorzystując fizjologiczny szczyt wydzielania kwasu żołądkowego.

Stosowanie suplementów zawierających żelazo i witaminy zalecane jest w celu łagodzenia uczucia zmęczenia, osłabienia i problemów z koncentracją wynikających z niedoborów żelaza i witamin (szczególnie tych z grupy B). Należy jednak pamiętać, że niedobór powinien być najpierw zdiagnozowany. ■

Izabela Kwiecińska

O rany!

Jak je skutecznie leczyć?

Rany i skaleczenia mogą przytrafić się każdemu i chodź staramy się tego unikać, praktycznie codziennie jesteśmy narażeni na mniejsze lub większe urazy skóry. Wystarczy chwila nieuwagi i kłopot gotowy.

Czasami są to małe ranki, które szybko goją się bez większej ingerencji z naszej strony. Zdarzają się też głębsze skaleczenia i wtedy wymagają one od nas większej uwagi i obserwacji. Dziś kontrola procesu leczenia i gojenia ran korzysta z najnowszych zdobyczy naukowych.

Rana to anatomiczne przerwanie ciągłości skóry, tkanek lub śluzówki wskutek działania czynnika zewnętrznego – urazu lub wewnętrznego – współistniejącej choroby. Rany powstają również w wyniku otarcia naskórka, stłuczenia i pęknięcia skóry, przecięcia ostrym narzędziem, wskutek ukąszenia owadów, pogryzienia lub alergii kontaktowej. Oddzielną grupą ran są oparzenia termiczne lub chemiczne, wymagające specjalistycznego leczenia. Wiele ran powierzchniowych czy drobnych urazów jesteśmy w stanie leczyć sami, bez interwencji lekarza. Jednak gdy mamy do czynienia z raną głęboką, dużą lub zlokalizowaną w miejscu widocznym, np. na głowie, twarzy, szyi, należy skonsultować się z lekarzem. Nie tylko wielkość rany, ale i lokalizacja ma znaczenie w procesie gojenia. Rany w okolicach np. dłoni, stawów, kolan czy palców stóp mogą goić się trudniej, ze względu na ciągłą ruchomość i trudniejsze utrzymanie się na miejscu opatrunku. Każdy uraz naszej skóry może ulec zakażeniu i powodować stan zapalny, dlatego warto odkażać

rany i skaleczenia. Rany niezakażone goją się szybciej i bez zbędnych komplikacji. Dlatego właściwe postępowanie z raną, bezpośrednio po urazie, jest kluczowe.

Fazy leczenia ran

Pierwszy etap to **przemycie rany** solą fizjologiczną lub roztworem soli kwasu podchlorawego (HOCL), gdyż oba związki są bezpieczne zarówno dla dzieci, jak dorosłych, i są hipoałergiczne. Do przemywania ran są dostępne lawaseptyki na bazie kwasu podchlorawego, podchloryny, płyn PHMB. Przemysując ranę należy delikatnie usunąć z niej czynniki biologiczne – tkanki martwicze, biofilm, bakterie, grzyby, które kolonizują ranę oraz fizyczne – np. zanieczyszczenia, piasek, szkło, drzazgi, które mogą powodować późniejsze powikłania gojenia rany.

Drugi etap to **dezynfekcja rany** i usunięcie z niej czynników drażniących. Dezynfekujemy roztworami antyseptycznymi lub lawaseptykami (dostępnymi w aptece). Jeśli rana goi się prawidłowo to stosujemy lawaseptyki, jeśli rana ma cechy zakażenia tj. obrzęk, wysięk z rany, ropa, zaczerwienienie, bolesność, należy zastosować antyseptyk jednak nie dłużej niż 10–14 dni

Trzecim krokiem, po odkażeniu rany, jest **założenie opatrunku**, który chroni ranę przed czynnikami zewnętrznymi i drażniącymi, jak również tworzy barierę przed ponownym urazem. Zastosowanie odpowiednich dla każdej fazy gojenia preparatów i opatrunków pozwala na prawidłowy przebieg całego procesu. W fazie oczyszczania opatrunek powinien wchłaniać wydzielinę z rany i zapobiegać zakażeniom. W fazie

ziarninowania – zapewnić wilgotność (wchłaniać nadmiar wydzieliny, zapobiegać wysychaniu), ochraniać tkankę ziarninową i zapobiegać zakażeniu. W fazie naskórkowania – w dalszym ciągu utrzymywać odpowiednią wilgotność i chronić delikatną nową strukturę komórkową. Czas trwania poszczególnych etapów procesu gojenia zależy od rodzaju rany.

W przypadku ran powierzchniowych należy zastosować gaziki jałowe lub opatrunki sterylne naklejane na ranę. Należy pamiętać, że opatrunek powinien być większy od rany o co najmniej 1,5–2 cm z każdej strony rany.

Rany powierzchniowe i suche nie wymagają zbyt częstej zmiany opatrunków i mogą pozostać na ranie od 1 do 3 dni. W przypadku ran narażonych na odparzenia, zwiększoną ruchomość (w zgięciach) lub ran, z których sączy się wydzielina, należy częściej dokonywać zmiany opatrunków np. 1–2 razy dziennie. W jej trakcie należy dokonać oceny rany, czy występuje m.in. nadmierny obrzęk wokół rany, zaczerwienienie skóry, bolesność, nieprzyjemny zapach lub nietypowy kolor rany (np. żółtawy). W przypadku obecności któregokolwiek z tych czynników, należy skonsultować się z lekarzem, gdyż mogą one świadczyć o zakażeniu, które utrudnia proces gojenia.

Nowoczesne opatrunki

Najważniejszym czynnikiem wpływającym na skuteczność leczenia jest zachowanie stałej wilgotności w obrębie rany. Jak wynika z badań i obserwacji klinicznych, płyn wytwarzany przez powierzchnię rany zawiera tlen i czynniki odżywcze, które zapewniają właściwy wzrost tkankowy i stanowią podłoże umożliwiające rozwój ziarniny oraz prawidłowy przebieg procesu naskórkowania. Zasada ta dotyczy ran każdego typu, również zakażonych.

W sytuacji, gdy mamy do czynienia z trudno gojącą się raną, lepiej zdać się na właściwości odpowiadającej jakości opatrunku. Wysoką skuteczność wykazują opatrunki zawierające aktywne srebro

Ag+, od dawna stosowane w medycynie jako naturalny sposób przyspieszający gojenie ran. Srebro do leczenia ran występuje w formach sulfadiazyny srebra lub srebra jonowego Ag+ i ma status leku lub wyrobu medycznego. Tylko formy medyczne srebra można stosować do leczenia ran. Opatrunki ze srebrem (dostępne w aptece), zarejestrowane jako leki lub wyroby medyczne, mają postać kremów i maści ze srebrem, sprayu z proszkiem zawierającym srebro w formach aktywnych jonów srebra, który natryskuje się na ranę lub tradycyjnych opatrunków. Uwolnione jony srebra w wilgotnym środowisku rany wykazują silne działanie wirusobójcze, bakteriobójcze, grzybobójcze, chroniąc ranę przed zakażeniem. Krem ze srebrem jonowym TIAB jest szczególnie zalecany przy leczeniu ran, takich jak odparzenia, rany cięte czy ukąszenia. Po nałożeniu tworzy powłokę ochronną, która chroni ranę przed czynnikami zewnętrznymi, przed bakteriami i grzybami chorobotwórczymi. Krem ze srebrem TIAB jest też zalecany w leczeniu oparzeń I i II stopnia u dzieci i dorosłych. Z kolei spray ze srebrem jonowym TIAB jest przydatny w ranach trudno gojących się, z wysiękiem, takich jak owrzodzenia podudzi, odleżyny, stopa cukrzycowa. Srebro TIAB w połączeniu w kwasem hialuronowym zapewnia optymalne warunki do gojenia się trudnych ran, chroniąc ranę przed zakażeniem i zapewniając optymalne środowisko gojenia się rany. Opatrunki ze srebrem TIAB w formie sprayu i kremu można stosować na każdy rodzaj rany, u dzieci i dorosłych i nawet małych dzieci. Krem może być też stosowany w odpieluszkowym zapaleniu skóry u dzieci, po ukąszeniach owadów. W przypadku przyschnięcia opatrunku do rany, można go zwilżyć roztworem soli fizjologicznej lub kwasu podchlorawego (HOCL), które są roztworami hipoaergicznymi i mogą być stosowane bez ograniczeń wiekowych oraz na każdy rodzaj ran. ■

ARGOTIAB®

NA BAZIE AKTYWNEGO SREBRA (TIAB)

o silnym działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym i przeciwwirusowym

GOJENIE BEZ POWIKŁAŃ

Wyrób medyczny w procesie leczenia:

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

SKUTECZNY
WYRÓB MEDYCZNY
CHRONIONY PATENTEM
SREBRO TIAB



WYRÓB MEDYCZNY CE 0477

I miejsce

innowacja roku
w leczeniu ran
i oparzeń

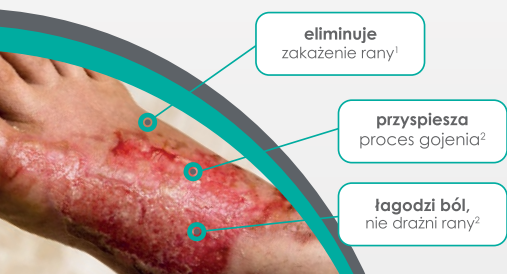
XVI SYMPOZJUM
OPARZENIA 2016,
POZNAN



suchy spray,
125 ml

2% krem,
tuba 50 ml

Hexanova®



1. R. Cassino, AM. Ippolito, P. Cuffaro: Raport kliniczny dotyczący wyrobu medycznego powstałego na bazie nowoczesnych nanotechnologii wykorzystujących dwutlenek tytanu i srebra jonowego TIAB. Kongres EWMA 2012, Wiedeń; 2. Danila Capoccia, Federica Caccia, Frida Leonetti: Wpływ krem/spray na bazie srebra TIAB na zmiany skórne związane z otętyością: Doświadczenia własne u 200 pacjentów. Zakład Medycyny Doświadczalnej, Uniwersytet Sapientia w Rzymie 2014.



Producent: Labomar S.p. A.

Podmiot prowadzący reklamę: HEXANOVA Sp. z o.o. ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki

To jest wyrób medyczny.
Stosuj go zgodnie z instrukcją użycia
lub etykietą.

GranuSEPT®

NATURALNE PRZEMYWANIE
I ODKAZANIE RAN

CHROŃ RANĘ PRZED INFЕКCJĄ

zapobiega infekcji ran
przyspiesza gojenie



WYRÓB MEDYCZNY CE

**OPATENTOWANA
TECHNOLOGIA**

Elektrolizowany roztwór wodny
stabilizowany 0,016% HOCl i chlorkiem sodu

- oczyszczenie
- dezynfekcja
- nawilżenie

Hexanova®



Producent: CF Pharma Ireland Ltd.

Podmiot prowadzący reklamę: HEXANOVA Sp. z o.o. ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki

To jest wyrób medyczny.
Stosuj go zgodnie z instrukcją użycia
lub etykietą.



Uciążliwy ból

Nic tak nie psuje wakacji, jak przeziębienie, angina, czy inna infekcja, która zwała nas z nóg. Zamiast korzystać z dobrodziejstw lata, łądujemy w łóżku z bólem głowy, gardła lub gorączką.

Ból jest naszym „systemem wczesnego ostrzeżenia”, alarmuje przed możliwością uszkodzenia ciała, jest pierwszym lub jedynym objawem choroby umożliwiającym szybkie jej rozpoznanie. To jego pozytywna rola. Jednak znacznie częściej ból jest wrażeniem przykrym i negatywnym, wymagającym wdrożenia procedur jego eliminacji.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) są jednymi z najczęściej stosowanych leków w zwalczaniu bólu. Oprócz działania przeciwbólowego charakteryzują się właściwościami przeciwzapalnymi, przeciwożrzawkowymi i przeciwzakrzepowymi. Różnią się między sobą nasileniem tych działań, z czego wynika ich różne zastosowanie, także w zależności od rodzaju bólu. Są stosowane zarówno w bólach o słabym, umiarkowanym, jak i dużym nasileniu m.in. w bólach pourazowych i mięśniowych, bólach zębów, w nerwobólach, kolce nerkowej i wątrobowej, w migrenie, bólach miesiączkowych. Towarzyszą praktycznie każdej infekcji.

Gdy boli gardło

Ból utrudnia mówienie, jedzenie, picie. Nasila się podczas łkania. Jest odczuwalny jako drapanie, klucie, pieczenie. Do tego dochodzi z czasem złe samopoczucie, rozbicie, ból głowy i mięśni, podwyższona temperatura. Gdy zajrzymy do gardła okazuje się, że jest ono przekrwione, rozpalnione. Obrzmiałe i bolesne mogą być również węzły chłonne na szyi. Wirusowe zapalenie gardła pojawia się jako następstwo ostrego nieżytu nosa. Towarzyszą mu objawy ogólne, tj. bóle mięśniowo-stawowe. Chorzy odczuwają drapanie, zasychanie i palenie w gardle, ból o różnym nasileniu, zwłaszcza przy połykaniu. Temperatura ciała jest zwykle podwyższona. Błona śluzowa łuków podniebiennych i podniebienia miękkiego staje się zaczerwieniona i obrzęknięta. Katar jest początkowo obfity, śluzowy, później gęstszy i podsychający. Choroba trwa 3–7 dni, ma charakter samowygasający. U dorosłych przebieg jest łagodny, natomiast u dzieci objawy są bardziej nasilone, częściej też mogą występować zapalenia uszu, a nawet płuc. Ból gardła spowodowany przez wirusy leczymy objawowo. Podajemy leki przeciwbólowe i przeciwzapalne. Gdy temperatura przekroczy 38°C – także przeciwożrzawkowe. Należy pamiętać o nawadnianiu organizmu, dużo pić. Godne polecenia

NR 1¹ na silny ból



działanie:

- ✔ przeciwbólowe
- ✔ przeciwgorączkowe
- ✔ rozkurczowe²

1. IQVIA Poland Pharmascope 03/2024, 02A1 GENERAL PAIN RELIEF-ADULT.,MOL: METAMIZOLE SODIUM, Units, Value (PLN), MAT 03/2024 © 2024 IQVIA and its affiliates.
2. Drobnik L. Metamizol w uśmierzaniu bólu okołoperacyjnego - współczesne spojrzenie na tradycyjny lek. Anestezjologia i ratownictwo 2010; 4: 40-49.

Pyralgina. Skład i postać: Każda tabletką zawiera 500 mg metamizolu sodowego jednowodnego. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: sól. Każda tabletką zawiera 34,5 mg (1,5 mmol) sodu. Tabletki barwy białej lub prawie białej, podługne, obustronnie wypukłe. **Wskazania:** Ból różnego pochodzenia o dużym nasileniu, gorączka, gdy zastosowanie innych środków jest przeciwwskazane lub nieskuteczne. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2022.04.13

OTC/PYR/2024/1577

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku.
W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

są naturalne preparaty zawierające spore ilości witaminy C czy składników przeciwzapalnych, takich jak miód, cytryna lub mieszanki z sokiem malinowym i z czarnego bzu. Wszystkie napoje podawane chorem powinny być w temperaturze pokojowej, zbyt gorące lub zbyt zimne będą dodatkowo podrażniać gardło. Objawy bólu gardła łagodzi umiarkowane ciepło – można stosować ciepłe okłady na szyję oraz płukanie gardła roztworem soli czy mieszankami preparatów ziołowych dostępnych w aptekach (rumianek, szalwia, kora dębu). Działają one odkażająco i przeciwzapalnie.

Przeziębienie

Przeziębienie to zespół objawów związanych z zapaleniem błony śluzowej nosa, gardła i zatok przynosowych, spowodowany zakażeniem wirusowym. Częstość przeziębienia różni się w zależności od sezonu i jest zmienna osobniczo. Chorobie sprzyjają duże różnice temperatur związane z gwałtownym ochłodzeniem rozgrzanego ciała. Niebezpieczne dla zdrowia może być wypicie napojów z lodówki, a nawet zjedzenie lodów, gdyż gwałtowne oziębienie błony śluzowej gardła powoduje skurcz naczyń krwionośnych i pogorszenie przepływu krwi, a co za tym idzie, spadek odporności i uaktywnienie chorobotwórczych drobnoustrojów, wcześniej obojętnych dla zdrowia. Choroba zaczyna się od uczucia pełności w nosie i kichania. Następnie pojawia się wodnisty wyciek z nosa przekształcający się w ciągu 2–3 dni w wydzielinę ropną utrudniającą oddychanie przez nos. Objawom tym towarzyszy często ból gardła, ból głowy, chrypka i stan podgorączkowy. W leczeniu przeziębienia stosuje się leki przeciwbólowe, przeciwzapalne i, gdy jest potrzeba, przeciwgorączkowe. Popularnym lekiem przeciwgorączkowym i przeciwbólowym jest paracetamol. Bez kontroli lekarskiej nie należy go jednak stosować dłużej niż 3 dni u dzieci i 10 dni u dorosłych. Paracetamol przeciwwskazany jest dla osób z uszkodzoną wątrobą. Wysoką skuteczność przeciwzapalną, przeciwbólową i przeciwgorączkową wykazuje ibuprofen. Kwas

acetylosalicylowy jest środkiem skutecznym, ale może wywoływać różnorodne działania uboczne. Jest on przeciwwskazany u osób z chorobą wrzodową, z zaburzeniami krzepliwości krwi, astmą oskrzelową, z niewydolnymi nerkami i u kobiet w ciąży i karmiących. Pod żadnym pozorem nie wolno zalecać kwasu acetylosalicylowego dzieciom do lat 12 z uwagi na możliwość ciężkiego uszkodzenia wątroby.

Angina

To ostre zapalenie gardła i migdałków podniebnych, wywołane zakażeniem lub podrażnieniem. Angina u dorosłych najczęściej ma tło wirusowe i nie wymaga specjalnego leczenia. U dzieci częściej występuje angina bakteryjna (ropna) wywołana zakażeniem paciorkowcem. Charakterystyczne objawy anginy ropnej to m.in. silny ból gardła i wysoka gorączka dochodząca do 38–39°C. Silny ból gardła często promieniuje do ucha, staje się wyjątkowo przykry, gdy rozwija się stan zapalny migdałka językowego. Jeśli zapalenie dotrze do uszu, następuje obrzęk trąbek słuchowych, co doprowadza do czasowego upośledzenia słuchu i bólów ucha. Obrzęk okolicznych węzłów chłonnych wywołuje ból przy poruszaniu głową. Choremu należy podać leki przeciwgorączkowe i łagodzące ból gardła. Skuteczne w takich przypadkach są leki zawierające metamizol. Metamizol wykazuje silne działanie przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, a także rozkurczowe. Jest wskazany w leczeniu bólu różnego pochodzenia o dużym nasileniu oraz gorączki, gdy zastosowanie innych leków jest przeciwwskazane lub nieskuteczne. Leczenie anginy obejmuje leczenie przyczynowe i objawowe i jest uzależnione od czynnika sprawczego (czy jest to angina bakteryjna czy wirusowa). W anginie paciorkowcowej leczenie przyczynowe obejmuje stosowanie antybiotyków, które lekarz przepisuje w zależności od rodzaju bakterii. Zakażenie bakteryjne występuje zazwyczaj jako powikłanie pierwotnej infekcji wirusowej. ■

Co cię ugryzło?

Bola, pieką, swędzą, zostawiają opuchliznę i brzydkie bąble – ukąszenia owadów to nic przyjemnego. Wiedząc co nas pogryzło, często jesteśmy w stanie złagodzić dokuczliwe objawy. Cała sztuka w tym, by rozpoznać ugryzienie.

Jak rozpoznać ślady po ukąszeniach owadów?

Większość owadów gryzie dlatego, że jest żądna krwi – tak jest w przypadku komarów, kleszczy i meszek. Inne, takie jak pszczoły czy osy, które nie żywią się krwią, żądla, gdy je rozdrażnimy. Na ogół ich ugryzienia są „tylko” uciążliwe. Zdarzają się jednak wypadki, które mogą być niebezpieczne. Jest tak w przypadku alergików, dla których ugryzienie, użądlenie, ukąszenie może skończyć się wstrząsem anafilaktycznym zagrażającym życiu. Równie groźne może być ugryzienie kleszcza. Może skutkować zachorowaniem na boreliozę lub kleszczowe zapalenie mózgu. Ślady po ukąszeniach owadów i pajęczaków wyglądają podobnie, jeśli więc nie widzieliśmy winowajcy, trudno nam ocenić, co nas pogryzło. A taka wiedza jest niezbędna, by móc skutecznie złagodzić ból i pieczenie. Ugryzienie komara wymaga bowiem zastosowania innych sposobów, niż ukąszenie meszki czy użądlenie pszczoły.

Ślad po ukąszeniu komara

W miejscu ukąszenia komara tworzy się charakterystyczny bąbel, obrzęk i rumień, który utrzymuje się przez kilka dni. Skóra wokół ukąszenia początkowo tylko swędzi, ale po jednym, dwóch dniach drapania również piecze i boli. Jeśli obrzęk utrzymuje się dłużej niż trzy, cztery dni, konieczny jest kontakt z lekarzem, może to bowiem sygnalizować alergię na jad komara.

Ślad po ugryzieniu meszki

Meszka kąsając, rozdrapuje skórę, dlatego typowo

wym śladem po jej ugryzieniu jest bolesna ranka z wyraźnym, krwawiącym śladem, wokół której szybko tworzy się obrzęk. Skóra wokół ranki może być wyraźnie cieplejsza. Ślad po ukąszeniu meszki boli i mocno swędzi. Tego miejsca nie należy drapać, gdyż może to doprowadzić do zakażenia. Warto wiedzieć, że meszka wstrzykuje pod skórę ślinę, która zawiera substancje toksyczne, i wraz z krwią roznoszą się po organizmie – dlatego pokąsanie przez kilka lub kilkanaście meszek może skończyć się groźnymi dolegliwościami.

Ślad po ugryzieniu przez kleszcza

Kleszcze wgryzają się w skórę i są w niej przez pewien czas. Gdy nasycą się krwią, odpadają. Ślad po ugryzieniu przez kleszcza nie u każdego jest taki sam. U niektórych osób może być zmiana zapalną lub alergiczną – skóra jest wtedy zaczerwieniona, ale nie swędzi i nie boli, a odczyn nie jest większy niż 5 cm. U części osób po ugryzieniu przez kleszcza może pojawić się rumień wędrujący, który wywołuje bakteria *Borrelia burgdorferi* przenoszone przez kleszcze. Jednak ugryzienie przez zakażonego kleszcza nie oznacza automatycznie zachorowania na boreliozę – ryzyko rośnie wraz z czasem, w którym kleszcz jest przytwierdzony do ciała. Aby zakazić się boreliozą, kleszcz musi siedzieć w naszej skórze co najmniej 12 godzin. Ponadto nie wszystkie kleszcze są zakażone bakterią. O rozwoju boreliozy świadczyć może rumień wędrujący. Przypomina wysypkę skupioną w kolistym kształcie. Pojawia się we wczesnym stadium choroby w miejscu wkłucia kleszcza 3–30 dni po ugryzieniu. Jest zupełnie bezbolesny, dlatego łatwo go przeoczyć. Kiedy znajdziemy na ciele podejrzane zaczerwienienie, dobrym pomysłem jest obrysowanie go długopisem – jeśli będzie się zmniejszało, to może być reakcja alergiczna, jeśli będzie rozszerzało swoją średnicę, to zapewne borelioza. Rumień

występuje jednak u 60–80% pacjentów. Borelioza może więc rozwijać się bez niego.

Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) to kolejna groźna choroba przenoszona przez kleszcze. To ostra choroba wirusowa, która często wiąże się z powikłaniami neurologicznymi. Ujawnia się zwykle 7–14 dni po ukłuciu przez kleszcza. W wyniku rozwoju choroby może dojść do zapalenia opon mózgowych, zapalenia rdzenia kręgowego czy korzeni nerwowych. Chorobie towarzyszą objawy bólowe, gorączka, zawroty głowy, nudności lub wymioty.

Ślad po użądleniu pszczoły i osy

Pszczółki rzadko atakują – chyba że zostaną sprowokowane. Boli nie tylko sam moment wbicia żądła, ale także miejsce, w które się wbiło. Po użądleniu pojawia się niewielki ślad, wokół którego szybko tworzy się obrzęk, zaczerwienienie i bąbel. Po ugryzieniu pszczoły w ranie zostaje żądło. Trzeba je usunąć szybko, ale należy zrobić to ostrożnie, gdyż na końcu ma woreczek z jadem. Żądło można delikatnie zdrapać ze skóry paznokciem lub ostrzem noża (lepiej nie chwycić za czubek, który wystaje z ranki, bo wtedy łatwo wycisnąć jad).

Osy z natury są agresywne i mogą atakować niesprowokowane. Osa nie traci żądła po użądleniu i może atakować wielokrotnie. Jej użądlenie bardzo boli, często towarzyszy mu silny obrzęk i zaczerwienienie skóry. W miejscu użądlenia może być widoczne bolesne zgrubienie.

Ochrona przed owadami

Przed wyjściem w miejsca, w których ryzyko spotkania z kleszczem i innymi owadami jest wysokie, powinniśmy zasłonić jak największą część skóry. Długie spodnie, nakładane na nie skarpetki, bluzy z długim rękawem zakończone ściągaczem, pełne buty – to powinna być nasza zbroja. Owady, w tym komary, kleszcze, meszki odstrasza także zapach repelentów, czyli środków odstrasających, którymi warto spryskać ubranie. W preparatach tego typu zazwyczaj znajdują się dwie substancje: ikarydyna lub DEET (dietylotoluamid). Niezależnie

od substancji aktywnej, rodzaju i stężenia repelentu stosowanego bezpośrednio na skórę, każdy z nich wykazuje podobny mechanizm działania. Tworzą na skórze parującą warstwę ochronną o wyjątkowo nieprzyjemnym dla owadów zapachu. DEET można stosować zarówno u dorosłych, jak i dzieci, w zależności od stężenia (zgodnie ze wskazaniami na etykiecie). Pojedyncza aplikacja, w zależności od ilości zawartego w produkcie związku DEET (9,5%, 20%, 25%, 30% lub 50%), chroni nawet do ok 6,5 godzin w klimacie tropikalnym i do 9 godzin w klimacie europejskim. Pamiętać należy, że stężony preparat (DEET 50%) może być stosowany tylko przez osoby dorosłe. W przypadku dzieci sprawdzi się ikarydyna. W odpowiednim stężeniu zapewnia ona długotrwałą ochronę do 8 godz. w klimacie umiarkowanych i do 4 godz. w krajach tropikalnych. Może być stosowana zarówno przez dorosłych, jak i przez dzieci od 3. r.ż. – nie wywołuje podrażnień skóry. Przy stosowaniu tego typu środków w przypadku dzieci należy zachować szczególne środki ostrożności. Wszelkie preparaty u dzieci powinny być używane zawsze pod nadzorem osób dorosłych! Nie należy ich aplikować na skórę pod ubraniem, na rany, skaleczenia, podrażnioną skórę lub w pobliżu żywności.

Szybka pomoc na ukąszenia owadów

Ukąszenia owadów, np. komara, wiążą się z uczuciem uporczywego swędzenia i pieczenia. Aby uchronić się przed ryzykiem rozdrapania rany oraz jej zainfekowaniem, na ranę należy jak najszybciej zaaplikować lek przeciwhistaminowy zawierający dimetynden w postaci żelu do stosowania na skórę. Dimetynden hamuje działanie histaminy – substancji odpowiedzialnej za reakcje alergiczne. Lek działa miejscowo przeciwuczuleniowo, silnie przeciwświądowo, zmniejsza obrzęki, łagodzi podrażnienia skóry. Wykazuje miejscowe właściwości znieczulające. Chłodzi, co dodatkowo łagodzi podrażnioną skórę. ■

ALLERTEC® FOXILL

Dimetindeni maleas
1 mg/g żel

NOWOŚĆ OD MARKI NR 1 NA ALERGIĘ*

ALLERTEC® FOXILL

to lek przeciwhistaminowy, który:

- łagodzi swędzenie m.in. po ukąszeniach
- przynosi ulgę podrażnionej skórze
- miejscowo ją chłodzi i znieczula



Allertec Foxill, 1 mg/g, żel Skład i postać: 1 g żelu zawiera 1 mg dimetydenu maleinianu (Dimetindeni maleas). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: benzalkoniowy chlorek i glikol propylenowy, 1 g żelu zawiera benzalkoniowego chlorku 0,05 mg i glikolu propylenowego 150 mg. Żel. Bezbarwny, jednolodny żel. Wskazania: Świąd towarzyszący dermatomom, pokrzywce, ukąszeniom owadów, oparzeniom słonecznym, powierzchniowym oparzeniom skóry (pierwszego stopnia). Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPŁ: 2023.11.20.

*Dotyczy sprzedaży ilościowej i wartościowej dla Allertec WZF, Allertec Exo, Allertec Wapno Plus oraz Allertec Effect. Based on internal analysis by Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. using data from following source: IQVIA Poland Pharmascope for the period 12/2023; OTC3: 01E1 RESPIR&GENER ANTIALLERG, MAT 11/22, Units. Reflecting estimates of real-world activity. Copyright IQVIA. All rights reserved.

ALL-FOX/2024/2030



To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.
Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się
z lekarzem lub farmaceutą.

Apteczka podróżnika

PHARMACERIS

Corneo-Sensilium

Hipoalergiczny, dermo-naprawczy krem regenerujący do twarzy i ciała dla dorosłych, dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. Działa regenerująco na naskórek narażony na podrażnienia.

Intensywnie nawilża, natłuszcza i regeneruje skórę z zaburzoną funkcją barierową, np. przy podrażnieniach i otarciach, mikrouszkodzeniach, po zabiegach medycyny estetycznej. Niweluje suchość i szorstkość naskórka. Formuła Sukralfatu łagodzi, koi i wzmacnia osłabioną skórę. Olej migdałowy łagodzi swędzenie, zaczerwienienie i uczucie dyskomfortu skóry. Krem pielęgnuje skórę w okolicy podpiełuszkowej, łagodząc zaczerwienienia powstałe w tym obszarze.

Pojemność: 75 ml



POLPHARMA

Ból o DUŻYM NASILENIU

Nr 1 na silny ból¹

Kupując opakowanie 20 tabletek oszczędzasz ponad 25%²

Pyralgina. Skład i postać: Każda tabletkę zawiera 500 mg metamizolu sodowego jednowodnego. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: sól. Każda tabletkę zawiera 34,5 mg (1,5 mmol) sodu. Tabletkę barwy białej lub prawie białej, podłużne, obustronnie wypukłe.

Wskazania: Ból różnego pochodzenia o dużym nasileniu, gorączka, gdy zastosowanie innych środków jest przeciwwskazane lub nieskuteczne.

Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2022.04.13. To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą. EML/2023/1650



1. IQVIA Poland Pharmascope 07/2023, 02A1 GENERAL PAIN RELIEF-ADULT, MOL: METAMIZOLE SODIUM, Units, Value(PLN), MAT 07/2023 © 2023 IQVIA and its affiliates;

2. Obliczenia własne Polpharma na podstawie danych IQVIA Pharmascope Poland, Units, Value (PLN), JULY/23. Dotyczy opakowania x 20 tabletek w porównaniu do opakowania x 6 tabletek w przeliczeniu na tabletkę. Ceny w poszczególnych aptekach mogą się różnić. IQVIA Poland Pharmascope 07/2023, 02A1 GENERAL PAIN RELIEF-ADULT, MOL: METAMIZOLE SODIUM, Units, Value(PLN), 07/2023 © 2023 IQVIA and its affiliates. All rights reserved.

Apteczka podróżnika

ZIOŁO-PIAST

Karczoch Sok EKO

Suplement diety Karczoch Sok EKO to wysokiej jakości świeży sok roślinny. Pomaga utrzymać zdrową wątrobę oraz łagodzi dolegliwości trawienne, takie jak zaparcia, nudności, wzdęcia, zgagę, bóle brzucha oraz uczucie ciężkości. Karczoch jest też źródłem cennych minerałów, takich jak potas, wapń, magnez, żelazo i fosfor. Jest bogaty w beta-karoten, witaminy A, E, C, PP, K oraz witaminy z grupy B. Zawiera flawonoidy, czyli antyoksydanty o właściwościach przeciwzapalnych i chroniących komórki przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi oraz wolnymi rodnikami. Zawarta w karczochu cynaryna pobudza produkcję żółci, co poprawia trawienie. Obniża też poziom cholesterolu i lipidów we krwi, oczyszcza i odtruwa organizm. Karczoch jest także źródłem inuliny odpowiedzialnej za prawidłowy poziom cukru we krwi.

Pojemność: 200 ml



POLPHARMA

Allertec Foxill



Lek przeciwhistaminowy w postaci żelu, który łagodzi swędzenie, m.in. po ukąszeniach, przynosi ulgę podrażnionej skórze, miejscowo chłodzi i znieczula. Zawiera substancję czynną dimetyndenu maleinian, który hamuje działanie histaminy – substancji odpowiedzialnej za reakcje alergiczne. Lek działa miejscowo przeciwuczuleniowo, silnie przeciwświądowo (z wyłączeniem świądu cholestatycznego), zmniejsza obrzęki, łagodzi podrażnienia skóry.

Pojemność: 30 g

ARGOTIAB+ PIERWSZA POMOC hydrożel

Wyrób medyczny do leczenia powierzchniowych ran, otarć, pęknięć i odparzeń skóry



-  otarcia
-  rany
-  odparzenia

Argotiab® Pierwsza Pomoc hydrożel 25 ml

Argotiab® Pierwsza Pomoc hydrożel jest wskazany do przyspieszenia procesów regeneracji tkanek, tworzy powłokę ochronną, która izoluje uszkodzone tkanki i chroni ranę przed zakażeniem bakteryjnym. Powłoka ochronna hydrożelu, zapewniając odpowiednie środowisko dla procesów naprawczych w ranie, pomaga kontrolować czynniki ryzyka związane z rozwojem zmian chorobowych.

 Bez antybiotyków, zawiera srebro, pantenol, olej jojoba, kwas hialuronowy oraz chlorheksydynę.

Producent: Labomar S.p.A. Podmiot prowadzący reklamę: Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Zdrowie jest czymś więcej...

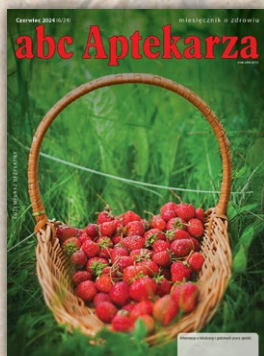
niż brakiem choroby: fizyczną i duchową vitalnością,
wewnętrzną równowagą i społeczną więzią.

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
www.aptekamedia.pl